

BAB II

LANDASAN TEORI DAN TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf* dasarnya merujuk pada literatur hasil penelitian sebelumnya. Adapun skripsi dan jurnal yang peneliti jadikan sebagai tinjauan pustaka, antara lain:

Muhammad Yusuf (2015), penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bahwa proses regulasi emosi yang ada pada ibu pedagang pasar Klewer. Penelitian menyimpulkan bahwa perempuan pedagang sedang menghadapi masalah lelah fisik dan pikiran dikarenakan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. Para informan menerapkan bentuk-bentuk regulasi emosi dengan cara bersyukur dengan keadaan disertai dengan berpikiran yang baik, mengintrospeksi diri, ikhlas, tidak mengeluh, memperbanyak doa, bertawakal kepada Allah Swt, dan juga memilih untuk tidur. Proses regulasi emosi yang dipakai oleh para informan untuk beberapa alasan dapat membawa diri sendiri menjadi lebih damai dan tenang, serta emosi positif.¹⁴

Dwi Kencana Wulan dan Khusnul Chotimah (2017), dalam *Jurnal Ecopsy* Vol. 4 No. 1 2017. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi dalam kepuasan kepada pasangan yang sama-sama bekerja untuk mencari nafkah. Penelitian menghasilkan adanya pengaruh diantara regulasi emosi yang melakukan penilaian kembali pada kepuasan pasangan suami istri dalam pernikahan. Pengaruh yang

¹⁴ Muhammad Yusuf, *Regulasi Emosi Pada Perempuan Pedagangan Pasar Klewer*, (Skripsi, 2015).

dihasilkan bersifat searah atau positif. Sedangkan dalam variabel regulasi emosi *suppression* tidak mempunyai pengaruh pada kepuasan pernikahan.¹⁵

Silviani Jusup (2015), Adapun tujuan penelitian ini untuk menemukan perbedaan dalam regulasi emosi yang terjadi pada istri dewasa awal dan istri usia remaja, khususnya perkawinan yang berusia kurang dari lima tahun. Penelitian ini berkesimpulan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara istri usia remaja dan istri usia dewasa awal pada perkawinan dengan usia kurang dari lima tahun. Perbedaan tersebut terletak pada salah satu aspek yakni aspek modulasi respon. Penelitian ini juga membuktikan bahwa istri usia dewasa awal lebih mampu meregulasi emosi dibandingkan istri usia remaja khususnya dalam aspek modulasi respon.¹⁶

Ellisyani dan Nanda Diti (2016), dalam *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 2 No. 1 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai bentuk dan regulasi emosi pada korban *bullying* di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah korban *bullying* di SMA Muhammadiyah 2 Palembang mampu merespon kesulitan dan dampak dari *bullying* yang dialaminya dengan kegigihan dan ketabahan yang dapat dikategorikan mampu meregulasi emosi dengan baik.¹⁷

¹⁵ Dwi Kencana Wulan & Khusnul Chotimah, *Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal*, (Jurnal, 2017).

¹⁶ Silviani Jusup, *Perbedaan Regulasi Emosi Istri Usia Remaja Dan Istri Usia Dewasa Awal Pada Usia Perkawinan Kurang Dari Lima Tahun*, (Skripsi, 2015).

¹⁷ Ellisyani & Nanda Diti, “*Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang*”, (Jurnal, 2016).

Meglyn Anggriany Ledoh (2016), Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang regulasi emosi remaja yang tidak lulus ujian nasional di Kupang. Kesimpulan penelitian adalah bahwa keempat subjek merasakan emosi-emosi yang digolongkan dalam emosi kecewa, kesedihan dan malu saat tidak lulus ujian nasional. Akan tetapi, subjek dapat meregulasi emosi dengan menguatkan diri, menerima kenyataan, melakukan refleksi, memilih untuk tidak berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan ujian nasional dan akan mengubah situasi untuk mengurangi emosi apabila secara tidak sengaja berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan ujian nasional serta berfikir mengenai langkah selanjutnya.¹⁸

Angela Lintang Maharani (2017), tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda. Penelitian berfokus pada regulasi emosi yang dilakukan ibu bekerja dalam menangani emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari konflik peran ganda yang dialaminya. Kesimpulan penelitian ini adalah regulasi yang dilakukan oleh ibu yang bekerja dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial instrumental, religiusitas, budaya yang, dan proses kognitif yang memiliki pengaruh besar dalam melakukan regulasi.¹⁹

Evi Nur Aini (2017), dalam *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol. 3 No. 4 2017. Tujuan penelitian untuk menjelaskan pengaruh regulasi emosi terhadap kematangan sosial mahasiswa di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan memiliki signifikan antara regulasi

¹⁸ Meglyn Anggriany Ledoh, "Regulasi Emosi Remaja Yang Tidak Lulus Ujian Nasional Di Kupang" (Skripsi, 2016).

¹⁹ Angela Lintang Maharani, "Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda", (Skripsi, 2017).

emosi terhadap kematangan sosial pada mahasiswa. Sehingga disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat meramalkan kematangan sosial pada mahasiswa.²⁰

Yossi Kalista Dwityaputri dan Hastaning Sakti (2015), dalam *Jurnal Empati* Vol. No. 2 2015. Penelitian bertujuan untuk menguji tentang hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD. Kesimpulannya adalah berdasarkan analisis regresi linier sederhana yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan diantara regulasi emosi dengan *forgiveness*.²¹

Rina Mirza Dan Wiwiek Sulistyaningsih (2013), dalam *Jurnal Psikologi* Vol. 8 No. 2 2013. Tujuan dari penelitian untuk menguji memakai CBT dalam mengangkat regulasi emosi. Subjek penelitian adalah seorang anak perempuan berusia 12 tahun yang memiliki rasa marah serta dendam terhadap kejadian 8 tahun silam. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah subjek yang pada awalnya memiliki distorsi pikiran yang berlebihan, namun setelah diberikan terapi dapat memaafkan serta menganggap bahwa semua itu adalah kehendak yang diberikan dari Allah Swt.²²

Annie Aprisandityas dan Diana Elfida (2012), dalam *Jurnal Psikologi* Vol. 8 No. 2 2012. Tujuan penelitian adalah untuk menyatakan kebenaran tentang adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada seorang ibu hamil. Hasil

²⁰ Evi Nur Aini, *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kematangan Sosial Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta*, (Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 2017).

²¹ Yossi Kalista Dwityaputri Dan Hastaning Sakti, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa Di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tanggerang Selatan*, (Jurnal Empati, 2015).

²² Rina Mirza Dan Wiwiek Sulistyaningsih, *Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh*, (Jurnal Psikologi, 2013).

yang menunjukkan adanya koefisien korelasi diantara regulasi emosi dengan kecemasan seorang pada ibu hamil, yang berarti dugaan yang diberikan terbukti semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu hamil, maka akan semakin rendah juga kecemasan yang akan dirasakannya.²³

Ery Sulisty (2014), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Kesimpulannya adalah hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Sehingga diartikan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi pertandingan begitu juga sebaliknya.²⁴

Penelitian ini berbeda dengan skripsi dan jurnal yang telah ada, karena penelitian ini fokus pada regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf*.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Regulasi Emosi

2.2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur emosi. Dalam penelitian Cantika Yeni Pasudewi, Jackson menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengatur diri untuk tetap efektif di dalam tekanan yang menerpa, tetap positif memandang masa depan

²³ Annie Aprisandityas Dan Diana Elfida, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil*, (Jurnal Psikologi , 2012).

²⁴ Ery Sulisty, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan*,(Skripsi, 2014).

dan bersikap realistis dalam perencanaannya.²⁵ Gross menyatakan, regulasi emosi adalah cara seseorang yang dapat berpengaruh pada emosi yang dimilikinya, saat individu merasakan dan bagaimana mengalaminya dapat diekspresikan dengan emosi tersebut.²⁶ Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif atau negatif.²⁷ Mengutip pernyataan Gottman dan Katz di dalam penelitian Nila Anggreiny, bahwa regulasi emosi mengikuti pada kemampuan seseorang untuk mencegah adanya tindakan yang kurang benar diakibatkan oleh kuatnya penggunaan emosi positif atau negatif, juga mampu menentramkan diri sendiri terhadap gangguan yang muncul akibat kekuatan emosi, serta bisa memfokuskan perhatian dan mengendalikan kesadaran diri untuk mengelola tindakan yang benar demi tercapainya suatu tujuan.²⁸ Seandainya individu memiliki keterampilan dalam mengatur emosinya yang baik maka akan bereaksi positif, berbeda apabila keterampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif.

Dalam penelitian Rini Setyowati, Gross dkk menyatakan bahwa suatu emosi yang negatif bisa mempengaruhi pada kegiatan individu dan dengan keterampilan regulasi emosi juga mampu mengurangi emosi atau perasaan negatif tersebut, akibat dari pengalaman yang emosional juga dapat memberikan peningkatan pada kemampuan

²⁵ Cantika Yeniar Pasudewi, *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau Dari Coping Stres*, (Jurnal Psikologi Sosial Dan Industri, 2012), Hal. 15.

²⁶ J. J. Gross, *The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative*, (Review Of General Psychology, Vol. 2 No. 3, 1998), Hal. 271-299.

²⁷ J. J. Gross, *Emotion Regulation: Past, Present, Future*, (Cognition And Emotion, Vol. 13 No. 5, 1999), Hal. 551-573.

²⁸ Nila Anggreiny, *Rational Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, (Tesis, 2014) Hal. 22.

dalam menghadapi ketidakpastian hidup, menggambarkan masa yang akan datang dengan positif dan memperlaju dalam pemilihan keputusan. Isen, Daubman dan Nowicki juga menyatakan apabila emosi negatif menghambat pemecahan masalah, maka emosi positif dapat memberikan pengaruh positif untuk penyelesaiannya.²⁹ Itu artinya setiap orang yang mempunyai pengaturan regulasi emosi dengan baik, dengan memaksimalkan perasaan positif dan meminimalkan perasaan negatifnya serta dapat menghadapi masalah yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila tingkat regulasi emosinya rendah maka seseorang tersebut akan menghadapi rasa cemas dan takut secara terus menerus dan juga rentan menghadapi rasa kekhawatiran dan kecemasan kembali saat berada dalam suatu tekanan dan dapat menghadapi berbagai macam masalah, seperti masalah fisik, psikis ataupun sosial.

2.2.1.2 Proses Regulasi Emosi

Proses regulasi emosi adalah suatu proses berpikir yang dilakukan oleh individu saat sedang dihadapkan dengan keadaan secara emosional. Dengan melakukan penilaian yang lebih baik atau memberi tekanan kondisi emosional dan pengekspresianya yang berbeda dari keadaan sebenarnya dapat disebut juga strategi regulasi emosi.³⁰ Gross membuat daftar lima rangkaian proses regulasi emosi, akan tetapi proses

²⁹ Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit Dan Hyperactive Disorder* (Skripsi, 2010), Hal. 6.

³⁰ J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook Of Emotion Regulation, New York, 2006), Hal. 1-9.

tersebut dapat dilakukan tanpa melalui seluruh tahap proses tersebut.³¹ Adapun proses regulasi emosi menurut Gross tersebut adalah:

2.2.1.2.1 Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan suatu keadaan yang merujuk pada situasi ketika seseorang memilih mendekati atau menghindari sesuatu (orang, tempat atau objek) untuk mengendalikan emosi.

2.2.1.2.2 Perubahan/Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Proses penanganan masalah yang dilakukan individu dengan menghadirkan suasana baru yang diinginkan, untuk menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya.

2.2.1.2.3 Penyebaran Perhatian (*Attentional deployment*)

Suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya.

2.2.1.2.4 Perubahan Kognitif (*Change of Cognitions*)

Perubahan Kognitif adalah proses perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengevaluasi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur emosinya.

³¹ Ibid.

2.2.1.2.5 Perubahan Respon (*Modulation of Respon*)

Penyesuaian respon adalah upaya untuk mempengaruhi secara langsung hal-hal yang berhubungan dengan psikologis, pengalaman dan perilaku dalam merespon.

Modulasi respon terjadi pada akhir dalam proses pembentukan emosi.

2.2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

2.2.1.3.1 Usia

Bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.³²

2.2.1.3.2 Jenis Kelamin

Dalam masyarakat terkadang didapati nilai-nilai budaya yang mendefinisikan bagaimana emosi laki-laki dan perempuan. Hal ini juga dapat mempengaruhi seseorang dalam menggunakan strategi regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman memperhatikan bahwa perbedaan jenis kelamin juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam dimensi *expressive suppression* bisa memiliki implikasi yang dapat diteliti lebih jauh, yaitu pengaruh ketidaksadaran dalam regulasi emosi yang mengarahkan

³² Dennies Coon, *Psychology A Journey (2nd Ed)*, (USA : Thomson Wadswortg Elsenberg, 2005).

laki-laki untuk lebih menekan dan melupakan pengalaman emosi dari pada perempuan.³³

2.2.1.3.3 Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menahan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusnya rendah.³⁴

2.2.1.3.4 Temperamen

Goldsmith, Cole, Martin, dan Dennis, menjelaskan bahwa temperamen termasuk perbedaan individu dalam hal emosi.³⁵ Artinya perbedaan individu dalam temperamen mencerminkan kearah biologis terhadap pengalaman dan ekspresi tertentu. Pada pendekatan Rothbart dan Bates, Rothbart dan Derrberry menjelaskan ciri temperamen yang menjadi perbedaan individu adalah³⁶, (1) Reaktivitas, yaitu kecepatan dan intensitas aktivitas emosi awal. (2)Pengaturan diri, yaitu kemampuan untuk mengubah intensitas dan durasi emosi awal yang terungkap dari strategi perilaku, seperti keengganan menetap, menarik diri, atau mendekati seseorang. Seseorang lebih banyak menggunakan strategi perilaku menarik diri dari lingkungan, sedangkan berbeda dengan orang lain yang terkadang berusaha mendekati lingkungan atau seseorang untuk melakukan pengaturan diri.

³³ Shinantya Ratnasari & Julia Suleeman, *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi*, (Jurnal Psikologi Sosial, 2017) Hal. 40.

³⁴ Dennies Coon, *Psychology A Journey (2nd Ed)*, (USA : Thomson Wadsworthg Elsenberg, 2005).

³⁵ Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A., *Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well- Being*, (Journal Of Personalty And Social Psychology, 2004) Hal. 348-362.

³⁶Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A., *Emotion Regulation As A Scientific Construct: Methodological Challenges And Directions For Child Development Research*, (Journal Child Development, 2004) Hal. 75.

2.2.1.3.5 Kepribadian

Menurut Cohen dan Armeli, individu mempunyai kepribadian yang ‘*neuroticism*’ dengan tanda yang mudah sensitif, *moody*, selalu gelisah, kecemasan tinggi, memiliki harga diri yang rendah, panik, tidak dapat mengatur diri dan mempunyai coping yang efektif saat sedang stres dapat memperlihatkan tingkatan regulasi emosi yang rendah.³⁷

2.2.1.3.6 Motivasi

Faktor motivasi melambangkan tujuan individu saat memilih untuk mengatur emosinya. Hal ini ditunjukkan bahwa ketika individu berharap dapat menghadapi kejadian emosional berulang kali, mereka akan memilih untuk meningkatkan *reappraisal*, yang menawarkan manfaat jangka panjang. Kesejahteraan psikologis memerlukan strategi regulasi emosi yang fleksibel yaitu mampu menyesuaikan tuntutan situasional yang berbeda.³⁸

Motivasi mempengaruhi pengalaman emosional seseorang seperti mengalami atau menghindari dalam keadaan efektif tertentu. Dengan mengeskpresikan emosi, individu sebenarnya menunjukkan tujuan dari motivasinya. Seperti ingin membuat nyaman satu sama lain, ingin melukai orang lain, ingin orang melakukan sesuatu untuk dirinya dan sebagainya. Setiap orang dikatakan pernah mengalami suatu persoalan atau permasalahan yang sulit dan terkadang tidak terpecahkan. Dalam menangani masalah ini, setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda, ada yang

³⁷ Ibid

³⁸ Gross, J.J, *Handbook Of Emotion Regulation Second Edition*, (New York : The Guilford Press, 2014).

menghadapinya dengan pesimis dan ada pula yang menghadapinya dengan cara optimis.³⁹

2.2.1.3.7 Kognitif

Faktor kognitif yang disorot adalah kemudahan dimana strategi peraturan dihasilkan. Menurut Campbell-Sills & Barlow, kognitif secara khusus membantu proses pembangkitan pilihan *reappraisal*. Hasil ini relevan dengan banyaknya terapi perilaku kognitif, pasien didorong untuk menilai ulang kejadian emosional yang kuat. Sementara tujuan akhirnya adalah agar pasien menghasilkan strategi pengaturan sendiri, terapis harus sadar bahwa pasien mereka mungkin memerlukan bantuan untuk menghasilkan cara alternatif untuk memikirkan kejadian yang menggembirakan.⁴⁰

2.2.1.3.8 Dukungan Sosial

Keluarga dan lingkungan dianggap dapat menjadi komponen dalam konstruksi sosial pada berbagai keadaan individu. Thompson dan Mayer menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan sosial sekitar.⁴¹ Lingkungan sosial sangat berperan penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi baik di luar rumah atau di dalam rumah. Bantuan dan dukungan keluarga merupakan salah satu keadaan yang bermanfaat bagi setiap individu. Dalam penelitian Hartanti, Preince, Frone, Russell, dan Cooprt berpendapat bahwa dukungan sosial dapat

³⁹ Lestari, A., *Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimis & Gangguan Depresi*, (Jurnal Psikologi) Hal. 1-9.

⁴⁰ Gross, J.J., *Handbook Of Emotion Regulation Second Edition*, (New York : The Guilford Press, 2014).

⁴¹ John, O.P., Dan Gross, J.J., *Healthy And Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, And Life Span Develpomen*, (Journal Of Personality, 2004). Hal. 72.

mencengah perasaan tertekan, yaitu mencegah apa yang dipandang individu sebagai stressor yang diterima.⁴²

Pada penelitian Utami dan Hasanat, Smet dan Taylor menjelaskan ciri-ciri aspek dukungan sosial. Pertama, dukungan informasi. Dukungan informasi dapat berupa saran-saran, nasehat, petunjuk, yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Kedua, dukungan perhatian emosi. Perhatian secara emosional yang berupa kehangatan, kepedulian dan empati yang diberikan oleh orang lain untuk menyakinkan bahwa dirinya diperhatikan. Ketiga, dukungan instrumental. Bantuan instrumental merupakan bantuan nyata yang berupa dukungan materi seperti layanan, barang-barang, dan finansial.⁴³

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Tujuan melakukan regulasi emosi adalah untuk mencapai keinginan tertentu, sehingga dapat membantu memahami rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dihadapi.

2.2.2 Pernikahan

2.2.2.1 Pengertian Pernikahan

Perkawinan atau pernikahan dalam fikih berbahasa Arab disebut dengan dua kata, yaitu *nikah* dan *zawaj*. Menurut Sajuti Thalib, perkawinan adalah suatu perjanjian

⁴² Hartanti, *Peran Sense Of Humor Dan Dukungan Social Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pasca-Stroke*, (Indonesia Psychological Journal, 2002) Hal. 110.

⁴³ Utami, M. S. Dan Hasanat, N.U., *Dukungan Social Pada Penderita Kanker* (Jurnal Psikologi, 1998) Hal. 44-45.

yang kuat dan kokoh untuk hidup bersama secara sah antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan membentuk keluarga yang kekal, santun menyantuni, kasih dan mengasihi, hidup tenang dan saling bahagia.⁴⁴ Dapat pula diartikan nikah adalah salah satu asas pokok hidup yang paling utama dalam pergaulan atau masyarakat yang sempurna. Oleh karena itu, pengertian perkawinan dalam ajaran Islam mempunyai nilai ibadah, sesuai dengan pasal 2 dalam Kompilasi Hukum Islam yang menegaskan bahwa pernikahan adalah akad yang kuat untuk menaati perintah Allah Swt dan melaksanakannya merupakan sebuah ibadah.⁴⁵

Ahmad Azhar Basyir menyatakan bahwa tujuan perkawinan dalam Islam untuk memenuhi tuntutan naluri hidup manusia antara laki-laki dan perempuan dalam mewujudkan kebahagiaan keluarga sesuai ajaran Allah dan Rasul-Nya.⁴⁶ Sedangkan tujuan perkawinan dalam Pasal 3 Kompilasi Hukum Islam yaitu untuk mewujudkan kehidupan rumah tangga yang *sakinah, mawaddah, dan rahmah* (keluarga yang tenang penuh kasih sayang). Tujuan-tujuan tersebut tentu tidak selamanya dapat terwujud sesuai harapan, ada saatnya dalam kehidupan rumah tangga terjadi salah paham, perselisihan, pertengkaran yang berkepanjangan sehingga memicu putusnya hubungan antara suami istri. Dalam sebuah penelitian, pembinaan dan kehidupan pernikahan dihubungkan dengan psikologi karena pengalaman membuktikan, kebahagiaan dan stabilitas hubungan antarmanusia banyak bersangkutan dengan

⁴⁴ Moh. Idris Ramulyo, *Hukum Perkawinan Islam*. (Jakarta: Bumi Aksara, 1996) Hal. 2.

⁴⁵ Zainuddin Ali, *Hukum Perdata Islam Di Indonesia*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2007) Hal. 7.

⁴⁶ Ahmad Azhar Basyir, *Hukum Perkawinan Islam*, (Yogyakarta: UI Pres, 2000) Hal. 86.

kejiwaan manusia yang juga tidak lepas dari ketentuan-ketentuan yang berlaku pada jiwa manusia.⁴⁷

2.2.2.2 Hukum Pernikahan

Pernikahan merupakan sarana bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan biologisnya sekaligus sebagai sarana dalam membangun sebuah generasi Islami.⁴⁸ Rasulullah Saw bersabda “*Barang siapa berkeluarga, maka ia telah menyempurnakan separuh agamanya. maka hendaknya ia bertakwa kepada Allah untuk separuhnya lagi*”. (H.R At-Thabrani)⁴⁹ Seorang muslim dianjurkan menikah dalam rangka mendapat kesempurnaan agamanya. Sebagian orang ada yang lebih memilih membujang, karena mereka khawatir tidak mampu memberikan kehidupan untuk istri dan anaknya. Padahal, Allah Swt yang memberikan rezeki dan telah menjamin kecukupan bagi siapa pun yang menikah.

Salah satu ajaran yang dibawa Nabi Muhammad Saw menyeru manusia untuk menikah dan hidup berkeluarga. Pada hakikatnya, hal demikian bukan anjuran Nabi terakhir saja, tetapi sunnah yang umumnya dilakukan oleh Para Nabi utusan Allah Swt sebelum Nabi Muhammad. Seperti yang disebutkan Allah Swt dalam firmanNya :
QS Ar-Ra'd ayat 38 :

⁴⁷ Ibid.

⁴⁸ M. Fuad Nasar, S.Sos, *H.S.M Nasaruddin Latif, Biografi Dan Pemikiran*, (Jakarta : Gema Insani Press, 1996) Hal. 20.

⁴⁹ Abduh Al-Barraq, *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*, (Bandung : Pustaka Oasis, 2011) Hal. 7.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً ۖ وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَن يَأْتِيَ بِآيَةٍ إِلَّا

بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ ﴿٥٠﴾

Artinya : “Dan sesungguhnya kami telah mengutus beberapa rasul sebelum engkau dan kami adakan untuk mereka istri dan anak cucu”.

Dalam firman dan hadis yang disampaikan, dapat disimpulkan bahwa jika dalam Islam hidup melajang itu merupakan lambang ketakwaan, maka Rasulullah Saw tentu akan melakukannya. Tetapi Nabi Muhammad Saw sendiri menikah dan berkeluarga.⁵⁰ Hukum Islam yang sahih mengakui pernikahan sebagai hal suci dan baik sehingga dapat menjadi dinding kuat yang memelihara manusia dari dosa-dosa perbuatan zina di jalan yang haram.

2.2.3 Ta'aruf

2.2.3.1 Pengertian Ta'aruf

Ta'aruf berasal dari kata 'arafa yang berarti adalah mengetahui dan mengenal. Maka ta'aruf memiliki makna saling mengenal.⁵¹ kata 'arafa sendiri ditulis dalam Al-Quran surat Al Hujarat ayat 13 :

⁵⁰ M. Fuad Nasar, S.Sos, *H.S.M Nasaruddin Latif, Biografi Dan Pemikiran*, (Jakarta : Gema Insani Press, 1996) Hal. 24.

⁵¹ Honey Miftahuljannah, *A-Z Taaruf, Khitabah, Nikah, & Talak Bagi Muslimah*, (Yogyakarta : Pustaka Oasis, 2014) Hal. 12.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿٥٢﴾

Artinya : “*Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.*”

Dalam menyatukan dua insan menjadi satu ikatan (pernikahan) bukan perkara mudah. Ada banyak perbedaan dalam diri setiap orang. Sehingga, akan lebih baik sebelum memutuskan menikah untuk mengetahui karakteristik calon pasangan agar tidak terjadi penyesalan dikemudian hari. Dengan mengetahui karakter calon pasangan, mereka bisa mengambil keputusan untuk menikah atau tidak.⁵² Islam memberikan solusi terbaik bagi yang ingin mencari pasangan hidup. Cara ini sangat efektif untuk mengetahui calon pasangan agar tidak menimbulkan kerugian bagi yang melakukan proses *ta'aruf*.

⁵² Abduh Al-Barraq, *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*, (Pustaka Oasis, Bandung, 2011) Hal. 34.

2.2.3.2 Adab-adab *Ta'aruf*

Mengutip dari Abduh Al-Barraq yang mengatakan adab-adab dalam *ta'aruf* sebagai berikut⁵³ :

2.2.3.2.1 Niat karena Allah Swt

Niat menjadi sebab kelanggengan seseorang dalam menikah. Karena jika niat yang berbeda maka muncul jalan yang berbeda pula. Rasulullah Saw mengatakan bahwa setiap amalan manusia itu tergantung kepada niatnya. Jika niatnya melakukan *ta'aruf* adalah karena Allah Swt, maka akan diberikan kebaikan didalamnya. Oleh karena itu, niat akan menentukan arah awal seseorang dalam berperilaku dan mengambil keputusan. Allah Swt berfirman :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥١﴾

Artinya : “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan (Ibadah) kepada-Ku.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa niat yang akan diridai Allah Swt adalah ibadah. Segala sesuatu pekerjaan yang dilakukan untuk beribadah kepada Allah Swt, termasuk *ta'aruf*. Jadi ketika melakukan proses *ta'aruf* harus diniatkan ibadah kepada Allah

⁵³ Ibid. 44.

Swt. Karena hal tersebut lebih menyenangkan jiwa dan menyadarkan bahwa menikah adalah untuk beribadah kepada Allah Swt.⁵⁴

2.2.3.2.2 Ditemani Wali Perempuan

Orang yang akan melaksanakan *ta'aruf* harus ditemani oleh muhrimnya. Hal ini untuk menghindari terjadinya *khalwat* antara laki-laki dengan perempuan. Allah Swt dan Rasulullah Saw melarang keras umatnya ber*khalwat* dengan yang bukan muhrim, untuk menghindari godaan setan dan terjadinya zina.

2.2.3.2.3 Diperbolehkan Melihat Calon Perempuan

Selama proses *ta'aruf* seorang laki-laki dan perempuan dianjurkan untuk melihat atau memperhatikan calon pasangannya. Hal ini sangat penting karena kehidupan rumah tangga akan dijalani oleh mereka berdua. Namun, diperbolehkan juga jika laki-laki dan perempuan tersebut tidak mau melihat karena khawatir akan merusak niat. Rasulullah Saw pernah memberikan nasihat kepada sahabat Mughhrih bin Syu'ban untuk melihat calon pasangannya dahulu sebelum akad pernikahan. Beliau bersabda yang artinya, "*Lihatlah terlebih dahulu perempuan itu, sebab yang demikian akan lebih menentukan bagi kebaikan hidupmu selanjutnya*" (HR Bukhari dan Muslim). Islam memperbolehkan melihat calon pasangan namun tetap ada batasannya, orang yang akan meminang hanya diperbolehkan melihat hal-hal selain aurat, yaitu wajah

⁵⁴ Abduh Al-Barraq, *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*, (Pustaka Oasis, Bandung, 2011) Hal. 45.

dan telapak tangan. Sementara, hal lainnya hanya boleh disebutkan oleh perempuan tersebut.⁵⁵

2.2.3.2.4 Bicarakan Dengan Orang Shaleh

Proses *ta'aruf* juga bisa dibicarakan dengan orang yang lebih shaleh. Bicarakan apa saja yang ingin kita lakukan untuk meminta pendapat dan nasihatnya agar tidak tersesat dalam memilih jodoh. Sebelumnya, yang paling berhak untuk dijadikan tempat bercerita adalah orang tua, terutama bagi perempuan. Karena orang tua bagi seorang perempuan adalah wali yang akan menikahkannya. Namun pada jaman sekarang ada orang tua yang kurang memahami agama. Sehingga, sebagai pertimbangan selanjutnya adalah dengan meminta bantuan kepada orang-orang shaleh agar keputusan yang diambil sudah berdasarkan musyawarah bukan berdasarkan syahwat semata.

2.2.3.2.4 Segerakan Khitbah

Setelah berta'aruf dan merasa cocok dengan calon pasangan, disegerakan untuk meminang (*khitbah*). Hal ini dimaksudkan agar tidak terlalu lama waktu yang dihabiskan. Biasanya semakin panjang waktu menuju pinangan dan pernikahan, akan semakin banyak kesempatan setan untuk menggoda manusia, perintah untuk segera menikah sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran:

⁵⁵ Ibid. 47.

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْغِنِهِمُ اللَّهُ مِنْ

فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٦٠﴾

Artinya : “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.”

2.2.4 Regulasi Emosi Pada Pasangan Yang Menikah Dengan Proses *Ta'aruf*

Setiap individu akan merasakan berbagai emosi dalam hidupnya baik itu emosi yang positif maupun juga negatif. Semua permasalahan yang datang menerpa harus dihadapi dengan pengelolaan emosi yang baik agar tidak menimbulkan dampak yang buruk untuk diri sendiri. Sehingga, dalam meregulasi emosi sangat dibutuhkan oleh siapa pun termasuk oleh pasangan yang akan menikah dengan proses *ta'aruf*. Pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf* akan melakukan perkenalan yang sangat singkat. Untuk menyatukan dua insan yang akan hidup bersama selamanya dengan hanya mengenal dalam waktu yang sedikit, sehingga dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik. Tanpa adanya pengendalian dan pengelolaan emosi yang baik, pasangan yang berani melakukan *ta'aruf* tidak akan berhasil mencapai tahap hubungan yang diinginkan.

Ta'aruf merupakan upaya untuk saling mengenal antara dua individu yang siap untuk menikah. *Ta'aruf* menjadi jalan yang diberikan oleh Islam agar tidak merasa menyesal dikemudian hari. Pentingnya *ta'aruf* adalah untuk saling mengenal dengan pasangan sebelum menikah agar mengetahui karakter dan menimbulkan keyakinan dalam pengambilan keputusan serta mengurangi perasaan yang negatif lainnya seperti cemas dan takut. Perasaan yang dirasakan saat itu akan memberikan pengaruh dalam perjalanan pernikahan kedepannya, jika emosi yang dirasakan dalam *ta'aruf* adalah positif maka akan menumbuhkan rasa cinta dan sayang diantara keduanya. Sedangkan jika emosi yang dirasakan dalam proses *ta'aruf* adalah negatif akan menimbulkan tindakan yang kurang tepat dan dipenuhi oleh perasaan cemas serta ketakutan yang berlebihan kedepannya yang mengakibatkan ketidakharmonisan rumah tangga. Sehingga regulasi emosi pasangan dengan proses *ta'aruf* tergantung bagaimana individu tersebut memiliki keterampilan dalam mengelola emosinya yang baik maka akan bereaksi positif, berbeda apabila keterampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif.