

Emosi dan Proses Regulasi Emosi: Studi Kualitatif Pada Perempuan Yang Memutuskan Menikah Di Usia Remaja

Emotions and the Process of Emotion Regulation: A Qualitative Study on Women Who Decided to Marry in Adolescence

Betesda Br Sembiring^(1*), Muhammad Ananda Fazhart⁽²⁾, Chandra Nainggolan⁽³⁾, Rina Mirza⁽⁴⁾, Ahmad Irvan Dwi Putra⁽⁵⁾, Nurhayani⁽⁶⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Disubmit: 11 Februari 2024; Diproses: 11 Maret 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: betesdasembiring9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana emosi dan proses pengaturan emosi pada perempuan yang memutuskan menikah di usia remaja, subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang, dengan karakteristik perempuan yang menikah pada usia remaja dengan rentang usia 15-18 tahun, domisili di Deli Serdang, Sumatera Utara. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa kasus yang memutuskan subjek memilih menikah di usia muda dan menurut hasil penelitian kelima subjek mengalami emosi seperti menangis, kesal, marah, kecewa, dan kesal. Hasil penelitian juga diperoleh dari reaksi emosi yang bersangkutan, kelima subjek berusaha untuk melepaskan emosinya dan sebagainya dengan cara melakukan beberapa aktivitas untuk menurunkan emosinya dengan baik. Selain itu ada yang bercerita dengan orang yang dipercaya kemungkinan besar bersama anaknya/tetangga/keluarga lain, libatkan juga siapa saja yang melakukan beberapa hal untuk mengalihkan perhatian dengan melakukan kesibukan dengan cara salah satunya dengan berbelanja dan bermain media sosial.

Kata Kunci: Emosi; Menikah pada usia Remaja; Perempuan; Regulasi Emosi.

Abstract

This study aims to determine how emotions and emotional regulation processes in women who decide to marry in adolescence, the subjects in this study are five people, with the characteristics of women who marry in adolescence with an age range of 15-18 years, domiciled in Deli Serdang, North Sumatera. The approach in this study is qualitative with a sampling method using purposive sampling. The results showed that there were several cases that decided the subjects chose to marry at a young age and according to the results of the study the five subjects experienced emotions such as crying, upset, angry, disappointed, and upset. The results of the study were also obtained from the emotional reactions concerned, the five subjects tried to release their emotions and so on by doing some activities to lower their emotions well. In addition, there are those who tell stories with trusted people, most likely with their children/neighbors/other families, also involve anyone who does some things to distract attention by doing busyness in one way that is by shopping and playing social media.

Keywords: Emotion; Married in Teens; Woman; Emotion Regulation.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.270>

Rekomendasi mensitasi :

Sembiring, B. B., Fazhart, M. A., Nainggolan, C., Mirza, R., Putra, A. I. & Nurhayani, N. (2024), Emosi dan Proses Regulasi Emosi: Studi Kualitatif Pada Perempuan Yang Memutuskan Menikah Di Usia Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 50-60.

PENDAHULUAN

Tuhan menciptakan setiap makhluk hidup agar berpasangan, dimana perempuan dan laki-laki untuk dapat menikah secara sah dan melahirkan keturunan. Kehidupan setelah menikah akan berbeda dengan kehidupan sebelum menikah. Setiap anak tetap menjadi tanggung jawab orang tua sebelum menikah. Akan tetapi ketika menikah pasangan harus saling melengkapi untuk memenuhi kebutuhan keluarganya dan menjunjung tinggi integritasnya.

Dalam Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974, disebutkan Perkawinan/pernikahan ialah ikatan lahir bathin antara seorang laki-laki dengan perempuan sebagai suami isteri berdasarkan keinginan memiliki keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Perkawinan tersebut diakui sah, jika dilakukan berdasarkan hukum agama dan kepercayaannya masing-masing. Untuk menciptakan keluarga yang rukun dan langgeng. Agar masing-masing dapat bertumbuh sebagai pribadi dan memperoleh kekayaan materi dan rohani, suami dan istri harus saling mendukung dan meningkatkan. (BPK RI, 1974). Lebih lanjut, Bachtiar (dalam Diananda, 2016) menambahkan bahwa pernikahan merupakan pintu pertemuan jangka panjang dua hati di bawah bayang-bayang kehidupan sosial, di mana masing-masing pihak memiliki sejumlah tugas serta hak yang perlu dicukupi agar pihak lain tetap menjalani kehidupan yang terhormat, puas, dan damai.

Seseorang sering percaya bahwa setelah menikah semuanya akan menjadi lebih baik dari sebelumnya, tetapi yang

sebenarnya membutuhkan kesiapan. Kesiapan dalam pernikahan oleh Duvall & Miller (dalam Sari & Sunarti, 2013) dijelaskan bahwa siap dan bersedia mengurus keluarga, siap mengasuh anak, menerima tanggung jawab sebagai suami atau istri, menjalin hubungan dengan pasangan, dan melakukan aktivitas seksual. Kematangan usia juga diperlukan dalam pernikahan, hal ini yang mendasari pemerintah mengeluarkan batas minimal usia menikah bagi pasangan. Dalam Undang-Undang Perkawinan (BPK RI, 1974), pasal 7 dijelaskan Perkawinan hanya diizinkan jika laki-laki sudah mencapai umur 19 tahun dan perempuan sudah mencapai umur 16 tahun. Usia bukan hanya akan mempengaruhi dalam pola pikir setelah menikah, namun juga akan memberikan dampak bagi kesehatan reproduksi perempuan.

Lebih lanjut, Ningrum & Anjarwati (2021) menjelaskan bahwa remaja perempuan yang melaksanakan pernikahan dini beresiko pada kesehatan reproduksi dan kesehatan psikis ketika melahirkan terjadinya komplikasi ataupun meninggal ketika melahirkan berkisar 35-55%. Namun saat ini, banyak kita temui pernikahan yang terjadi di usia remaja. Sebagaimana diutarakan Widyantoro (dalam Walgito, 2017) pengalaman para dokter ahli kebidanan disalah satu Rumah Sakit di Jakarta menunjukkan bahwa banyaknya remaja putri yang datang ke Rumah Sakit tersebut untuk memeriksakan kehamilannya.

Menurut Shidiq & Raharjo (2018), masa remaja adalah masa penentu. Pada tahap ini aktivitas eksplorasi remaja menentukan bagaimana dirinya di masa yang akan datang. Dalam penelitiannya,

Maudina (2019) menyebutkan ada tiga dampak yang dihasilkan dari pernikahan dini bagi remaja perempuan yaitu, dampak psikologis, kesehatan, dan sosial ekonomi. Dampak psikologisnya antara lain emosi berat, tertekan, penyesalan, dan stres. Baik ibu maupun anak terkena dampak masalah kesehatan. Karena organ reproduksi ibu masih dalam tahap pertumbuhan, ia belum siap untuk hamil dan akibatnya berisiko mengalami keguguran dan kelahiran prematur. Dampak sosial-ekonomi adanya perasaan malu, takut dan kurang percaya diri oleh tetangga di lingkungan rumah karena melakukan pernikahan dini, sehingga membuat kurangnya bersosialisasi, dari segi ekonomi masih membuatnya bergantung kepada orangtua, masih belum bisa mandiri dan tidak memiliki rumah. Selain berdampak negatif, pernikahan dini juga memiliki dampak positif. Sebagaimana diutarakan Yanti et al. (2018) bahwa jika ditinjau dari sisi agama maka pernikahan dini akan berdampak positif diantaranya mencegah perzinahan, dijauhkan oleh perbuatan seks bebas dikarenakan keperluan seksual yang dipenuhi, dampak positif lainnya adalah mengurangi beban orangtua yang ekonominya rendah. Oleh karena itu, diharapkan usia remaja harus mendapatkan pendidikan karakter, arahan yang baik dan lingkungan pergaulan baik untuk tidak termasuk dalam berbagai perbuatan negatif, agar perubahan remaja mendapatkan perubahan yang baik untuk masa depannya.

Informasi yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) bekerja sama (UNICEF) terkait hasil analisis data perkawinan anak di Indonesia, berdasarkan hasil susenas 2008-2012 dan

sensus penduduk 2010 menunjukkan data survei analisis data perkawinan anak di Indonesia lebih dari 700 juta perempuan yang hidup saat ini menikah sebelum usia dewasa yaitu 18 tahun dan sekitar 250 juta anak menikah sebelum usia 15 tahun. Pernikahan di bawah umur merupakan fenomena sosial yang sering kali terjadi di masyarakat, dimana pernikahan dibawah umur bisa terjadi karena beberapa faktor (BPS, 2016). Data lain yang diperoleh dari BKKBN Provinsi Sumatera Utara bahwa di tahun 2014 jumlah PUS (Pasangan Usia Subur) dengan usia istri dibawah 20 tahun sebanyak 75.512 orang. Data ASFR (*Age Spesific Fertility Rate*) 15 – 19 tahun di tahun 2012 di Deli Serdang sebanyak 15 per 1000 kelahiran. Mayoritas pernikahan di Kabupaten Deli Serdang terjadi di kalangan remaja; menurut data BKKBN Provinsi Sumut pada tahun 2014, terdapat 4.375 PUS yang berjenis kelamin perempuan dibawah usia 20 tahun atau sekitar 31% dari seluruh PUS (Manalu et al., 2018).

Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya pernikahan dini, diantaranya Faktor ekonomi, orang tua, kecelakaan, mempertahankan hubungan, tradisi keluarga, dan adat budaya setempat (Mubasyaroh, 2016), serta hamil di luar nikah (Khasanah, dalam Kusumaningtyas, 2016). Terkait hal ini, Widyantoro (dalam Walgito, 2017) menyebutkan data yang diperoleh dari salah satu Rumah Sakit di Jakarta menunjukkan bahwa angka kehamilan sebelum usia pernikahan semakin meningkat, ditandai dengan banyaknya remaja putri yang datang ke Rumah sakit tersebut untuk memeriksakan kehamilannya.

Tidak sedikit perempuan yang menikah di usia remaja belum siap menghadapi perubahan, seperti kehamilan, melahirkan, dan permasalahan dalam rumah tangganya. Selain itu, pernikahan di usia remaja juga dapat berpotensi tinggi terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, sebab meningkatnya KDRT tersebut adalah karena minimnya kesiapan seorang pasangan suami istri untuk melangsungkan pernikahan (Hasan dalam Nurjananto, 2020). Berdasarkan Data dari Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan tahun 2020, mencatat bahwa KDRT masih menempati urutan pertama dengan jumlah 75,4% dibandingkan ranah lainnya. Dimana data Pengadilan Agama dari Komnas Perempuan sejumlah 421.752, kasus diantaranya kekerasan terhadap istri yang penyebab perceraian CATAHU (BPS, 2016).

Menurut E.H Erikson (dalam Kusumaningtyas, 2016), masa remaja sebagai suatu masa dimana ketakutan dan emosionalitas yang tidak stabil adalah hal yang normal. Sering kali pada masa ini remaja tidak mampu mengendalikan dirinya. Remaja ingin mencari jati diri dan kebermaknaan hidupnya tanpa di atur oleh pihak lain. Pasangan yang telah menikah tentu ingin mendapatkan hidup yang bermakna. Lebih lanjut, Frankl (dalam Kusumaningtyas, 2016) menyebutkan bahwa kemampuan menjalani hidup dengan semangat dan semangat, jauh dari rasa hampa, mempunyai tujuan hidup yang pasti, merasakan kemajuan, dan menemukan makna hidup merupakan sifat-sifat yang membawa pada kebermaknaan hidup. Ketika kebermaknaan hidup setelah menikah

tidak berjalan dengan baik, hal ini bisa pemicu dalam sulitnya pengendalian emosi. Sebagaimana pendapat Gross (dalam Mayangsari & Ranakusuma, 2014) bahwa respon emosional tidak tepat dapat menimbulkan permasalahan yang merugikan diri individu. Hal ini dapat menjadi pemicu terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, yang muncul ketika salah satu pasangan dalam suatu hubungan merasa harus mendominasi dan mengendalikan pasangannya. Sebab saat usia remaja mengalami kesulitan mengendalikan emosinya, seperti yang kita ketahui bahwa emosi yang ada dalam diri remaja sulit untuk dikendalikan, oleh karena itu bimbingan serta latihan diperlukan untuk mengendalikan emosinya tersebut agar tidak teraplikasi ke dalam hal-hal yang negatif.

Itu artinya usia remaja sangat berpengaruh besar pada suatu keberlangsungan rumah tangga, baik dengan pasangan sendiri atau pun orang lain dan lingkungan sekitar seperti dengan hasil kutipan wawancara dengan Subjek 2 sebagai berikut

“....perbedaan usia saya (Istri 15 tahun) dengan suami (suami 21 tahun) yang sering sekali menimbulkan gejolak emosi yang berbeda, dimana saya merasakan bahwa komunikasi saya dan suami berbeda pendapat apa lagi jika sudah di campuri oleh saudara ipar saya....”
(A.R2.058-066).

“....emosi yang paling sering saya rasakan itu kesal, marah dan merasa tidak di pahami, terkadang saya kalau merasa suami itu ngga paham saya, saya itu bisa merajuk, kesal mau marah aja bawaannya....”
(A.R2.053-057)

Hal yang sama juga di ungkapkan oleh Subjek 3 dimana dia mengatakan bahwa

"....saya sering sekali berbeda pendapat dengan suami saya, dimana kan suami ku itu tiap ku ajak ngobrol hal serius bawaannya emosi aja, bahkan karena perbedaan usia kadang aku berpikir hal ini yang buat komunikasi kami kurang baik, terus karena komunikasi kami ngga pas saya sudah beberapa kali mengalami kdrt, karena saya pun sering kali merasa tidak dipahami, apa lagi kalau mertua ikut campur...."(A.R3.030-043)

".... Aku itu kak kalau udah emosi itu langsung marah, mau nya langsung pulang kerumah orangtua aja, karena kalau pas sama suami terus mertua ikut campur belum lagi saudara yang lain, kan aku sering kalau udah berantem nangis, sedih pulang kerumah orangtua, tunggu suami yang jemput baru mau pulang...."(A.R3.055-065)

Remaja perempuan yang telah menikah sangat diharapkan untuk dapat mengendalikan emosinya agar memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan rumah tangganya. Kemampuan seseorang mengontrol dan mengendalikan emosi disebut regulasi emosi (Estefan & Wijaya, 2014). Selanjutnya Gross dan Thompson (dalam Mirza, dkk., 2022) menyebut bahwa regulasi emosi adalah seperangkat teknik yang digunakan untuk mengendalikan emosi sesuai dengan tujuan pribadi yang dikejar untuk mempengaruhi, memperkuat, atau mempertahankan perasaan yang dialami seseorang.

Gross (dalam Mirza et al., 2021) menambahkan bahwa regulasi emosi mengacu pada bagaimana perasaan terbentuk, perasaan apa yang dimiliki seseorang, dan peristiwa atau metode yang melaluinya emosi tersebut diungkapkan. Selanjutnya, Vanden Bos (dalam Safitri, 2017) juga menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah proses seseorang agar mengatur emosi atau mengontrol emosi.

Cara regulasi emosi yang diawali dengan belajar memahami kondisi dengan cara lain agar memberikan hasil yang lebih positif. Danner, Snowdon dan Friesen (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013), menyebutkan bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang kuat mampu mengelola dan mengungkapkan perasaannya dengan benar.

Terkait hal ini, Gross dan John (dalam Hasanah & Widuri, 2014; Alfian, 2014; Mirza et al., 2022) menyebutkan dimana terdapat lima rangkaian proses regulasi emosi untuk dilaksanakan oleh seorang individu, diantaranya: (1) *situation selection*, adalah teknik mencapai atau menjauhi individu/keadaan dalam keadaan orang lain memberikan reaksi yang tidak normal, (2) *situation modification* adalah teknik seseorang merubah situasi sekitar agar memberikan hasil yang kuat atas emosi yang hadir, (3) *attention deployment* adalah Langkah individu merubah pandangan atas keadaan yang mengubah kesenangan guna mengalihkan emosi yang tidak stabil, (4) *cognitive change* adalah Langkah melihat lagi keadaan untuk merubah sudut pandang lebih positif agar meminimalisir efek berlebihan dari emosi tersebut, serta (5) *respon modulation* adalah Langkah seseorang untuk mengarahkan dan memnunjukan emosi yang dihadapinya.

Berlandaskan pemaparan diatas, memberikan kesimpulan bahwa kemampuan untuk merespon regulasi emosi sangat berdampak besar bagi pernikahan remaja yang telah menikah untuk menghasilkan dampak yang positif, untuk remaja yang telah menikah juga dibutuhkan untuk saling memahami pasangannya agar segala harapan yang

diharapkan dapat terjadi dengan baik, agar mendapatkan kebermaknaan hidup yang baik dan regulasi emosi juga positif. Berdasarkan hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk memahami bagaimana emosi dan proses regulasi emosi pada wanita yang menikah di usia remaja.

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana emosi dan proses regulasi emosi pada wanita yang memutuskan menikah di usia remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana emosi dan proses regulasi emosi pada wanita yang memutuskan menikah di usia remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Abdussamad (2021) penelitian kualitatif ialah metode penelitian yang dipergunakan untuk meneliti pada keadaan obyek yang alamiah, dengan tujuan untuk memberikan uraian deskriptif mengenai fenomena yang diselidiki. Gunawan (2022) menambahkan bahwa penelitian kualitatif mencoba memahami dan menganalisis kejadian perilaku manusia dalam konteks tertentu, dan dilakukan dalam situasi yang wajar/*natural setting*.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang, dengan karakteristik adalah perempuan yang telah menikah di usia remaja dengan rentang usia 15-18 tahun, serta berdomisili di Deli Serdang, Sumatera Utara. Responden dipilih dengan metode *purposive sampling*. Menurut Moleong (dalam Nugrahani, 2014), *purposive sampling* merupakan sampling bertujuan, karena dilakukan untuk menjangkau data sebanyak mungkin dari

berbagai sumber, dan tidak memusatkan pada perbedaan yang akan dikembangkan dalam generalisasi, tetapi khusus dalam konteks yang unik. Oleh karena hal itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan kriteria yang telah ditentukan diatas.

Pengumpulan data penelitian, menggunakan teknik wawancara terstruktur. Moleong (2007) menyebutkan bahwa dalam wawancara terstruktur, pewawancaranya menetapkan masalah dan pertanyaan yang akan diajukan, dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari hipotesis kerja. Dalam hal ini metode wawancara terstruktur dilakukan dengan adanya daftar atau format pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Oleh karena itu sebelum melakukan wawancara peneliti telah membuat daftar pertanyaan untuk diajukan untuk memudahkan dalam proses wawancara. Selain wawancara, teknik observasi juga digunakan untuk membantu dalam pengamatan dan pendukung data yang dibutuhkan. Menurut Nugrahani (2014), observasi merupakan komponen penting dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti mencatat dan merefleksikan interaksi dan aktivitas subjek penelitian dengan cermat. Apabila kegiatan-kegiatan tersebut sesuai dengan tema dan permasalahan yang diteliti, maka kegiatan-kegiatan tersebut dapat dicatat dengan cermat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun gambaran umum dari subjek berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek

Data demografi	Inisial subjek	Usia saat menikah	Penidikan terakhir	Usia istri	Usia suami	Pekerjaan	Asalan menikah	Jumlah anak
Subjek 1	AML	18	SMA	20	21	IRT	Karena keinginan pribadi/ agama	1
Subjek 2	INK	17	SMP	19	19	IRT	Karena putus sekolah	1
Subjek 3	PTR	16	SMP	19	24	IRT	Karena putus sekolah dan hamil diluar nikah	1
Subjek 4	LLA	17	SMP	19	22	IRT	Karena brokenhome dan putus sekolah	1
Subjek 5	SPT	15	SMP	16	17	IRT	Karena putus sekolah	-

Tabel 2. Emosi yang dirasakan subjek

Subjek (inisial)	Emosi yang dirasakan	Hasil observasi
Subjek 1 (AML)	Merasakan emosi seperti perasaan sedih dan kesal	Saat mengatakan hal tersebut, ekspresi responden seperti menahan sedih namun tetap tersenyum
Subjek 2 (INK)	Merasakan emosi seperti sedih, kesal dan marah	Subjek terlihat seperti menahan rasa kesal dan sesekali terlihat bingung dengan hal yang telah terjadi
Subjek 3 (PTR)	Merasakan emosi seperti rasa menyesal memutuskan menikah, kecewa hingga merasakan sedih dan membuatnya sering menangis	Saat bercerita, subjek tersenyum karena mengingat kembali apa yang telah terjadi dan matanya berkaca-kaca menahan air mata
Subjek 4 (LLA)	Merasakan emosi seperti rasa capek yang selalu dirasakan, stres yang berkepanjangan, merasa kecewa dan sedih	Ekspresi subjek sangat bersemangat walau terlihat menangis namun berusaha tersenyum dan terlihat seperti menguatkan diri
Subjek 5 (SPT)	Merasakan emosi seperti sedih dan perasaan khawatir akan masa depan	Eksresi terlihat datar, tidak terlalu bersemangat untuk memperlihatkan reaksi

Tabel 3. Proses regulasi emosi subjek

Subjek (inisial)	Proses Regulasi Emosi				
	Pemilihan situasi	Perubahan situasi	Penyebaran perhatian	Perubahan kognitif	Perubahan respon
Subjek 1 (AML)	Subjek mengalami kesalahpahaman dengan suaminya, hal ini membuat subjek memilih diam saat hal itu terjadi	Subjek merasa sedih, kesal dan emosi yang ingin diungkapkan	Subjek berusaha untuk menyebarkan perhatian dengan cara melakukan hobinya, berubadah. Dan terus berdoa.	Hal tersebut tetap membuat perasaan subjek tidak lebih baik, sehingga subjek memilih untuk mengajak suaminya mengobrol dan membicarakan kesalahpahaman yang terjadi dan berkomunikasi dengan baik-baik	Hal ini membuat subjek tidak kesal dengan suaminya lagi, membuat subjek belajar bahwa komunikasi lebih penting
Subjek 2 (INK)	Timbulnya masalah dalam rumah tangga yang diakibatkan seringnya pihak keluarga seperti orang tua dan saudaranya ikut campur, hal ini yang membuat salah paham	Hal tersebut menimbulkan perasaan kesal, sedih dan marah	Subjek melakukan aktivitasnya, membuat postingan disosial media, pergi belanja dan jalan-jalan	Perubahan yang terjadi karena menurut subjek hal yang subjek lakukan tetap kurang, akhirnya subjek marah kepada suaminya dan suaminya memberikan pengertian dan pemahaman	Saat suami subjek memberikan pengertian dan pemahaman, subjek merasa didukung oleh suaminya hingga akhirnya perasaannya lebih baik, tenang dan mulai tidak terlalu peduli dengan omongan keluarga suami
Subjek 3 (PTR)	Subjek mengatakan bahwa subjek mengalami KDRT dari	Subjek menngatakan adanya perasaan	Subjek mencoba mencari kesibukan dengan pergi	Subjek merasa berbagi cerita dan diam	Subjek terus belajar dengan hal apa saja yang dihadapi.

	suaminya, ekonomi yang tidak stabil sehingga subjek merasa menikah muda memiliki banyak tantangan, apalagi usia subjek yang jauh berbeda dengan suaminya. Sehingga hal tersebut membuat subjek dan suaminya terkadang sulit memahami satu sama lain	menyesal menikah. Adanya perasaan sakit hati, kecewa, dan pasrah atas hal yang dihadapi	berkebun, selalu mendekatkan diri kepada Tuhan, dan berbagi cerita kepada orang terdekatnya	sejenak akan dapat membuat suasana lebih baik, dari pada menjelaskan sesuatu saat sedang sama-sama emosi	Subjek pun setelah memiliki anak mengatakan bahwa tidak ada artinya lagi untuk menyesal, lebih baik belajar kedepannya untuk hal yang lebih baik. Subjek menjadikan segala hal yang dihadapi untuk proses lebih mendewasakan diri.
Subjek 4 (LLA)	Subjek merasakan banyaknya masalah hidup yang dihadapi. Mulai dari sebelum ia menikah, orang tua subjek bercerai dan itu membuat subjek mendapat tekanan sehingga ia merasa sedih dan stres. Setelah menikah subjek mendapat tekanan dari keluarga suaminya yang membuat ia capek, kurangnya dukungan dari keluarga suami. Subjek merasa kecewa dan tidak menduga orang yang paling ia percaya (suaminya) justru melakukan KDRT, hal itu membuat perasaan subjek semakin hancur.	Subjek merasakan banyak hal dalam rumah tangganya, mulai dari perasaan capek, stres, dan orang yang paling dipercayanya akan menyakitinya.	Subjek berusaha tegar atas apa yang dihadapi. Sebelum subjek memiliki anak, subjek merasa benar-benar kesepian, tidak ada tempat bercerita dan berbagi, hanya berpasrah kepada Allah SWT.	Banyak hal yang membuat subjek tetap sakit hati, mulai dari mertua dan keluarga besar suami yang selalu ikut campur. Subjek mengalihkan perhatian dengan cara mencari udara segar diluar rumah saat banyak masalah, mendengar musik. Setelah memiliki anak, subjek mengatakan semuanya mulai berubah.	Subjek berusaha memaafkan semuanya. Namun subjek tidak bisa melupakan segala yang telah terjadi. Subjek bertahan hanya untuk anaknya. Setelah memiliki anak, subjek merasa lebih memiliki teman berbagi.
Subjek 5 (SPT)	Subjek merasa suaminya jarang mengabarkannya saat sedang di luar rumah dan adanya rasa kurang perhatian dari suami.	Adanya perasaan sedih, khawatir dan marah.	Subjek berusaha menutupi emosinya dengan cara curhat ke tetangganya.	Setelah subjek lebih nyaman mendapatkan nasihat dari tetangganya, subjek mengajak suaminya berkomunikasi dan menjelaskan perasaannya.	Subjek merasa dengan hal itu semua lebih baik, suaminya mulai lebih memahaminya. Saling memaafkan saat ada kesalahan, perasaan subjek mulai tenang dan merasa menikah muda tidak terlalu buruk ketika bisa menjaga komunikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada lima subjek dengan wawancara dan observasi ditemukan alasan yang membuat kelima subjek memutuskan menikah di usia remaja yakni karena putus sekolah, *broken home*, dan keinginan sendiri untuk menjauhkan diri dari fitnah (mereka menikah setelah

melewati proses *ta'aruf*). Dalam penelitian ini juga diperoleh hasil, bagaimana reaksi emosi yang subjek rasakan selama menjalani rumah tangga dan menghadapi berbagai masalah baik dengan pasangan ataupun orang sekitar, diantaranya rasa sedih yang dialami oleh semua subjek, perasaan sedih itu timbul ketika mereka

merasa bahwa adanya kurang pengertian/saling memahami. Sementara respon lain adalah kecewa yang dihadapi oleh R3 dan R4, keduanya mengalami reaksi tersebut sebab tidak menyangka pasangan yang dia percaya dapat melakukan kekerasan kepadanya serta dia tidak menyangka hal yang tidak pernah dia bayangkan terjadi dalam rumah tangganya. Selain itu, R3 dan R4 juga menambahkan bahwa mereka sakit hati, hal ini disebabkan oleh perlakuan dan perkataan pasangan serta orang sekitarnya kadang hanya menyalahkan dirinya. Reaksi emosi lainnya adalah kesal yang dirasakan oleh R1 dan R2, hal ini dirasakannya karena merasa adanya kurang pemahaman antara keduanya, dan ikutnya gangguan dari pihak lain dalam rumah tangga. Reaksi emosi khawatir dialami oleh R5 hal ini terjadi ketika dia merasa ada salah paham dengan suaminya, saat ketika suaminya pergi dan pulang terlalu larut malam namun tidak memberinya kabar. Perasaan emosi juga dialami oleh R1, R2, dan R5, mereka bertiga mengalami hal tersebut karena kurangnya pengertian dari pasangannya. Reaksi emosi yang dialami oleh kelima responden merupakan reaksi emosi yang negatif yang dimana hal ini dapat memberikan dampak negatif baik kepada dirinya atau rumah tangganya, dan hasil dari emosi negatif ini dapat berubah menjadi positif tergantung bagaimana seseorang melakukan proses regulasi emosinya.

Emosi negatif kelima subjek tersebut terjadi karena berbagai hal, peranan emosi tampak terlihat dalam tiap pribadi manusia. Dimana menurut pandangan Fungsional menjelaskan emosi adalah respon sikap individu dan memberikan

informasi yang dapat membantu seseorang mendapatkan tujuannya. Seseorang bukan hanya mempunyai emosi, namun mengendalikan emosi juga sama pentingnya dalam arti bahwa seseorang harus menghadapi dan menerima akibat dari perilaku emosionalnya. (Fridja, dalam Ratnasari & Suleeman, 2017). Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan suatu upaya agar dapat mengelola/mengatur emosi agar tidak terjadi terlalu lama terjadi hingga memberikan dampak negatif yang besar. Proses mengatur emosi atau regulasi emosi ini sangat penting karena regulasi itu sendiri ialah bentuk kendali yang dilaksanakan seseorang atas emosi yang dimilikinya serta regulasi bisa mempengaruhi sikap dan pengalaman seseorang (Ratnasari & Suleeman, 2017). Seseorang dengan regulasi emosi yang kuat dapat mengendalikan dan menunjukkan perasaannya dengan benar. (Mirza, dkk., 2022).

Kelima subjek penelitian ini meregulasi emosi yang mereka rasakan dengan melalui lima proses regulasi emosi (Gross dan John dalam Hasanah & Widuri, 2014; Alfian, 2014; Mirza, dkk, 2022). Berikut hasil proses regulasi masing-masing subjek diantaranya (1) *Situation selection*/pemilihan situasi, kelima subjek awalnya memikirkan hal negatif tentang semua yang sedang berlangsung sehingga dimana hal tersebut menghasilkan emosi yang negatif, pada saat penulis melakukan wawancara kepada kelima subjek penulis melihat ada reaksi yang terjadi kepada subjek saat bercerita seperti merasakan perasaan kesal, marah, sedih, dan bahkan sampai menangis, hal ini terjadi dikarenakan teringat atau Kembali membayangkan dan memikirkan hal yang

terjadi pada saat itu, (2) *Situation modification*/perubahan situasi, pada tahap ini kelima subjek merubah sudut pandangnya tentang hal yang sedang terjadi sehingga ada emosi responden yang berlangsung lama yang dirasakan setiap subjek, karena untuk dapat merubah perhatian dari yang negatif menjadi positif memerlukan usaha yang cukup kuat, sehingga hal ini membawa ke dalam proses ketiga, (3) *Attention deployment*/penyebaran perhatian, pada tahap ini kelima subjek mengalami adanya penyebaran perhatiannya yang diakibatkan dari masalah yang dihadapi seperti “Kepikiran, tidur tidak nyaman, kurang fokus dalam kegiatan, kurang berinteraksi dengan orang lain”, (4) *Cognitive change*/perubahan kognitif, hal ini dapat merubah cara seseorang dalam memandang tentang hal yang sedang dialami, seperti yang dilakukan responden untuk cara mengubahnya adalah seperti belanja, bekerja, mendengarkan music, berbagi cerita kepada orang lain, (5) *Respon modulation*/perubahan respon, dibagian ini dijelaskan bahwa ini adalah hasil akhir, dimana dalam hal ini termasuk penggunaan obat/terapi dan lainnya, artinya jika seseorang dalam proses regulasi emosinya tidak dapat berjalan dengan baik tentu hal ini beresiko untuk akhir yang negatif. Dari lima proses regulasi emosi tersebut dapat dipahami bahwa perempuan yang menikah di usia remaja memiliki beberapa respon emosi yang sama, namun cara subjek untuk meregulasi emosinya berbeda. Namun kelima proses tersebut dialami setiap subjek, sehingga menghasilkan sebuah perubahan emosi yang lebih baik. Oleh karena itu proses ini dapat membantu

seseorang untuk mengatur emosinya lebih terarah agar tidak terjadi emosi negatif yang berkepanjangan. Untuk mendapatkan hasil proses regulasi emosi subjek banyak melakukan hal yang bertujuan agar cara tersebut dapat membantu subjek untuk mengatasi tekanan emosi yang dirasakan baik saat masalah tersebut baru terjadi, dan juga subjek mendapatkan pemikiran lain untuk cara bagaimana agar kenangan dari masalah tersebut dapat berdamai dengan diri subjek.

SIMPULAN

Ditemukan berbagai bentuk reaksi emosi yang dialami subjek yaitu seperti sedih, kesal, marah, tidak terima kenyataan, dan kecewa. Bentuk reaksi emosi tersebut timbul karena berbagai hal yang dialami oleh subjek dalam rumah tangganya, seperti adanya kekerasan, kurangnya komunikasi adanya ikut campur pihak lain dalam rumah tangga dan aspek lainnya. Adapun proses regulasi emosi dilakukan dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengolah emosi yang negatif menjadi emosi yang lebih positif dan jika seseorang dalam proses regulasi emosinya tidak dapat berjalan dengan baik tentu hal ini beresiko untuk akhir yang negatif. Maka proses mengatur emosi atau regulasi emosi juga sangat penting karena regulasi itu sendiri merupakan bentuk kelola yang dilaksanakan setiap orang pada emosi yang dimiliki dan mampu memberi pengaruh sikap dan pengalaman seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, H. Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.

- Diananda, E. (2016). Makna Kebahagiaan Dalam Pernikahan Pada Remaja Awal Yang Melakukan Pernikahan Siri. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2), 263–268.
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Bumi Aksara.
- Kusumaningtyas, A. (2016). Proses Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Menikah Di Usia Dini. *Jurnal Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Manalu, A. B., Sarumpaet, S. M., & Ariecha, P. A. Y. (2018). Analisis Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pernikahan Dini Pada Ibu Usia < 25 Tahun di Desa Baru Wilayah Kerja Puskesmas Pancir Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 1(1). <http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>
- Maudina, L. D. (2019). Dampak Pernikahan Dini Bagi Perempuan. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 15(2), 89–95.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik POLRI dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Mirza, R., Lubis, A. F., Siagian, S. F., Simamora, S. S., Sitohang, Y. J. E., & Claudia, C. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 21–30. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia*, 11(4), 647–657. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.viii4>
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia*, 8(2), 59–72.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Ningrum, R. W. K., & Anjarwati. (2021). Dampak Pernikahan Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal UMBJM*, 5(1), 37–45.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cakra Books.
- Nurjananto, E. (2020). Regulasi Emosi Pada Perempuan Menikah di Usia Dini. *Jurnal Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 6(3), 143–153.
- Shidiq, A. F., & Raharjo, S. T. (2018). Peran Pendidikan Karakter di Masa Remaja Sebagai Pencegahan Kenakalan Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 176–187.
- Walgito, B. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan edisi revisi*. CV. Andi Offset.
- Yanti, Hamidah, & Wiwita. (2018). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Pernikahan Dini di Kecamatan Kandis Kabupaten Siak. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 96–103.