

**“REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI YANG SUDAH
MENIKAH DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM FAKULTAS FUAD IAIN BENGKULU”**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Penulisan Skripsi
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam (S. Sos)

OLEH :
BENNY DOLLO
NIM. 1516320076

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
TAHUN 2019**

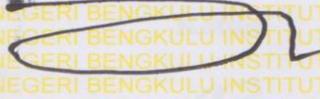
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **BENNY DOLLO** NIM: 1516320076 yang berjudul
“Regulasi Emosi Pada Mahasiswi yang sudah Menikah (Studi pada Mahasiswi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab, dan
Dakwah IAIN Bengkulu)”. Pogram studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan
saran pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk
diujikan dalam sidang munaqasyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah IAIN Bengkulu.

Bengkulu, Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Nelly Marhayati, S.Ag, M.Si


Rodiyah, MA, Hum

NIP.197803082003122003

NIP. 1981101142007012010

Mengetahui

Ketua Jurusan Dakwah


Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I

NIP. 198306122009121006



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51771 Fax (0736) 51771 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama: BENNY DOLLO NIM: 1516320076 yang berjudul
"Regulasi Emosi Pada Mahasiswi yang sudah Menikah (Studi Pada Mahasiswi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab, dan
Dakwah IAIN Bengkulu)". Telah diuji dan dipertahankan di depan tim Sidang
munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut
Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 30 Agustus 2019

Dan dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Jurusan Dakwah Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 27 Agustus 2019

Dekan

Dr. Suhirman, M.Pd
NIP.196802191999031003



Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Drs. Salim B. Pili, M.Ag
NIP.195705101992031001

Rodiyah, MA. Hum
NIP.19670525 200003003

Penguji I

Penguji II

Emzinetri, M.Ag
NIP.197105261997032002

Poppi Damayanti, M.Si
NIP. 197707172005012010

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(QS Al-Insyirah : 6)

“Tak selamanya kesulitan akan menjadi kesulitan teruslah berusaha pasti akan menemukan kemudahan”

(Benny Dollo)

PERSEMBAHAN

Skripsi dan gelar sarjana ini dipersembahkan:

- ❖ Kepada Bapakku (Nahiran Sukadi) dan Umakku (Susianah) yang selalu mendoakan dan memberikan semangat, motivasi, dan doa yang terbaik buatku, dan kerja keras materi dan moral yang tak terhingga.
- ❖ Untuk saudaraku (adikku Yansen dan Nopal Abdilah yang selalu memberi semangat dan pengertian.)
- ❖ Terima kasih untuk keluarga besarku yang selalu mendukung dan mendoakan, (datuk, nenek, wak, cik, bibik, paman, adek sepupu, kakak sepupu, dan semua keluargaku).
- ❖ Kupersembahkan juga para sahabatku yang selama 4 tahun bersama dan juga keluarga untukku yang selalu ada saat sedih, senang semuanya kita lalui, Desy Saputri, Joni Andrian Putra, Jamin Gusdiono Tanjung, Lusi Liani, Deni Pratama, Pebrianto, Citra Gayatri, Wepa Putri Jonata, Rera Okti, Azizah Sipati, Nurhassanah Agustina, Leni Gustiawan, Repita Dwi Utari, Misda Fatriana, Sasi Irawati, Melia Indah Winata, Resti Febriani .
- ❖ Untuk Desy saputri dan Mardiyansyah S.sos terimakasih motivasi, arahan dan sarannya.
- ❖ Untuk teman-teman prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2015 yang menjadi tempat bertanya dan juga membantuku”terimakasih”
- ❖ Teman-teman KKN 63 di Desa Tawang Rejo tahun 2018
- ❖ Almamater yang telah menempahku hingga aku menyelesaikan pendidikan.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi dengan judul (Regulasi Emosi Mahasiswi yang Sudah Menikah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Fuad IAIN BENGKULU) adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terhadap penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juli 2019

Dikulis



6000
ENAM RIBURUPIAH



Jenny Dollo
NIM. 1516320076

ABSTRAK

Benny Dollo, Nim 1516320076, 2019 Regulasi Emosi Pada Mahasiswi yang Sudah Menikah Di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Fuad Iain Bengkulu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi Mahasiswi yang Sudah Menikah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan jenis fenomenologi. Teknik pemilihan informan yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Regulasi Emosi yang dilakukan mahasiswi yang sudah menikah agar setara dengan mahasiswi yang belum menikah dibidang akademik. Pada dimensi strategi regulasi emosi, telah memiliki kemampuan untuk mengatur Strategi Regulasi Emosi, telah mampu mengatasi masalah dalam keluarga dan dapat menenangkan diri disaat sedang emosi, Pada dimensi Terlibat dala Prilaku yang diarahkan, telah mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya, serta dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi, Pada dimensi kontrol Respons Emosional, telah mampu mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Pada dimensi Penerimaan Respons Emosional, untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Kata Kunci: Regulasi, Emosi, Mahasiswi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, karena atas segala nikmat dan karunia-Nya, penulis dapat proposal skripsi yang **berjudul “Regulasi emosi pada mahasiswi yang sudah menikah deprogram studi bimbingan dan konseling islam fakultas FUAD IAIN Bengkulu”**. Shalawat beriring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Penyusunan proposal skripsi ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

Dalam proses penyusunan proposal skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses pembuatan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Dengan demikian penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin. M,M. Ag, M.H, Rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
3. Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I, Ketua Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
4. Asniti Karni, M.Pd.Kons, Ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
5. Dr. Nelly Marhayati, Pembimbing I yang telah mengarahkan dan membimbing penulisan skripsi sampai selesai, dengan sabar dan teliti.
6. Rodiyah, MA Hum Pembimbing II yang telah mengarahkan dan membimbing penulisan skripsi sampai selesai, dengan penuh ketelitian dan keuletan.

7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing, serta memberi ilmu dengan penuh keikhlasan.
8. Terimah kasih kepada kedua orang tuaku yang selalu memberikan semangat kepadaku dan mendo'akan kesuksesan dalam penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan, keluarga besar Bimbingan Konseling Islam angkatan 2015.

Penulis menyadari di dalam pembuatan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan baik segi materi maupun teknis penulisan. Oleh karenanya, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Bengkulu, Juli 2019
Penulis

Benny Dollo
NIM. 1516320076

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Tujuan Penulisan	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu.....	5
G. Sistematika Penulisan	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	12
1. Definisi Emosi.....	12
2. Proses Regulasi Emosi	14
3. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	19
5. Ciri-ciri Individu yang Dapat Melakukan Regulasi Emosi.....	20
B. Pernikahan.....	20
1. Definisi Pernikahan	
2. Usia Ideal Untuk Menikah	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Informan Penelitian	30
D. Sumber Data.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Keabsahan Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi IAIN Bengkulu	36

1. Sejarah IAIN Bengkulu	36
2. Sejarah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah (Fuad)	42
3. Spesifikasi Keilmuan.....	43
4. Program Studi Bimbingan Dan Konseling.....	45
5. Profil Informan Penelitian.....	50
B. Penyajian Hasil Penelitian.....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Regulasi emosi adalah proses individu mengatur emosinya, bagaimana mengalaminya dan mengungkapkannya. Regulasi Emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan di bawah sadar untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosional. Komponen-komponen tersebut terdiri dari perasaan, perilaku, dan respon fisiologis yang membentuk emosi. Regulasi Emosi memiliki tiga aspek. Pertama, regulasi emosi dilakukan pada emosi negatif maupun positif. Kedua, regulasi emosi dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Terakhir, regulasi emosi mampu mengurangi stress atau mengubah stressor¹.

Setiap individu yang sudah menikah tentu saja memiliki harapan agar hubungan perkawinannya dapat berkualitas. Ada beberapa hal yang dapat menjadi kriteria keberhasilan perkawinan, yaitu awetnya suatu perkawinan yang bahagia, kepuasan perkawinan, penyesuaian seksual, penyesuaian perkawinan, dan keserasian pasangan. Kepuasan perkawinan dan penyesuaian seksual, merupakan hal penting yang mempengaruhi kualitas dan stabilitas perkawinan.

¹Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J.J.

Pernikahan yang suci berarti pernikahan yang mempunyai dimensi agama. Pada dasarnya perikatan pernikahan itu mempunyai dasar terbentuknya suatu unit keluarga yang *sakinah, mawadda, warohmah* karena Allah. Seperti firman Allah dalam surat Ar-Rum : 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
 إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya : “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. (Q.S. Ar-Rum : 21).²

Ayat tersebut, secara tidak langsung mengisaratkan batasan- batasan yang membuat perikatan pernikahan itu mempunyai pijakan yang kuat, baik itu dilihat dari dimensi moral maupun sosial. Untuk menciptakan sebuah struktur rumah tangga yang kokoh yang dilandasi *sakinah mawaddah warohmah* tersebut, kedua pasangan suami istri harus menyatukan cipta, rasa dan karsa mereka berdua ke dalam satu tujuan.

Kepuasan perkawinan mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi baik atau buruknya perkawinan. Ketika individu merasa tidak puas terhadap perkawinan mereka, maka aspek kehidupan mereka akan terganggu, melihat hal tersebut maka kepuasan perkawinan harus terpenuhi.

²Dadin Ardiansah dkk, Al-Qur'an terjemahan Mushaf Al-hilali Banter: CV Al-Fatih berkah cipta,2002

Kepuasan perkawinan pada individu tidak dapat terpenuhi maka muncul masalah yaitu terjadi perselisihan dan konflik, perkawinan menjadi tidak harmonis, komunikasi antara kedua belah pihak menjadi tidak lancar, kebahagiaan di dalam perkawinan menjadi menurun kemudian dapat terjadi perselisihan dan bahkan dapat berakhir perceraian.³

Permasalahan yang muncul dalam kehidupan perkawinan juga dapat memberikan efektif bagi perkawinan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi penilaian mereka terhadap kualitas perkawinan mereka. Ketidakpuasan dalam perkawinan yang dialami oleh individu akan berdampak pada melemahnya fisik dan kesehatan mental individu, selain itu ketidakpuasan dalam perkawinan juga menjadi faktor yang menyebabkan perceraian.⁴

Adapun faktor-faktor yang menjadi pengaruh dalam kepuasan perkawinan yaitu faktor yang ada sebelum perkawinan dan faktor yang muncul setelah perkawinan. Faktor yang mempengaruhi sebelum perkawinan meliputi kebahagiaan orang tua, kebahagiaan masa kanak-kanak, lamanya masa perkenalan, usia saat melakukan perkawinan, restu orang tua, kehamilan sebelum perkawinan, dan alasan perkawinan. Sedangkan faktor muncul setelah perkawinan berlangsung yaitu hubungan interpersonal, anak, kehidupan seksual,

³ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

⁴ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

komunikasi, kesamaan, keungan, kemampuan menghadapi konflik, hubungan dengan mertua dan sikap terhadap perkawinan.⁵

Di antara berbagai faktor tersebut, faktor yang menarik perhatian peneliti adalah kemampuan menghadapi konflik. Pembicraan yang terbuka bersama dengan pasangan mengenai suatu masalah yang sedang terjadi dapat memperbaiki masalah yang ada. Bahkan dalam hubungan romantis yang memuaskan perkawinan sekalipun akan muncul emosi tertentu yang menjadi penyebab perbedaan-perbedaan dan kemudian memunculkan masalah lain. Melihat hal ini, regulasi emosi menjadi salah satu hal penting ketika muncul permasalahan yang disebabkan oleh emosi.⁶

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk merasakan emosi dan bagaimana cara individu tersebut merespon emosi dengan cara yang baik. Regulasi emosi tidak hanya berdampak pada individu secara personal tetapi juga secara interpersonal, hal ini disebabkan emosi muncul karena interaksi sosial salah satunya dengan pasangan. Ekspresi emosi tersebut memiliki peran penting dalam memelihara dan membentuk hubungan sosial individu dengan pasangannya.⁷

⁵ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

⁶ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

⁷ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

Berdasarkan hasil observasi awal jumlah mahasiswi yang sudah menikah di Program studi BKI angkatan 2015 di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu terdapat 5 orang mahasiswi, dimana jumlah keseluruhan mahasiswa BKI angkatan 2015 yaitu 67 orang mahasiswa yang dibagi menjadi 3 kelas, dan mahasiswi yang sudah menikah terdapat 2 orang mahasiswi pada kelas BKI B dan 3 orang di BKI C.⁸

Penulis tertarik untuk meneliti regulasi emosi pada mahasiswi yang sudah menikah, karena mahasiswi prodi BKI telah mempelajari teori-teori mengenai ilmu psikologi yang berkaitan dengan regulasi emosi, mahasiswi prodi BKI telah belajar mengenai cara menyelesaikan masalah dengan baik, serta menurut hasil temuan peneliti bahwasanya mahasiswi yang sudah menikah mengungkapkan permasalahan sebagai berikut: merasa bersalah karena sering meninggalkan tugasnya sebagai ibu rumah tangga guna untuk mengikuti perkuliahan, merasa bukan ibu yang baik bagi anak-anaknya dan kesulitan dalam membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah dan tugas sebagai ibu rumah tangga, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Regulasi Emosi pada Mahasiswi yang sudah Menikah di Progran Studi Bimbingan dan Konseling islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu”.⁹

⁸Data hasil Observasi Awal, 26 Februari 2019 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

⁹Data hasil Wawancara Awal, 29 Februari 2019 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Dalam menghadapi berbagai masalah tersebut, mahasiswi yang sudah menikah dituntut untuk memiliki regulasi emosi yang baik dengan tujuan mahasiswi mampu mengelola emosinya dengan baik dan memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Regulasi emosi sangat penting dalam membina hubungan dan keharmonisan rumah tangga serta dapat membantu menyelesaikan kuliahnya dengan baik dan tepat waktu meskipun di bawah tekanan. Seperti yang kita ketahui bahwa tekanan seorang ibu rumah tangga itu sangat tidak mudah.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat pada penelitian ini adalah: bagaimana regulasi emosi mahasiswi yang Sudah Menikah Studi pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu ?

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya perluasan masalah dan adanya konsistensi persoalan yang akan dibahas dalam skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi pada Mahasiswi yang Sudah Menikah (Studi Pada Mahasiswi Program Stidi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu”)), maka penulis akan membatasi pembahasan hanya pada lingkup dibawah ini:

1. Aspek-aspek regulasi emosi, difokuskan pada strategi regulasi emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respon emosional, dan penerimaan respon emosional.
2. Mahasiswi yang berstatus menikah di program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2015 Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan regulasi emosi pada mahasiswi yang sudah menikah studi pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam bidang keilmuan khususnya dalam pokok bahasan mengenai Regulasi Emosi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang mengambil tema Regulasi Emosi. Selain itu, diharapkan juga agar penelitian ini dapat membantu dalam memahami dan mengetahui tentang Regulasi Emosi Pada Mahasiswi yang Sudah Menikah.

F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini penulis melakukan kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya sebagai berikut:

Pertama penelitian, dilakukan oleh Sulanjari dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu Yang Telah Menikah Lebih Kurang 5 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri yang sudah menikah lebih 5 tahun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan. Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan teknik korelasional. Analisis data menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,244 antar regulasi emosi dan kepuasan perkawinan.¹⁰

Kedua penelitian di lakukan oleh Alvia Esra Natalia dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Bersuku Karo dan Bersuku Jawa”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa. Regulasi emosi seseorang dewasa awal diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi terdiri dari beberapa model regulasi emosi

¹⁰ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

yaitu seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,863. Data kemudian di analisis menggunakan *Independent Samples Tets* pada SPSS 16.0 for Window.¹¹

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ($0,027(p < 0,05)$). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku karo dan mahasiswa bersuku jawa.

Ketiga penelitian dilakukan oleh Erlina Anggraini dengan judul “Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Dalam Masa Pembinaan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi emosi dan koping religius narapidana wanita dalam pembinaan.¹²

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi kasus di lembaga pemasyarakatan wanita kelas II A Bulu Semarang. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang narapidana Lapas Wanita Kelas II A Bulu Semarang yang terpilih secara acak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedelapan subjek memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi keadaan/situasi yang menekan (stresor). Ketika narapidana mampu meregulasi emosinya secara tetap (adatif) maka ia akan mudah dalam menghadapi situasi yang sulit seperti mampu berpikir

¹¹ Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Bersuku Karo Dan Bersuku Jawa*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2015)

¹² Erlina Anggraini, *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Dalam Masa Pembinaan* (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Sunan KaliJaga Yogyakarta 2009).

positif, mampu mengontrol diri dengan baik, dan bersikap secara baik. Namun apabila tidak mampu meregulasikan emosinya secara tetap (non-adaptif) maka berdampak pada perilaku eksternal (agresif), maupun internal (cemas, depresi, dan distres).

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini pada fokus penelitiannya. Fokus penelitian pertama pada hubungan regulasi emosi dan kepuasan perkawinan pada individu yang telah menikah lebih kurang 5 tahun. Penelitian yang kedua, fokus pada perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku Jawa. Penelitian ketiga, fokus pada strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana dalam masa pembinaan. Sedangkan kajian penelitian ini adalah regulasi emosi mahasiswi yang sudah menikah studi pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu. Jadi penelitian saya lebih fokus kepada aspek-aspek regulasi emosi yaitu strategi regulasi emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respon emosional, dan penerimaan respon emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Ken Sulanjari dalam Regulasi emosi dan kepuasan perkawinan, namun berbeda dalam metode penelitian.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh Ken Sulanjari menggunakan metodologi kuantitatif,

¹³ Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma 2018)

sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis.

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini selanjutnya akan disusun sistematis penulisan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Kerangka Teori yang Berisi tentang regulasi, emosi, regulasi emosi, pernikahan.

BAB III : Metode Penelitian berisi pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik penentuan informan, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan data.

BAB IV : Hasil penelitian dan Pembahasan, dalam bab ini terdiri dari deskripsi lokasi penelitian yang membahas tentang sejarah tempat penelitian, dasar hukum, visi dan misi, struktur kepengurusan tempat penelitian. Paparan data dan fakta temuan penelitian, gambaran dimensi-dimensi “Regulasi Emosi pada Mahasiswi yang sudah Menikah di Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu dan pembahasan.

BAB V : Penutup, bab ini terdiri dari kesimpulan hasil penelitian dan saran peneliti untuk Regulasi Emosi pada mahasiswi yang sudah menikah.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi adalah kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) merupakan bagian dari kemampuan tersebut. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini mampu membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.¹⁴ Emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Emosi bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak, rencana untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi.¹⁵

Emosi merupakan situasi stimulasi yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivasi pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat di suatu kebudayaan. Emosi dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer

¹⁴ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018) hlm 18-20

¹⁵ Goleman, D. *Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional*. (Jakarta :PT. SUN.1996) hlm 30-33

meliputi rasa takut (*fear*), marah (*anger*), sedih (*sadness*), senang (*joy*), terkejut (*surprise*), jijik (*disgust*), dan sebal (*contempt*). Emosi sekunder adalah semua variasi dan campuran berbagai emosi antara satu kebudayaan dengan kebudayaan lainnya serta berkembang secara bertahap sesuai tingkat kedewasaan kognitif.¹⁶

Kesimpulan dari beberapa pengertian diatas, pengertian regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk menyelesaikan suatu tujuan.¹⁷

Regulasi emosi adalah proses individu mengatur emosinya, bagaimana mengalaminya dan mengungkapkannya. Regulasi Emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan di bawah sadar untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosional. Komponen-komponen tersebut terdiri dari perasaan, perilaku, dan respon fisiologis yang membentuk emosi. Regulasi Emosi memiliki tiga aspek. Pertama, regulasi emosi dilakukan pada emosi negative maupun positif. Kedua, regulasi emosi dilakukan secara sadarmaupun tidak sadar. Terakhir, regulasi emosi mampu mengurangi stress atau mengubah stressor.¹⁸

¹⁶Wade, C. & Tavis, C. *.Psikologi (Ed.9)*. (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007)hlm. 16-18

¹⁷ Dalam Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta ,2015), Hlm 10-12

¹⁸ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkripsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 21-23.

Regulasi Emosi merupakan kumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat berlangsung secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari. Proses regulasi emosi berefek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Regulasi Emosi terdiri dari dua tipe yaitu regulasi emosi intrinsik dan regulasi emosi ekstrinsik. Regulasi emosi instrinsik adalah individu berusaha untuk menutupi emosi kita misalnya tidak ingin terlihat seperti marah. Pada pengaturan emosi ekstrinsik adalah saat kita berusaha mengatur emosi seseorang misalnya kita berusaha menghilangkan rasa sedih anak dengan memberikan mainan.

Definisi-definisi yang dijelaskan maka dapat disimpulkan regulasi emosi adalah kemampuan mengatur emosi dengan cara meningkatkan, mempertahankan atau mengurangi komponen dari respon emosi sehingga mampu membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

2. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross yang dikutip dalam skripsi Alvia Esra Natalia terbentuknya regulasi emosi dilihat melalui proses serangkaian model. Adapun model-model regulasi emosi adalah: Seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, perubahan kognitif, modulasi respon (pengalaman, perilaku, dan fisiologis).¹⁹

¹⁹ Dalam Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta ,2015), Hlm 13-15.

a. Seleksi Situasi

Seleksi situasi mengacu pada pilihan dari keadaan dengan mempertimbangkan konsekuensi ke depannya untuk respon emosional yang akan terjadi. Individu seringkali menyadari lintasan emosi yang cenderung dipakai selama periode waktu tertentu (misalnya sehari). Kesadaran ini dapat memotivasi individu untuk mengambil langkah-langkah untuk mengubah kegagalan lintasan emosional melalui seleksi situasi. Contoh seleksi situasi adalah ketika seseorang yang berusaha keras untuk menghindari situasi yang akan membawanya berhadapan dengan mantan pasangan atau mantan kekasih. Contoh lain adalah individu secara aktif mencari situasi yang akan memberikan kontak dengan teman-teman ketika membutuhkan kesempatan untuk melampiaskan dan / atau berbagi emosipositif.

b. Modifikasi Situasi

Modifikasi situasi adalah mengatur situasi di sekitar untuk memunculkan emosi yang diharapkan. Memodifikasi situasi dilakukan secara eksternal atau pada lingkungan sekitarnya. Sebagai contoh, jika seseorang ingin membuat situasi makan malam yang romantis maka dia akan menyediakan lilin, musik yang membuat suasana romantis, memilih tempat makan yang romantis juga. Hal ini akan mempengaruhi emosi menjadi merasakan hal yang romantik.

c. Penyebaran Atensi

Penyebaran atensi mempengaruhi tanggapan emosional dengan mengalihkan perhatian dalam situasi tertentu. Penyebaran atensi mencakup penarikan perhatian fisik (misalnya, meliputi mata atau telinga), pengalihan internal perhatian (misalnya, melalui gangguan), dan menanggapi pengalihan eksternal perhatian (misalnya, pengalihan orang tua dari seorang anak lapar dengan menceritakan anak cerita yang menarik).

d. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif mengacu pada perubahan satu atau lebih dari penilaian ini dengan cara mengubah makna emosional situasi itu. Mengubah cara orang berpikir baik tentang situasi itu sendiri atau sekitar kapasitas seseorang untuk mengelola tuntutan sikap itu.

e. Modulasi Respon (Pengalaman, Perilaku Dan Fisikologis)

Modulasi respon mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau respon perilaku relative langsung. Bentuk respon pada modulasi respon terjadi dengan melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosional berlangsung.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross yang dikutip dalam skripsi Ken Sulanjari terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu : *Strategies emotion regulation* (Strategi Regulasi Emosi), *Engaging in goal directed behavior* (Terlibat dalam Perilaku yang diarahkan pada Tujuan), *Control emotional responses* (kontrol respons

emosional), *Acceptance of emotional response* (Penerimaan Respons Emosional).²⁰

a. *Strategies emotion regulation* (Strategi Regulasi Emosi)

Dalam kehidupan perkawinan tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah dengan pasangannya maka individu dan pasangannya tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. *Engaging in goal directed behavior* (Terlibat dalam Perilaku yang diarahkan pada Tujuan)

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitar kita.

c. *Control emotional responses* (kontrol respons emosional)

²⁰Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018) hlm 18-19.

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marahnya kepada pasangannya.

d. *Acceptance of emotional response* (Penerimaan Respons Emosional)

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya ditutupi. Dalam memperkuat teori yang dikemukakan oleh Gross juga mengungkapkan bahwa mampu merasakan, mengekspresikan dan memahami emosi merupakan hal yang sangat penting dan menjadi indikator emosi yang sehat. Emosi yang sehat merupakan emosi yang dapat diregulasi. Berikut adalah penjelasan Lucia Capacchione mengenai emosi yang sehat : *Embracing your emotional self* (Penerimaan Respons Emosional), *Expressing Your Feelings* (Menunjukkan Emosi yang sedang dirasakan), *Understanding Your Feelings* (Memahami Perasaan).²¹

1. *Embracing your emotional self* (Penerimaan Respons Emosional)

²¹ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018) hlm 20-21

Mengatakan bahwa emosi merupakan respon dari keadaan di sekeliling individu, sebuah emosi yang muncul mampu memunculkan emosi yang lainnya. Sebelum mengekspresikan perasaan yang dimiliki, individu diajak untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan, apa yang menyebabkan emosi itu muncul dan membantu individu untuk melihat apa yang dapat dilakukan dengan emosi yang sedang muncul tersebut.

2. *Expressing Your Feelings* (Menunjukkan Emosi yang sedang dirasakan)

Menunjukkan emosi yang sedang dirasakan adalah hal yang sangat penting. Emosi bukanlah sesuatu yang seharusnya dihindari, diabaikan atau dasingkan. Semua orang dapat mengekspresikan semua emosi yang dimilikinya melalui cara yang diinginkan. Emosi dapat terlihat melalui melalui bahasa tubuh, nada dan suara yang dikeluarkan.

3. *Understanding Your Feelings* (Memahami Perasaan)

Ketika emosi yang sedang dirasakan muncul maka memberi perhatian kepada emosi dan berusaha memahami apa yang sebenarnya dirasakan dan tidak berusaha untuk menutupi emosi tersebut merupakan hal yang penting. mengatakan bahwa tidak baik untuk mengabaikan emosi yang sedang dirasakan. Misalnya ketika menolak emosi negatif maka individu cenderung menutupinya dan berusaha menunjukkan wajah bahagia.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi yaitu, Usia dan budaya.²²

a. Usia

Perbedaan usia mempengaruhi keberhasilan regulasi emosi seseorang. Sebuah penelitian menyatakan usia yang lebih tua memiliki regulasi emosi lebih baik daripada usia yang lebih muda, hal ini dikarenakan pengalaman.

b. Budaya

Budaya menciptakan dan memelihara ketertiban sosial dengan menciptakan sistem nilai yang memfasilitasi norma untuk mengatur emosi. Salah satu fungsi utama budaya yaitu untuk memelihara ketentraman sosial, pedoman, dan norma mengenai regulasi emosi karena emosi-emosi menjalankan sebagai motivator utama perilaku dan memiliki fungsi sosial yang penting.

5. Ciri-Ciri Individu yang Dapat Melakukan Regulasi Emosi

Menurut Goleman dalam skripsi Kan Sulanjari, mengemukakan bahwa individu yang dapat melakukan regulasi emosi memiliki ciri-ciri sebagai berikut, yaitu :

- a) Dapat mengendalikan diri, maksudnya adalah mampu mengelola emosi dan impuls yang buruk dengan cara yang baik.

²² Dalam Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta ,2015), Hlm 16.

- b) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c) Memiliki sikap yang hati-hati.
- d) Memiliki adaptibilitas, maksudnya adalah mampu beradaptasi dalam perubahan dan mampu menangani tantangan yang muncul.
- e) Mampu menangani keadaan yang membuatnya frustrasi.
- f) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan di sekitarnya.²³

B. Pernikahan

1. Definisi Pernikahan

Pernikahan atau nikah dan perkawinan atau kawin adalah merupakan dua kata yang mempunyai satu arti yaitu hubungan antara dua jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Kedua kata ini sama-sama dipakai di kalangan masyarakat Muslim saat ini. Begitu juga dalam literatur fiqh yang berbahasa Arab yaitu disebut dengan dua kata yakni : Pernikahan dilihat dari sudut bahasa adalah terjemahan dari kata *Nakaha* dan *Zawaja*. Kedua kata itu yang jadi istilah pokok yang digunakan dalam al-Qur'an untuk menunjuk pernikahan atau pernikahan. Kata *Nakaha* berarti berhimpun sedangkan *Zawaja* berarti pasangan. Dengan demikian, dari sisi bahasa pernikahan berarti berkumpulnya dua insan yang semula terpisah dan berdiri sendiri menjadi satu kesatuan yang utuh dan bermitra. *Zawaja* memberi kesan saling

²³ Dalam Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta ,2015), Hlm 10-12

melengkapi. Nikah dan zawaja merupakan dua kata yang sering dipakai dalam kehidupan sehari-hari orang Arab dan kata tersebut banyak terdapat dalam al-Qur'an atau hadits Nabi.²⁴

Pernikahan adalah salah satu Sunnatullah yang umum berlaku pada semua makhluk Tuhan, baik pada manusia, hewan maupun tumbuh-tumbuhan.²⁵ Arti pernikahan yang sebenarnya adalah akad yang memberikan faidah hukum kebolehan mengadakan hubungan kelamin antara pria dan wanita dan mengadakan tolong-menolong dan memberi batas hak bagi pemiliknya serta pemenuhan kewajiban bagi masing-masing.²⁶

Penulis mengamati dari Pengertian tersebut di atas mengandung aspek akibat hukum melangsungkan pernikahan, dimana dalam pernikahan tersebut akan timbul adanya timbal balik ataupun adanya hak-hak dan kewajiban antara masing-masing belah pihak, serta akan menimbulkan rasa tolong menolong. Oleh karena itu pernikahan merupakan anjuran Agama, maka di dalamnya akan mengandung tujuan atau maksud mengharapkan Ridha Allah SWT dan merupakan anjuran Nabi. Apabila ditinjau dari segi ibadah, dengan melakukan suatu ikatan pernikahan berarti telah melakukan Sunnah Nabi, dan bahkan dalam al-Qur'an juga menganjurkan untuk segera menikah seperti dalam surat Al-Araf ayat 189 :

²⁴ Amir Syarifuddin. *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia, Antara Fiqh Munakahat Dan UU Perkawinan*. (Jakarta : Prenada Media, 2006), hlm. 35

²⁵ Sayyid Sabiq. *Fikih Sunnah*. (Bandung : PT Al-Ma'arif, 1997), hlm. 9.

²⁶ Zakiah Darajhat. *Ilmu Fiqh Jilid II*. (Yogyakarta : Gema Insani, 1995), hlm. 37-38.

* هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّهَا
 حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَّعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا
 لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٨٩﴾

Artinya : Dialah yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar Dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, isterinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah Dia merasa ringan (Beberapa waktu).kemudian tatkala Dia merasa berat, keduanya (suami-isteri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi Kami anak yang saleh, tentulah Kami terraasuk orang-orang yang bersyukur".(Q.S. Al-Araf : 189)²⁷

Pernikahan akan berperan penting setelah masing-masing pasangan siap melakukan peranannya yang positif dalam mewujudkan tujuan dan pernikahan itu sendiri, oleh karena itu Allah menjadikan manusia tidak seperti makhluk lainnya yang hidup bebas tanpa aturan, akan tetapi untuk menjaga kehormatan, harkat dan martabat manusia maka Allah SWT mengadakan hukum sesuai dengan martabat tersebut.²⁸ Dengan demikian hubungan antara laki-laki dan perempuan diatur secara terhormat berdasarkan kerelaan dalam suatu ikatan yaitu berupa ikatan pernikahan. Bentuk pernikahan ini memberikan jalan yang aman pada naluri seksual untuk menjalin hubungan dan keturunan dengan baik dan juga menjaga harga diri wanita agar tidak dipermainkan seperti pada zaman Jahiliyah dahulu. Peraturan

²⁷Dadin Ardiansah dkk, *Al-Qur'an terjemahan* mushaf Al-hilali Banter: CV Al-Fatih berkah cipta, 2002

²⁸Slamet Abidin. *Fiqih Munakahat*. (Bandung : CV Pustaka Setia, 1999), hlm. 9-10.

seperti inilah yang diridhai Allah SWT dan diabaikan dalam Islam untuk selamanya.²⁹

Pernikahan merupakan cara untuk melangsungkan regenerasi, kelangsungan dinamika kehidupan yang dibenarkan dan juga suatu cara yang paling mulia menurut Allah. Tanpa pernikahan itu, maka garis keturunan akan menjadi kabur dan perilaku aborsi semakin meningkat. Dalam kehidupan baratpun yang telah melegalkan *free sex* masih memandang betapa pentingnya ikatan suatu pernikahan itu, sebab mereka masih bingung dan tidak menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah garis keturunan tersebut tanpa adanya suatu pernikahan.

Pernikahan yang suci berarti pernikahan yang mempunyai dimensi Agama. Pada dasarnya perikatan pernikahan itu mempunyai dasar terbentuknya suatu unit *sakinah, mawadda, warohmah* karena Allah. Seperti firman Allah dalam surat Ar-Rum : 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. (Q.S. Ar-Rum : 21).³⁰

³⁰Dadin Ardiansah dkk, *Al-Qur'an terjemahan* mushaf Al-hilali Banter: CV Al-Fatih berkah cipta,2002

Dengan melihat ayat tersebut, secara tidak langsung ada batasan-batasan yang membuat perikatan pernikahan itu mempunyai pijakan yang kuat, baik itu dilihat dari dimensi moral maupun sosial. Untuk menciptakan sebuah struktur rumah tangga yang kokoh yang dilandasi sakinah mawaddah warohmah tersebut, kedua pasangan suami istri harus menyatukan cipta, rasa dan karsa mereka berdua ke dalam satu tujuan. Terciptanya sebuah struktur rumah tangga yang berpijak pada kasih sayang, ketentraman, dan ridho Allah SWT maka Allah membuat perumpamaan bahwa pasangan suami istri itu bagaikan sebuah baju dan tubuh, yang keduanya saling melengkapi, mengangkat derajat dan membuatnya serasa bermakna. Seperti firman Allah dalam surat Al-Baqarah : 187

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ۗ عَلِمَ اللَّهُ أَنكُمْ كُنْتُمْ مَخْتَلَتُونَ ۖ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ ۗ فَالَّذِينَ بَشَرُوا هُنَّ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۗ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَىٰ اللَّيْلِ ۚ وَلَا تُبَشِّرُوا ۚ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ ۗ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ ۚ فَلَا تَقْرُبُوهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لِّلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

Artinya: Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan

ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, Maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa. (Q.S. Al-Baqarah: 187).³¹

Pernikahan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam realitas kehidupan umat manusia, dengan adanya pernikahan rumah tangga dapat ditegakkan dan dibina sesuai dengan norma agama dan tata kehidupan masyarakat. Dalam rumah tangga akan berkumpul dua insan yang berlainan jenis, mereka akan saling berhubungan agar mendapatkan keturunan sebagai proses regenerasi, kedua insan yang ada dalam rumah tangga itu disebut keluarga. Keluarga merupakan unit terkecil dari suatu bangsa, keluarga yang dicita-citakan dalam ikatan pernikahan yang sah adalah keluarga sejahtera dan bahagia yang selalu mendapatkan ridha dari Allah SWT.³²

Kuat atau lemahnya suatu ikatan pernikahan yang dilakukan oleh pasangan dua insan tergantung pada kehendak dan niat kedua insan tersebut, oleh karena itu dalam suatu ikatan pernikahan diperlukan adanya cinta lahir batin antara pasangan suami istri tersebut. Pernikahan yang dilakukan dengan cinta semu akan berdampak pada berakhirnya pernikahan itu sendiri, yaitu

³¹Dadin Ardiansah dkk, *Al-Qur'an terjemahan* mushaf Al-hilali Banter: CV Al-Fatih berkah cipta,2002

³² Abdul Manan. *Aneka Masalah Hukum Perdata Islam di Indonesia*. (Jakarta : Kencana Prenada Group, 2006). hlm. 1.

berujung pada perceraian di kemudian hari. Apabila pernikahan yang dibangun berakhir dengan perceraian maka yang menanggung akibatnya bukan hanya kedua pasangan itu, tapi seluruh keluarga akan merasakan akibatnya, dan bahkan keluarga lah yang biasanya paling memprihatinkan.

Pernikahan adalah merupakan suatu fitrah manusia yang merupakan anjuran Tuhan dan Sunnah Rasul yang harus kita jalani demi kelangsungan hidupnya. Seseorang berhak menentukan kapan waktunya untuk menikah, ataupun dengan siapa ia akan melangsungkan hidupnya. Namun walaupun demikian, ia juga harus bermusyawarah terlebih dahulu dengan keluarga, lingkungan masyarakat, dan bahkan Negara sekalipun, karena semua itu merupakan elemen terpenting dalam suatu ikatan pernikahan. Menikah adalah suatu akad yang menghalalkan antara laki-laki dan perempuan yang bukan muhrim dan menimbulkan hak dan kewajiban antara keduanya.

Pernikahan juga salah satu kodrat dalam perjalanan hidup manusia. Pernikahan bukan hanya sekedar jalan yang amat mulia mengatur kehidupan menuju pintu perkenalan, akan tetapi menjadi jalan untuk menyampaikan pertolongan antara satu dengan yang lain. Disamping itu juga pernikahan merupakan jalan untuk menghindarkan manusia dari kebiasaan hawa nafsu yang menyesatkan.

Dalam pengertian yang luas, pernikahan adalah suatu ikatan lahir antara dua orang, laki-laki dan perempuan, untuk hidup bersama dalam suatu rumah tangga dan keturunannya yang dilaksanakan menurut ketentuan-

ketentuan syariat islam.

Menurut UU No. 1/ 1974 tentang perkawinan, dalam Pasal 1 memuat pengertian tentang perkawinan ialah, “Ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ke Tuhanan Yang Maha Esa”. Menurut Duvall dan Miller perkawinan adalah suatu hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan yang diakui secara sosial, menyediakan hubungan seksual dan pengasuhan anak yang sah, dan di dalamnya terjadi pembagian hubungan kerja yang jelas bagi masing-masing pihak baik suami maupun istri.³³

Berdasarkan beberapa definisi di atas yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa perkawinan adalah ikatan laki-laki dan perempuan sebagai suami istri yang diakui secara sosial dengan membentuk keluarga (rumah tangga).

2. Usia Ideal Untuk Menikah

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) umur ideal dalam sebuah perkawinan adalah mereka yang matang secara biologis dan psikologis yaitu usia 20-25 tahun bagi wanita, kemudian umur 25-30 tahun bagi pria. Usia tersebut dianggap masa yang paling baik untuk berumah tangga, karena sudah matang dan bisa berpikir dewasa secara

³³Duvall, E., & Miller, C. M. *Marriage and Family Development*. 6 Ed. (New York : Harper & Row Publisher, 1985)..

rata-rata. Rekomendasi ini ditujukan demi untuk kebaikan masyarakat, agar pasangan yang baru menikah memiliki kesiapan matang dalam mengarungi rumah tangga, sehingga dalam keluarga juga tercipta hubungan yang berkualitas.³⁴

³⁴ Kan Sulanjari, Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun. Hal 23-24.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek dan pelaku yang diamati. Dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan ini berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu.³⁵

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengungkapkan gejala secara menyeluruh dan sesuai dengan konteks apa adanya melalui pengumpulan data dari latar alami sebagai sumber lapangan dengan instrumen kunci peneliti itu sendiri. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alami dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.³⁶

Menurut Arikunto, penelitian kualitatif adalah penelitian yang mendeskripsikan kejadian atau pun peristiwa yang ada di lapangan atau di lokasi

³⁵Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2005), hal. 67.

³⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 2.

penelitian.³⁷ Menurut Kirk dan Milier yang dikutip dalam Meleong, penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara mental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya.³⁸ Menurut Denzin dan Lincoln yang dikutip dalam Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.³⁹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dimana peneliti akan menggambarkan bagaimana regulasi emosi pada mahasiswi yang sudah menikah.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu. Penelitian dilakukan dari bulan Juli sampai Agustus 2019.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian merupakan subjek yang memberikan informasi tentang fenomena-fenomena dan situasi sosial yang berlangsung di lapangan.⁴⁰

Adapun Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

³⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta 2006), hal. 42

³⁸ Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 4.

³⁹ Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 4.

⁴⁰ Iskandar, *Metodologi Penelitian pendidikan dan sosial (kuatitatif dan kualitatif)*, (Jakarta : Gaung Perseda Press, 2008), hlm. 213.

1. Mahasiswi Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2015 yang sudah menikah di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
2. Memiliki keterkaitan dengan masalah penelitian
3. Mahasiswi yang bersedia menjadi *informan* dalam penelitian ini.

Berdasarkan karakteristik tersebut maka yang menjadi infoman internal dalam penelitian ini berjumlah 5 orang, sedangkan informan eksternal ada 10 orang yaitu suami dari masing-masing informan serta tetangga atau masyarakat lingkungan tempat tinggal informan.

D. Sumber Data

Data merupakan unit informasi yang direkam media yang dapat dibedakan. Dengan data lain, dapat dianalisis dan relevan dengan problem tertentu. Data merupakan keterkaitan antara informasi dalam arti bahwa data harus mengungkapkan kaitan antara sumber informasi dan bentuk simbolik asli pada satu sisi.⁴¹ Adapun sumber data yang digunakan ada dua macam yaitu :⁴²

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dengan cara melakukan wawancara langsung pada subjek sebagai informasi yang dicari. Data primer dapat berupa opini subjek secara individu atau, kelompok dan kejadian, kegiatan serta hasil suatu pengujian tertentu, dan data primer dapat

⁴¹ Ahmad Tanzeh, *Metodelogi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hal. 79.

⁴² Syaifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), hal. 9.

diperoleh melalui survey dan observasi.⁴³ Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan mengenakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang di cari.⁴⁴ Data primer dalam penelitian ini yaitu Mahasiswi yang Sudah Menikah Di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara (dihasilkan pihak lain) atau digunakan oleh peneliti lainnya yang bukan merupakan pengelolannya, tetapi dapat dimanfaatkan dalam satu penelitian tertentu. Data sekunder pada umumnya berbentuk catatan atau laporan data dokumentasi oleh tempat yang diteliti dan dipublikasikan.⁴⁵ Dalam penelitian ini peneliti mengambil dari beberapa dokumen-dokumen yang diperlukan untuk membantu melengkapi data, seperti hasil dokumentasi, arsip dan photo hasil penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian selain menggunakan metode yang tepat juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang memungkinkan. Untuk mendapatkan data lapangan yang valid dan relevan dengan permasalahan yang telah ditentukan,

⁴³Iskandar, *Metodelogi Penelitian dan Sosial (Kualitatif dan Kuantitatif)*, hal. 252.

⁴⁴Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), hal. 91.

⁴⁵Noeng, Muhajir, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*....hal.138.

maka dalam penelitian ini teknik penelitian yang digunakan menggunakan teknik-teknik sebagai berikut :

1) Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian.⁴⁶ Observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mendatangi lokasi penelitian yakni di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu. Peneliti mengamati regulasi emosi pada mahasiswi yang sudah menikah, diamati melalui hubungan sosial mereka di lingkungan kampus.

2) Wawancara

Wawancara adalah proses percakapan dengan maksud untuk mengontruksi mengenai kejadian, orang, motivasi dan perasaan dan lain-lainnya.⁴⁷ Guba dan Licolin mengatakan bahwa teknik ini memang merupakan teknik pengumpulan data yang khas bagi penelitian kualitatif. Agar mempermudah peneliti untuk mendapat informasi dari responden dengan jalan tanya jawab sepihak agar memperoleh data berkenaan dengan kondisi dan situasi di lapangan. Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara terpimpin atau wawancara terstruktur yakni wawancara yang menggunakan

⁴⁶ Djam'an, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 105.

⁴⁷ Aan Komariah dan Djam'an Santori, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 155.

beberapa pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Dalam penelitian ini yang menjadi target wawancara dengan mahasiswi yang sudah menikah, suami dan masyarakat di lingkungan tempat tinggal mahasiswi tersebut.

3) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memperoleh data tentang apa yang akan diteliti yang dapat diperoleh melalui dokumen-dokumen untuk menambah pemahaman atau informasi penelitian.⁴⁸ Sebagai pendukung alat pengambilan data, dokumentasi digunakan mengambil data yang berkaitan dengan bukti-bukti fisik yang kaitannya dengan masalah penelitian Di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

F. Teknik Keabsahan Data

Penelitian ini, analisis keabsahan data dilakukan dengan beberapa langkah yaitu :

1) Pemeriksaan sejawat melalui diskusi

Setiap data yang masuk dari responden atau orang yang berhubungan dengan penelitian ini, peneliti terutama terlebih dahulu mengkonsultasi data tersebut dengan teman-teman sejawat yang memahami. Pemeriksaan sejawat melalui diskusi dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil

⁴⁸ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (jakarta : Salemba Humanika,2012), Hlm. 210.

yang diperoleh dengan rekan sejawat.⁴⁹Teman sejawat yang diajak diskusi untuk memeriksa keabsahan data peneliti ini adalah teman sejawat yang telah memahami ilmu penelitian kualitatif.Dengan tujuan agar data yang didapat dapat dipertanggung jawabkan.

2) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dengan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berada dalam penelitian kualitatif.

Hal ini menurut Moeleong dapat dicapai dengan jalan :

- a. Membandingkan dengan hasil pengamatan dan hasil wawancara.
- b. Membandingkan yang dikatakan dengan apa yang dilakukan dengan situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- c. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.
- d. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Sudah Menikah.

3) Teknik Analisis Data

Boglan yang dikutip oleh Sugiono, dalam hal analisis data kualitatif menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun

⁴⁹Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 179.

sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan lain. Sehingga dapat mudah dipahami, dan ditemukannya dapat langsung di informasikan kepada orang lain⁵⁰.

Dalam penelitian ini, analisis data yang diperoleh dari mengumpulkan data-data yang diperoleh dari lapangan. Kemudian diklasifikasikan sesuai pokok permasalahan dan memeriksa kembali data-data sesuai pokok masalah dengan cermat. Dilanjutkan dengan menganalisis semua data yang terkumpul dan selanjutnya akan menjadi sebuah penelitian.

⁵⁰ Sugiono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Kuantitatif dan R & D cetakan ke-7, hal. 244.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

1. Sejarah IAIN Bengkulu

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu dulunya dikenal sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Bengkulu. Secara kelembagaan STAIN Bengkulu berdiri berdasarkan Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor: 11 Tahun 1997 dan keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: E/125/1997 STAIN Bengkulu dan diresmikan pada tanggal 30 Juni 1997.⁵¹

STAIN Bengkulu dimulai dari pendirian Fakultas Ushuluddin Swasta Yayasan Taqwa (YASWA) yang dipimpin oleh mantan Gubernur Sumatera Selatan H Muhammad Husein. Yayasan ini juga yang membentuk lahirnya Fakultas Syariah Swasta di Curup. Fakultas Ushuluddin YASWA Bengkulu diresmikan pada tanggal 14 September 1963, K.H. Zainal Abidin Fikri dan Drs. Husnul Yakin, ditetapkan sebagai Dekan dan Wakil Dekan pertama.⁵²

⁵¹Ali Abu Bakar, Dkk, *10 Tahun STAIN Bengkulu Mengabdi (Bengkulu STAIN Bengkulu Publishing)*, hlm. 9

⁵²Wira Hadi Kusuma, DKK, *Profil Lembaga & Informasi Mahasiswa IAIN Bengkulu Centre Excellent*, hal 4

Dalam perkembangannya muncul gagasan untuk mendirikan IAIN tersendiri di Sumatera Selatan. Untuk mendirikan IAIN membutuhkan setidaknya tiga Fakultas. Pada waktu itu sudah ada dua Fakultas yang berstatus Negeri di Sumatera yakni Fakultas Syari'ah Palembang dan Fakultas Tarbiyah Jambi. Sedangkan untuk melengkapinya, salah satu diantara dua Fakultas yang sudah ada harus dinegerikan, yakni Fakultas Syari'ah di Curup dan Fakultas Ushuluddin di Bengkulu.

Tiga tahun sejak menjadi negeri Fakultas Ushuluddin di Curup, tepatnya pada tahun 1967 Yayasan Taqwa Sumatera Selatan Perwakilan Bengkulu menggantikan Fakultas Ushuluddin yang ada di Kota Bengkulu menjadi Syari'ah YASWA. Dekan pertama Fakultas ini dijabat oleh Djalal Suyuthie, sedangkan pembantu dekan I dijabat oleh Drs. Adjis Ahmad, pembantu dekan II dijabat oleh Sulaiman Effendi, SH. Sedangkan pembantu dekan III dijabat oleh Sifuddin Jachja. Setelah periode Djalal Suyuthie, Fakultas ini dipimpin oleh Drs. Suandi Hambali sebagai Dekan, A. Moeharam, BA menjabat sebagai sekretaris merangkap pembantu Dekan III, Sulaiman Effendi sebagai pembantu Dekan I dan pembantu Dekan II dijabat oleh Drs. Basri AS.⁵³

Dengan telah lengkapnya tiga Fakultas di Provinsi Bengkulu berarti persyaratan untuk menjadi IAIN telah terpenuhi. Namun demikian dalam

⁵³Wira Hadi Kusuma, DKK, Profil Lembaga & Informasi Mahasiswa IAIN Bengkulu *Centre Excellent*, hal 4

rangka penertiban perguruan tinggi dalam lingkungan Departemen Agama Republik Indonesia, Fakultas-fakultas cabang (di luar kampus induknya) ditetapkan menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) yang jumlahnya diseluruh Indonesia sebanyak 33 termasuk Bengkulu. Berdasarkan Keputusan Presiden R.I Nomor 11 Tahun 1997 dan Keputusan Menteri Agama R.I Nomor E/125/1997, Menteri Agama R.I Dr. H. Tarmizi Taher meresmikan pendirian 33 STAIN diseluruh Indonesia termasuk Bengkulu pada tanggal 30 Juni 1997.

STAIN Bengkulu merupakan penggabungan dari Fakultas Syari'ah dan Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Fatah di Bengkulu. Setelah resmi menjadi STAIN, Fakultas Syariah berubah nama menjadi Jurusan Syari'ah dan Fakultas Tarbiyah menjadi Jurusan Tarbiyah. Jurusan Syari'ah memiliki dua Program Studi, yaitu: Ahwal al-Syakhshiyah dan Muamalah. Sedangkan Jurusan Tarbiyah hanya memiliki satu Program Studi, yaitu Pendidikan Agama Islam. Ketua STAIN Bengkulu pertama kali dijabat oleh Drs. Badrul Munir Hamidy (dimulai dari tanggal 30 Juni 1997 sampai dengan 07 Maret 2002). Selanjutnya sejak tanggal 07 Maret 2002 Ketua STAIN Bengkulu dijabat oleh Dr. Rohimin, M. Ag dan terpilih kembali untuk menduduki jabatan ketua untuk periode 2006-2010.⁵⁴

⁵⁴Wira Hadi Kusuma, DKK, Profil Lembaga & Informasi Mahasiswa IAIN Bengkulu *Centre Excellent*. Hal 5

Sampai dengan tahun 2012 STAIN Bengkulu memiliki 4 jurusan dengan 12 program studi. Jurusan-jurusan yang dimaksud adalah Syariah, Tarbiah, Dakwah dan Ushuluddin. Jurusan Syari'ah terdiri dari prodi Ahwal al-Syakhsyiyah, Muamalah dan D3 perbankan Syariah; Jurusan Tarbiyah terdiri dari prodi Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah (PGMI) dan jurusan Dakwah terdiri dari prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Konseling Islam (BKI); Jurusan Ushuluddin terdiri dari prodi Filsafat Pemikiran Islam (FPI) dan prodi Sejarah Kebudayaan Islam (SKI).⁵⁵

Melalui peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 51 Tahun 2012, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Bengkulu beralih status menjadi Institut Agama Islam Negeri Bengkulu. Setelah keluarnya peraturan Presiden RI, ketua STAIN Bengkulu kemudian menyiapkan organisasi dan tata kerja Institut Agama Islam Negeri Bengkulu yang ditetapkan dengan peraturan Menteri Agama RI Nomor 35 Tahun 2012 tertanggal 23 November 2012.

Akhirnya sesuai dengan peraturan menteri agama RI Nomor 35 tahun 2012 tentang organisasi dan tata kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, menteri agama RI, Dr. (MC). H. Suryadharma Ali, M. Si., melantik

⁵⁵Wira Hadi Kusuma, DKK, Profil Lembaga & Informasi Mahasiswa IAIN Bengkulu *Centre Excellent*, hal 5

Prof. Dr. H Sirajuddin M, M. Ag, MH sebagai Rektor Definitif IAIN Bengkulu periode 2013-2017 pada tanggal 23 Januari 2013.

Sejak berdirinya STAIN Bengkulu untuk periode 2010-2014 dengan SK menteri agama RI Nomor B.II/3/8264/2010 sampai berubah status menjadi IAIN Bengkulu telah dipimpin oleh Ketua dan Rektor (1997 sampai sekarang) sebagai berikut:

- 1) Drs. KH. Badrul Munir Kamidi
- 2) Prof. Dr. Rohimin, M. Ag
- 3) Prof. Dr. Sirajuddin, M. M. Ag. MH

Pejabat Rektor, Wakil Rektor, dan Kepala Biro setelah tahun pertama berubah kelembagaannya dari STAIN ke IAIN Bengkulu mulai tanggal 13 Maret 2013, yakni terdiri atas :

Rektor : Prof. Dr. Sirajiddin, M. M. Ag. MH
 Wakil Rektor I : Drs. H. Zulkarnain. S, M. Ag
 Wakil Rektor II : Dr. Moh. Dahlan, M. Ag
 Wakil Rektor III : Dr. KH. Zulkarnain Dali, M.Pd
 Kepala Biro AUAK : Drs. H. Hambali, M.Si

Setelah diresmikan oleh Menteri Agama, IAIN Bengkulu pada tahun 2017 saat ini memiliki empat Fakultas, yaitu Fakultas Syari'ah, Ekonomi dan Bisnis Islam, Tarbiyah dan Tadris, Ushuluddin Adab dan Dakwah serta Pasca Sarjana (S2). Adapun masing-masing Program Studi yang terdapat pada Fakultas di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Fakultas dan Prodi di IAIN Bengkulu.⁵⁶

No	FAKULTAS	PRODI
1	Syariah	Hukum Keluarga Islam (HKI)
		Muamalah
		Hukum Tata Negara
2	Tarbiyah	Pendidikan Agama Islam (PAI)
		Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
		Pendidikan Bahasa Arab (PBA)
		Tadris Bahasa Inggris (TBI)
		Pendidikan Guru Raudatul Afthal (PGR)
		Tadris Matematika
		Tadris IPA
		Tadris IPS
3	Ushuluddin Adab dan Dakwah	Bimbingan Konseling Islam (BKI)
		Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
		Manajemen Dakwah (MD)

⁵⁶Wira Hadi Kusuma, DKK, Profil Lembaga & Informasi Mahasiswa IAIN Bengkulu Centre Excellent, hal 5

		Ilmu Alquran dan Tafsir
		Ilmu Tasawuf
		Bahasa dan Sastra Arab
		Sejarah Peradaban Islam
		Akidah dan Filsafat Islam
4	Ekonomi dan Bisnis Islam	Ekonomi Islam Perbangkan Syariah Zakat dan Wakaf Haji dan Umroh
5	Pasca Sarjana	Hukum Islam PAUDI Manajemen Pendidikan Islam Pendidikan Agama Islam Hukum Tata Negara Aqidah dan filsafat Islam

2. Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD)

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah merupakan Fakultas yang terdiri dari tiga Jurusan yakni: Jurusan Ushuludin, Jurusan Adab dan Dakwah.

Dibandingkan dengan Fakultas lain Fakultas ini merupakan Fakultas baru yang ada di IAIN Bengkulu walaupun dua Jurusan diantaranya merupakan Jurusan yang sudah lama ada, dan salah satu Jurusan baru yang telah dibentuk yaitu Jurusan Adab. Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang ahli dan professional dalam bidang pemikiran keislaman serta pengkajian islam dari sudut pandang tradisi intelektual islam dari berbagai kajian ilmu-ilmu agama serta ilmu politik.

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah juga bertujuan agar lulusan-lulusannya dapat bersaing dan juga berpacu dalam perkembangan dunia yang semakin pesat. Dasar pemikiran bedirinya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah seperti yang telah diungkapkan oleh Mahkamah Konstitusi (MK), bahwa para sarjana yang berasal dari luar jurusan pendidikan dapat pula menjadi guru.

Hal ini dinyatakan dalam keputusan yang menolak permohonan uji materi pasal 8, 9 dan 10 Undang-undang No 40 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Dengan ini berarti lulusan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah dapat juga berprofesi sebagai guru, pegawai negeri, dosen, penyuluh, konselor, konsultan, wirausahawan, manajer, *leader*, ilmuwan, praktisi, birokrat muslim, ulama, da'i, wartawan, politis, peneliti dan lain-lain.⁵⁷

3. Spesifikasi Keilmuan

1. Jurusan Ushuluddin

⁵⁷Brosur penerimaan mahasiswa baru Tahun Akademik 2013/2014

Dapat menghasilkan sarjana yang menguasai ilmu-ilmu pokok agama (Ushuluddin) dengan spesifikasi ilmu Alquran, Tafsir dan Akhlak Tasawuf.

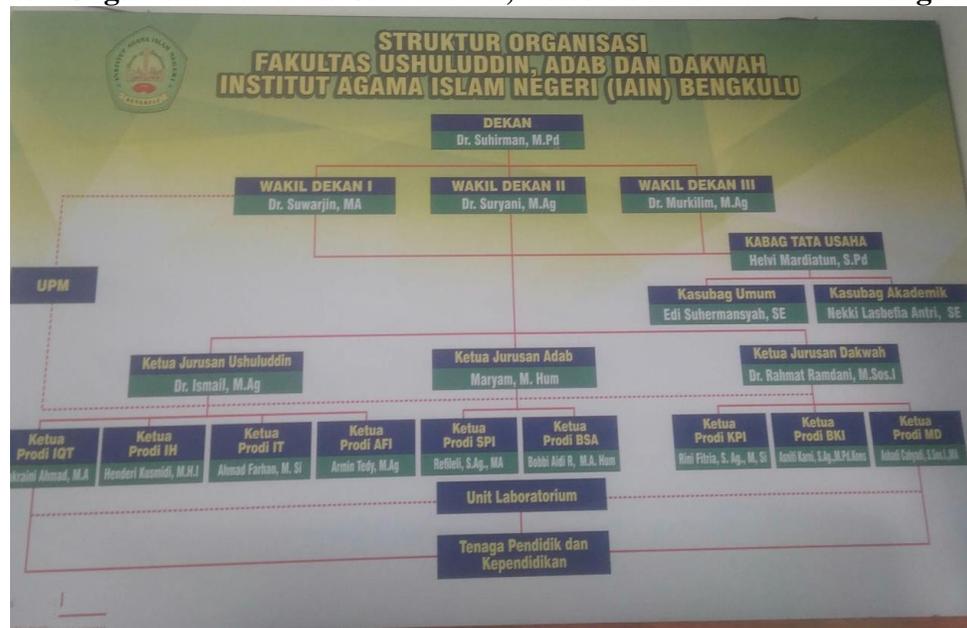
2. Jurusan Dakwah

Dapat menghasilkan sarjana yang menguasai ilmu-ilmu dakwah dan sains modern dengan spesifikasi ilmu komunikasi dan jurnalistik, ilmu psikologi dan konseling islam, ilmu manajemen islam, serta pemberdayaan masyarakat.

3. Jurusan Adab

Dapat menghasilkan sarjana yang menguasai ilmu-ilmu bahasa dan sastra arab dan sarjana kebudayaan islam yang professional.

Gambar 4.1
Struktur Organisasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu



4. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Program studi bimbingan dan konseling islam berdiri pada tahun 2003, dibukanya program studi BKI karena melihat perkembangan dan pertumbuhan pemikiran dalam bidang dakwah terutama masyarakat yang semakin membutuhkan pendekatan-pendekatan baru, *egalite*, dinamis serta bersentuhan langsung dengan persoalan-persoalan kehidupan individu-individu.

a. Visi, Misi dan Tujuan Program Studi BKI

Searah dengan yang dijelaskan pada Visi, Misi, dan tujuan jurusan dakwah, maka Misi program studi BKI adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan peserta didik sebagai ahli atau praktisi dalam bidang komunikasi penyerian islam serta konseling dan psikoterapi islam yang memiliki komitmen dakwah.
2. Melaksanakan kajian-kajian dan riset tentang dakwah sebagai praktek dan ilmu untuk menemukan relevansi dan nilai daya guna fungsional dakwah.
3. Mengembangkan kajian tentang konseling dan psikotrapi islam dalam upaya membantu mengatasi problem-problem mental spiritual masyarakat.

Sementara tujuan Program Studi Bimbingan dan Konsling Islam (BKI), sebagaimana disesuaikan dengan tujuan jurusan Dakwah, adalah mendidik cendikiawan muslim yang beraqidah islam, berperilaku islami dan

berakhlak mulia yang memiliki keahlian dalam dakwah serta berguna bagi dirinya, keluarga dan seluruh manusia⁵⁸.

b. Daftar Dosen di Proram Studi BKI

Tabel 4.2
Data Dosen Tetap Program Studi BKI.⁵⁹

No	Nama Dosen	Pendidikan	Mata Kuliah	Keterangan
1.	Asniti Karni, M.Pd.Kons	S2	Pengantar Bk	Dosen tetap
2.	Sugeng sejati, S.Psi.,MM	S2	Pengantar Psikologi	Dosen tetap
3.	Triyani Pujiastuti, MA.Si	S2	Psikotrapi islam	Dosen tetap
4.	Hermi Pasmawati, M.Pd.,Kons	S2	Komunikasi konseling	Dosen tetap
5.	Lailatul Badriayah	S2	Psikologi kepribadian	Dosen tetap
6.	Dilla Astarini, M.Pd	S2	-	Dosen tetap

Tabel 4.3

Data Dosen Tidak Tetap Prodi BKI.⁶⁰

No	Nama Dosen	Pendidikan	Mata kuliah	keterangan
1.	Dra. Agustini,	S2	Tafsir	Dosen Tidak

⁵⁸Dalam Gita Silpiana, *Permasalahan Mahasiswa Fuad Serta Impilkasinya Terhadap Bimbingan Konseling*, (Skripsi IAIN BENGKULU, 2015), Hlm 42-44.”

⁵⁹Arsip Data Prodi bimbingan dan konseling islam

⁶⁰Arsip Data Prodi bimbingan dan konseling islam

	M.Ag		Dakwah	Tetap
2.	Emzinetri, M.Ag	S2	Metodelogi studi islam	Dosen Tidak Tetap
3.	Zurifah Nurdin M.Ag	S2	Fiqh	Dosen Tidak Tetap
4.	Moch Iqbal, M.si	S2	Pancasila	Dosen Tidak Tetap
5.	Jonsi Hunandar, M.Ag	S2	Ppl dakwah I	Dosen Tidak Tetap
6.	Wira Hadikusuma, M.S.I	S2	Psikologi dakwah	Dosen Tidak Tetap
7.	Rahmat Ramdani, M.Sos.I	S2	Sejarah dakwah	Dosen Tidak Tetap
8.	Dr. Aan Sopian, M.Ag	S2	Hadis dakwah	Dosen Tidak Tetap
9.	Hendri Kusmidi M.Ag	S2	Praktik dakwah	Dosen Tidak Tetap
10.	Japarudin, M.Si	S2	Patologi sosial	Dosen Tidak Tetap
11.	Ibrahim, M.Ag	S2	Manajemen BKI	Dosen Tidak Tetap
13.	Drs. Suhilman Mustofa, M.Pd.I	S2	Ilmu Tauhid	Dosen Tidak Tetap
14.	Andi Fitri Bahrn, M.Psi.,Psikolog	S2	Kesehatan mental	Dosen Tidak Tetap
15.	Heni Sulussyawati,	S2	BK karir	Dosen Tidak

	M.Pd			Tetap
16.	Asti Haryati, M.Pd	S2	Etika Profesi konseling	Dosen Tidak Tetap
17.	Juwanto, M.Pd	S2	Met. Penelitian islam	Dosen Tidak Tetap
18.	Zubaedah, M.Ush	S2	Bimbingan penyuluhan islam	Dosen Tidak Tetap
19.	Hananda Fitra P, M.Pd	S2	Kreativitas dan keberbakatan	Dosen Tidak Tetap
20.	Poni Saltifah, M.Pd	S2	Statistik sosial	Dosen Tidak Tetap
21.	Deta Nurprianti M.Psi.Psikolog	S2	-	Dosen Tidak Tetap
22.	Fidia Andini, S.sos.M.Pd	S2	-	Dosen Tidak Tetap
23.	Minarsi, M.Pd	S2	-	Dosen Tidak Tetap

c. Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Tabel 4.4

**Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa Program Studi Bki Semester Genap
Tahun 2018/2019.⁶¹**

⁶¹ Sumber Arsip Data Prodi BKI 2018-2019

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswi
1.	2015	67 orang
2.	2016	76 orang
3.	2017	54 orang
4.	2018	95 orang

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa BKI setiap tahunnya bertambah dan mengalami peningkatan, yakni pada tahun 2015 berjumlah 67 orang, mengalami peningkatan pada tahun 2016 berjumlah 76 orang, mengalami penurunan peminat pada tahun 2017 yakni berjumlah 54 orang, dan kembali naik pada tahun 2018 yakni 95 orang mahasiswa pada angkatan 2018.

B. Hasil penelitian

1. Profil Informan

Untuk memperoleh jawaban terhadap masalah penelitian yakni bagaimana regulasi mahasiswi yang sudah menikah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 15 orang informan terdiri dari 5 orang informan inti dan 10 orang informan pendukung. Adapun keterangan dari informan inti 5 (lima) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

- a. RJ merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Bengkulu semester 8, berumur 23 tahun, usia pernikahan 3 tahun (2016-2019) dan memiliki 1 (satu) orang anak.
- b. NI merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Bengkulu semester 8, berumur 22 tahun, usia pernikahan 2 tahun (2017-2019) dan memiliki 1 (satu) orang anak.
- c. KD merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Bengkulu semester 8, berumur 25 tahun, usia pernikahan 4 tahun (2015-2019) dan memiliki 1 (satu) orang anak.
- d. LY merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Bengkulu semester 8, berumur 22 tahun, usia pernikahan 1 tahun (2018-2019) dan memiliki 1 (satu) orang anak.
- e. AY merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Bengkulu semester 8, berumur 24 tahun, usia pernikahan 5 tahun (2014-2019) dan memiliki 1 (satu) orang anak.

Tabel 4.5
Profil Informan

No	Nama (inisial)	Umur	Status	Pekerjaan
1.	RJ	23 tahun	Menikah	Mahasiswi
2.	NI	22 tahun	Menikah	Mahasiswi
3.	KD	25 tahun	Menikah	Mahasiswi
4.	LY	22 tahun	Menikah	Mahasiswi
5.	AY	24 tahun	Menikah	Mahasiswi

Adapun keterangan dari informan pendukung 10 (sepuluh) orang dapat dilihat pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4.6

Profil Informan Pendukung

No	Suami	Umur	Status	Pekerjaan
1.	Suami informan RJ	24 tahun	Menikah	Wiraswasta
2.	Suami informan NI	24 tahun	Menikah	Wiraswasta
3.	Suami informan KD	26 tahun	Menikah	Wiraswasta
4.	Suami informan LY	24 tahun	Menikah	Wiraswasta
5.	Suami informan AY	25 tahun	Menikah	Wiraswasta

Tabel 4.7

Profil Informan Pendukung

No	Masyarakat (tetangga)	Umur	Pekerjaan
1.	Tetangga informan RJ	30 tahun	Tani
2.	Tetangga informan NI	29 tahun	Wiraswasta
3.	Tetangga informan KD	28 tahun	Tani
4.	Tetangga informan LY	32 tahun	Wiraswasta
5.	Tetangga informan AY	32 tahun	Wiraswasta

2. Regulasi Emosi Mahasiswi yang sudah menikah di Program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

a. *Strategies Emotion Regulation* (Strategi Regulasi Emosi)

Regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah dengan pasangannya maka individu dan pasangannya tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.⁶²

Informan RJ mampu mengatur strategi regulasi emosi ketika terjadi masalah dalam rumah tangga dan bisa menemukan cara untuk menenangkan diri ketika merasakan emosi yang berlebihan.

“Ketika ada masalah dalam rumah tangga saya menganggapnya sudah sewajarnya karena dalam kehidupan berumah tangga pasti akan mengalami permasalahan, saya cari jalan keluarnya dan sejenak mengalihkan perhatian seperti bermain-main dengan anak, saya dan menonton televisi setelah suasana mulai mendingin atau redam baru saya akan mendiskusikan masalah tersebut”⁶³.

Hal yang sama diungkapkan oleh *informan* NI yang juga dapat mengatur strategi regulasi emosi dalam menanggapi permasalahan dalam rumah tangga.

⁶² Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkipsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

⁶³ Wawancara Dengan Informan RJ , 26 Juli 2019

“Saya mencoba lebih mengalah terhadap suami dan meredakan dengan cara menahan emosi karena suami saya termasuk tipe orang yang sangat tidak ingin dibantah ketika dia sedang marah atau emosi, saya lebih memilih diam dan mendengarkan ocehan suami saya dulu setelah itu saya sedikit memenangkan diri dengan cara memaklumi bahwa suami saya sedikit keras kepala dalam menghadapi permasalahan, tetapi jika dia tidak emosi lagi barulah dia mendengarkan solusi atau masukan dari orang lain”.⁶⁴

Hal yang berbeda yang diungkapkan oleh *informan* KD dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam rumah tangga seperti yang diungkapkan berikut:

“Saya lebih memilih tidur dan tidak terlalu fokus pada masalah, karena jika masalah tersebut terus kita pikirkan maka kegiatan yang lain juga akan terganggu dan pekerjaan rumah tangga juga tidak akan efektif. Itulah mengapa saya lebih memilih tidur dan apa bila suasana sudah mulai mendingin maka saya ajak keluarga saya untuk mendiskusikan atau mencari solusi dari masalah tersebut”.⁶⁵

Informan lainnya juga menguatkan pertanyaan informan sebelumnya seperti yang di ungkapkan oleh *informan* LY di bawah ini.

“Strategi saya ketika saya sedang emosi, saya lebih banyak diam dan menenangkan diri sejenak, baru menyelesaikan masalah dengan suami. Karena ketika lagi emosi saya kadang suka berbicara kasar, mangkanya saya lebih memilih menenangkan diri terlebih dahulu”.⁶⁶

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* AY tentang bagaimana cara mengatasi jika terjadi masalah dalam rumah tangga.

⁶⁴ Wawancara Dengan Informan NI , 27 Juli 2019

⁶⁵ Wawancara Dengan Informan KD , 28 Juli 2019

⁶⁶ Wawancara Dengan Informan LY , 29 Juli 2019

“Saya lebih memilih diam dan mengalihkan perhatian agar masalahnya tidak menjadi rumit, seperti mengerjakan pekerjaan lain, mengasuh anak dan lain. Apa bila suasana sudah mendingin barulah kami berdiskusi dan saling memaafkan apa bila ada salah diantara kami. Agar suasana damai kembali”.⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi masalah dalam rumah tangga yaitu dengan cara diam dan mengalihkan perhatian untuk sementara. Jika suasana mulai meredam barulah berkomunikasi dalam keluarga untuk menyelesaikan masalah yang terjadi, kerana jika dibahas pada saat situasi emosi belum stabil maka permasalahan tersebut dapat menjadi besar dan rumit untuk diselesaikan.

b. *Engaging in Goal Directed Behavior* (Terlibat dalam Perilaku yang Diarahkan Pada Tujuan)

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketikah invidu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut.⁶⁸

Ketika lingkungan memberikan pengaruh yang kurang baik, *informan* RJ menyikapinya dengan cara :

⁶⁷ Wawancara Dengan Informan AY , 30 Juli 2019

⁶⁸ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkipsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

“Saya orangnya tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan apalagi jika lingkungan tersebut memberikan pengaruh yang tidak baik terhadap diri dan keluarga saya maka saya hanya merespon dengan santai dan tidak terlalu memikirkannya”.⁶⁹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* NI dalam menanggapi lingkungan yang memberikan pengaruh yang kurang baik.

“Saya sosialisasi tetap tapi hanya sebatas sosialisasi dan tidak terlalu mengikuti apa yang dikatakan oleh orang lain, ketika lingkungan memberikan hal yang kurang baik terhadap saya dan keluarga saya saya santai saja, karena mereka hanya bisa berkomentar, dan merasakannya saya dan keluarga saya sendiri”.⁷⁰

Hal yang demikian sedikit berbeda dengan *informan* KD yang mengurangi interaksi dengan lingkungan.

“Saya mengurangi interaksi dengan lingkungan karena saya ini mengemban tugas yang mungkin itu berat seperti menjadi ibu rumah tangga, masih dalam status mahasiswi, serta saya juga bekerja sebagai tata usaha (TU) di salah satu sekolah menengah atas (SMA) dilingkungan saya tinggal”.⁷¹

Hal yang berbeda diungkapkan oleh *informan* LY dalam menyikapi lingkungan yang memberikan pengaruh yang kurang baik.

”Santai saja saya tidak terlalu memikirkan itu karena itu mungkin hal yang tidak penting dipikirkan karena akan mengganggu

⁶⁹ Wawancara Dengan Informan RJ , 26 Juli 2019

⁷⁰ Wawancara Dengan Informan NI , 27 Juli 2019

⁷¹ Wawancara Dengan Informan KD , 28 Juli 2019

pikiran saya saja, saya memilih fokus dalam menjalani kuliah dan menjadi ibu sekaligus istri yang baik untuk keluarga saya”.⁷²

Hal yang sama juga diungkapkan oleh, *informan* AY dalam menyikapi lingkungan yang memberikan pengaruh yang kurang baik.

“Saya tidak terlalu memusingkan apa kata orang lain dan lingkungan sekitar saya tinggal, saya fokus dengan kuliah dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dan ingin segera menyelesaikan kuliah saya secepatnya”.⁷³

Hal yang memotivasi *informan* RJ sehingga masih semangat dalam perkuliahan meski meninggalkan anak dirumah.

“Pesan atau cita-cita dari orang tua saya yang memotivasi saya masih semangat kuliah walau harus meninggalkan anak dirumah, karena orang tua saya sangat mengharapkan saya, ingin melihat saya menjadi sarjana, dan tidak hanya itu saya bertekad ingin mengangkat derajat keluarga saya, dan berusaha agar nantinya mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dari orang tua saya, dan bisa meringankan orang tua serta mertua saya”.⁷⁴

Hal yang sama diungkapkan oleh *informan* NI yang juga termotivasi oleh orang tua dan keluarga kecilnya.

“Yang menjadi motivasi saya kuliah adalah karena orang tua saya sangat menginginkan saya menjadi sarjana, dan juga melihat pengorbanan orang tua demi menjadikan anaknya sarjana, serta keluarga kecil saya terutama suami saya yang sangat mengharapkan saya menjadi

⁷² Wawancara Dengan Informan LY , 29 Juli 2019

⁷³ Wawancara Dengan Informan AY , 30 Juli 2019

⁷⁴ Wawancara Dengan Informan RJ , 26 Juli 2019

sarjana agar nantinya dapat menjadi ibu yang bisa mendidik anaknya dengan ilmu yang saya dapat dari kuliah”.⁷⁵

Hal yang sama diungkapkan oleh informan KD yang menyatakan bahwa dia juga termotivasi oleh kedua orang tuanya, serta keluarganya.

”Saya tidak mau menyianyiakan kesempatan yang telah diberikan oleh orang tua saya untuk menjenjang pendidikan Sterata satu (S1) dan juga saya tidak mau menyianyiakan perjuangan suami saya yang relah antar jemput serta membiayai kuliah saya, dan saya ingin memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak saya itulah yang menjadi motivasi saya masih semangat kuliah walaupun harus mengurus keluarga juga”.⁷⁶

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* LY yang menyatakan bahwa hal yng memotivasi dalah dukungan dari orang tua serta dukungan yang diberikan oleh suami.

“Motivasi saya tetap semangat kuliah ialah kedua orang tua saya , suami dan anak saya karena walaupun saya suda berkeluarga kuliah itu sangat penting bagi saya, bisa memotivasi anak ketika dia besar nanti dan mewujudkan impian saya untuk menjadi ibu yang baik bagi anak saya dan menjadi istri yang baik bagi suami saya mangkannya saya masih mempertahankan kulia saat ini”.⁷⁷

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* AY

“Motivasi saya sehingga saya masih bertahan kuliah sampai saat ini adalah terutama orang tua saya yang sangat menginginkan anaknya menjadi sarjana agar nantinya bisa mengangkat derajat keluarga, serta

⁷⁵ Wawancara Dengan Informan NI , 27 Juli 2019

⁷⁶ Wawancara Dengan Informan KD , 28 Juli 2019

⁷⁷ Wawancara Dengan Informan LY , 29 Juli 2019

suami saya yang selalu memberikan motivasi agar nantinya bisa memberikan yang terbaik untuk keluarga”.⁷⁸

Dukungan suami terhadap istri yang menjalankan tugas kuliah dan tugas rumah tangga.

suami *informan* Rj Mengungkapkan:

“Saya hanya memberikan dukung seperti dukungan materi , memberikan hal-hal yang positif, tidak pernah memaksa dalam hal kuliah serta membantu mengerjakan tugas kuliah, selagi saya bisa membantu”.⁷⁹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan* NI

“Dukungan yang saya berikan terhadap istri saya, saya selalu memberikan motivasi bahwasanya wanita yang sanggup kuliah meskipun suda berkeluarga itu adalah wanita yang super bagi saya, saya selalu mendukung dia untuk menjadi sarjana dan memberikan pendidikan yang terbaik bagi anak-anaknya nanti”.⁸⁰

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan* KD

“Saya selalu memberikan dukungan baik materi maupun motivasi serta memberikan semangat kepada istri saya agar dapat segera menyelesaikan kuliah dengan segera dan nantinya dapat membimbing anaknya untuk kedepannya, serta bisa mendapatkan pekerjaan yang layak untuk keluarga”.⁸¹

⁷⁸ Wawancara Dengan Informan AY, 30 Juli 2019

⁷⁹ Wawancara Dengan Suami Informan RJ, 26 Juli 2019

⁸⁰ Wawancara Dengan Suami Informan NI, 27 Juli 2019

⁸¹ Wawancara Dengan Suami Informan KD, 28 Juli 2019

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan LY*, yang

Mengatakan Bahwa:

“Saya selalu mendukung istri saya untuk kuliah seperti halnya memberi semangat motivasi, serta kadang kala membantu istri saya mengerjakan tugas kuliah, selagi saya paham dan saya bisa saya bantu untuk meringankan istri saya, agar dapat menyelesaikan kuliahnya dengan baik”.⁸²

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan AY*

“Dukungan yang saya berikan untuk istri saya ialah dukungan materi seperti membiyai uang kuliahnya walaupun kadangkalah dibantu oleh mertua saya, serta saya selalu memberi semangat untuk tidak mengeluh dalam perkuliahan”.⁸³

Tabel 4.8

Kehadiran dan IPK Informan

NO.	Nama Informan	Presentase Kehadiran	IPK Terakhir
1.	RJ	75 %	3,21
2.	NI	75 %	3,14
3.	KD	75 %	3,56
4.	LY	70 %	2,79
5.	AY	70 %	2,91

Sumber dukumentasi

⁸² Wawancara Dengan Suami Informan LY , 29 Juli 2019

⁸³ Wawancara Dengan Suami Informan AY , 30 Juli 2019

Berdasarkan data yang di peroleh dari Sub. Bag. AAK FUAD presentase kehadiran, dan nilai IPK terakhir perkuliahan tergolong cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan presentase kehadiran dan nilai IPK terakhir informan dalam mengikuti perkuliahan dapat dilihat pada tabel diatas. Bahkan nilai IPK *Informan* KD melebihi nilai IPK mahasiswi yang belum menikah. Hanya saja 2 informan lainnya LY dan AY masih memperoleh IPK di bawah tiga, tetapi nilai IPK tersebut sudah cukup wajar didapatkan oleh mahasiswi yang sudah menikah sambil kuliah.⁸⁴

Berdasarkan hasil wawancara dan data yang di peroleh dari Sub, Bag, AAK FUAD di atas dapat disimpulkan bahwa informan mengikuti proses perkuliahan tergolong cukup baik hal ini dibuktikan dengan presentase kehadiran dan nilai IPK terakhir, hanya saja 2 informan yaitu LY dan AY yang masih dibawah tiga. Serta dalam menyikapi pengaruh lingkungan yang kurang baik, *informan* tidak terlalu memikirkannya dan terus fokus apa yang ingin dia kerjakan, serta diperkuat oleh motivasi seperti dukungan dari orang tua dan suami, ditambah dengan perjuangan suami dalam hal memeberi dukungan materi support yang kuat untuk menyelesaikan kuliah.

c. *Control Emotional Responses* (Kontrol Respons Emosional)

⁸⁴ Dokumentasi Sub, Bag, AAK Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Agustus 2019.

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marahnya kepada pasangannya.⁸⁵

Informan RJ dalam membagi waktu itu dengan cara menyesuaikan agar semua dapat berjalan satu sama lain seperti ungkapannya dibawah ini

“Cara saya membagi atau mengatur waktu antara tugas kuliah dan tugas rumah tangga yaitu dengan cara menyesuaikan misalnya memanfaatkan waktu senggang disela-sela pekerjaan rumah tangga untuk mengerjakan tugas kuliah”.⁸⁶

Sedikit berbeda dari ungkapan *informan* sebelumnya bahwasanya *Informan* NI lebih mendahulukan tugas rumah tangga terlebih dahulu.

“Saya mengerjakan tugas rumah tangga terlebih dahulu baru mengerjakan tugas kuliah karena tugas rumah tangga itu penting seperti mengurus anak dan lain sebagainya”.⁸⁷

⁸⁵ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkipsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

⁸⁶ Wawancara Dengan *Informan* RJ , 26 Juli 2019

⁸⁷ Wawancara Dengan Suami *Informan* NI , 27 Juli 2019

Hal yang berbeda diungkapkan oleh *informan* KD yang memanfaatkan waktu untuk tugas kuliahnya dimalam hari sebelum tidur.

“Cara saya membagi waktu antara tugas rumah tangga dan tugas kuliah adalah dengan cara memanfaatkan waktu malam dimana pada siang harinya saya fokus untuk mengurus anak, rumah serta menyelesaikan pekerjaan saya yang lain”.⁸⁸

Berbeda dengan informan sebelumnya bahwa *informan* LY yang memanfaatkan waktu sela-sela liburnya untuk mengerjakan tugas rumah tangga.

“Saya memanfaatkan waktu sela-sela libur untuk menyelesaikan tugas kuliah karena menurut saya sebagai ibu yang suda memiliki anak tugas rumah tangga itu yang utama”.⁸⁹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* AY yang memanfaatkan selah-selah waktunya untuk mengerjakan tugas kuliah.

“Saya memanfaatkan waktu senggang dan waktu libur untuk benar-benar fokus dalam mengerjakan tugas kuliah, karena saya lebih mengutamakan tugas rumah tangga lebih penting”.⁹⁰

Respon emosi dan cara menunjukkannya ketika *informan* sedang marah dihadapan keluarganya

⁸⁸ Wawancara Dengan Informan KD , 28 Juli 2019

⁸⁹ Wawancara Dengan Informan LY , 29 Juli 2019

⁹⁰ Wawancara Dengan Informan AY , 30 Juli 2019

Informan RJ dalam menunjukan emosinya ketika sedang marah dihadapan keluarga yaitu dengan cara diam, agar masalah tidak menjadi besar.

“Cara saya menunjukan ekspresi saya ketika sedang marah dihadapan keluarga ialah dengan cara diam, dan tidak mau memperpanjang masalah”.⁹¹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* NI dalam menunjukan ekspresinya ketika sedang marah dihadapan keluarga.

“Ketika saya sedang marah saya menampan muka seperti biasa dan diam, dan kalau saya sedang marah saya merasa malas untuk beraktivitas”.⁹²

Berbeda dengan hal yang diungkapkan oleh *informan* KD yang menunjukan hal yang seperti biasa saja ketika sedang marah, dihadapan keluarga seperti ungpannya dibawah ini.

“Ya ketika saya sedang marah saya biasa saja masih beraktivitas dan sama seperti biasanya, karena saya tidak ingin memperbesar masalah”.⁹³

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* LY yang seperti biasa dalam menunjukan ekspresinya ketika sedang marah.

⁹¹ Wawancara Dengan *Informan* RJ , 26 Juli 2019

⁹² Wawancara Dengan *Informan* NI , 27 Juli 2019

⁹³ Wawancara Dengan *Informan* KD , 28 Juli 2019

“Saya melakukan hal yang biasa saja walaupun saya sedang marah, saya tidak menunjukkan hal yang membuat keluarga saya betrunya apakah saya sedang marah atau tidak”.⁹⁴

Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan, AY ketika sedang marah dia masih seperti biasa dan tidak ingin keluarganya mengetahui bahwa dia sedang marah.

“Saya kalau sedang marah saya diam, dan masih beraktivitas seperti biasa saya tidak ingin keluarga saya kena omelan saya ketika saya sedang marah karena saya kalau suda marah berlebihan saya sulit untuk mengatur emosi”.⁹⁵

Tanggapan masyarakat prihal hubungan sosial masyarakat dari kelima *informan*, tanggapan masyarakat (tetangga) mengenai *informan* RJ dalam menjalin hubungan sosial masyarakat

“Menurut saya RJ orangnya rama, dan suka saling membantu apabila ada acara semacam hajatan, syukuran, dan jamuan, dan mampu saling bertoleransi antar tetangga”.⁹⁶

Hal yang sama juga diungkapkan oleh masyarakat (tetangga) dari *informan* NI.

“Kalau saya lihat saudari NI sangat baik hubungan sosial masyarakat karena NI termasuk orang yang rama, dan mau bergaul dan saling membantu dalam kehidupan bertetangga dan bermasyarakat”.⁹⁷

⁹⁴ Wawancara Dengan Informan LY , 29 Juli 2019

⁹⁵ Wawancara Dengan Informan AY , 30 Juli 2019

⁹⁶ Wawancara Dengan Masyarakat (Tetangga Informan RJ) , 26 Juli 2019

⁹⁷ Wawancara Dengan Masyarakat (Tetangga Informan NI) , 27 Juli 2019

Hal yang sedikit berbeda dengan apa yang diungkapkan oleh masyarakat (tetangga) dari *informan* KD.

“Saudari KD itu jarang keluar entah kenapa apakah sibuk dengan pekerjaan serta tugas kuliahnya atau apa, tetapi KD masih ikut serta apabila ada hajatan, pengajian rutin dan sebagainya, dan kami bisa memaklumi keadaannya”.⁹⁸

Hal yang sama juga diungkapkan oleh masyarakat (tetangga) dari *informan* LY

“LY hubungan sosial masyarakatnya baik, sering bergaul dan saling membantu, dan bertoleransi dalam hal kehidupan bermasyarakat”.⁹⁹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh masyarakat (tetangga) dari *informan* AY

“Baik hubungan sosial masyarakat AY dia saling membantu, toleransi, dan aktif dalam mengikuti kegiatan seperti arisan, hajatan jamuan dan lain sebagainya”.¹⁰⁰

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan bahwa dalam proses perkuliahan *informan* dapat membagi waktu antara kuliah dan rumah tangga. Dalam pergaulan sehari-hari antar sesama mahasiswi, dalam mengikuti perkuliahan di lokal *informan* terlihat lebih

⁹⁸ Wawancara Dengan Masyarakat (Tetangga *Informan* KD) , 28 Juli 2019

⁹⁹ Wawancara Dengan Masyarakat (Tetangga *Informan* LY) , 29 Juli 2019

¹⁰⁰ Wawancara Dengan Masyarakat (Tetangga *Informan* AY) , 30 Juli 2019

dewasa, lebih tenang dan tidak pernah memiliki masalah yang berarti dengan mahasiswi lain.¹⁰¹

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa informan dalam melakukan kontrol respon emosional, seperti membagi waktu antara mengurus rumah tangga, dan mengerjakan tugas kuliah dengan cara benar-benar memanfaatkan waktu, dan manajemen waktu dengan tepat agar semua dapat berjalan dengan lancar, serta dalam pergaulan sehari-hari antar sesama mahasiswi, dalam mengikuti perkuliahan di lokal informan terlihat lebih dewasa dan lebih tenang serta tidak pernah memiliki masalah yang berarti dengan mahasiswa lain. Menunjukkan respon emosi yang bagus di hadapan keluarga, serta mengikuti norma dan turan dalam kehidupan bermasyarakat.

d. *Acceptance of Emotional Response* (Penerimaan Respons Emosional)

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi

¹⁰¹ Hasil Observasi dalam Proses Perkuliahan.

tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya ditutupi.¹⁰²

Informan RJ mampu menjalin menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi, dan menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang harus ditutup-tutupi.

“Saya masih sering gabung dengan ibu-ibu yang sering ngumpul (ngerumpi) sebab tempat biasa ibu-ibu nongkrong tidak jauh dari rumah tempat saya tinggal, tetapi saya tidak terlalu mengikuti apa-apa yang mereka sampaikan atau tidak terlalu peduli, hanya saja untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar, dan apabila yang dibahas ibu-ibu berkaitan dengan saya saya tidak terlalu peduli karena saya paham meraka hanya bisa mengemontari, sedangkan yang menjalaninnya kan saya dan keluarga saya sendiri”.¹⁰³

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* NI dalam hal hubungan dengan sosial masyarakat sekitar, *informan* NI masih tetap bersosialisasi dengan warga sekitarnya, seperti yang diungkapkannya.

“Sosialisasi tetap, tetapi hanya sebatas menjaga hubungan sosial saja jika membahas dalam hal mengupat seperti halnya yang sering ibu-ibu lakukan disini saya tidak terlalu ikut campur”.¹⁰⁴

¹⁰² Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkipsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

¹⁰³ Wawancara Dengan *Informan* RJ , 26 Juli 2019

¹⁰⁴ Wawancara Dengan *Informan* NI , 27 Juli 2019

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *Informan LY* dalam hal hubungan sosial masyarakat tidak mengalami masalah, seperti unungkapannya dibawah ini.

“Saya menyesuaikan diri layaknya ibu-ibu pada umumnya dan tidak ada masalah dalam bersosialisasi, saya menyesuaikan dengan lingkungan seperti jika diperkuliahan saya menyesuaikan dengan teman-teman, dan begitupun sebaliknya jika dilingkungan rumah saya menyesuaikan diri layaknya ibu-ibu”.¹⁰⁵

Hal yang bertolak belakang yang disampaikan oleh *informan KD* yang kurang bergaul atau bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya seperti yang unungkapannya.

“Saya tidak terlalu senang berkumpul dengan ibu-ibu, saya memilih dirumah dan mengerjakan kerjaan rumah tangga, tugas kuliah dan memanfaatkan waktu untuk bermain dengan anak mengurus rumah dan berbagai kegiatan lainnya”.¹⁰⁶

Hal yang sama diampaikan oleh *informan AY* yang tergolong dapat beradaptasi dengan lingkungannya seperti halnya yang diungkapnya dibawah ini.

“Saya tetap bersosialisasi dengan ibu-ibu disekitar tempat saya tinggal dan tidak ada masalah dalam rukun tetangga walaupun saat ini saya masih berstatus mahasiswi tapi kegiatan dilingkungan tetap saya ikuti”.¹⁰⁷

¹⁰⁵ Wawancara Dengan Informan LY, 29 Juli 2019

¹⁰⁶ Wawancara Dengan Informan KD, 28 Juli 2019

¹⁰⁷ Wawancara Dengan Informan AY, 30 Juli 2019

Tanggapan istri (*informan*) dalam menerima nasehat dari suaminya,

Tanggapan *informan* RJ ketika dinasehati oleh suaminya yaitu menerima dengan cara diam, dan menuruti apa kata suaminya seperti ungkapannya.

“Istri ketika diberi nasehat itu diam dan jarang sekali melawan dan menuruti nasehat saya, sebagai suami wajar jika saya memberikan nasehat, motivasi, dan memberikan semangat kepada istri saya.”¹⁰⁸

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan* NI tentang bagaimana tanggapan istrinya ketika diberi nasehat,

“Ya biasa saja dia orangnya menerima, dan alhamdulillah menuruti nasehat saya”.¹⁰⁹

Suami dari *informan* KD juga mengungkapkan hal yang sama bahwasanya istrinya dapat menerima dengan baik ketika diberi nasehat.

“Istri saya Alhamdulillah orang nurut sama suami, dan ketika diberi nasehat dia menerima dan alhamdulillah dia bisa menuruti”.¹¹⁰

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan* LY tentang bagaimana tanggapan istrinya ketika diberi nasehat.

¹⁰⁸ Wawancara Dengan Suami Informan RJ , 26 Juli 2019

¹⁰⁹ Wawancara Dengan Suami Informan NI , 27 Juli 2019

¹¹⁰ Wawancara Dengan Suami Informan KD , 28 Juli 2019

“Tanggapan istri saya ketika saya menasehatinnya dia orangnya diam dan menuruti hal yang saya ucapkan padanya”¹¹¹

Hal yang sama juga diungkapkan oleh suami *informan* AY tentang bagaimana tanggan istrinya ketika diberi nasehat.

“Ketika memberi nasehat, istri saya menerima, dan tidak membangkang dengan apa yang saya katakan padanya, dan saya bersyukur Alhamdulillah isrti saya menuruti apa kata saya”.¹¹²

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa dalam proses perkuliahan, ketika *informan* sedang mengalami permasalahan di perkuliahan maka dapat dilihat dari ekspresinya antara lain lebih banyak diam, muka terlihat murung, dan lebih sensitif terhadap sesuatu. Akan tetapi *informan* bisa menerima atau memahami emosi tersebut dan dia menunjukkan hal yang sewajarnya saja, dan tidak berlebihan dalam menunjukkan ekspresi negatif yang dia rasakan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa *informan* dapat menerima respon emosi yang ia rasakan baik itu emosi negatif maupun emosi positif. Dalam hal mengekspresikan emosinya *informan* menunjukkan hal yang sewajarnya di tampilkan, dan bisa memahami emosi yang dirasakannya. karena disini walaupun ada sebagian masyarakat yang mengatakan terlalu cepat untuk menikah, tetapi *informan* menerima dan menanggapi dengan

¹¹¹ Wawancara Dengan Suami Informan LY , 29 Juli 2019

¹¹² Wawancara Dengan Suami Informan AY , 30 Juli 2019

berpikir positif, serta jika suami memberikan nasehat maka *informan* menerima dan menurutinya, dan dapat disimpulkan bahwa *informan* menerima respon emosionalnya dengan baik

C. Pembahasan

e. *Strategies Emotion Regulation (Strategi Regulasi Emosi)*

Dalam kehidupan perkawinan tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross yang dikutip dalam Skripsi Ken Sunjari regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah dengan pasangannya maka individu dan pasangannya tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.¹¹³

Berdasarkan hasil penelitian pada dimensi Strategi Regulasi Emosi bahwa *Informan* dalam menghadapi masalah dalam rumah tangga yaitu dengan cara diam dan mengalihkan perhatian untuk sementara, jika suasana mulai meredam barulah berkomunikasi dalam keluarga untuk menyelesaikan masalah yang terjadi, kerana jika dibahas pada saat situasi emosi belum stabil maka permasalahan tersebut dapat menjadi besar dan rumit untuk diselesaikan.

¹¹³Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (skripsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada dimensi Strategi Regulasi, pada mahasiswi yang sudah menikah di program studi BKI fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu, telah mampu mengatasi masalah dalam hubungan keluarganya, serta mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

f. *Engaging in Goal Directed Behavior* (Terlibat dalam Perilaku yang diarahkan pada Tujuan)

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitar kita.¹¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dan data yang di peroleh dari Sub, Bag, AAK FUAD di atas dapat disimpulkan bahwa 3 informan dalam mengikuti proses perkuliahan tergolong cukup baik hal ini dibuktikan dengan presentase kehadiran dan nilai IPK terakhir, hanya saja 2 informan yaitu LY dan AY yang masih dibawah tiga. Serta dalam menyikapi pengaruh lingkungan yang kurang baik, *informan* tidak terlalu memikirkannya dan terus fokus apa yang

¹¹⁴ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkipsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

ingin dia kerjakan, serta diperkuat oleh motivasi seperti dukungan dari orang tua dan suami, ditambah dengan perjuangan suami dalam hal memberi dukungan materi support yang kuat untuk menyelesaikan kuliah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada dimensi terlibat dalam perilaku yang diarahkan, 3 informan dalam mengikuti proses perkuliahan tergolong cukup baik hal ini dibuktikan dengan presentase kehadiran dan nilai IPK terakhir, hanya saja 2 informan yaitu LY dan AY yang masih dibawah tiga. Serta dalam menyikapi pengaruh lingkungan yang kurang baik, *informan* tidak terlalu memikirkannya dan terus fokus apa yang ingin dia kerjakan, serta diperkuat oleh motivasi seperti dukungan dari orang tua dan suami, ditambah dengan perjuangan suami dalam hal memberi dukungan materi support yang kuat untuk menyelesaikan kuliah. Mereka juga dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut, dan tidak terpengaruh oleh lingkungan.

g. *Control Emotional Responses* (Kontrol Respons Emosional)

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun

hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marahnya kepada pasangannya.¹¹⁵

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa informan dalam melakukan kontrol respon emosional, seperti membagi waktu antara mengurus rumah tangga, dan mengerjakan tugas kuliah dengan cara benar-benar memanfaatkan waktu, dan manajemen waktu dengan tepat agar semua dapat berjalan dengan lancar, serta dalam pergaulan sehari-hari antar sesama mahasiswi, dalam mengikuti perkuliahan di lokal informan terlihat lebih dewasa dan lebih tenang serta tidak pernah memiliki masalah yang berarti dengan mahasiswa lain. Menunjukkan respon emosi yang bagus di hadapan keluarga, serta mengikuti norma dan turan dalam kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada dimensi Kontrol Respons Emosional, informan dalam hal seperti membagi waktu antara mengurus rumah tangga, dan mengerjakan tugas kuliah dengan cara benar-benar memanfaatkan waktu, dan manajemen waktu dengan tepat agar semua dapat berjalan dengan lancar, serta dalam pergaulan sehari-hari antar sesama mahasiswi, dalam mengikuti perkuliahan di lokal informan terlihat lebih dewasa dan lebih tenang serta tidak pernah memiliki masalah

¹¹⁵ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018) hlm 18-19.

yang berarti dengan mahasiswa lain. Menunjukkan respon emosi yang bagus di hadapan keluarga, serta mengikuti norma dan aturan dalam kehidupan.

h. *Acceptance of emotional response* (**Penerimaan Respons Emosional)**

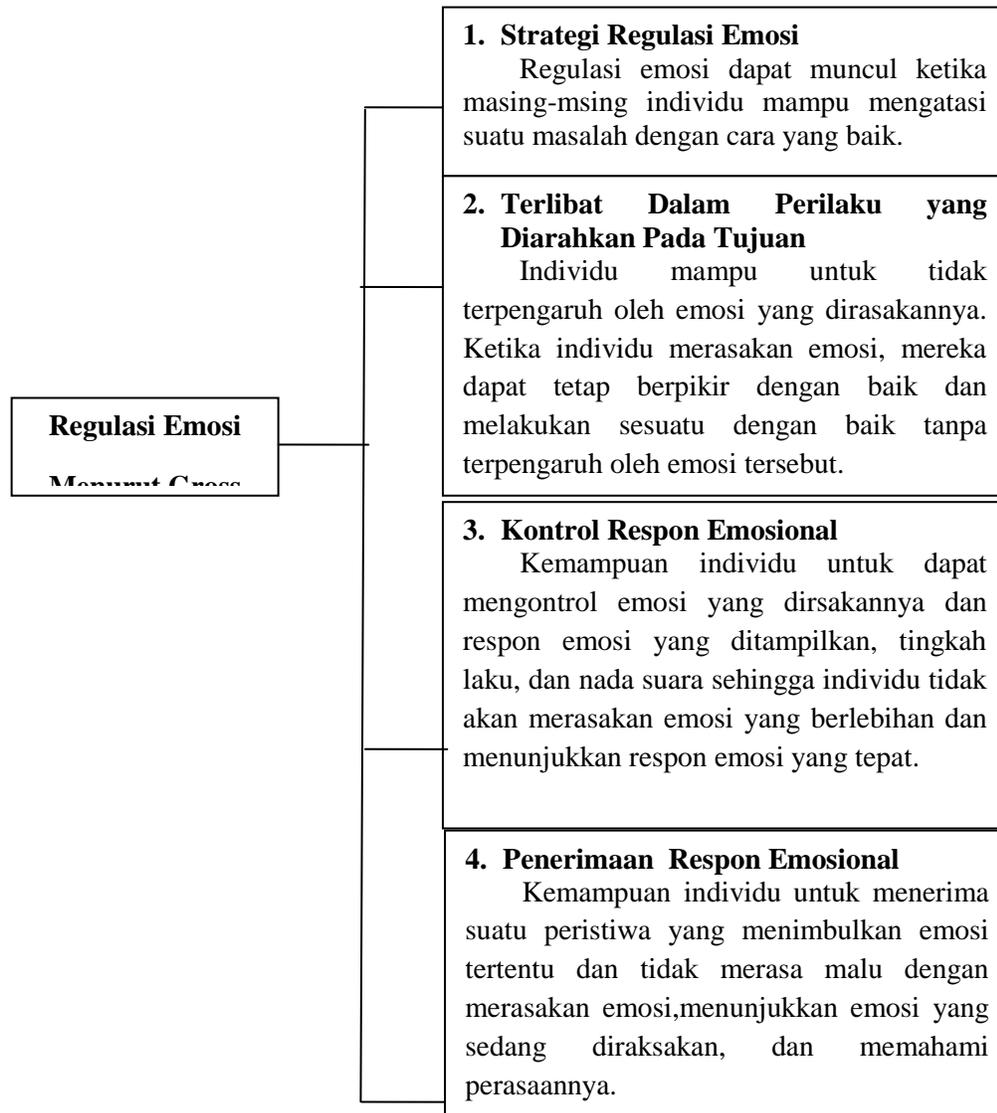
Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya ditutupi.¹¹⁶

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa *informan* dapat menerima respon emosi yang ia rasakan baik itu emosi negatif maupun emosi positif. Dalam hal mengekspresikan emosinya *informan* menunjukkan hal yang sewajarnya ditampilkan, dan bisa memahami emosi yang dirasakannya. karena disini walaupun ada sebagian masyarakat yang mengatakan terlalu cepat untuk menikah, tetapi *informan* menerima dan menanggapinya dengan berpikir positif, serta jika suami memberikan nasehat maka *informan* menerima dan menurutinya, dan dapat disimpulkan bahwa *informan* menerima respon emosionalnya dengan baik.

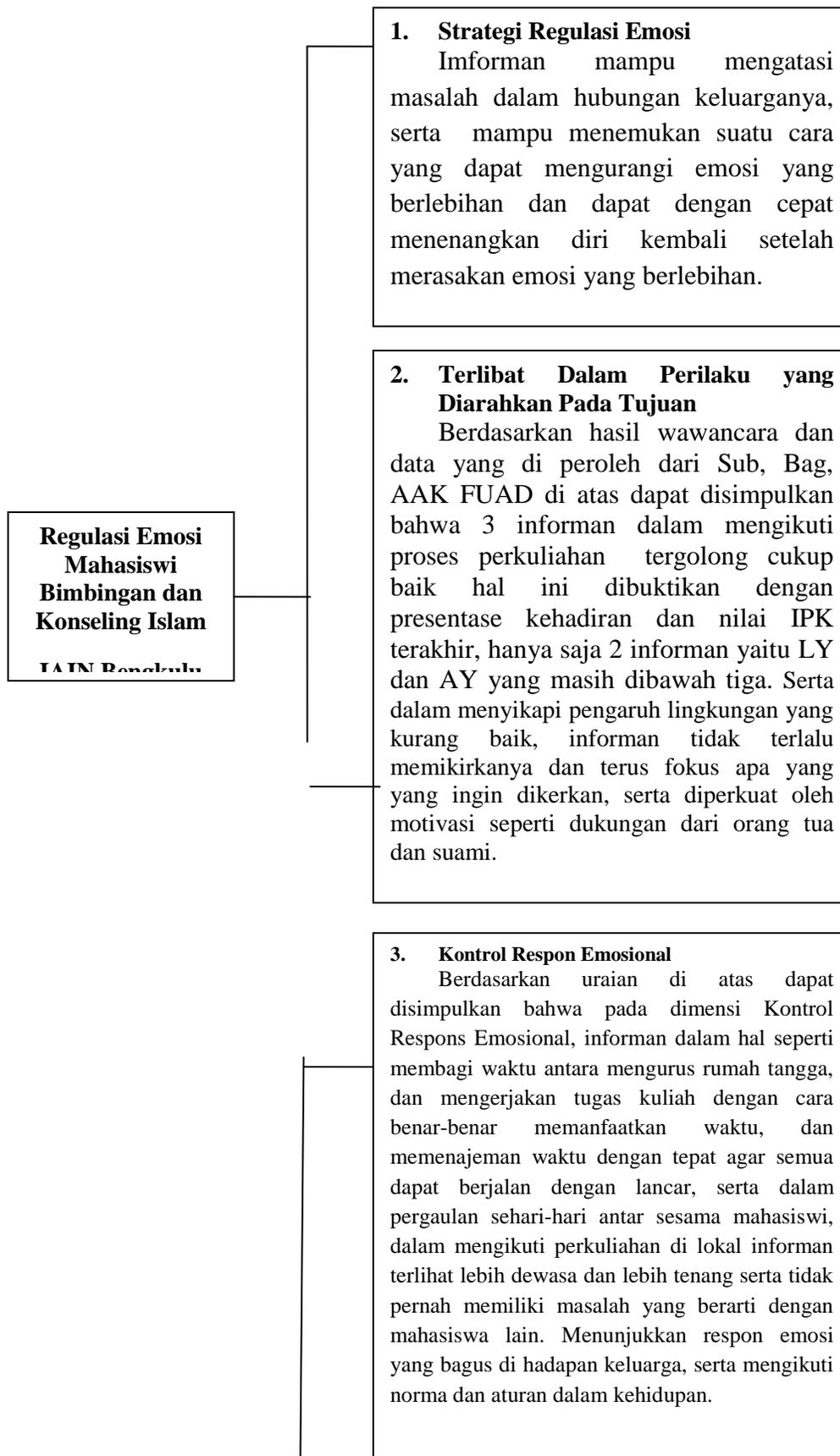
Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada dimensi Penerimaan Respons Emosional, mahasiswi dapat menerima respon emosi yang ia rasakan baik itu emosi negatif maupun emosi positif. Dalam hal mengekspresikan emosinya *informan* menunjukkan hal yang sewajarnya ditampilkan, dan bisa memahami emosi yang dirasakannya. Dalam hal

¹¹⁶ Dalam Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (srkipsi Universitas Sanata Dharma,2018) hlm 18-19.

menanggapi masyarakat yang mengatakan terlalu cepat untuk menikah, tetapi *informan* menerima dan menanggapi dengan berpikir positif, serta jika suami memberikan nasehat maka *informan* menerima dan menurutinya, dan dapat disimpulkan bahwa *informan* menerima respon emosionalnya dengan baik.



Gambar 4.2 Regulasi Emosi Menurut Gross



4. Penerimaan Respon Emosional

Penerimaan Respons Emosional, mahasiswi dapat menerima respon emosi yang ia rasakan baik itu emosi negatif maupun emosi positif. Dalam hal mengekspresikan emosinya informan menunjukkan hal yang sewajarnya ditampilkan, dan bisa memahami emosi yang diungkapkan, baik itu negatif dan

Gambar 4.3 Regulasi Emosi Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Bengkulu

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan di lapangan dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswi yang sudah menikah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu, memiliki regulasi emosi yang baik berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi sebagai berikut:

Strategi regulasi emosi, mahasiswi mampu mengatasi masalah dalam hubungan keluarganya, serta mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat menenangkan diri apabila merasakan emosi yang berlebihan.

Terlibat dalam perilaku yang di arahkan pada tujuan, 3 informan dalam mengikuti proses perkuliahan tergolong cukup baik hal ini dibuktikan dengan presentase kehadiran dan nilai IPK terakhir, hanya saja 2 informan yaitu LY dan AY yang masih dibawah tiga. Serta dalam menyikapi pengaruh lingkungan yang kurang baik, *informan* tidak terlalu memikirkannya dan terus fokus apa yang ingin dia kerjakan, serta diperkuat oleh motivasi seperti dukungan dari orang tua dan suami, ditambah dengan perjuangan suami dalam hal memeberi dukungan materi support yang kuat untuk menyelesaikan kuliah. Mereka juga dapat tetap

berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut, dan tidak terpengaruh oleh lingkungan.

Kontrol respons emosional, informan informan dalam hal seperti membagi waktu antara mengurus rumah tangga, dan mengerjakan tugas kuliah dengan cara benar-benar memanfaatkan waktu, dan memenajemen waktu dengan tepat agar semua dapat berjalan dengan lancar, serta dalam pergaulan sehari-hari antar sesama mahasiswi, dalam mengikuti perkuliahan di lokal informan terlihat lebih dewasa dan lebih tenang serta tidak pernah memiliki masalah yang berarti dengan mahasiswa lain. Menunjukkan respon emosi yang bagus di hadapan keluarga, serta mengikuti norma dan aturan dalam kehidupan.

Serta penerimaan respons emosional, informan mahasiswi dapat menerima respon emosi yang ia rasakan baik itu emosi negatif maupun emosi positif. Dalam hal mengekspresikan emosinya informan menunjukkan hal yang sewajarnya ditampilkan, dan bisa memahami emosi yang dirasakannya. Dalam hal menanggapi masyarakat yang mengatakan terlalu cepat untuk menikah, tetapi *informan* menerima dan menanggapi dengan berpikir positif, serta jika suami memberikan nasehat maka *informan* menerima dan menurutinya, dan dapat disimpulkan bahwa *informan* menerima respon emosionalnya dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi Mahasiswi yang Sudah Menikah agar setara dengan mahasiswi yang belum menikah dibidang akademik di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab

dan Dakwah IAIN Bengkulu, maka ada beberapa saran dari peneliti yang kiranya dapat dijadikan pertimbangan dan masukan untuk pihak-pihak yang terkait.

1. Kepada orang tua atau mertua, dari masing-masing informan tersebut agar kiranya dapat membantu memberikan doa, support, dukungan, serta membantu meringankan pekerjaan anak (informan) agar dapat menyelesaikan kuliahnya dengan tepat waktu.
2. Kepada mahasiswi (informan), agar segera dapat menyelesaikannya dengan segera dan dapat memberikan yang terbaik untuk keluarganya.
3. Kepada keluarga terdekat, agar kiranya memberikan dukungan yang positif untuk mahasiswi (informan), dan menjaga mentalnya agar tidak mengeluh dengan keadaan.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti regulasi emosi pada bidang proses regulasi emosi.S

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah dan Djam'an Santori, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010).
- Abdul Manan. *Aneka Masalah Hukum Perdata Islam di Indonesia*. (Jakarta : Kencana Prenada Group, 2006).
- Ahmad Tanzeh, *Metodelogi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011).
- Amir Syarifuddin. *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia, Antara Fiqh Munakahat Dan UU Perkawinan*. (Jakarata : Prenada Media, 2006).
- Capacchione, L. (2006). *The Art of Emotional Healing*. Boston : Shambhala
- Dadin Ardiansah dkk, *Al-Qur'an terjemahan mushaf Al-hilali Banter: CV Al-Fatih berkah cipta, 2002*
- Djam'an, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*.
- Duvall, E., & Miller, C. M. (1985). *Marriage and Family Development*. 6 Ed. New York : Harper & Row Publisher.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional*. Jakarta :PT. SUN.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion and Emotion Regulation*. In L.A. Pervin & O.P. John, *Handbook of Personality : Theory and Research (Ed.2)*, 525-552. New York : Guilford.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J.
- Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: Taking stock and empirical foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)* (pp. 3-20). New York, NY: Guilford.
- Haris Herdiansyah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (jakarta : Salemba Humanika, 2012).
- Iskandar, *Metodelogi Penelitian dan Sosial (Kualitatif dan Kuantitatif)*.
- Iskandar, *Metodelogi Penelitian pendidikan dan sosial (kuatitatif dan kualitatif)*, (Jakarta : Gaung Perseda Press, 2008).

- Kan Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan P Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*.
- Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2010).
- Lexy J. Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010).
- Noeng, Muhajir, *Metodelogi Penelitian Kualitatif....*
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York : Broadway Books.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009).
- Sayyid Sabiq. *Fiqih Sunnah*. (Bandung : PT Al-Ma'arif, 1997).
- Slamet Abidin. *Fiqih Munakahat*. (Bandung : CV Pustaka Setia, 1999).
- Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009).
- Sugiono, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Kuantitatif dan R & D cetakan ke-7.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta 2006).
- Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung :Alfabeta, 2005).
- Syaifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009).
- Thompson, R. A., (1994). Emotion Regulation : A Theme In Search Of Definition. *Monographs Of The Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi (Ed.9)*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Zakiah Darajhat. *Ilmu Fiqh Jilid II*. (Yogyakarta : Gema Insani, 1995).

RIWAYAT HIDUP PENULIS



BENNY DOLLO Merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Nahiran Sukadi dan Ibu Susianah. Memiliki 2 orang adik yang bernama Yansen Dan Nopal Abdillah.

Pendidikan yang telah dilewati SD Negeri 12 kota Agung, SMP Negeri 01 kota Agung, dan SMA Negeri 01 kota Agung Kabupaten Lahat Sumatera Selatan.. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu (IAIN) Bengkulu.

Penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Lembaga Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Mental (BRSPDM) Dharma Guna Bengkulu. Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis Masjid di Dusun Tawang Rejo, Kecamatan Air Periukan, Kabupaten Seluma.