

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PASANGAN MENIKAH MUDA**

(Studi Kasus di Kelurahan Sidoluhur Sleman DIY)

Irvan Anugrah Hutasuhut

Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstrak

Nikah muda menjadi sebuah tren yang menjamur di kalangan para muda-mudi dewasa ini. hal ini disadari dengan begitu banyaknya fenomena pacaran yang berujung pada zina dan perbuatan dosa lainnya. Tren ini seperti pisau bermata dua yang disatu sisi baik karena menghindarkan dari perilaku zina, namun disatu sisi membuat para muda-mudi terlalu terbuai dan melupakan kewajiban dalam membangun rumah tangga yang kokoh dan tangguh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Subjek penelitian berjumlah empat orang yang berjenis kelamin 2 laki-laki dan 2 perempuan, dengan rentang usia 18-21 tahun, rentang usia pernikahan 0-5 tahun, Empat subjek penelitian masuk pada kelompok eksperimen. Hipotes yang diajukan adalah (1) pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda, (2) pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda.

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pre-test Post-test Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode penyebaran skala perilaku agresif yang wajib diisi oleh subjek penelitian. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda. Nilai *Asymp Sig (1-tailed)* (0,593) > (0,05). Namun hasil kualitatif dalam penelitian menunjukkan terdapat perbedaan sikap dari subjek penelitian setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi, seperti lebih mampu untuk mengendalikan diri, mulai mencoba untuk tidak pergi saat marah kepada pasangan, dan lebih mampu untuk menghargai pasangan.

Kata kunci : pasangan menikah muda ,pelatihan regulasi emosi, perilaku agresif