

## Daftar Istilah Psikologi

1. *Prefrontal cortex* : bagian lobus frontal otak yang berfungsi untuk menentukan baik dan buruk, membuat keputusan, dan memprediksi hasil berdasarkan perkiraan.
2. *Emotion Regulation Questionnaire*: Kuesioner terkait dengan regulasi emosi
3. *Peer Attachment* :Pendekatan sebaya
4. Efikasi diri : kemampuan diri seorang individu untuk membentuk perilakunya dalam sebuah situasi tertentu
5. *Bullying* : perundungan
6. *Nonrandomized control group pretest and posttest design* : pre-tes dan pos-tes grup kontrol tidak secara acak
7. *Purposive sampling* : pengambilan sampel dengan kriteria khusus yang sudah ditetapkan oleh peneliti
8. *Cyberbullying* : perundungan melalui digital seperti media sosial, internet
9. Koping : upaya setiap individu untuk mengatasi tekanan atau stress dari masalah yang ia hadapi
10. Asertivitas : kemampuan untuk mengekspresikan apa yang ia rasakan, dan berani untuk mengungkapkannya tanpa melecehkan orang lain.
11. *Reappraisal antecedent-focused* : penilaian kembali yang terfokus pada anteseden
12. *Informed consent* : lembar persetujuan bagi klien/pasien untuk mengikuti intervensi ataupun perlakuan dari konselor, psikolog, psikiater, atau dokter

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Manusia ialah makhluk sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. Kesempurnaan ini meliputi banyak aspek diantaranya yaitu manusia diberi akal oleh Allah SWT untuk dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, yaitu adanya otak bagian depan manusia yang disebut dengan *prefrontal cortex* yang membuat manusia menentukan mana yang baik dan mana yang buruk, menentukan keputusan, dan hal-hal penting lainnya.<sup>1</sup>, memiliki fisik yang paripurna, dan memiliki emosi yang bisa diekspresikan seperti marah, sedih, bahagia, kesal, takut, dan aspek-aspek lain yang tidak dimiliki oleh selain manusia. Hal ini disebutkan dalam Al-Quran :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam suatu kedudukan yang sangat sempurna.<sup>2</sup>

Merujuk pada Kitab Terjemahan *Shahih Tafsir Ibn Katsir* Jilid 9 dijelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk dan wujud, yaitu mencakup postur tubuh yang tegap, dan dengan anggota tubuh yang normal, dan memiliki kecerdasan akal.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Inneke Sandra, et al, *Laporan Anatomi dan Fisiologi Prefrontal Cortex*, hal : 2

<sup>2</sup> Q.S At-Tin : 4

<sup>3</sup> Syaikh Shafiyurrahman Al Mubarakfuri, *Al-Mishbaahul muniir fii tahdziibi Katsir Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 10 (Jakarta : Pustaka Ibnu Katsir, 2006), hal:643

Dengan kecerdasan dan kemampuan yang dimiliki manusia, bukan berarti manusia mampu untuk hidup sendiri seumur hidupnya, karena manusia ialah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam menjalani hidupnya, mulai dari belajar, berdiskusi, praktik jual beli, termasuk menikah. Manusia melangsungkan pernikahan pada usia yang berbeda-beda yang diantaranya menikah di usia muda atau dikenal dengan istilah menikah muda, di usia dewasa, ataupun di usia tua.

Menikah muda adalah mereka yang masih melangsungkan pernikahan pada usia remaja akhir, yaitu 18 hingga 21 tahun. Pembagiannya ialah 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 adalah masa remaja akhir. Meskipun sudah memasuki masa remaja akhir yang akan beranjak menuju dewasa awal, remaja tetap belum memiliki tempat yang jelas dalam rangkaian proses perkembangan kehidupannya. Remaja tidak termasuk golongan anak, tetapi ia juga bukan termasuk golongan orang dewasa atau orang tua. Hal ini karena remaja masih belum mampu dalam menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya.<sup>4</sup>

Maraknya pernikahan muda yang terjadi ditengah-tengah masyarakat Indonesia saat ini tidak terlepas dari peran sosial media, terutama platform *Instagram* dalam mengkampanyekan gerakan nikah muda, memprovokasi para muda-mudi yang masih belia untuk menyegerakan diri menikah. Hal ini terlihat dari banyaknya akun-akun ataupun konten yang memprovokasi untuk menikah

---

<sup>4</sup> F.J, Monks, A.M.P Knoers, Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianya*, Cetakan XVI (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), hal: 259

muda, terdapat sebanyak 143.817 unggahan di *platform Instagram* mengenai nikah muda.<sup>5</sup> Hal ini timbul sebagai aksi untuk melawan fenomena pacaran yang berlebihan yaitu hamil diluar nikah, studi menjadi tidak selesai, dan hal buruk lainnya. Maka muncullah fenomena nikah muda ini untuk mengakomodasi para muda-mudi/*ikhwan akhwat* untuk segera menikah.

Salah satu konten tentang nikah muda ialah unggahan dari akun @gerakannikahmuda yaitu foto dengan tulisan “Halalkan atau tinggalkan In sya Allah, keduanya sama-sama baik”.<sup>6</sup> Logika-logika sederhana seperti “jika sudah siap kenapa harus pacaran”, atau “jika bukan sekarang kapan lagi?” intinya ialah mengajak para muda-mudi untuk segera menikah tanpa harus pacaran terlebih dahulu. Disatu sisi, gerakan nikah muda ialah hal yang bersifat positif karena mengarah dan mengajak kepada kebaikan untuk menghindari perzinahan. Namun disisi lain, terdapat banyak permasalahan yang terjadi saat seseorang memutuskan untuk menikah muda, yang bahkan sangat pelik untuk diselesaikan. Diantaranya ialah Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Melalui Komnas Perempuan Indonesia, tercatat sebanyak 259.150 kasus kekerasan terhadap perempuan yang terjadi pada tahun 2016.<sup>7</sup> Dalam ranah KDRT jumlah kekerasan terhadap perempuan tercatat 10.205 kasus. Dari jumlah tersebut kekerasan terhadap istri menempati persentasi tertinggi yaitu 57% (5.784 kasus)<sup>8</sup>.

---

<sup>5</sup> Platform Instagram, diakses 5 Januari 2018

<sup>6</sup> Platform Instagram, diakses 5 Januari 2018

<sup>7</sup><http://nasional.kompas.com/read/2017/03/07/19240821/2016.ada.259.150.kasus.kekerasan.terhadap.perempuan>. Diakses tanggal 8 Desember 2017

<sup>8</sup> Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan Indonesia, hal :22

Kemudian berdasarkan usia, jumlah pelaku KDRT tahun 2016 usia muda (19-24 tahun) berjumlah 1.458 orang (14%), sedangkan pada tahun 2015 dengan rentang usia yang sama korban berjumlah 1.349 dan pelaku berjumlah 1.428.<sup>9</sup> Ini menunjukkan bahwa nikah muda tidak selamanya indah seperti yang digambarkan dan dibayangkan oleh banyak muda-mudi, terdapat juga kemungkinan kekerasan yang terjadi meskipun telah mengenyam pendidikan tinggi dan memiliki dasar-dasar ilmu agama.

Jika kita menilik pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 mengatakan bahwa pernikahan ialah ikatan lahir batin antara laki-laki dengan perempuan sebagai suami istri dengan tujuan menciptakan keluarga yang bahagia dan tangguh berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.<sup>10</sup> Begitupun dalam Al-Quran Allah SWT berfirman :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan bagimu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu condong dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mau berfikir.<sup>11</sup>

Dalam Kitab Terjemahan *Shahih Tafsir Ibnu Katsir* jilid 7 dijelaskan bahwa Allah SWT menciptakan dari jenis kalian (yaitu manusia) -baik pria maupun wanita- sebagai pasangan hidup supaya manusia dapat merasakan ketentraman

<sup>9</sup> Ibid., hal : 29

<sup>10</sup> Undang-Undang Republik Indonesia No 1 tahun 1974, hal :1

<sup>11</sup> Q.S Ar-Rum/30 : 21

dan cenderung kepada pasangan. Ayat diatas juga memiliki makna yang sesuai dengan firman Allah SWT yaitu :

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَتَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurnya, isterinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami-isteri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur".<sup>12</sup>

Yang dimaksud pasangan pada ayat diatas ialah Siti Hawa. Tentu akan sulit dibayangkan bila Allah SWT menciptakan semua manusia berjenis kelamin laki-laki atau sebaliknya, dan kemudian menciptakan laki-laki/perempuan dari golongan makhluk selain manusia-jin,hewan- tentu hal ini sangat aneh dan tidak akan bisa menghasilkan keturunan, padahal salah satu tujuan pernikahan ialah untuk menghasilkan keturunan.

Tentu semua orang menginginkan kebaikan dan keberkahan dalam pernikahannya, karena memang itu tujuan menikah, yaitu untuk mendatangkan kebahagiaan, ketenangan, dan rahmat dari Allah SWT. Muda-mudi yang masih belia masih dikategorikan sebagai remaja yang masih belum mampu mengelola emosinya secara baik. Seperti kasus siswa SMP membunuh temannya sendiri hanya karena kesal dihina dan diludahi<sup>13</sup>. Kemudian kasus remaja bunuh

<sup>12</sup> Q.S Al-A'raf/7:189

<sup>13</sup> <http://news.liputan6.com/read/684005/video-kesal-dihina-diludahi-siswa-smp-bunuh-teman> diakses tanggal 5 Januari 2018

temannya sendiri hanya karena persoalan bedak.<sup>14</sup> kemudian kasus tiga remaja melakukan pembunuhan berencana terhadap temannya hanya karena tidak mau iuran dan sok jagoan.<sup>15</sup>

Berita-berita diatas menunjukkan kepada masyarakat bahwa perilaku agresif sangat berbahaya karena membahayakan orang yang berada disekitarnya, bahkan sampai pada tindakan melukai hingga menghilangkan nyawa seseorang.

Buss sebagaimana dikutip Beriyanti Sunita<sup>16</sup> mengatakan bahwa ‘perilaku agresif adalah hasrat atau keinginan untuk melukai orang lain, mengancam, ataupun memberikan bahaya kepada individu maupun kelompok yang menjadi sasarannya baik secara fisik, verbal, secara langsung maupun secara tidak langsung.’

Menurut Buss dan Perry, perilaku agresif dapat dikenali dalam empat hal, yaitu :Agresi fisik, agresi lisan/verbal, sikap kemarahan, dan sikap permusuhan. Empat hal ini mencakup bahwa bagaimana seseorang menampakkan perilaku agresifnya terhadap seseorang, kelompok, maupun benda-benda yang berada disekitarnya. Lebih lengkapnya akan dijelaskan pada bagian kerangka teori pada bab selanjutnya.

---

<sup>14</sup> <http://www.tribunnews.com/nasional/2017/12/31/heboh-remaja-diduga-bunuh-temannya-sendiri-karena-bedak-ini-5-fakta-tentang-kasus-tersebut?page=2> diakses tanggal 5 Januari 2018

<sup>15</sup> <https://www.jawapos.com/read/2017/05/01/127092/gara-gara-miras-tiga-remaja-bunuh-teman> diakses tanggal 5 Januari 2018

<sup>16</sup> Beriyanti Sunita, *Hubungan Kohesivitas dengan Perilaku Agresi pada Anggota Geng Motor di Kota Medan*, Skripsi, 4 April 2011, Universitas Sumatera Utara, hal:12

Persoalan mengelola emosi menjadi hal yang penting bagi setiap manusia, terkhusus bagi remaja, dan bagi mereka yang akan menikah di usia muda, agar terhindar dari perilaku agresif dalam kasus-kasus yang telah dipaparkan diatas. Nikah muda diharapkan menjadi sebuah manuver bagi para remaja akhir yang telah siap secara mental dan fisik untuk melangsungkan pernikahan, agar terhindar dari perzinahan dan fitnah-fitnah lainnya seperti pornografi, prostitusi, dan hal buruk lainnya. Meskipun nikah muda tidak selamanya menjadi solusi atas berbagai macam permasalahan yang dialami oleh remaja akhir saat ini, dikarenakan masih begitu minimnya ilmu mengenai rumah tangga yang dimiliki oleh remaja yang telah menikah ataupun ingin melangsungkan pernikahan.

Pasangan nikah muda masih -bahkan sangat- rentan mengalami konflik diawal-awal masa pernikahannya karena emosi yang masih meluap-luap, keinginan untuk berkumpul bersama teman-temannya, dan belum mampu mengelola emosi secara baik. Seperti kasus yang baru-baru ini terjadi yaitu kisruh rumah tangga *Public Figure* yang Hafizh Quran berusia 20 tahun dengan istrinya yang baru berusia 18 tahun yang berujung pada talak satu yang dijatuhkan kepada istrinya.<sup>17</sup> Meskipun kasus ini belum begitu jelas karena begitu banyaknya berita-berita yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, namun ini menunjukkan bahwa tidak selamanya pernikahan di usia muda itu indah dan berjalan mudah seperti yang selalu didengungkan di sosial media seperti Instagram.

---

<sup>17</sup> <http://www.tribunnews.com/seleb/2017/12/21/ayah-taqy-malik-angkat-bicara-soal-alasan-putranya-talak-salma-fina-via-telepon> diakses tanggal 5 Januari 2018

Nikah muda memang tidak selamanya buruk seperti yang dikampanyekan oleh aktivis-aktivis pacaran dengan argumen nikah muda merenggut masa-masa untuk berprestasi, menghilangkan kesempatan untuk belajar di jenjang akademik yang lebih tinggi, hanya untuk melegalkan hubungan biologis semata. Namun karena begitu massif dan dahsyatnya serangan informasi melalui media sosial, terutama *Instagram* membuat para muda-mudi terbuai akan indahnya nikah muda dan akhirnya terlupakan dari tugas-tugas yang selayaknya untuk ia kerjakan di masa mudanya, seperti belajar, mengikuti organisasi, memperluas jaringan teman-teman, dan aktivitas positif lainnya yang sukar dilakukan bila sudah berumah tangga.

Regulasi emosi ialah keterampilan seseorang untuk mampu menjaga emosi negatif yang dapat menimbulkan dampak keburukan dan tetap mampu untuk menjalani aktivitas seperti biasanya.<sup>18</sup> Konsep regulasi emosi dijelaskan dalam empat poin penting yaitu : (a) kesadaran dan pemahaman yang jelas tentang apa itu emosi, (b) menerima emosi, (c) mampu dan berupaya untuk mengontrol perilaku agresif dan mampu bersikap dengan tujuan yang diimpikan ketika menghadapi emosi negatif, dan (d) mampu dan berupaya untuk memaksimalkan emosi berkenaan dengan segala situasi yang fleksibel untuk mengendalikan emosi diri.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> James J Gross, *Handbook of Regulation Emotion*, (New York : The Guilford Press, 2007), hal : 6

<sup>19</sup> Kim L Gratz, Lizabeth Roemer, *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties In Emotion Regulation Scale*, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Volume 26 No 1, Maret 2004, hal : 42

Pentingnya regulasi emosi bagi pasangan nikah muda menjadi sebuah hal yang sangat krusial dalam membangun dan menjalani rumah tangga agar terhindar dari kekerasan dalam rumah tangga, trauma, perceraian, dan tentunya menghasilkan kepuasan pernikahan. Seperti dalam penelitian yang berjudul *Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Dewasa Awal*, menunjukkan adanya pengaruh positif dengan angka 10,7%, yaitu semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya maka akan semakin tinggi pula kepuasan pernikahan yang dijalaninya.<sup>20</sup>

Adanya peran kooperatif dari pihak orangtua, adanya pembelajaran pra nikah atau bekal sebelum menikah menjadi hal yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh orangtua dan muda-mudi masa kini. Hal ini penting untuk dipahami bahwa menikah ialah untuk seumur hidup dan menghindari terjadinya perilaku agresif dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).

Dalam sebuah penelitian yang berjudul *Studi Kasus tentang Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kota Yogyakarta*, menemukan terdapat empat tipe kekerasan yaitu kekerasan ekonomi, psikologi, seks, dan fisik. Dampak dari kekerasan dalam rumah tangga tersebut ialah sakit dan stress, hilangnya rasa percaya terhadap suami, merasa sakit terutama bagian

---

<sup>20</sup> Dwi kencana Wulan, Khusnul Chotimah, *Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal*, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2017, hal :58

fisik yang terkena pukulan, pusing, susah tidur, mual, tidak berselera makan, merasa gugup, khawatir berlebihan, dan merasa trauma yang berkepanjangan.<sup>21</sup>

Efek kekerasan dalam rumah tangga tidak bisa dianggap sepele karena hal ini berpengaruh dalam jangka waktu yang panjang yaitu : (1) munculnya kecemasan, (2) depresi kronis, (3) rasa sakit kronis, (4) kematian, (5) dehidrasi, (6) ketergantungan obat dan alkohol, (7) kelainan makan, (8) reaksi emosional berlebihan, (9) masalah kesehatan, (10) gizi yang kurang baik, (11) serangan panik, (12) disfungsi seksual, (13) susah tidur, (14) kemungkinan bunuh diri, dan (15) ketidakmampuan menyeimbangkan diri dalam mengasuh serta memenuhi kebutuhan anak<sup>22</sup>

Namun, perlu dipahami dari penelitian yang berjudul Studi Kasus tentang Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kota Yogyakarta, bahwa perilaku agresif ialah hal yang melatarbelakangi kekerasan dalam rumah tangga. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) hanya salah satu dari perilaku agresif yang terjadi di masyarakat. Perilaku agresif memiliki berbagai macam efek dan trauma kepada para korban maupun pelaku perilaku agresif, karena perilaku agresif yang begitu luas dan kompleks, sehingga perlu adanya penanganan dan juga upaya dari diri sendiri untuk mampu mengendalikan dan mengontrol emosi agar dapat tersalurkan dengan baik dan benar.

---

<sup>21</sup> S. Hafsah Budi. A, *Studi Kasus tentang Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kota Yogyakarta*, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Volume 3 Nomor 2, Agustus 2006, hal :75

<sup>22</sup> <http://www.aets.org/article145.htm> diakses tanggal 6 Januari 2018

Adanya regulasi emosi pada pasangan menikah muda, akan mampu memberikan kebahagiaan didunia-dan mudah-mudahan diakhirat- juga tentu akan menekan perilaku agresif dan kekerasan dalam rumah tangga, sehingga rumah tangga yang dibangun menjadi harmonis dan dapat berjalan lestari.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah peneliti jelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan nikah muda.

## **B. POKOK DAN RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini ialah pengaruh latihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pasangan nikah muda. Adapun rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda ?
2. Seberapa besar pengaruh latihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pasangan nikah muda ?

## **C. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan nikah muda

Kegunaan penelitian ini ialah :

1. Secara teoritik penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan konseling Islam dan psikologi klinis
2. Secara praktis diharapkan menjadi pedoman bagi para calon suami istri muda dalam mengarungi bahtera rumah tangga di kehidupan masa yang akan datang.