

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum

4.1.1 Daerah Istimewa Yogyakarta

Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Daerah Istimewa setingkat provinsi di Indonesia yang merupakan peleburan Negara Kesultanan Yogyakarta dan Negara Kadipaten Paku Alaman.⁶² Daerah Istimewa Yogyakarta terletak di bagian selatan Pulau Jawa, dan berbatasan dengan Provinsi Jawa Tengah dan Samudera Hindia. Daerah Istimewa yang memiliki luas 3,185,80 km² ini terdiri atas satu kotamadya, dan empat kabupaten, yang terbagi lagi menjadi 78 kecamatan, dan 438 desa/kelurahan.

Tabel 4.1

Kondisi Geografis Daerah Istimewa Yogyakarta

Kabupaten/Kota	Keadaan Geografis			
	Luas Wilayah 2016	Persentase Luas Wilayah 2016	Ketinggian 2016	Jarak 2016
D.I. Yogyakarta	3185.8	100	-	-
Kulonprogo	586.27	18.4	50	22
Bantul	506.85	15.91	45	12
Gunungkidul	1485.36	46.63	185	30
Sleman	574.82	18.04	145	9
Yogyakarta	32.5	1.02	75	2

Sumber :Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta

⁶² Andri Kurniawan, *Geografi budaya Daerah Istimewa Yogyakarta*, Departemen Pendidikan, 2006, Hal. 21.

Menurut badan pusat statistik tahun 2016 Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki populasi 3.720.921 jiwa dengan proporsi 1,705,404 laki-laki, dan 1.746.986 perempuan, serta memiliki kepadatan penduduk sebesar 1.084 jiwa per km².

Daerah Istimewa Yogyakarta terletak di bagian tengah-selatan Pulau Jawa, secara geografis terletak pada 8 °30' - 7 °20' Lintang Selatan, dan 109 °40' - 111 °0' Bujur Timur. Berdasarkan bentang alam, wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dikelompokkan menjadi empat satuan fisiografi, yaitu satuan fisiografi Gunungapi Merapi, satuan fisiografi Pegunungan Sewu atau Pegunungan Seribu, satuan fisiografi Pegunungan Kulon Progo, dan satuan fisiografi dataran rendah. Dua daerah aliran sungai yang cukup besar di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah daerah aliran sungai Progo di barat, dan daerah aliran sungai Opak-Oya di timur. Sungai-sungai yang cukup terkenal di Daerah Istimewa Yogyakarta antara lain adalah Sungai Serang, Sungai Progo, Sungai Bedog, Sungai Winongo, Sungai Boyong-Code, Sungai Gajah Wong, Sungai Opak, dan Sungai Oya.

Secara administratif Daerah Istimewa Yogyakarta terbagi dalam 5 wilayah daerah tingkat II, yaitu :

1. Kotamadya Yogyakarta dengan luas 32,5 km²
2. Kabupaten Bantul dengan luas 506,85 km²
3. Kabupaten Gunungkidul dengan luas 1.485,36 km²
4. Kabupaten Kulonprogo dengan luas 586,27 km²
5. Kabupaten Sleman dengan luas 574,82 km²

Daerah Istimewa Yogyakarta juga memiliki daya tarik tersendiri sebagai tempat untuk menuntut ilmu. Hal tersebut juga tidak dapat dilepaskan dari kualitas pendidikan yang ditawarkan oleh lembaga-lembaga pendidikan yang ada di Yogyakarta, baik negeri ataupun swasta. Predikat sebagai kota budaya dan pariwisata yang melekat di Yogyakarta juga menjadi salah satu faktor pendorong banyaknya masyarakat dari luar daerah yang tertarik untuk menuntut ilmu di kota ini. Meskipun demikian, Predikat sebagai kota pelajar tidak bisa dielakan, karena Yogyakarta salah satu daerah di Indonesia yang memiliki banyak perguruan tinggi.

Menurut situs Direktorat Jendral Kelembagaan Iptek dan Dikti, data jumlah perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta saat ini adalah 107 lembaga pendidikan, yang memiliki fasilitas bagus, mutu yang terjamin dan akreditasinya baik.⁶³ Tentu saja semua itu dapat menarik perhatian para pelajar karena dengan fasilitas dan akreditasi yang baik dapat menunjang ilmu yang ingin di pelajari. Pelajar yang menimba ilmu di Yogyakarta tidak hanya dari Jawa tengah saja, akan tetapi dari berbagai kota dan pulau di Indonesia datang ke Yogyakarta. Selain itu, biaya hidup di Yogyakarta juga terjangkau dan aman bagi kantung mahasiswa.

Lingkungan Yogyakarta yang ramah dan tingginya minat pelajar untuk datang ke Yogyakarta, tentu akan mempengaruhi interaksi dan komunikasi antar individu. Salah satu interaksi yang dilakukan adalah interaksi lawan jenis, banyak pasangan yang memutuskan menikah setelah tinggal di kota Yogyakarta, yang berasal dari daerah

⁶³ <http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/index.php/kopertis-wilayah-v-d-i-yogyakarta/>, Tanggal 17 Januari 2019: 1.01.

yang sama atau pun dari luar kota. Sehingga tanpa disadari Yogyakarta juga menjadi tempat pertemuan jodoh tanpa disengaja. Untuk mencapai sebuah pernikahan harus melalui proses perkenalan yang panjang, salah satu proses perkenalan yang terdapat di Yogyakarta adalah proses taaruf. Proses taaruf sudah banyak dikenal oleh remaja-remaja saat ini, karena prosesnya yang singkat dan sesuai dengan syariat Islam, sehingga dapat menghindarkan dari perbuatan dosa.

Penelitian ini melakukan wawancara terhadap dua pasangan yang menikah melalui proses taaruf, untuk mengetahui pengelolaan emosinya. Seseorang yang memiliki emosi positif dalam dirinya, akan mampu menciptakan energi positif yang mempengaruhi kegiatannya sehari-hari, sehingga seseorang mudah menjadi bahagia dan merasanya nyaman. Emosi negatif dapat memberikan dampak yang buruk terhadap komunikasi dan interaksi yang dilakukan setiap hari, sehingga dalam sebuah hubungan diperlukan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi permasalahan yang akan datang.

4.1.2 Profil Biro Konseling Keluarga Bahagia Sejahtera (BKKBS)

Aktivis dakwah Partai Keadilan Sejahtera (PKS) adalah sebuah organisasi yang menuntut para kadernya untuk melakukan perbuatan yang sesuai syariat Islam, sebagai salah satu media dalam mendakwahkan aturan agama kepada masyarakat secara umum.

Kelompok Tarbiyah PKS berkewajiban untuk melaksanakan liqo'. Sebuah pembinaan yang rutin dilakukan oleh para kader-kadernya. Pembinaan pada kader-

kader PKS sangat diperhatikan, terutama saat kadernya ingin menikah. Pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* diperbolehkan sengaja memilih pasangannya, pasangan yang dipilih bisa saja teman lamanya, atau orang yang baru dikenal. Selain itu, bisa juga pilihan dari teman atau guru ngaji.

Menurut ibu cantik, Biro Konseling Keluarga Bahagia Sejahtera adalah kaderisasi yang dibawah oleh bagian kewanitaan, yang diurus oleh bagian ketahanan keluarga. Dalam bagian ketahanan keluarga masih terdapat bagian yang lain, sehingga BKKBS merupakan bagian terkecil dari ketahanan keluarga pada partai keadilan sejahtera. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara bersama salah satu staff BKKBS bagian kota Yogyakarta:

“... itu bagian dari kaderisasi terus ada yang mengurus bagian keluarga, kalau bagian keluarga itu tidak semata-mata hanya BKKBS, jadi yang diurus itu banyak, jadi BKKBS itu hanya sebagian kecil dari biro keluarga dan ketahanan keluarga di partai keadilan sejahtera, terus juga karena saya sebagai staff, tidak mengetahui banyak tentang itu, kaya organisasi sekarang siapa saya engga tau, kan dulu itu dibawah kaderisasi, lalu dibawah kewanitaan, yang seperti itu saja yang saya tau, saya hanya membantu mencarikan perempuan, dan ada biodata ikhawan kemudian kita bantu mencarikan jodohnya.”⁶⁴

“..Kalau disaya cuman itu 15 orang saja”⁶⁵

“..Ada 4 pasangan mba dari satu tahun setengah lah, hanya segitu.”⁶⁶

“..Ya ditanya kriteriannya apa, nanti pihak dari bapak-bapak itu menghubungi, misalkan ada engga perempuan yang sesuai dengan permintaan yang ini, udah gitu aja, Itu ada blangkonya mba nanti dikirim ke saya”⁶⁷

⁶⁴ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁶⁵ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁶⁶ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁶⁷ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

“..Untuk sistem pendaftarannya lewat murabbinya, sesuai kecocokan aja, kalau sudah cocok dengan permintaannya.”⁶⁸

Dari hasil wawancara di atas, saat ini masih terdapat 15 orang yang mendaftar melalui CV untuk melakukan proses *ta'aruf* pada dirinya. Dalam satu setengah tahun, BKKBS berhasil membantu proses *ta'aruf* 4 pasangan. Untuk menentukan kriteria BKKBS menyerahkan keputusan kepada pihak yang ingin berta'aruf. Ketika seseorang sudah berminat melakukan proses *taaruf*, mereka bisa langsung mendaftarkan diri dengan menuliskan CV yang diberikan kepada murabbi.

“..Ya itu kan prosesnya agak lama juga, soalnya sampai kekeluarga, batas waktunya menerima biasanya dua minggu, kalau engga mau yasudah, jadi kalau iya berarti ya nanti, kembali yang bertanggung jawab tentang data-datanya sendiri-sendiri kemurabbi yang meminta, jadi tugas saya sudah selesai disitu.”⁶⁹

“..Waktu yang laki-laki engga mau itukan yang perempuannya engga tau, beratikan engga masalah, kalau laki-lakinya engga mau ya sudah nanti dicarikan lagi yang mendekati itu.”⁷⁰

“..Ya tujuannya membantu yang ingin menikah dengan yang sesuai, biro jodoh itukan banyak sekali ya, jadi para murabbi membantu mencarikan, dilihat mungkin dari agamanya yang baik, jadi tujuannya memang ya itu, sehingga dikasih batas dua minggu.”⁷¹

*“..Ya dikembalikan lagi ke orangtua, karena mereka kan anaknya orang tua, kitakan hanya membantu, kalau orangtuanya engga setuju ya engga masalah kalau orangtuanya setuju ya lanjut, jadi kita hanya memfasilitasi proses itu, karena kitakan proses *taaruf* itu engga bisa berkhawat ya, jadi kita hanya membantu mencarikan seperti itu.”⁷²*

Dari hasil wawancara di atas, sumber menjelaskan bahwa proses yang dilakukan untuk berta'aruf sedikit lama, karena harus mendapat persetujuan dari keluarga.

⁶⁸ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁶⁹ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁷⁰ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁷¹ Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

⁷² Wawancara di Rumah Informan Jalan Rejowinangun, Kotagede, 12 Desember 2018: 10.15.

Batas waktu yang diberikan untuk berpikir adalah dua minggu. Jika disetujui maka data-data mereka akan dikembalikan kepada murabbi, dan tugas BKKBS sudah selesai sampai disana. Jika tidak disetujui BKKBS bersedia mencarikan jodoh yang lain sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Sumber juga menambahkan bahwa tujuan dari BKKBS adalah membantu para ikhwan dan akhwat yang berkeinginan untuk menikah melalui proses *taaruf*. Meskipun melalui murabbi, BKKBS disini hanya memfasilitasi perjodohan tersebut dengan batas waktu pertimbangan selama dua minggu saja, sehingga apabila mereka sudah saling menerima, maka data diri ikhwan dan akhwat yang ingin *bertaaruf* akan dikembalikan kepada murabbi dan keluarga untuk membicarakan yang lebih lanjut.

4.2 Proses Regulasi Emosi Dua Pasangan Menikah Dengan Proses *Ta'aruf*

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur emosi. 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.⁷³ 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. Proses regulasi emosi adalah suatu proses berpikir yang dilakukan oleh seseorang saat dihadapkan dengan keadaan secara emosional. Dengan melakukan penilai yang lebih baik atau memberi tekanan

⁷³ J. J. Gross, *The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative*, (Review Of General Psychology, Vol. 2 No. 3, 1998), Hal. 271-299.

kondisi emosional dan pengeksresiannya yang berbeda dari keadaan sebenarnya.⁷⁴

Dalam penelitian ini ada dua pasangan yang menjadi subjek penelitian. Berikut proses regulasi emosi pada setiap pasangan:

4.2.1 Pasangan Pertama

Proses regulasi emosi pada pasangan pertama yang menikah melalui proses *ta'aruf*, sebagai berikut:

4.2.1.1 Bapak Blue

Terdapat 5 tahap yang dilalui oleh bapak blue dalam meregulasi emosinya. Pada tahap ini akan dijelaskan secara rinci proses regulasi emosi yang dilalui oleh subjek, beserta dengan situasi yang mengiringi perilaku regulasi emosi.

4.2.1.1.1 Situation Selection

Pemilihan Situasi adalah pemilihan suatu keadaan merujuk pada situasi ketika seseorang memilih mendekati atau menghindari sesuatu (orang, tempat atau objek) untuk mengendalikan emosi. Dalam tahap ini Bapak Blue memilih untuk mendekati suatu keadaan yang belum pernah dirinya ketahui agar dapat mengontrol emosinya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Pasca menikah ini tentu nya banyak kejutan-kejutan, karena kita hidup dengan orang yang belum pernah kita kenal, bertemu, bahkan belum tau watak dan karakter nya seperti apa, jadi saling belajar untuk memahami terhadap pasangan,

⁷⁴ J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook Of Emotion Regulation, New York, 2006), Hal. 1-9.

memahami karakter, tingkah laku, maupun kebiasaan-kebiasaan yang bagi kita bertaaruf adalah hal-hal baru yang belum pernah kita dapatkan.”⁷⁵

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa *ta'aruf* adalah suatu cara yang diperlukan oleh setiap pasangan. Subjek menganggap bahwa proses taaruf harus dijalani meskipun banyak hal-hal yang membuatnya terkejut. Karena subjek merasa permasalahan yang ada dalam rumah tangga adalah sebuah proses untuk setiap pasangan yang menikah agar bisa terus belajar saling memahami pasangan. Subjek memilih untuk mempelajari dan memahami pasangan, agar tidak mudah terpancing emosi.

4.2.1.1.2 *Situation Modification*

Modifikasi Situasi adalah suatu proses penanganan terhadap masalah yang dilakukan individu dengan menghadirkan suasana baru yang diinginkan, untuk menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Pada tahap ini Bapak Blue melakukan perubahan situasi pada yang dihadapinya agar tidak terpancing emosi negatif yang tidak dapat menyelesaikan permasalahannya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Bagaimana cara bapak mengubah situasi yang penuh kejutan tadi?..

“..Kita sama-sama menjalani aja saling mempelajari satu sama lain dan ya harus bisa saling mengerti, mungkin ada kebiasaan saya yang kurang disetujui sama istri, atau mungkin istri belum bisa menerima ya kita saling memahami dulu, nah nanti ketika sudah saling memahami bisa kita ajak diskusi, mungkin ada bagian-bagian yang harus kita sesuaikan atau seperti apalah.”⁷⁶

⁷⁵ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

⁷⁶ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa setelah menikah subjek merasa terkejut terhadap hal-hal baru yang ditemukan dalam rumah tangga. Subjek mengambil inisiatif untuk mendiskusikan sesuatu yang tidak sesuai bersama istri, agar bisa saling mengerti dan memaklumi kekurangan masing-masing. Subjek melakukan diskusi dengan pasangan agar bisa menerima kekurangan dan kelebihan satu sama lain, sehingga meminimalisir pemasalahan yang akan datang.

4.2.1.1.3 *Attentional deployment*

Penyebaran Perhatian adalah suatu cara bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Bapak Blue mengalihkan emosi negatif yang dirasakannya dengan cara melakukan sesuatu yang di sukainya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Jadi memang masalah itu bukan sesuatu yang bisa kita hindari ya, setiap orang yang menikah pasti baik taaruf atau engga akan ada aja masalahnya, mengenai pembeda taaruf dan yang engga mungkin karena ini seperti yang saya sebutkan tadi kita belum memahami karakter masing-masing diawal, untuk menyelesaikannya ya itu saya lebih cenderung untuk diam, cari suasana baru, atau mengajak istri keluar untuk jalan-jalan seperti itu mba, biar ga ada perasaan canggung atau gimana gitu.”⁷⁷

“..Seperti yang udah saya sebutkan tadi, kalo saya yang pertama berpindah dari tempat dimana masalah tersebut didapatkan, kemudian pergi ke tempat yang baru cari suasana baru, dan nanti ketika momennya tepat, maksudnya katakanlah ketika itu saya masih ada emosi negative ya udah tunggu sampai reda, begitu juga ketika istri kita tunggu sampe reda, kita cari momen terus kita diskusi baru diselesaikan mba, jadi engga seketika itu harus diselesaikan, dan harus diskusikan ketika itu.”⁷⁸

⁷⁷ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

⁷⁸ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika ada permasalahan dalam rumah tangga subjek mengalihkan perasaan yang kurang menyenangkan tersebut dengan mencari suasana baru seperti mengajak istri jalan-jalan keluar , karena subjek tidak mau terhanyut dalam emosi negatif. Setelah emosi negatif itu hilang subjek akan mencari waktu yang tepat untuk menyelesaikannya dengan cara berdiskusi bersama istri.

4.2.1.1.4 *Change of Cognitions*

Perubahan kognitif adalah proses perubahan cara pada 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. Subjek merubah cara berpikirnya saat memulai hidup dalam rumah tangga. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Alhamdulillah semuanya berjalan lancar, yang saya pikirkan waktu itu intinya rumah tangga saya harus berhasil gitu mba, jodoh itu juga ternyata engga terlalu jauh dengan diri kita mba, jadi mau bagaimana pun ternyata jodoh dengan karakter kita sama, saya menanyakan kebeberapa temen saya juga ternyata sama, ternyata banyak kemiripan karakter dan kebiasaan seperti itu, jadi kalo saya menyarankan kepada temen-temen yang belum menikah jangan takut dengan proses taaruf, jadi gini ya mba engga ada hal yang sempurna, jadi dari kita ataupun pasangan pasti punya kekurangan, tugas kita untuk bisa seiring sejalan terus harmoni ya itu kita saling melengkapi saling menutupi kekurangan satu sama lain, karena menurut saya menikah itu membuat kita bahagia mba.”⁷⁹

“..Mungkin kita ukur dari efek masalah itu sendiri, misalnya efeknya bisa berefek panjang atau sehari-hari, tapi kalo masalah ringan, itu saya maksud mungkin efek sementara dan itu tidak berefek besar, dan saya berpikir masing-masing

⁷⁹ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

masih punya ego ataupun emosi negative, tentu saja itu malah membuat emosi itu semakin membesar seperti itu.”⁸⁰

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika mengambil keputusan menikah, subjek merasa pernikahan yang dijalannya harus berjalan dengan lancar. Subjek mengatakan bahwa jodoh itu ternyata memiliki karakter yang sama dengan dirinya, sehingga lebih mudah dalam mengerti dan memaklumi sifat masing-masing. Subjek merasa tidak ada yang sempurna dalam hubungan pernikahan, subjek berpikir pernikahan merupakan hal yang membahagiakan dan ingin rumah tangganya berhasil dengan cara melengkapi kekurangan-kekurangan istri.

4.2.1.1.5 *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. Saat ada emosi negatif subjek berusaha menahan emosi tersebut untuk agar dapat menyelesaikannya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Kalau saya ini ke poin yang tadi sih mba, saya lebih ke berdiam diri nunggu emosi reda, baru kita diskusi, jadi ketika diskusi dengan istri itu perasaanya udah agak lega, intinya kami sama-sama sudah paham gitu mba, kami itu pasangan yang sama-sama perbaiki diri mba, agar engga terulang lagi, berbeda pendapat terus ada bertengkar itu memang fitrahnya manusia ya mba, walaupun itu sepasang suami istri saya yakin setiap pasangan pernah mengalami, nah kalo kami ketika terjadi perbedaan pendapat ya kita diskusi mencari titik temu dan memang kita saling memahami menurunkan ego masing-masing seperti itu.”⁸¹

⁸⁰ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

⁸¹ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

“..Ya, semua orang memang harus siap sedia ya mba, setiap orang yang menikah harus ada antisipasi terhadap hal-hal buruk yang kemungkinan akan terjadi.”⁸²

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek merasa selama menikah harus mempersiapkan diri untuk mengantisipasi diri pada setiap permasalahan yang akan datang. Subjek merasa berbeda pendapat dan bertengkar dalam rumah tangga adalah yang lumrah terjadi, sehingga subjek merasa setiap pasangan harus saling memahami dan menurunkan ego. Subjek melakukan penyesuaian terhadap respon emosi negatif yaitu dengan mempersiapkan diri terhadap permasalahan yang akan datang, saling memahami pasangan dan menurunkan ego sehingga permasalahan yang sama tidak terulang.

4.2.1.2 Ibu Blue

Ada 5 tahap yang dilalui oleh Ibu Blue dalam meregulasi emosinya. Pada tahap ini akan dijelaskan secara rinci proses regulasi emosi yang dilalui oleh subjek, beserta dengan situasi yang mengiringi perilaku regulasi emosi.

4.2.1.2.1 Situation Selection

Pemilihan Situasi adalah pemilihan suatu keadaan merujuk pada situasi ketika seseorang memilih mendekati atau menghindari sesuatu (orang, tempat atau objek) untuk mengendalikan emosi. Dalam menyelesaikan masalah ibu blue memilih untuk membicarakan permasalahan tersebut dengan suami agar tidak merasa emosi terus menerus. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

⁸² Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

“..Kalau dari saya sendiri ini, ya diselesaikan baik-baik, jadi misalkan kita ada perbedaan pendapat, kan saya juga bekerja dia juga bekerja, kadang waktu sampai rumah kita juga udah sama-sama cape, terus masih ngurusin rumah juga, kadang ada masalah misalkan ini piring belum dicuci seperti itu, nah itu dibicarakan secara baik, kita selesaikan secara baik- baik juga, saya sendiri sih lebih cenderung tertutup, misalkan sama orang tua cuman cerita secara umum aja, maksudnya tentang perkembangan saya dan suami gimana, tapi kalau untuk masalah seperti itu saya engga pernah cerita karena kalo keyakinan saya dan suami kebetulan kita sama-sama menyakini kalo kejadian sesuatu dalam keluarga itu, ya harus diselesaikan di kelurga jangan sampai orang lain itu tau.”⁸³

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa Subjek dan suami sama-sama berkerja, ketika ada masalah subjek memilih untuk membicarakannya secara baik-baik. Karena menurut subjek, terkadang dirinya dan suami merasa lelah setelah bekerja sehingga mudah terpancing emosi negatif. Subjek juga hanya bercerita tentang perkembangan rumah tangga pada orang tua, tapi subjek tertutup dengan permasalahan rumah tangga, karena subjek meyakini permasalahan rumah tangga harus diselesaikan dalam rumah dan jangan sampai orang lain tau.

4.2.1.2.2 *Situation Modification*

Modifikasi Situasi adalah suatu proses penanganan terhadap masalah yang dilakukan individu dengan menghadirkan suasana baru yang diinginkan, untuk menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Subjek melakukan perubahan situasi yang tidak menyenangkan dengan cara berjanji kepada dirinya dan suami untuk bisa menyeimbangkan masalah pekerjaan. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Contohnya ini dari pekerjaan rumah sakit itukan banyak, kebetulan saya kan kepala unit jadinya beban kerjanya itu cenderung lebih banyak , ketika

⁸³ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

saya sampaikan pada suami, suami menyarankan yaudah resign aja, seperti itu, tapi dari saya sendiri, itukan maksudnya saya masih ingin mengaplikasikan ilmu, jadi perasaan antara sebagai istri kalo keinginan suami kan dirumah aja ya itu. Akhirnya saya bilang ke suami, saya berjanji pada diri saya sendiri untuk menyeimbangkan pekerjaan dirumah sakit, dan menyelesaikan pekerjaan dirumah juga, jadi engga mengecewakan.”⁸⁴

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika subjek menyampaikan keluh kesah tentang beban pekerjaan yang ditanggungnya kepada suami, suami menyarankan subjek untuk berhenti, akan tetapi subjek merasa masih ingin mengaplikasikan ilmu yang dimilikinya, sehingga subjek berjanji pada dirinya sendiri untuk menjalankan pekerjaan dan rumah tangga secara seimbang karena subjek tidak ingin mengecewakan suami. Subjek berusaha merubah situasi yang tidak menyenangkan dengan meyakinkan diri sendiri untuk menyeimbangkan pekerjaan rumah sakit dan pekerjaan rumah tangga.

4.2.1.2.3 Attentional Deployment

Penyebaran Perhatian adalah suatu cara bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Dalam tahap ini, subjek memilih melakukan kegiatan yang disukainya untuk bisa mengatur emosi negatif. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Karena saya sukanya makan atau kalau engga belanja makanan banyak, atau saya juga suka nonton kartun.”⁸⁵

“..Tidur, nanti ketika bangun itu emang belum sepenuhnya lupa tapi perasaan udah tenang aja gitu, emang menurut saya tidur itu obat mujarab”⁸⁶

⁸⁴ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

⁸⁵ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

⁸⁶ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

“..Kalau saya berusaha untuk menangkan diri, karena berkeyakinan saya sendiri sudah mengambil keputusan untuk menikah, menikah itu bukan suatu hubungan singkat, bukan putus nyambung gitu, jadi saya sendiri paham, bahwa kalau misalkan marah ya harus diredakan, jadi segala masalah apapun harus bisa diselesaikan seperti itu.”⁸⁷

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika ada emosi negatif, subjek menenangkan diri dengan cara meyakinkan keputusan menikah yang sudah diambilnya, sehingga harus menerima konsekuensinya. Subjek juga mengalihkan emosi negatifnya dengan melakukan kegiatan yang disukainya seperti makan, belanja, menonton kartun dan tidur yang menurut subjek setelah melakukan hal tersebut perasaannya menjadi lebih tenang.

4.2.1.2.4 *Change of Cognitions*

Perubahan kognitif adalah proses perubahan cara pada 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. Dalam tahap ini subjek memikirkan melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat saat sedang emosi, sehingga subjek mampu untuk mengatur emosinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Saya sih membayangkan ketika saya meluapkan emosi, lalu tidak melakukan apa-apa, apakah rumah itu juga akan bersih dengan sendirinya, saya juga harus berpikir kedepan apa yang harus saya lakukan, dan akhirnya saya juga membersihkan rumah.”⁸⁸

⁸⁷ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

⁸⁸ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa Subjek merasa ketika subjek melampiaskan emosi dan tidak melakukan apa-apa, rumah tidak mungkin akan bersih dengan sendirinya. Subjek mengubah pola pikirnya bahwa melampiaskan emosi tidak akan merubah apa-apa kecuali melakukan sesuatu yang bisa meredam emosi negatif.

4.2.1.2.5 *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. Dalam tahap ini subjek berusaha menerima dan menghadapi permasalahan yang terulang kembali, subjek berusaha menekan perasaannya untuk dapat menyelesaikan masalah. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Jadi ya belajar dari peristiwa kemarin, kalo misalkan ternyata suami melakukan kesalahan yang sama, ya sudah saya belajar melakukan apa yang saya lakukan seperti sebelumnya, tapi kalau misalnya berulang kali, ya mungkin dalam diri ada jengkel juga, jadi ya berusaha untuk memperbaiki terus kedepannya dijadikan evaluasi tugas sama suami”⁸⁹

“..Kalau perbedaan pendapat suami istri itu wajar ya, mungkin ini kalau dari saya itu tidak selalu menurut dengan suami dalam hal pendapat, suami juga engga selalu menurut apa yang saya sampaikan dalam hal pendapat, jadi kita itu sama-sama ambil yang menurut kita baik, biasanya dia juga menyampaikan pertimbangan-pertimbangan, nah saya juga akan menyampaikan, nanti pertimbangan yang banyak manfaatnya kita ambil, sekali pun yang mengemukakan saya atau bukan saya, salah satu pasti diambil, tapi engga melulu dia dengan pendapatnya, saya juga kuat dengan pendapat saya, harus ada yang menang.”⁹⁰

“..Saya biasa aja ke orang lain, kalau Saya ada masalah dalam rumah tangga itu, saya engga pernah menampakan, engga pernah cerita juga sama orang lain,

⁸⁹ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

⁹⁰ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

soalnya kan antara percaya atau engga tapi yang namanya sudah berumah tangga itu masalah apapun itu, saya jarang sekali ceritain, takutnya itu ya bukan nya suudzon sih malah jadi pandangan orang saya menikah itu engga bahagia, takut akan anggapan-anggapan orang lain jadi seperti itu.”⁹¹

Dari hasil wawancara dapat dilihat bahwa saat permasalahan yang sama terulang kembali subjek akan berusaha memperbaiki setiap permasalahan yang ada. Meskipun subjek mengatakan ada perasaan jengkel, subjek menekan perasaan negatif tersebut dan tetap dengan mengintropeksi diri, mempertimbangkan pendapat terbaik dalam memutuskan sebuah masalah. Subjek juga tidak mau orang lain beranggapan bahwa rumah tangganya tidak bahagia, sehingga subjek merasa harus menjaga dan menyelesaikan permasalahan rumah tangga dengan suami saja. Hal ini sesuai dengan ajaran islam yang memerintahkan suami istri untuk menutupi hal-hal yang bersifat pribadi dan tidak perlu diketahui oleh orang lain. Subjek melakukan penyesuaian terhadap respon yaitu dengan menyelesaikan setiap permasalahan dalam rumah tangga dengan baik agar tidak menimbulkan prasangka buruk dari orang lain tentang rumah tangganya.

⁹¹ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

Tabel 4.2

Proses Regulasi Emosi Pada Pasangan Pertama

No	Proses Regulasi Emosi	Bapak Blue	Ibu Blue
1.	<i>Situation Selection</i>	Bapak Blue memilih untuk mendekati suatu keadaan yang belum pernah dirinya ketahui agar dapat mengontrol emosinya	Subjek memilih untuk membicarakan permasalahan tersebut dengan suami agar tidak merasa emosi terus menerus.
2.	<i>Situation Modification</i>	Subjek mengambil inisiatif untuk mendiskusikan sesuatu yang tidak sesuai bersama istri, agar bisa saling mengerti dan memaklumi kekurangan masing-masing.	Subjek melakukan perubahan situasi yang tidak menyenangkan dengan cara berjanji kepada dirinya dan suami untuk bisa menyeimbangkan masalah pekerjaan.
3.	<i>Attentional Deployment</i>	Subjek mengalihkan perasaan yang kurang menyenangkan tersebut dengan mencari suasana baru seperti mengajak istri jalan-jalan keluar, karena subjek tidak mau terhanyut dalam emosi negatif.	Subjek juga mengalihkan emosi negatifnya dengan melakukan kegiatan yang disukainya seperti makan, belanja, menonton kartun dan tidur yang menurut subjek setelah melakukan hal tersebut perasaannya menjadi lebih tenang.
4.	<i>Change of Cognitions</i>	Subjek berpikir pernikahan merupakan hal yang membahagiakan dan ingin rumah tangganya berhasil dengan cara melengkapi kekurangan-kekurangan istri.	Subjek mengubah pola pikirnya bahwa melampiaskan emosi tidak akan merubah apa-apa kecuali melakukan sesuatu yang bisa meredam emosi negatif.
5.	<i>Modulation of Respon</i>	Subjek melakukan penyesuaian terhadap respon emosi negatif yaitu dengan mempersiapkan diri terhadap permasalahan yang akan datang, saling memahami pasangan dan menurunkan ego sehingga permasalahan yang sama tidak terulang.	Subjek menekan perasaan negatif tersebut dan tetap dengan mengintropeksi diri, mempertimbangkan pendapat terbaik dalam memutuskan sebuah masalah.

4.2.2 Pasangan Kedua

Berikut ini proses regulasi emosi pada pasangan kedua yang menikah melalui proses *ta'aruf*.

4.2.2.1 Bapak Yellow

Terdapat 5 tahap yang dilalui oleh bapak yellow dalam meregulasi emosinya. Pada tahap ini akan dijelaskan secara rinci proses regulasi emosi yang dilalui oleh subjek, beserta dengan situasi yang mengiringi perilaku regulasi emosi.

4.2.2.1.1 *Situation Selection*

Pemilihan Situasi adalah pemilihan suatu keadaan merujuk pada situasi ketika seseorang memilih mendekati atau menghindari sesuatu (orang, tempat atau objek) untuk mengendalikan emosi. Pada tahap ini, ketika bapak yellow merasakan sakit hati, subjek lebih memilih menyelesaikan masalahnya dengan meminta maaf terlebih dahulu. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Kalau dia disuruh mandi susah, terus paling kalau dia lagi marahin saya, yaa saya diem aja mba tapi rasanya sakit hati, menyelesaikannya saya yang minta maaf duluan ke dia, biasanya becandaain aja, kadang dipeluk mba, terus saya duluan yang bilang maaf ke dia, kalau ada masalah saya engga cerita ketemen-temen, keumi ataupun abi mba, saya lebih suka urusan rumah tangga yang tau saya aja sama istri, biar nyelesain nya juga lebih mudah, engga ada campur tangan dari orang lain, selama kita masih bisa nyelesain berdua aja..”⁹²

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika ada situasi yang memacu emosi, subjek merasa lebih baik dengan meminta maaf terlebih dahulu kepada istri, bersama dengan mengeluarkan sifat humorisnya agar suasana menjadi lebih baik, subjek juga merasa tidak perlu menceritakan permasalahan rumah tangga kepada

⁹² Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

orang lain, untuk mempermudah penyelesaian masalah yang ada. Subjek memilih untuk menekan emosi kepada pasangan karena tidak mau permasalahan semakin memburuk.

4.2.2.1.2 *Situation Modification*

Perubahan/Modifikasi Situasi adalah suatu proses penanganan terhadap masalah yang dilakukan individu dengan menghadirkan suasana baru yang diinginkan, untuk menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Subjek merubah situasi yang memicu emosi dengan mengeluarkan sifat humorisnya, sehingga dirinya dan istri tidak mudah terpancing emosi. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..dengan cara bercanda aja mba, biar lucu.”⁹³

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek mencoba mengajak istrinya bercanda agar terlihat lucu, sehingga dapat meredam emosi negatif yang ada pada dirinya dan istri. Subjek berusaha merubah situasi yang memancing emosi dengan bercanda kepada istri.

4.2.2.1.3 *Attentional Deployment*

Penyebaran Perhatian adalah suatu cara bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Subjek memilih melakukan kegiatan yang disukai untuk meredam emosi negatifnya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

⁹³ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

“..Biasanya saya main game aja sih mba, atau kadang bercandain aja istri biar harmonis.”⁹⁴

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika subjek tidak bisa menahan emosi, subjek memilih melakukan sesuatu seperti bermain game untuk mengalihkan emosi negatif. Subjek mengalihkan perhatian dengan bermain game dan mengeluarkan sifat humorisnya agar tidak meluapkan emosi negatif kepada hal yang tidak seharusnya. Subjek juga merasa sifat humoris yang dimilikinya dapat menciptakan suasana rumah tangga yang harmonis, sehingga subjek selalu melakukan hal tersebut ketika dihadapkan pada sesuatu yang memancing emosinya.

4.2.2.1.4 *Change of Cognitions*

Perubahan kognitif adalah proses perubahan cara pada 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. Dalam tahap ini, subjek merubah cara pikirnya mengenai tugasnya sebagai suami adalah bertanggung jawab terhadap istri. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“...saya ngerasa harus lebih mandiri, kalau dulu kan minta uang ke orang tua lebih gampang gitu ya mba, kalo sekarang sebenarnya masih bisa tapi ya engga enak gitu mba, jadi nunggu orang tua ngasih aja, terus tanggung jawab juga ke istri, saya sering jadi tukang ojeknya dia sekarang, kalau ada apa-apa tak anter, perasaannya nyaman, pahalanya mengalir terus mba, lebih tenang dari pada dulu, kalau dulu rasanya was-was aja sih.”⁹⁵

⁹⁴ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

⁹⁵ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek merasa tenang dan harus menjadi seseorang yang mandiri setelah menikah karena sebagai suami subjek sudah memiliki tanggung jawab dan amanah yang besar. Subjek merasa saat ini sudah tidak sama seperti dulu sebelum menikah. Subjek mengubah pola pikir bahwa menjadi seorang suami harus bertanggung jawab terhadap istri.

4.2.2.1.5 *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. Dalam tahap ini, subjek berusaha menekan emosi negatifnya dalam menghadapi karakter istri yang mudah marah. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..kalau saya lebih suka diem aja mba, engga pernah meluapkan ke hal-hal yang lain, saya menghindari masalah yang sama biar engga terulang lagi, caranya saya harus menyelesaikan masalahnya sampai tuntas mba, biar engga keulang lagi, saya juga berusaha senyum-senyum aja, kaya engga ada apa-apa gitu mba, karena saya lebih engga mau aja orang-orang tau, bahwa kita lagi bertengkar, malu mba udah nikah masa diumbar-umbar aibnya.”⁹⁶

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek merasa sudah saling memahami dan mengerti terhadap sifat pasangan, sehingga harus menyelesaikan masalah sampai tuntas agar tidak terulang kembali dan menutupi emosi terhadap orang-orang disekitar karena merasa harus menjaga aib keluarga. Hal ini sesuai dengan sebuah hadis dari Abu Sa'id al-Khudriy, dia berkata, Rasulullah SAW bersabda, *“Sesungguhnya manusia yang paling jelek kedudukannya di hari kiamat*

⁹⁶ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

adalah seorang laki-laki (suami) yang bercampur (bersetubuh) dengan istrinya, kemudian membeberkan rahasia istrinya tersebut.” (HR Muslim).⁹⁷ Subjek melakukan penyesuaian respon yaitu dengan memaklumi dan memahami karakter istri sehingga permasalahan yang sama tidak terulang.

4.2.2.2 Ibu Yellow

Ada 4 tahap yang dilalui oleh Ibu Yellow dalam meregulasi emosinya. Pada tahap ini akan dijelaskan secara rinci proses regulasi emosi yang dilalui oleh subjek, beserta dengan situasi yang mengiringi perilaku regulasi emosi.

4.2.2.2.1 Situation Selection

Pemilihan Situasi adalah pemilihan suatu keadaan merujuk pada situasi ketika seseorang memilih mendekati atau menghindari sesuatu (orang, tempat atau objek) untuk mengendalikan emosi. Dalam tahap ini, subjek memilih memarahi suaminya ketika tidak mengerjakan tugasnya, agar dirinya tidak terpancing emosi terus menerus. ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Situasi yang memancing emosi saya waktu suami itu males mengerjakan tugasnya, karena kita sering satu kolompok jadi saya suka ngomel kalau dia engga ngerjain tugasnya, yang saya lakukan biasanya mengungkit-ngungkit masalahnya, maksudnya biar cepet diselesaikan biar hati saya lega, kalo menghindar, gitu malah kaya ngeganjel gitu loh mba, malah nanti saya emosi terus, kadang saya juga bercerita sama temen dekat, ke umi juga tapi kalau ke umi dan temen itu masalahnya yang biasa aja bukan masalah rumah tangga, kalo masalah rumah tangga saya berusaha buat engga cerita kesiapa-siapa mba, langsung diselesaikan aja sama suami berdua”⁹⁸

⁹⁷ HR Muslim, Kitab An-Nikah No 831.

⁹⁸ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa saat suami tidak mengerjakan tugas kuliah, subjek mudah terpancing emosi dan merasa kesal, karena dirinya dan suami selalu dalam satu kelompok. Sehingga subjek mengungkapkan kekesalanya secara terus menerus sampai suami mengerjakan tugasnya, supaya permasalahan tersebut dapat diselesaikan dan membuat perasaannya menjadi lega. Subjek menceritakan permasalahan yang biasa saja kepada ibu dan teman dekatnya, tapi untuk masalah dalam rumah tangga subjek tidak mencerikan kepada siapa-siapa karena ingin menyelesaikan dengan suami saja.

4.2.2.2.2 *Situation Modification*

Modifikasi Situasi adalah suatu proses penanganan terhadap masalah yang dilakukan individu dengan menghadirkan suasana baru yang diinginkan, untuk menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Subjek merasakan perubahan pada emosi negatifnya ketika suami memberikan candaan yang dapat meredakan emosinya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Pas saya ngomel-ngomel ke dia mba, dia itu orangnya diem gitu loh, jadi iya iya aja terus dibikin becandaan kalau saya lagi ngomel.”⁹⁹

“..Perasaan ibu setelah itu? Saya jadinya engga emosi lagi mba, soalnya ya itu, dia becandain jadi lucu aja, saya malah ketawa.”¹⁰⁰

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa ketika subjek memarahi suami, tetapi dibalas dengan bercandaan dari suami, subjek merasa emosi yang tadinya

⁹⁹ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

¹⁰⁰ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

marah menjadi teredam. Subjek bisa merasa lebih tenang ketika suami memberikan candaan saat emosi, sehingga subjek dapat menghilangkan emosinya.

4.2.2.2.3 *Attentional Deployment*

Penyebaran Perhatian adalah suatu cara bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Subjek mengalihkan perhatiannya dengan cara memahami kesalahan suami. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Kadang juga saya bawa tidur mba buat nyelesainnya, Seumpama saya lagi emosi banget, saya engga langsung berusaha menyelesaikan dulu mba, nanti saya ngomongnya engga kekontrolkan, malah nanti memperkeruh masalah, takutnya nanti dia jadi emosi juga, jadi mending saya tidur dulu biar tenang. Biasanya pagi habis bangun tidur, waktu saya merasa ngomongnya udah bisa terkontrol.”¹⁰¹

Dari hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa ketika ada masalah yang sama terulang lagi dalam rumah tangga, subjek lebih memaklumi hal tersebut dengan beranggapan bahwa manusia banyak salah itu wajar, yang penting sudah meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. Subjek mengalihkan perhatian dengan tidur terlebih dahulu untuk meredam emosi dan mencoba memahami pasangan jika melakukan kesalahan yang sama karena subjek tidak mau ambil pusing atas kesalahan yang dilakukan oleh suaminya.

¹⁰¹ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

4.2.2.2.4 *Change of Cognitions*

Perubahan kognitif adalah proses perubahan cara pada 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. Dalam tahap ini subjek berusaha mengevaluasi pikirannya sehingga dapat menepis emosi negatifnya. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Seumpama cekcok gitu ya mba, terus terulang lagi, yaudah saya nyelesainya monoton aja mba, seumpama dia ngerusakin hp saya, yaudah saya diem aja saya berusaha berpikir, ya namanya manusiakan banyak salah, yang penting dia minta maaf.”¹⁰²

“..Pertama saya merasa bersyukur, saya mikir coba kalau saya engga menikah sama dia, pasti udah engga karuan sama masalah perzinahan mba, saya takut. Meskipun permasalahan dalam keluarga itu pasti ada tapi karena masalah kita jadi sama-sama lebih mengerti satu sama lain, dia paham saya orangnya emosian, dia juga tau saya lelet, jadi kita sama terus belajar agar kedepannya kita lebih saling menghargai, memahami, dan jadi pasangan yang lebih baik lah mba.”¹⁰³

Dari hasil wawancara dapat dilihat bahwa subjek merasa bersyukur atas pernikahannya, karena menghindarkannya dari hal-hal yang tidak diinginkan, subjek merasa harus belajar untuk saling memahami agar bisa menjadi pasangan yang lebih baik kedepannya. Pada tahap ini subjek berhasil dalam meregulasi emosinya dengan beranggapan bahwa ia harus bisa menyesuaikan diri dengan keadaan pasangan.

¹⁰² Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

¹⁰³ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

Tabel 4.3

Proses Regulasi Emosi Pada Pasangan Kedua.

No	Proses Regulasi Emosi	Bapak Yellow	Ibu Yellow
1.	<i>Situation Selection</i>	Ketika bapak yellow merasakan sakit hati, subjek lebih memilih menyelesaikan masalahnya dengan meminta maaf terlebih dahulu.	subjek memilih memarahi suaminya ketika tidak mengerjakan tugasnya, agar dirinya tidak terpancing emosi terus menerus.
2.	<i>Situation Modification</i>	Subjek merubah situasi yang memicu emosi dengan mengeluarkan sifat humorisnya, sehingga dirinya dan istri tidak mudah terpancing emosi.	Subjek merasakan perubahan pada emosi negatifnya ketika suami memberikan candaan yang dapat meredakan emosinya.
3.	<i>Attentional Deployment</i>	subjek memilih melakukan sesuatu seperti bermain game untuk mengalihkan emosi negatif.	Subjek mengalihkan perhatiannya dengan cara memahami kesalahan yang dilakukan oleh suami.
4.	<i>Change of Cognitions</i>	subjek merasa tenang dan harus menjadi seseorang yang mandiri setelah menikah karena sebagai suami subjek sudah memiliki tanggung jawab dan amanah yang besar.	subjek berusaha mengevaluasi pikirannya sehingga dapat menepis emosi negatifnya
5.	<i>Modulation of Respon</i>	subjek berusaha menekan emosi negatifnya dalam menghadapi karakter istri yang mudah marah.	

Table 4.4

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

No	Proses Regulasi Emosi	Pasangan 1		Pasangan 2	
		Bapak Blue	Ibu Blue	Bapak Yellow	Ibu Yellow
1	<i>Situation Selection</i>	✓	✓	✓	✓
2	<i>Situation Modification</i>	✓	✓	✓	✓
3	<i>Attentional deployment</i>	✓	✓	✓	✓
4	<i>Change of Cognitions</i>	✓	✓	✓	✓
5	<i>Modulation of Respon</i>	✓	✓	✓	-

4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pada Pasangan Yang Menikah Dengan Proses *Ta'aruf*

Penelitian ini berusaha memaparkan tentang faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf* di Yogyakarta. Berikut faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada kedua pasangan, sebagai berikut:

4.3.1 Pasangan Pertama

4.3.1.1 Bapak Blue

4.3.1.1.1 Faktor Jenis Kelamin

Subjek merasa sudah memahami karakter istrinya sehingga sudah memiliki cara yang efektif untuk menghadapi istri saat sedang emosi. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Ini terkait dengan memahami karakter istri, ternyata itu mba istri itu juga karakternya tidak jauh dengan saya, ketika ada masalah cenderung berdiam diri dulu, ketika udah agak reda emosinya, itu baru bisa diajak bicara jadi ya saya

mau engga harus mendiamkan diri dulu juga, biar emosinya agak turun baru saya ajak diskusi seperti itu.”¹⁰⁴

“..Kalo saya rasa dengan karakter istri saya yang sudah saya pahami, langkah itu paling efektif untuk saat ini mba.”¹⁰⁵

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek sudah mangerti cara untuk menghadapi istri saat sedang emosi. Subjek merasa bisa menerima dan memahami karakter istrinya. Setiap suami memang seharusnya bisa mengerti bagaimana karakter istri, sehingga saat istri emosi, suami tidak mudah terpancing emosi dan menyikapinya dengan tenang.

4.3.1.1.2 Faktor Religiusitas

Faktor religiusitas mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Karena prinsip saya dulu adalah menikah harus dengan proses taaruf, makanya saya yakin dengan keputusan tersebut, tentu saja setiap orang yang mau menikah bahkan yang engga taaruf pun, diawal-awal pasti akan muncul kebimbangan itu dan itu adalah godaan setan, karena nikah itu setau saya ibadah yang panjang dan paling lama seumur hidup gitu ya mba, pasti setan itu akan menggoda untuk mengagalkan nikah tersebut mba, jadi kalo saya ya memperbanyak istighfar terus istikharah, intinya melibatkan Allah dalam mengambil keputusan ini.”¹⁰⁶

“..Saya sendiri biasanya mengisinya dengan hal-hal yang positif seperti jangan sampai ada waktu kosong yang disitu istilahnya kita bisa melamun lah istilahnya mba, ada peluang pikiran negative, jadi kita isi dengan berkegiatan positif untuk menghindari peluang-peluang negative seperti itu mba.”¹⁰⁷

“..Kalo saya ini sih mba ketika ada perasaan takut khawatir gitu saya ikut kegiatan-kegiatan positif, ikut kajian-kajian, ketemu temen-temen yang sekiranya

¹⁰⁴ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹⁰⁵ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹⁰⁶ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹⁰⁷ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

bisa ngasih solusi, ataupun ya sekedar ketemu dengan teman-teman yang sholih itu kan otomatis kita juga akan terkena frekuensi, jadi kita bisa menghilangkan kecemasan tersebut dari diri saya.”¹⁰⁸

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek melibatkan Allah Swt dalam setiap keputusan yang diambil. Subjek mengaggap perasaan bimbang dan perasaan negatif lainnya yang muncul pada dirinya merupakan godaan syeitan, karena pernikahan adalah sebuah ibadah yang panjang. Untuk menepis perasaan negatif, subjek memperbanyak membaca istigfar dan istikharah. Dengan memperbanyak istigfar dan melakukan istikharah subjek yakin segala perasaan negatif dalam dirinya akan hilang dan memberikan jalan keluar atas masalah yang dihadapinya sehingga perasaannya menjadi tenang. Dalam keseharian subjek memilih melakukan kegiatan positif seperti mengikuti kajian, bertemu dengan teman shalih untuk mengantisipasi perasaan negatif.

4.3.1.1.3 Faktor Tempramen

Faktor tempramen mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*“..Emang tipekal saya ketika marah cenderung diam itu, jadi ketika marah saya relatif berdiam diri seperti itu.”*¹⁰⁹

“..Bagaimana perasaan saat itu?”

*“..Ya seperti emosi pada umumnya mba, kalau saya bisa terbang mungkin langsung terbang mba hehe, ya pokoknya jangan sampai efek marah atau emosi negative itu berimabas keorang-orang sekitar sih mba, maka dari itu saya lebih banyak untuk berdiam diri dulu untuk meredakan emosinya mba”*¹¹⁰

¹⁰⁸ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹⁰⁹ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹¹⁰ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek mendiamkan diri ketika marah. Dalam sebuah hadis Nabi mengatakan, *“Orang yang kuat tidaklah yang kuat dalam bergulat, namun mereka yang bisa mengendalikan dirinya ketika marah.”* (HR. Malik). Hadis ini menggambarkan bahwa menahan perasaan marah bukanlah sesuatu hal yang mudah dilakukan. Subjek meredam emosi dan mengedalikannya ketika sedang diam, sehingga subjek sudah memahami bagaimana cara efektif menghadapi emosi negatif.

4.3.1.1.4 Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Ya itu tadi mba kembali kekarakter saya yang relatif untuk berdiam diri dulu saat emosi, kemudian cari suasana baru, terus nanti mengintropeksi apa sih yang menjadi masalah sumber emosi tersebut, lalu kita diskusi ke sumbernya, katakanlah misalnya sama istri ya kita diskusikan sama istri, kita bicara baik-baik.”¹¹¹

“..Tergantung sih mba, saya itu kesal dengan sesuatu yang mungkin menyinggung tapi yang terkait dengan orang tua ataupun dengan orang-orang terdekat kita seperti itu, itu lebih mengesalkan dari pada diri saya sendiri yang disinggung atau semisalnya seperti itu mba, kalau saya menurunkan emosi dulu, ditata dulu baru kita diskusi sama orang yang bikin kesal itu, dengan cara yang baik, tentu saja proses penyelesaiannya itu juga tidak menyinggung sumbernya tadi, ini mba pokoknya kalo lagi emosi harus dihilangkan diredakan sampai pada kondisi awal kita tahu, katakanlah saat kita tersinggung terhadap sesuatu gitu ya, ya kita turunkan ego emosi itu sampai seperti kondisi awal sebelum kita tahu masalah tersebut seperti itu mba.”¹¹²

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek merasa lebih kesal dengan sesuatu yang menyinggung keluarga dibandingkan dirinya sendiri. Hal ini

¹¹¹ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹¹² Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

meperlihatkan bahwa subjek memuliakan orang tua. Islam memerintahkan untuk berbakti kepada orang tua. Allah SWT berfirman, yang artinya: “*Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukanNya dengan sesuatupun dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua ibu-bapak*”.¹¹³ Ketika subjek dihadapkan pada situasi tersebut subjek memilih berdiam diri terlebih dahulu untuk menurunkan ego, mencari suasana baru agar dapat meredakan emosi negatifnya, sehingga bisa menyelesaikan masalah tanpa menyinggung perasaan orang lain.

4.3.1.1.5 Faktor Motivasi

Faktor motivasi mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*“..Karena prinsip saya sejak awal engga mau pacaran, terus saya mantap aja sih mba proses taaruf itu seru dan itu satu-satunya jalan untuk menuju pernikahan yang paling pas dan berkah seperti itu.”*¹¹⁴

*“..Kalau harapan taaruf, tentu saja memiliki pasangan yang mungkin sesuai dengan kriteria yang kita impikan, atau mungkin lebih dari yang kita harapkan, dan Alhamdulillah saya mendapatkan itu mba, perasaannya ya sangat senang dan bersyukur sekali mba seperti itu.”*¹¹⁵

*“..Sesuai dengan kesepakatan kita dulu diawal bersama pasangan saya, kita ingin jadi keluarga Qurani yang menumbuhkan rasa cinta Quran, yang disitu kita menebarkan semangat dan energi positif dari quran, nah itu prosesnya mungkin kita ini ya mba berusaha semaksimal mungkin dan memperbanyak kegiatan-kegiatan yang bersinggungan dengan cita-cita kita tersebut, mulai dari ikut quran cam dan seperti itu mba.”*¹¹⁶

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek merasa senang dan bersyukur karena tujuannya menikah sudah terlaksana, yaitu menikah tanpa pacaran

¹¹³ Al-Quran surah Annisa /4:36.

¹¹⁴ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹¹⁵ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹¹⁶ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

dan mendapatkan pasangan yang diinginkan sehingga membawa keberkahan dalam rumah tangganya. Subjek bercerita ingin memiliki keluarga yang cinta Al-Quran, sehingga subjek berusaha mencapai cita-citanya tersebut dengan kegiatan yang berhubungan dengan Al-Quran.

4.3.1.1.6 Faktor Kognitif

Faktor kognitif mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Tidak bisa digambarkan sih mba, tentu saja saya sebagai laki-laki menjadi seorang suami adalah sebuah capaian yang membuat kita sangat bahagia dan bagaimana caranya kita berusaha menjadi sebaik-baiknya suami, dan ketika sudah selesai taaruf lalu sudah sah jadi suami itu rasanya benar-benar ini mba bahagia dan disitu saya merasa punya tanggung jawab besar terhadap istri saya.”¹¹⁷

“..Jadi ketika emosi negative itu belum benar-benar hilang, kembali seperti awal sebelum ada masalah ya pas itu kan engga enak, tapi setelah kembali ke posisi awal perasaannya jadi lega, ketika diskusi juga lebih enak dan kita bisa berpikir jangka pendek maupun jangka panjang, jadi ketika emosi itu kan kita engga berpikir untuk jangka panjang, kadang kala kita terpaksa harus mengambil hal-hal pendek yang disitu banyak merugikan diri kita maupun oranglain.”¹¹⁸

Dari hasil wawancara dapat dilihat bahwa subjek merasa bahagia menjadi suami dan merasakan tanggung jawab yang lebih besar terhadap istri, sehingga subjek merasa harus menjadi suami yang baik. Subjek merasa lebih baik melakukan diskusi setelah meredam emosi negatifnya, agar tidak tidak memikirkan sesuatu dengan jangka pendek yang dapat merugikan orang lain.

¹¹⁷ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹¹⁸ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

4.3.1.1.7 Faktor Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..cenderung mempersilahkan, jadi tidak menghalangi ataupun memberi semacam kebebasan juga, intinya dipersilahkan mengambil jalan hidup sendiri dan yang penting komitmen dengan jalan yang sudah diambil seperti itu, kalau teman-teman saya kebetulan juga melalui proses taaruf, jadi engga jauh bedalah, mereka mendukung juga, ketika kita semua berada di suatu frekuensi yang sama, tentu saja kita akan saling menguatkan untuk memantapkan langkah, pasti setiap orang itu ada titik khawatir, cemas ketika melakukan proses taaruf itu ya mba, nah ketika kita didukung oleh orang-orang sekitar, rasa cemas itu mulai hilang, jadi lebih mantap, engga ada rasa khawatir lagi seperti mba.”¹¹⁹

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa keluarga mempersilahkan dalam mengambil keputusan menikah, asalkan sudah memiliki komitmen yang kuat. Subjek merasa mendapatkan kekuatan untuk melangkah karena dukungan yang diberikan oleh keluarga dan teman-temannya, sehingga hal tersebut mampu menghilangkan perasaan negatif dalam mengambil keputusan.

4.3.1.2 Ibu Blue

4.3.1.2.1 Faktor Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Karena biasanya dia juga cerita kalau lagi ada masalah, saya biasa mencoba memberikan solusi juga, tapi kadangkannya pemasalahan antara laki-laki sama perempuan beda, jadi kalo laki-laki mungkin cenderung ibaratnya dia kan biasanya cerita masalah pekerjaan jadi kalo cerita hanya sebatas keluh kesah.”¹²⁰

¹¹⁹ Wawancara di Rumah Subjek Jalan Imoiri Bantul, 7 Desember 2018 : 10.25.

¹²⁰ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

Subjek bercerita bahwa permasalahan antara laki-laki dan perempuan berbeda, sehingga permasalahan yang diceritakan oleh suaminya berbeda dengan dirinya. Akan tetapi, subjek tetap mencoba memberikan solusi yang terbaik kepada suami.

4.3.1.2.2 Faktor Religiusitas

Faktor religiusitas mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Saya sendiri meyakini ini kalau seorang muslim itu tidak boleh marah lebih dari 3 hari, apalagi dengan suaminya sendiri, jadi dalam satu hari itu pasti selesai.”¹²¹

“..Banyak sih, yang pertama itu menikahkan menyempurnakan agama jadi ya apa-apa yang kita kerjakan bernilai pahala, seperti itu, maksudnya ketika saya melakukan sebuah kebaikan kepada suami saya, bernilai sebuah kebaktian dari seorang istri kesuami, yang insya Allah memang salah satu ridho Allah terletak pada ridho suami, jadi ya sebagai salah satu ikhtiar saya dalam beribadah, misalnya ibadah-ibadah yang lain saya masih kurang, saya bisa maksimalkan ketika dengan suami.”¹²²

“..Saya meyakini dia seseorang yang agamanya baik, jadi dia memilih jalan untuk taaruf itu sudah membuat saya yakin, bahwa dia itu memuliakan seorang perempuan, engga langsung datang, terus mengajak whatshapp-an dulu misalnya, atau pertemuan ngajak jalan, karena di jaman sekarang yang seperti itu sudah banyak mba.”¹²³

“..Kalau saya itu mba, mengikuti kajian.”¹²⁴

Subjek merasa tidak boleh marah terhadap suami lebih dari tiga hari, sehingga subjek memilih menyelesaikan masalah secepat mungkin. Subjek merasa setiap hal baik yang dilakukan untuk suaminya adalah sebuah usaha untuk mendapatkan ridho Allah dan menyempurnakan ibadahnya yang kurang. Subjek merasa cara suaminya

¹²¹ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹²² Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹²³ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹²⁴ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

dalam mengambil keputusan taaruf karena agamanya yang baik dan tau cara memuliakan seorang wanita, sehingga subjek merasa yakin mengambil keputusan menikah. Subjek memilih mengikuti kajian untuk mengantisipasi perasaan negatif.

4.3.1.2.3 Faktor Tempramen

Faktor tempramen mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Ya saya marah-marah juga mba, tapi marahnya lebih kediama, saya engga banting piring atau mengeluarkan kata-kata yang kasar, karena saya sendirikan tipikal orang nya waktu marah cenderung lebih suka mendiamkan diri, jadi ya itu walaupun saya melampiaskannya kepada hal-hal yang lain, paling seperti banyak makan atau mencari hiburan”¹²⁵

“..Tentang pekerjaan iya sih kerena beban kerja yang saya hadapi biasanya, saya kan kerjanya dirumah sakit, kalo ada masalah seputar itu kadang saya cari temen buat cerita paling engga kan bisa meluapaka, kalau perasaan saya sih tenang, terus jadi lega soalnya bisa melewati sesuatu yang sulit seperti itu.”¹²⁶

Ketika ada permasalahan keluarga subjek lebih suka mendiamkan diri, subjek melampiaskannya dengan melakukan kegiatan seperti makan dan mencari hiburan. Sedangkan dalam urusan pekerjaan subjek lebih suka meluapkan keluh kesahnya kepada teman, sehingga membuat perasaan subjek menjadi lebih tenang dan lega.

4.3.1.2.4 Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

¹²⁵ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹²⁶ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

“..Kalau saya diem sih, saya juga belajar dari tetangga ya kadang mereka marah-marah suaranya suka kedengaran jadi kalo saya sendiri cenderung diem terus sambil membereskan apa berantakan”¹²⁷

“..Kalau saya cuman diem aja mba, tapi suami tau kalau saya lagi marah itu pas diajak bicara sayanya diem, terus dia juga mendingkan diri, baru ketika nanti keadaan sudah reda diajak bicara baik-baik”¹²⁸

“..Iya ada perasaan khawatir, cemas, terus takut juga, soalnya kan belum kenal, saya sendiri bisa tidak ya menyesuaikan diri sama suami atau suami bisa tidak menyesuaikan sama saya, maksudnya dia kan tau tentang saya itu hanya melalui teman saya, takutnya saya kan juga punya kebiasaan buruk nih, kira-kira dia bisa menerima engga seperti itu, awal-awalnya berusaha menampilkan yang baik, tapi lama kelamaan semakin keliatan aslinya, suami udah bisa menerima, saya juga bisa menerima kekurangan dari suami.”¹²⁹

Subjek merasa khawatir tentang pandangan suami terhadap dirinya, sehingga subjek berusaha melakukan yang terbaik. Subjek bercerita bahwa dirinya belajar dari tetangga yang suka marah-marah, sehingga subjek merasa berdiam diri dan melakukan kegiatan positif saat emosi adalah sesuatu yang bisa meredam emosi negatifnya.

4.3.1.2.5 Faktor Motivasi

Faktor motivasi mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Sejak dulu saya emang engga mau pacaran, terus saya ingin melalui jalur yang secara syariat, harapannya bahagia, dunia dan akhirat.”¹³⁰

“..Tentu saja seneng ya mba, karena kita kan orientasi sama-sama pembelajar, jadinya kita juga butuh ilmu, jadi setiap harinya kita sama-sama tau tentang kebutuhan diri kita, jadi kita harus terus belajar, ketika orientasi kita juga sudah akhirat itu beda dengan orientasinya dengan dunia, jadi kita berusaha sebaik

¹²⁷ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹²⁸ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹²⁹ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹³⁰ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

mungkin menjadi pasangan yang baik siapa tau diakhirat kita menjadi pasangan lagi.”¹³¹

Subjek tidak mau pacaran karena ingin menikah dengan jalur yang sesuai dengan syariat, karena tujuan tersebut sudah tercapai, subjek merasa senang dan berusaha menjadi istri yang baik agar bahagia dunia dan akhirat. Subjek juga merasa dirinya dan suami memiliki orientasi yang sama yaitu sama-sama terus belajar mencari ilmu yang dibutuh dalam kehidupan untuk dunia dan akhirat.

4.3.1.2.6 Faktor Kognitif

Faktor kognitif mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Untuk hambatan sih ada, misalnya saya terkadang suka memikirkan pendapat orang ya mba, tapi kadang kepikiran juga kenapa saya harus memikirkan pendapat orang lain, yang penting kan saya sudah menjalankan sesuatu yang menurut saya benar seperti itu.”¹³²

“..Kalau saya pikirkan, oh ternyata ada ya laki-laki yang diam-diam ini menginginkan saya, saalnya selama ini saya juga engga kepikiran kalau akan menikah sama dia, dulu saya mikirnya akan menikah dengan orang yang mungkin saya kenal, atau yang dulu pernah akrab, tapi ternyata sama suami saya sekarang, kalau dulu ya pikirannya karena saya belum jauh mengenal dia, tapi yang saya mencoba meyakini karena dia aktif di tarbiyah, terus saya juga aktif di tarbiyah, jadi insya Allah satu visi kaya gitu, jadi saya berpikinya insya Allah kedepannya itu lebih enak untuk memikirkan apa yang akan dibangun dalam keluarga.”¹³³

“..Karena saya sendiri meyakini kalau dalam diri seseorang itu pikirannya negative terus, malah bikin penyakit hati, terus nanti timbul rasa iri, dengki, sama prasangka buruk seperti itu.”¹³⁴

¹³¹ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹³² Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹³³ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹³⁴ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

Subjek merasa tidak perlu memikirkan pendapat orang lain, karena sudah merasa yakin mengambil keputusan yang benar. Subjek merasa dirinya dan suami memiliki visi yang sama dalam berkeluarga kedepannya, sehingga hal tersebut menepis pikiran negatif dalam dirinya. Subjek menghindari pikiran negatif karena tidak mau dirinya memiliki prasangka buruk, penyakit hati, rasa iri dan dengki.

4.3.1.2.7 Faktor Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Jadi mereka itu engga tau istilah taaruf, taunya itu ngelamar langsung ngajak nikah seperti itu.”¹³⁵

“..Kalo keluarga kan emang menyerahkan sepenuhnya sama saya, pokoknya jangan sampai pacaran, soalnya dilingkungan saya banyak yang pacaran, terus diapelin kerumah, jadi kesannya ketetangga gak baik, ibaratnya kalo misalnya serius ya langsung menikah, dari temen-temen juga mendukung.”¹³⁶

“..Seneng sih, ibaratnya saya memilih jalan taaruf itu didukung oleh keluarga sendiri, ibaratnya dengan pertimbangan yang matang saya merasa jadi lebih yakin aja sih.”¹³⁷

Subjek bercerita bahwa keluarga subjek sebenarnya kurang memahami istilah taaruf, akan tetapi keluarga subjek memberikan kebebasan dalam memilih suami asalkan tidak melakukan pacaran. Subjek merasa senang dan lebih yakin dalam mengambil keputusan menikah karena mendapat dukungan dari keluarga dan teman-teman.

¹³⁵ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹³⁶ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

¹³⁷ Wawancara di Masjid Sabilu Muttaqin, 29 November 2018: 9.22.

4.3.2 Pasangan Kedua

Berikut paparan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada pasangan kedua, sebagai berikut:

4.3.2.1 Bapak Yellow

4.3.2.1.1 Faktor Religiusitas

Faktor religiusitas mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Saya yakin aja sih mba, kalau orang menikah itu dijamin Allah, karena menikah itu kan ibadah tapi cara menuju pernikahannya itu yang syar’i sesuai syariat gitu loh mba, yakin aja sama Allah, terus waktu dia diajak nikah sama saya langsung mau mba, jadi saya merasa oh ini berarti jodoh saya, saya engga nganu kriteria sih mba”¹³⁸

Subjek merasa Allah akan menjamin kehidupan orang yang sudah menikah karena ibadah. Faktor religiusitas mempengaruhi regulasi emosi subjek.

4.3.2.1.2 Faktor Tempramen

Faktor tempramen mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Ya kadang ada rasa sebel mba, ada rasa dongkol juga dihati,tapi saya diem aja mba, saya lebih baik mengalah, saya cenderung ngga meluapkan emosi mba, jadi yaudah biasa-biasa aja, saya melakukan aktivitas kaya biasa, kalau udah hilang rasanya plong mba”¹³⁹

¹³⁸ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

¹³⁹ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

“..Biasanya saya tanya kenapa, tapi kadang dia engga mau jawab, ya udah ditinggal main game mba hehe, memang dia suka marah-marah, tapi aku kan orang nya penyabar, jadi aku ngertiin aja mba”¹⁴⁰

Saat sedang marah subjek merasa kesal akan tetapi subjek memilih untuk diam, mengalah, dan tidak melampiaskan perasaannya kepada hal apapun. Subjek berkata bahwa istri subjek adalah orang yang pemaarah sehingga subjek memaklumi akan karakter istri subjek.

4.3.2.1.3 Faktor Kepribadian

Faktor tempramen mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..terkadang saya meraas tersinggung mba, tapi kalo saya salah yaudah saya mengakui salah mba, atau saya diem aja, soalnya dia kalau udah emosi itu ngeri, kan saya juga udah paham toh dia orang nya gimana, kata uminya, kalau dia udah marah, saya disuruh lebih baik diam aja, yaudah saya sabar aja mba”¹⁴¹

Ketika istri marah terhadapnya, subjek merasa tersinggung. Akan tetapi subjek merasa sudah memahami sifat istri yang mudah marah, subjek memilih untuk diam, bersabar, dan memaklumi hal tersebut.

4.3.2.1.4 Faktor Motivasi

Faktor motivasi mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

¹⁴⁰ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

¹⁴¹ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

“..Jadi contoh di keluarga, saya kan anak pertama juga, terus kalo udah halal enak mba, biar ada temen sih, buat nemenin sehari-hari.”¹⁴²

Subjek merasa harus menjadi contoh yang baik untuk saudaranya, agar terhindari hal-hal yang diharamkan oleh Allah, subjek juga merasa setelah menikah lebih menyenangkan karena ada yang menemani di keseharian.

4.3.2.1.5 Faktor Kognitif

Faktor kognitif mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut::

“..Ada rasa tanggung jawab lebih mba, udah engga kaya dulu lagi, engga bebas, kalau terkekang sih engga mba.”¹⁴³

Subjek merasakan tanggung jawab yang lebih besar sebagai suami akan tetapi juga tidak merasa tertekan yang berlebihan.

4.3.2.1.6 Faktor Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Seneng banget mba, intinya saya bilang mau menikah mba, terus sambil ngasih uang 4 juta ke orang tua buat biaya tambahan dari tabungan, soalnya orang tua udah bilang, ya kalo mau nikah di fasilitasi tapi resikonya ditanggung saya sendiri, awalnya saya bilang baik-baik, terus selanjutnya kaya maksa tapi engga juga, saya cuma bilang tentang keadaan jaman sekarang, takut kalau ketemu terus di kampus jadi dosa, akhirnya dibolehin, tapi yaitu mba sebelumnya aku juga ditanya-tanyain sekeluarga, kaya disidang gitu, mana diteriakin juga tapi akhirnya sekeluarga besar setuju juga mba.”¹⁴⁴

¹⁴² Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

¹⁴³ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

¹⁴⁴ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 9.15.

Subjek merasa senang karena keputusannya didukung oleh keluarga besar, dan menerima resiko yang ditanggung selama pernikahan hal tersebut membuat subjek bertambah yakin dengan keputusan yang diambil.

4.3.2.2 Ibu Yellow

4.3.2.2.1 Faktor Usia

Faktor usia mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Saat ditegur oleh suami saya sering merasa tersinggung, mungkin karena kita seumuran juga sih mba, tapi kadang ada enak nya juga sih, jadi ada positif dan negative nya menurut saya, positifnya kalau seumpama cerita apa-apa itu enak, maksudnya kan kaya temen sendiri, ngajak diskusi ngombrolin apa aja enak sama dia mba, saya merasa nyaman gitu, kalau negativenya itu, ya kadang itu ada perasaan saya engga terima gitu mba dinasehati dia, soalnya kadang saya merasa lebih tua dibanding dia.”¹⁴⁵

Subjek merasa tidak nyaman saat dinasehati oleh suami karena merasa seumuran, sehingga belum bisa menepis perasaan tersinggung pada dirinya, akan tetapi subjek juga merasa nyaman memiliki pasangan seusia karena bisa menjadi seorang teman bagi subjek.

4.3.2.2.2 Faktor Religiusitas

Faktor religiusitas mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Saya berusaha meyakinkan diri saya dengan istikharah, karena sebelumnya kan laki-laki yang saya kenal sudah mapan, dewasa, S1 di Mesir udah selesai,

¹⁴⁵ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

cuman tinggal nunggu dia sekolah mufti kan, terus katanya mau ngelamar, tapi dia kaya engga ada kejelasan gitu ke orang tua saya mba, yaudahlah mba, saya engga mau berharap lama-lama, karenakan saya juga posisinya juga jauh dari orang tua, keamanan saya buat engga bergaul sama laki-laki itu susah mba, jadi saya mikirnya gitukan, apalagi ngekoskan mba.”¹⁴⁶

Subjek menepis segala keraguan dan kecemasan yang datang subjek menjalankan istikharah untuk membuatnya merasa yakin dengan keputusan yang dilakukan dan mempercayai tindakan yang dilakukan adalah hal terbaik.

4.3.2.2.3 Faktor Temperamen

Faktor temperamen mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Iya, saya orangnya emosian mba. Biasanya saya keluarin semua uneg-uneg, marah-marah juga tapi cuman sama suami aja, kalau ke yang lain saya lebih diem mba, atau diem aja mba, kaya orang eneg gitu, tapi kadang saya ungkapin juga mba sambil ngomel, kadang juga uring-uringan, kondisi kalau saya marah-marah itu biasanya waktu lagi PMS itu saya sensitif banget”¹⁴⁷

Subjek merasa bahwa dirinya adalah tipe yang mudah marah, tapi jika diluar rumah subjek banyak menahan emosi, sehingga berpengaruh pada pengendalian emosi yang berdampak pada aktivitas yang berhubungan dengan orang lain.

4.3.2.2.4 Faktor Kepribadian

Faktor motivasi mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Untuk taarufnya ya buat mengenal satu sama lain karena saya engga suka pacaran, kan saya kenal dia engga lama mba, kalau sama yang sebelumnya saya

¹⁴⁶ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

¹⁴⁷ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

sudah kenal lama, jadi ya saya udah tau dia seperti apa, kalau sama suami saya ini, saya coba tanya-tanya tentang dia melalui ibunya dengan chat-chattan gitu mba, jadi ibunya udah cerita duluan ke saya dia itu seperti apa, sama temen-temennya juga cerita ke saya, untuk motivasi nikahnya yaa itu karena saya jauh dari orang tua jadi saya punya alasan yang syar'i, saya sebenarnya kurang setuju sama orang yang menikah muda tapi tidak ada alasan yang syar'i gitu loh mba, karena masih bisa berbakti sama orang tua. Perasaannya seneng aja mba, seengganya saya bisa membahagiakan orang tua dengan cara menghindarkan mereka dari api neraka gitu mba."¹⁴⁸

Subjek berusaha mencapai pernikahan tanpa pacaran, untuk melindungi orang tuanya dari siksaan api neraka. Sehingga untuk sampai pada tujuan tersebut subjek menggali informasi tentang suami melalui orang-orang terdekat suami, agar dapat menjaga jarak dan tidak melenceng dari tujuan yang ingin dicapainya.

4.3.2.2.5 Faktor Motivasi

Faktor kepribadian religiusitas mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"..Saya kegiatannya monoton kok, mba paling ya jalan-jalan sama suami dan temen-temen juga, atau kepantai misalnya atau foto buat jualan online aja udah bikin saya seneng, kalau emosi negativenya saya banyak diem sekarang mba, kalo engga saya dirumah marah-marahnya, ngomong ke dia, tapi ke orang lain saya berusaha tenang, malukan saya mba sama predikat istri hehe. Ya cuman itu cara saya melampiaskannya mba, sebelum nikah saya kalo marah ke orang langsung aja marah keorangnya mba, tapi setelah nikah udah jadi istri masa masih tetep gini, meskipun kadang masih ada beberapa orang yang saya marahin kalo dia sudah kelewatan dan kurang ajar mba"*¹⁴⁹

Subjek menjelaskan kegiatan yang biasanya dilakukan saat merasakan emosi positif, subjek lebih memilih melakukan hal yang sama karena ia merasa suka dan senang. Sedangkan untuk emosi negative nya subjek memilih melampiaskan emosi

¹⁴⁸ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

¹⁴⁹ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10.

hanya pada suami, dan menahan emosi pada orang lain, karena merasa harus menjaga gelar sebagai istri yang baik dengan tidak memperlihatkan emosi terhadap orang lain.

4.3.2.2.6 Faktor Kognitif

Faktor kognitif mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Saya selama tengkar gitukan mba, mikirnya namanya setan ya mba kalo seumpama menggoda nya dua kali lebih kuat dari pada orang yang belum menikah, ya saya kembali lagi ke Allah ini itu godaan setan gitu loh mba, jadi berusaha mengendalikan emosi mba dengan bersabar, meskipun kadang akhirnya suka ngomong-ngomong sendiri. Iya, kadang saya suka mukul-mukul biasa gitu aja mba ke suami.”¹⁵⁰

“..Saya sempat takut, jadi saya sharing-sharing gitu sama temen-temen dan nanya-nanya keteman-teman yang udah nikah juga mba, perasaan saya waktu itu takut, terus kaya ada rasa ragu-ragu, kepikiran kenapa saya sama dia nikah nya, ada rasa-rasa kenapa engga sama ini aja, tapi karena katanya temen saya gitu itu perasaan yang harus ditepis, maksudnya karena itu dari setan datengnya, biar saya kembali yakin lagi mba.”¹⁵¹

Subjek merasakan perbedaan emosi sebelum dan sesudah menikah, dari pemikiran tersebut akhirnya mempengaruhi perasaan subjek sehingga hal tersebut membuat subjek terkadang melampiaskan emosi negative kepada suami. Ketika subjek merasa takut, ragu-ragu dan cemas subjek merasa hal pertama yang dilakukan adalah berbagi dan bertanya kepada teman yang berpengalaman. Subjek beranggapan bahwa cara tersebut membuatnya mampu menghilangkan emosi negative yang datang, jangan sampai emosi tersebut membatalkan niat baiknya dalam pernikahan.

¹⁵⁰ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

¹⁵¹ Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10

4.3.2.2.7 Faktor Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial mempengaruhi proses regulasi emosi subjek. Hal ini dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“..Abah saya awalnya engga ngebolehin mba, tapi umi saya sebenarnya mendukung mba, abah saya juga lama-kelamaan ngerti gitu loh mba, kalau zinah itu kan pertanggung jawabannya engga cuman dunia tapi juga akhirat, jadi kata umi saya buat menyakinkan abah gitu, mending kita susah sekarang menikahin, ribet gitukan, terus rempong juga, tapi untuk kedepannya kita percaya Allah lebih menjamin untuk orang yang menikah dengan alasan yang baik, untuk rezeki juga kan bisa dicari dimana aja, ya saya merasa lega aja, sebelumnya saya juga ada rasa takut soalnya dia kan sampai mau pindah, kalo semisal engga jadi menikah, karena takut nanti kita sering ketemu kan dikelas, dia juga merasa engga pantas aja, takut nanti jatuhnya kaya pacaran syar’i, padahal kata umi itu juga termasuk zinah, makanya kita mengusahakan, sambil membujuk orang tua.”¹⁵²

Subjek merasa lega karena mendapat persetujuan dan dukungan dari orang tua, sehingga dapat mencegah perasaan takut atau tertekan akan perbuatan zina diluar pernikahan.

¹⁵² Wawancara di Unires Putra Universitas Muhammdiyah Yogyakarta, 29 November 2018: 10.10.

Tabel 4.5

Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pada Kedua Pasangan Yang Menikah Dengan Proses Ta'aruf.

No	Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	Pasangan 1		Pasangan 2	
		Bapak Blue	Ibu Blue	Bapak Yellow	Ibu Yellow
1.	Faktor Usia	-	-	-	✓
2.	Faktor Jenis Kelamin	✓	✓	-	-
3.	Faktor Religiusitas	✓	✓	✓	✓
4.	Faktor Temperamen	✓	✓	✓	✓
5.	Faktor Kepribadian	✓	✓	✓	✓
6.	Faktor Motivasi	✓	✓	✓	✓
7.	Faktor Kognitif	✓	✓	✓	✓
8.	Faktor Dukungan Sosial	✓	✓	✓	✓