

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia dalam kehidupannya melewati beberapa siklus. Siklus kehidupan manusia salah satunya adalah dengan terbentuknya pasangan baru, dimana dua individu dari dua keluarga yang berbeda bersatu untuk membentuk satu sistem keluarga yang baru. Fase bersatunya pasangan baru tersebut disahkan dalam sebuah lingkungan pernikahan.

Pernikahan adalah hubungan yang sangat unik atau salah satu peristiwa penting dalam kehidupan sepasang pria dan wanita, karena pada saat ini merupakan babak baru dalam kehidupan mereka untuk hidup bersama dengan orang yang dicintai dan terlepas dari keluarga khususnya orang tua. Bila dulu mereka masih berada tanggung jawab orang tua, maka setelah menikah mereka bertanggungjawab atas diri sendiri dan pasangannya.

Pada umumnya setiap orang pasti akan melewati fase pernikahan. Pernikahan seakan-akan menjadi fase yang wajib untuk dilakukan setiap orang di dunia sebagai tanda curahan rasa kasih dan sayang kepada pasangannya. Pernikahan bisa dilakukan apabila usia pasangan sudah mencukupi, seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang No 1 tahun 1974 tentang Pernikahan Bab 2 pasal 7 ayat 1.

*“Pernikahan hanya diijinkan jika pihak pria sudah mencapai umur 19 tahun (sembilan belas) tahun dan pihak wanita sudah mencapai umur 16 (enambelas) tahun.”*

Batas usia tersebut masuk ke dalam tahap perkembangan masa dewasa awal. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson rentang usia dewasa awal berkisar mulai dari usia 19 hingga 40 tahun dan berada pada tahap *intimacy versus isolation* (keintiman vs keterkucilan). *Intimacy versus isolation* adalah tahap dimana seseorang membangun hubungan yang dekat dan siap berkomitmen dengan orang lain serta mengembangkan hubungan yang intim (Erikson dalam Upton, 2012). Orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Di Indonesia, agar hubungan pria dan wanita diakui secara hukum maka pernikahan diatur dalam undang-undang. Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 pasal 1 tentang pernikahan, menyatakan bahwa pernikahan adalah :

*“Ikatan lahir dan batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.”*

Pernikahan merupakan suatu titik dari awalan kehidupan yang baru karena sejak individu berniat untuk menikah, keduanya telah sepakat untuk menjalani kehidupan dengan peran dan tanggung jawab yang baru. Menurut Wantjik (dalam Walgito, 2004) Pernikahan adalah ikatan lahir dan batin antara seseorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Masa pernikahan tidak akan jauh dari adanya masalah. Masalah-masalah yang muncul biasanya terjadi pada masa awal pernikahan. Masa awal pernikahan antara 1-5 tahun merupakan masa krisis yang menentukan keberhasilan pernikahan (Cinebell & Cinebell, 2005). Oleh karena itu, ketika setiap pasangan menghadapi sesuatu yang menimbulkan efek emosi negatif yang terkadang membuat mereka gagal dalam membangun kehidupan pernikahan mereka membutuhkan sesuatu untuk mengatasi kemunculan emosi negatif tersebut. Dalam hal ini, kemampuan regulasi emosi setiap pasangan suami istri dalam konteks penyesuaian pernikahan benar-benar dibutuhkan,

untuk membantu pasangan keluar dari pengaruh emosi negatif (Bloch, Haase & Levenson, 2014) terutama untuk dapat melalui masa-masa awal pernikahan yang sangat menentukan kebutuhan pernikahan pada masa-masa berikutnya.

Menurut Hurlock (2000) orang yang memiliki usia pernikahan 30 tahun atau menikah pada usia madya sering kali masih membutuhkan banyak waktu untuk penyesuaian terlebih lagi untuk pasangan yang menikah di usia dewasa awal dan pasangan yang baru menginjak kehidupan pernikahan. Menurut Duvall (1977) pada masa ini pasangan suami-istri menghadapi dan menjalani semua tuntutan dalam rumah tangga seperti seorang wanita dituntut menjadi seorang istri, mengurus dan mengatur kebutuhan rumah tangga serta mengurus dan merawat anak-anak, sedangkan untuk pria dituntut untuk menjadi seorang suami, kepala keluarga, dan mencari nafkah bagi istri dan anak-anaknya. Oleh karena itu, tahun-tahun pertama pernikahan pada umumnya dirasakan sulit bagi pasangan suami istri yang baru menikah karena individu diharapkan dapat saling mengerti dan memahami pasangannya satu sama lain. Selain itu, pernikahan juga merupakan hal baru bagi individu dimana penuh dengan keinginan dan harapan dari pasangannya, berkaitan dengan rumah tangga yang akan dijalani bersama. Biasanya pasangan baru sering mengalami ketegangan emosional, konflik dan perpecahan antara keduanya, ini karena mereka sedang berada dalam proses penyesuaian diri.

Penyesuaian pernikahan bukan berarti jika terjadi sebuah konflik suami atau istri mengalah untuk menjadi mirip dengan pasangannya, tetapi suami istri saling menghormati karakteristik pribadi masing-masing sehingga dapat mengetahui kekurangan diri sendiri dan menghargai kekurangan pasangannya. Penyesuaian diri diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, dan kemarahan sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis (Kartini Kartono, 2002: 56). Penyesuaian pernikahan itu sendiri pun menjelaskan bahwa ini adalah penataan kembali pola kehidupan dan aktivitas-aktivitas serta keperluan pekerjaan dahulu dengan yang baru terhadap antar pasangan. Kenyataannya, sering dijumpai bagaimana impian dan harapan untuk mewujudkan

sebuah pernikahan yang bahagia dan sejahtera itu tidak tercapai, bagaimana sebuah pernikahan mengalami kegagalan dalam mewujudkan impian dan harapan bersama, serta bagaimana suatu permasalahan dapat timbul dalam kehidupan pernikahan dan pada gilirannya dapat menjadi benih yang dapat mengancam kehidupan pernikahan serta mengakibatkan keretakan atau perceraian.

Munculnya perceraian biasanya diawali dengan tidak adanya kesepakatan atau kesesuaian antara suami istri dalam hal-hal yang bagi masing-masing sulit untuk dapat diterima, karena masalah penyesuaian yang paling pokok yang pertama kali dihadapi oleh keluarga baru adalah penyesuaian terhadap pasangannya (Hurlock, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara dari 3 orang responden pria dan 3 orang responden wanita mengenai pemicu pertengkaran antara suami istri. Menurut pendapat 2 orang responden pria dan 1 orang responden wanita mereka sering bertengkar mengenai masalah kesepakatan dalam pengelolaan keuangan yang dilakukan istrinya yang dianggap terlalu boros atau menghamburkan uang dengan membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan. Sebagian responden lainnya menyatakan bahwa mereka seringkali bertengkar karena hal-hal yang kecil atau sederhana. Misalnya, ketika suami sedang ingin menghabiskan waktu liburannya sendiri tanpa mengajak keluarga. Apabila tersedia waktu luang, suami istri jarang menghabiskan waktu bersama terutama bagi mereka yang masing-masing memiliki pekerjaan. Terlebih lagi jika dihari minggu, istri sibuk untuk mengerjakan tugas rumah dan mengurus anak sedangkan suami sibuk dengan hobinya sendiri. Beberapa istri mengatakan bahwa ia sering sekali pergi dari rumah jika sedang bertengkar atau ada percekocokan dengan suami. Fenomena yang banyak terjadi kali ini pada pasangan menikah adalah perceraian.

Perceraian merupakan suatu hal yang tidak diinginkan oleh pasangan suami istri sebagai dampak dari adanya proses penyesuaian pernikahan yang tidak baik. Perceraian tidak hanya dialami oleh kalangan artis saja seperti kebanyakan yang kita ketahui dari berbagai media sosial, tetapi terjadi pula dikalangan orang biasa. Berita yang dimuat di Tabloid *Hawa* ("Ketika Perkawinan Dilanda Kemelut", 2001), menyebutkan hanya sedikit pasangan yang dapat mencapai keintiman atau ikatan

persahabatan, berusaha mewujudkan komitmen dan saling pengertian yang mendalam antar pasangan.

Melakukan penyesuaian dengan sesuatu yang baru memang tidaklah mudah, dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut dibutuhkan usaha dari individu yang bersangkutan. Penyesuaian diri dalam pernikahan amatlah dibutuhkan untuk masing-masing pasangan dan keluarga agar tidak terjadinya konflik. Keadaan emosi seseorang dapat mempengaruhi proses kognitif misalnya stress, depresi, kecemasan, dan suasana hati (Silviani, 2015).

Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian situasi yang dihadapinya. Seperti halnya pada kasus yang didapatkan dari hasil wawancara 6 orang responden terdapat dua emosi, yaitu pikiran dan perilaku menjadi satu antara dua kepala dalam satu keluarga. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai suatu yang positif maka akan menghasilkan respon emosi yang positif, begitu pula sebaliknya individu yang menilai suatu situasi dengan negatif maka akan menghasilkan respon emosi yang negatif juga.

Peran regulasi emosi dibutuhkan untuk bagaimana kita mengendalikan emosi yang ada saat itu, karena mengelola emosi berkaitan erat dengan kemampuan dalam mengekspresikan emosi (Gross, 1998). Oleh karena itu, kemampuan dalam mengekspresikan emosi tersebut mengarah pada regulasi emosi seseorang. Regulasi emosi diartikan dalam menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi ini dapat mengatur dan mampu memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial, dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole dkk.,2004). Regulasi emosi memiliki dua fenomena pengaturan, yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi yang diatur. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih kepada

pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang yang baik melalui sikap dan perilaku berdasarkan penyesuaian dirinya.

Kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan pernikahan menjadi salah satu kunci dalam mempertahankan serta memelihara keutuhan rumah tangga. dalam usaha penyelesaian masalah dalam rumah tangga, setiap pasangan dituntut untuk mampu meregulasi emosi karena adanya tanggung jawab terhadap keluarga maupun status sosial yang telah disandangnya (Silviani, 2015).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah bagaimana dikemukakan diatas, maka dapat di idefinisikan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana penyesuaian penikahan pada usia dewasa awal ?
2. Bagaimana regulasi emosi pada usia dewasa awal ?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian pernikahan pada usia dewasa awal ?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini terdapat pembatasan masalah yaitu regulasi emosi terhadap penyesuaian pernikahan pada usia dewasa awal yang memiliki maksimum 5 tahun usia pernikahan.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian penikahan pada usia dewasa awal ?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian pernikahan pada usia dewasa awal.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya :

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang berharga untuk penelitian lebih lanjut mengenai masalah yang serupa serta mengembangkan pengetahuan dalam bidang psikologi keluarga, psikologi kognitif dan psikologi perkembangan.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini secara praktis diharapkan pada pasangan yang ingin menikah untuk lebih mempersiapkan diri terlebih dahulu seperti mengenal karakter pasangan, mengenal keluarga pasangan agar nantinya mudah dalam menjalani proses penyesuaian pernikahan dengan meregulasikan emosi dan menerima segala konsekuensi dan bertanggung jawab dengan semua yang telah dipilih.