**KONSEP MAIYAH MOCOPAT SYAFAAT DALAM PSIKOLOGI PADA DEWASA AWAL USIA AWAL PERKAWINAN**

***CONCEPT OF MAIYAH MOCOPAT SYAFAAT IN PSYCHOLOGY IN EARLY ADULTHOOD EARLY MARITAL AGE***

**Tri Handoko**

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*17081212@student.mercubuana-yogya.ac.id*

*081279646393*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal usia awal perkawinan yang aktif mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat. Kemampuan regulasi emosi yaitu strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku, ditandai dengan gambaran individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, gambaran kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan, serta kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan utama yang telah mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat secara aktif lebih dari tiga tahun. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur dengan setting natural. Data dianalisa menggunakan komponen regulasi emosi milik Gross. Hasil penelitian menunjukan bahwa kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal usia awal perkawinan yang mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat yaitu perasaan positif yang dialami Ketika mengikuti komunitas MMS, memiliki keyakinan yang positif saat mengikuti komunitas MMS, sikap positif dalam menghadapi permasalahan dalam keseharian, serta perlakuan yang positif terhadap emosi yang dirasakan.

Kata kunci : regulasi emosi, dewasa awal, usia awal perkawinan, Maiyah Mocopat Syafaat

***Abstract***

*This study aims to understand the ability to regulate emotions in early adulthood at the early age of marriage who actively participate in the Maiyah Mocopat Syafaat community. The ability to regulate emotion is a strategy that is carried out consciously or unconsciously to maintain, strengthen or reduce one or more aspects of the emotional response, namely the experience of emotions and behavior, characterized by an individual picture to be able to overcome a problem, a picture of an individual's ability not to be affected by negative emotions. perceived, the individual's ability to be able to control the emotions that are felt and the emotional responses that are displayed, as well as the individual's ability to accept an event that causes negative emotions. This study involved three main participants who have been actively participating in the Maiyah Mocopat Syafaat community for more than three years. The interview method used is a semi-structured interview with a natural setting. Data were analyzed using Gross's component of emotion regulation. The results showed that the ability to regulate emotions in early adulthood at the early age of marriage who participated in the MMS community, namely positive feelings experienced when participating in the MMS community, having positive beliefs when joining the MMS community, positive attitudes in dealing with problems in daily life, and good treatment. positive feelings about emotions.*

*Keywords : emotional regulation, early adulthood, early marriage, Maiyah Mocopat Syafaat*

**PENDAHULUAN**

 Manusia di dalam perkembangannya tidak pernah statis. Semenjak pembuahan hingga ajal selalu terjadi perubahan, baik dalam perubahan kemampuan fisik maupun kemampuan psikologis. Istilah perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman (Hurlock, 2017). Setiap periode perkembangan akan dilalui individu dari masa perkembangan janin hingga masa tua untuk mematangkan diri di setiap periodenya. Di antara masa perkembangan tersebut ada masa yang disebut masa dewasa awal.

Masa dewasa awal adalah masa yang dimulai ketika seorang individu memasuki usia18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2017) Semakin berkembang dan dewasa semakin besar pula tanggung jawab yang akan dipikul sehingga melibatkan periode transisi yang panjang.

Menurut Arnet (dalam Santrock, 2012) masa beranjak dewasa merupakan transisi dari masa remaja ke dewasa berkisar pada usia 18 hingga 25 tahun. Masa ini ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Individu mulai memutuskan bagaimana jalan hidup yang diinginkan dengan mengeksplorasi jalur karir yang akan diambil, diinginkan, seperti hidup melajang maupun menikah.

Dalam teori perkembangan, usia menikah adalah pada masa dewasa awal yaitu pada usia 20-40 tahun. Ditinjau dari tugas perkembangan yang sedang dihadapi pada fase usia dewasa awal, maka tugas perkembangan yang sedang dihadapi adalah memilih pasangan, mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga. Pernikahan adalah kesenangan, kebahagiaan, kedamaian, kepuasan, interaksi dengan orang lain, tanggung jawab dalam pemenuhan sosial dan meninggalkan kepribadian (Fadhilah, 2021). Di dalam negara-negara berkembang menunjukan bahwa, pernikahan seringkali lebih dijadikan pertanda seseorang telah memasuki masa dewasa, hal ini sering kali terjadi lebih awal dibandingkan negara industrialis. Namun demikian, banyak hal dasar yang seringkali diabaikan pasangan sebelum beralih ke jenjang pernikahan. pernikahan merupakan momentum istimewa namun melupakan kesiapan dalam diri untuk menjalani kehidupan pernikahan yang sebenarnya Arnet (dalam Santrock, 2012).

Tahun pertama perkawinan merupakan masa rawan, bahkan dapat disebut sebagai era kritis karena pengalaman bersama belum banyak. Menurut Clinebell dan Clinebell (2005) tahapan periode awal perkawinan merupakan (1) masa penyesuaian diri, dan krisis dan muncul saat pertama kali memasuki jenjang pernikahan, (2) masa belajar pasangan suami istri tentang pasangan masing-masing dan diri sendiri yang mulai dihadapkan dengan berbagai masalah, (3) masa dimana dua kepribadian (suami maupun istri) saling menempa untuk dapat sesuai satu sama lain, dapat memberi dan menerima.

Pada pasal 19 PP Nomor 9 tahun 1997 tentang pelaksanaan UU perkawinan No 1 tahun 1974, menjelaskan bahwa perceraian dapat terjadi karena alasan atau ulasan-ulasan salah satunya adalah : antara pasangan suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan pertengkaran dari masalah tersebut maka kemungkinan tidak ada harapan untuk rukun lagi dalam rumah tangga. Beberapa faktor pun mempengaruhi dan menjadi penghambat dalam penyesuaian perkawinan pada tahap dewasa awal usia awal perkawinan, diantaranya: (a) tidak bisa menerima perubahan sifat dan kebiasaan pasangan, (b) pasangan merasa dirinya dan pasangannya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, (c) pembagian tugas dalam rumah tangga yang tidak saling menerima tugas tersebut, (d) adanya campur tangan keluarga yang sangat kuat dalam perkawinan.

Pada periode awal perkawinan, pengelolaan emosi yang baik antar pasangan suami-istri merupakan hal yang penting yang harus dihadapi dan diselesaikan oleh pasangan suami-istri. bentuk penyesuaian yang bisa dilakukan salah satunya dengan cara memperbaiki hubungan interpersonal antar pasangan suami-istri, yang bisa didapat dalam kegiatan maiyah mocopat syafaat sebagai sumber religiusitas yang berpengaruh terhadap teknik untuk meregulasi emosi.

 Di Yogyakarta terdapat salah satu perkumpulan yaitu Mocopat Syafaat yang rutin diadakan kajian setiap malam tanggal 17 yang berlokasi di Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Emha Ainun Najib merupakan tokoh yang memediasi para jamaah dalam memaknai nilai-nilai kebajikan yang sedang didiskusikan. Dalam pengajian Mocopat Syafaat ini, terdapat nilai-nilai kebajikan yang disampaikan kepada para anggota jamaahnya. Anggota yang menerima nilai-nilai kebajikan yang disampaikan kemudian menginternalisasi nilai-nilai tersebut dan menjadikannya sebagai salah satu metode untuk mengisi dan menerapi keterasingan jiwa pada dirinya, sehingga para jamaah menjadi semakin jernih dan tangguh dalam menjalani kehidupan baik untuk dirinya, keluarga maupun untuk lingkungan sosialnya (Emha, 2007).

Pengendalian emosi bisa disebut juga dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer dalam Anggraeny, 2014). Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Regulasi emosi adalah kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Greenberg & Stone, 1992; Mendolia & Kleck, 1993; Strobee, Stroebe, Schut, zech, dan Bout, 2002). Asumsi dasar psikologi dalam kegiatan MMS adalah kehadiran sosok Emha Ainun Nadjib yang dapat diartikan sebagai seorang psikolog beserta narasumber lainnya, sedangkan para jamaah yang hadir adalah sebagai peserta, kegiatan awal MMS dengan pembacaan ayat-ayat suci Alqur”an dan puji-pujian religi yang dibingkai dengan langgam kesenian jawa yang menjadi ciri khas kegiatan MMS. Para jamaah dibimbing dan di tuntun untuk melantunkan pujian-pijian spiritual secara bersama-sama. Dalam kacamata psikologi, hal ini bisa disebut sebagai stimulus awal untuk menggiring jiwa dalam keadaan bersih dan positif *(positive addict),* hati yang tenang dan fikiran yang khusu atau fokus serta untuk penyelarasan radar agar suasana dalam majlis MMS dapat berlangsung dengan khidmat.

Penelitian mengenai regulasi emosi memang telah banyak mengalami pembahasan namun, regulasi emosi yang dihubungkan dengan kegiatan Maiyah Mocopat Syafaat dengan subyek dewasa awal usia awal perkawinan belum terdapat pembahasan yang peneliti temukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini terdap[at tujuan yang ingin didapat peneliti yaitu untuk mengetahui konsep psikologi yang ditimbulkan dari MMS terhadap dewasa awal yang sedang dalam usia awal perkawinan.

**METODE**

 Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif (*qualitative research*). Unit analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah secara individual dengan tiga orang partisipan yang telah memasuki masa dewasa awal (usia awal perkawinan) yang pernah atau masih aktif mengikuti maiyah mocopat syafaat di Tamantirto Kasihan Bantul lebih dari 2 tahun. Selain melibatkan tiga orang partisipan utama, penelitian ini juga melibatkan tiga orang yang berperan sebagai informan (*signifikan other*). Dalam penelitian inimetode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data antara lain berupa wawancara dan observasi.

Ada beberapa macam jenis wawancara, di dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara yang dikemukakan oleh Patton (1980) dalam (maleong 2017) yaitu Wawancara baku terbuka Jenis wawancara ini adalah wawancara yang menggunakan seperangkat pertanyaan baku. Urutan pertanyaan, kata katanya, dan cara penyajiannya pun sama untuk setiap responden. Keluwesan mengadakan pertanyaan pendalaman (probing) terbatas, dan hal itu bergantung pada situasi wawancara dan kecakapan pewawancara.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti menemukan hasil yang dapat di deskripsikan dari tabel koparasi penelitian yaitu terkait alasan dasar ketiga partisipan sebelum mengikuti komunitas MMS, nilai-nilai yang didapat ketiga partisipan ketika mengikuti komunitas MMS, tujuan yang diinginkan ketika mengikuti komunitas MMS, komponen regulasi emosi ketika mengikuti komunitas MMS.

 Partisipan IS mempunyai alasan dasar mengikuti komunitas MMS yaitu partisipan IS tertarik dengan cara penyampaian dari komunitas MMS yang menurut partisipan penyampaian tersebut sesuai dengan apa yang diajarkan dan dilakukan oleh orangtua partisipan, sementara partisipan YF memiliki alasan dasar yaitu keluarga istri yang beraliran NU, serta mertua yang sering mendengarkan MMS, dan partisipan MF memiliki alasan dasar diantaranya yaitu menyukai cara penyampaian yang menurut persepsi partisipan MF penyampaian yang dibawakan tidak menyangkut pautkan dengan agama. Sedangkan untuk nilai-nilai yang didapat ketiga partisipan mendapatkan nilai yang sesuai dengan tabel komparasi diantaranya nilai akidah, nilai akhlak, nilai egaliter, nilai toleransi, nilai nasionalisme, dan nilai psikologis. Selain dari nilaiyang didapat, subjek juga memiliki tujuan yang diinginkan ketika mengikuti komunitas MMS seperti tujuan untuk diri sendiri, tujuan untuk hubungan perkawinan, tujuan untuk keluarga serta tujuan untuk sosial masyarakat. Komponen regulasi emosi yang partisipan dapatkan selama mengikuti komunitas MMS berupa perasaan nyaman, perasaan tentram, dan kesadaran partisipan untuk mengintrospeksi diri. Selanjutnya keyakinan setelah mengikuti komunitas MMS yang berupa keyakinan tentang ketenangan batin, keyakinan untuk mengontrol emosi, keyakinan bahwa setiap orang memiliki keyakinannya masing-masing, serta keyakinan partisipan untuk mengendalikan emosi. Selanjutnya komponen regulasi emosi peneliti dapatkan dari cara partisipan menghadapi permasalahan yaitu dengan cara menenangkan diri, menjaga hati dan perasaan, berbicara dengan sopan, serta tidak takut untuk meminta maaf. Perlakuan terhadap emosi yang dirasakan juga menandakan terjadinya proses regulasi emosi salah satunya yaitu perlakuan terhadap emosi yang dirasakan prtisipan dengan berusaha untuk mengendalikan, lebih santai dan tidak buru – buru untuk marah saat ada masalah dan perlakuan terhadap emosi yang dirasakan partisipan untuk selalu diusahakan dan distabilkan. Selain komponen yang melatar belakangi terjadinya regulasi emosi diatas, komponen regulasi juga dapat dilihat dari tingkat religiusitas dan spiritualitas.

1. **Pembahasan**

Regulasi emosi pada dewasa awal usia awal perkawinan yang mengikuti komunitas MMS dapat terbentuk jika partisipan penelitian memenuhi komponen regulasi emosi. Komponen regulasi emosi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah berupa aspek-aspek yang dihubungkan dengan maksud untuk mengetahui kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi Menurut Gross (2007) yaitu keyakinan individu untuk mengatasi masalah, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh emosi negativ, kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang di rasakan, serta kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa. Selanjutnya, hasil wawancara yang diperoleh berdasarkan komponen regulasi emosi akan dibahas dengan teori regulasi emosi menurut Gross dan Thompson.

Ketiga partisipan dalam penelitian ini mengalami cerita perjalanan yang berbeda-beda sebelum dan sesudah mengikuti komunitas MMS. partisipan IS sebelum mengikuti komunitas MMS adalah individu yang dibesarkan dari keluarga yang masih kental menganut ajaran kejawen, kemudian partisipan IS mengetahui adanya komunitas MMS berawal dari acara televisi yang berlanjut kepada ketertarikan IS untuk mengikuti komunitas MMS yang menurut IS apa yang disampaikan didalam komunitas sesuai dengan apa yang diajarkan oleh keluarganya, selain hal tersebut keinginan menjadi lebh baik IS akan muncul Ketika partisipan IS mengikuti komunitas MMS. partisipan YF sebelum mengikuti komunitas MMS adalah individu yang cukup aktif mengikuti kajian dan komunitas keagamaan, berbeda dengan IS, partisipan YF mengetahui adanya komunitas MMS berawal dari informasi yang disampaikan oleh teman, YF yang memiliki latar belakan keluarga dari istri yang beraliran NU dan mertua yang kerap mendengarkan kajian komunitas MMS menjadikan alsan dasar YF aktif mengikuti komunitas MMS. Sementara partisipan MF sebelum mengikuti komunitas MMS adalah individu yang tidak pernah mengikuti kajian keagamaan serta pernah mengangngap bahwa diri MF adalah seorang atheis, sementara itu MF mengetahui adanya komunitas MMS berawal dari story media sosial teman, dan aplikasi youtube, dengan beberapa problem yang dihadapi didalam keseharian MF mencoba mencari tahu komunitas MMS dan lantas menyukai cara penyampaian yang menurut MF penyampaian tersebut selalu netral untuk bisa diterima dan mudah masuk di logika sehingga MF mengikuti komunitas MMS hingga sekarang. Perjalanan partisipan dari sebelum hingga mengikuti komunitas MMS mendorong munculnya proses kognitif yang mengarah pada regulasi emosi.

Ketiga partisipan mendapatkan nilai selama mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat (MMS) seperti IS mendapatkan nilai religiusitas yang berupa nilai akidah yang berkaitan dengan Kepercayaan akan rukun iman yang semakin meningkat dengan tetap melestarikan adat kebudayaan yang IS anut, nilai akhlak berupa pelestarian budaya dengan tetap mejalankan rukun iman, menjadi pribadi yang lebih baik, nilai kerukunan masyarakat yaitu nilai egaliter seperti lebih peka terhadap orang lain, lebih tinggi rasa untuk berempati, nilai toleransi yaitu selalu menghargai setiap latar belakang individu baik itu latar belakang agama dan latar belakang adat kebudayaan, nilai nasionalis atau cinta tanah air yang berupa melestarikan kesenian dan budaya daerah, menghargai jasa pahlawan, serta nilai psikologis yang berupa perubahan perilaku, menemukan ilmu atau ide baru, dan selalu mempertimbangkan sesuatu sebelum menjadi tindakan. YF ditandai dengan mendapatkan nilai religiusitas yang berupa nilai akidah yang berkaitan dengan kewajiban untuk shalat, kewajiban sebagai suami kepada anak istri dan keluarga, nilai akhalak yang berkaitan dengan rendah hati, mengucapkan sesuatu dengan cara yang baik, nilai kerukunan masyarakat terkait nilai egaliter yaitu lebih peka terhadap orang lain, nilai toleransi seperti menghargai dan menghormati atas sesuatu yang dimiliki orang lain, nilai nasionalisme atau cinta tanah air berupa memberikan kritik atau masukan, melestarikan kesenian dan budaya daerah, nilai psikologis berupa kemampuan untuk mempertimbangkan sesuatu, perubahan suasana hati, serta perubahan prilaku. Sementara MF mendapatkan nilai religiusitas yang berupa nilai akidah yang berkaitan dengan keyakinan akan Tuhan, yang sebelumnya partisipan merasa Tuhan tidak adil dan partisipan merasa dirinya adalah theis, nilai akhlak yang berkaitan dengan keyakinan untuk selalu berlaku baik terhadap orang lain, nilai kerukunan masyarakat terkait nilai egaliter yaitu tidak mempermasalahkan cara beribadah individu lain, nilai toleransi yaitu selalu menghargai pendapat, menghargai etnis dan agama individu lain, nilai nasionalisme atau cinta tanah air yaitu menjadi orang yang lebih toleransi, menghargai kepentingan umum dan menghargai jasa pahlawan, nilai psikologis berupa Reoganisasi kognitif reorganisasi emosi, perubahan perilaku yaitu mendapatkan ilmu baru mengenai perbedaan, tidak terlalu memikirkan sesuatu hal yang belum pasti, berani mencoba berbicara dan tidak takut terhadap orang lain. Nilai-nilai yang dialami dan didapatkan ketiga partisipan saat mengikuti komunitas MMS mendorong munculnya proses kognitif, emosi, dan perilaku yang mengarah pada kemampuan partisipan untuk meregulasi emosi.

Sementara itu telah di jelaskan berdasarkan teori Gross dan Thompson (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi. Berdasarkan hasil penelitian, pada partisipan IS beberapa strategi dilakukan untuk menunjang kemampuan regulasi emosi yang didapatkan dari meluangkan waktu untuk mengikuti komunitas MMS, strategi tersebut diantaranya saat malam hari IS menyempatkan waktu untuk mendengarkan kommunitas MMS, dan setelah pulang kerja atau waktu istirahat tidur malam. YF beberapa strategi dilakukan untuk menunjang kemampuan regulasi emosi yang didapatkan dari meluangkan waktu untuk mengikuti komunitas MMS, strategi tersebut diantaranya saat YF sedang bersantai baik di tempat kerja maupun di rumah, dan saat YF sedang berada di rumah bersama mertua. Strategi yang dilakukan oleh dua partisipan IS dan YF terlihat sama yaitu dengan memanfaatkan waktu luang dengan secara sadar untuk mempertahankan atau memperkuat respon emosi yang berdampak terhadap regulasi emosi. Sementara partisipan MF Memanfaatkan waktu luang untuk mengikuti komunitas MMS dikarenakan partisipan MF secara sadar menganggap bahwa diri MF sedang berada didalam emosi negatif yang menstimulus munculnya rasa overhingking, dengan strategi tersebut MF berharap bahwa emosi negatif dan rasa overthingking yang sedang di hadapi dapat hilang atau dapat berkurang.

Kemapuan untuk mempunyai dan mencapai tujuan serta penerimaan terhadap situasi merupakan sebuah kemampuan yang menjadi faktor penting dalam proses regulasi emosi. Partisipan IS memiliki tujuan saat mengikuti komunitas MMS tujuan tersebut berhubungan dengan tujuan untuk diri sendiri agar mampu hidup bersosialisasi, hidup bertoleransi serta memiliki kesadaran untuk bersyukur atau merima apa yang sedang terjadi, sementara tujuan untuk hubungan perkawinan keinginan IS agar bisa membujuk keluarga terutama istri untuk ikhlas melepas status agama dan mampu Menjalankan rumah tangga dengan sabar, tujuan untuk keluarga IS mengatakan bahwa keinginannya agar bisa membujuk dengan baik kepada istri untuk shalat, sementara tujuan untuk sosial masyarakat IS mengungkapkan keinginannya untuk berbagi kepada masyarakat yang membutuhkan serta selalu berbuat baik dan bisa bermanfaat untuk masyarakat. YF memiliki tujuan saat mengikuti komunitas MMS tujuan tersebut diantaranya adalah ujuan untuk diri sendiri yaitu ingin hidup lebih baik, tujuan untuk hubungan perkawinan yaitu bisa menjadikan keluarga yang baik, dan bisa memiliki perilaku yang baik ke istri dan anak, tujuan untuk keluarga mampu bertanggungjawab secara penuh sebagai suami, serta tujuan untuk sosial masyarakat yaitu keinginan YF supaya dapat melestarikan budaya lokal adat masyarakat yang nantinya dapat diajarkan kepada masyarakat. Sementara MF memiliki tujuansaat mengikuti komunitas MMS yang hampir sama dengan tujuan dari partisipan IS dan YF tujuan tersebut adalah yang pertama tujuan untuk diri sendiri yaitu keinginan MF agar hati menjadi lebih bisa tenang, pengetahuan atau ilmu yang bertambah, serta tujuan untuk kemampuan MF melihat suatu kejadian bisa dari berbagai sudut pandang, tujuan untuk hubungan perkawinan yaitu agar MF mampu mencoba untuk tidak terlalu menuntut visi ataupun misi di dalam hubungan perkawinan, serta mampu untuk menghargai dan saling bisa untuk berkomunikasi dengan suami, tujuan untuk keluarga MF lebih mengutamakan tujuannya untuk Pendidikan dan mendidik anak, sementara tujuan untuk sosial masyarakat MF menginginkan tujuan untuk mendapatkan nilai gotong royong, serta bisa membantu masyarakat dengan ilmu yang pernah MF dapat selama sekolah. tujuan dari ketiga partisipan merupakan sebuah penerimaan yang tidak lepas dari situasi terhadap diri sendiri dan sebuah penerimaan terhadap situasi di luar diri partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih (2013) yang mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat seseorang mampu untuk memiliki dan mencapai tujuan menerima serta menghargai diri sendiri dan orang lain, Seseorang cenderung untuk menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut.

Aspek regulasi emosi yang terdapat didalam komunitas MMS yang mempengaruhi kemampuan komponen regulasi emosi terhadap partsipan IS dapat dilihat dari bagaimana IS yang memperlakukan dirinya sehingga perlakuan tersebut bisa berdampak baik untuk keluarga. Selain itu rasa prihatin IS kepada yang Maha Kuasa serta kemampuan IS untuk menyadari bahwa kebaikan Allah itu pasti ada dan mutlak. Sementara pada partisipan YF setelah mengikuti komunitas MMS adalah YF memiliki kemampuan dapat mengendalikan perasaanya agar didalam menjalani hidup tidak selalu berlebihan yang tentunya dengan hal tersebut menurut YF akan menjadikan hidup menjadi lebih bisa merasakan ketentraman. Sementara partisipan MF setelah mengikuti komunitas MMS menjadi pribadi yang lebih banyak untuk mengintropeksi diri hingga akhirnya MF merasa tenang, terhadap permasalahan yang bisa menimbulkan perasaan sedih. Pernyataan tersebut sejalan dengan aspek regulasi emosi oleh Gross (2007) yang menyatakan bahwa *Egaging in goal directed behavior,* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

Kemampuan untuk meyakini tentang keyakinan yang didapatkan setelah mengikuti komunitas MMS dari ketiga partisipan juga bervariasi. Partisipan IS meyakini bahwa selama mengikuti komunitas MMS IS memperoleh keyakinan tentang ketenangan batin, selain itu keyakinan IS terkait kesadaran untuk mengontrol emosi, serta keyakinannya untuk belajar dan mampu menahan suatu hal yang belum pasti. Partisipan YF setelah mengikuti komunitas MMS memiliki keyakinan bahwa setiap pribadi dari individu mempunyai keyakinanya masing masing, dan sebuah keyakinan tersebut tidak harus dipaksakan kepada individu lain. Sementara untuk partisipan MF sejak mengikuti komunitas MMS , MF meyakini bahwa emosi yang MF rasakan setiap hari menjadi lebih stabil. Hal tersebut sesuai dengan salah satu aspek regulasi emosi yang di ungkapan oleh Gross (2007) yaitu *Strategies to emotion regulation,* yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara dan dapat mengurangi emosi negative dan dengan cepat menenangkan diri Kembali setelah merasakan emosi yang berlebih.

Cara partisipan menghadapi permaslahan yang terjadi dalam keseharian adalah aspek selanjutnya untuk mengetahui kemampuan individu dalam hal regulasi emosi. Partisipan IS Ketika dihadapkan kepada sebuah permasalah Langkah pertama yang IS lakukan adalah mencoba terlebih dahulu untuk menenangkan diri dan menenangkan perasaan, selanjutnya berbica dengan sopan, serta mencoba untuk meminta maaf. Partisipan YF lebih mengfokuskan Teknik penyelesaian masalah terhadap permasalahan yang kerap terjadi di dalam keluarga strategi tersebut berupa kesabaran dalam mendidik dan menghadapi anak, menunjukan perasaan sayang terhadap keluarga. Sementara partisipan MF menjelaskan bahwa Ketika MF dihadapkan suatu permasalahan MF akan lebih memilih untuk introspeksi diri terlebih dahulu sampai emosi yang dirasakan menjadi terkontrol dan tenang, selanjutnya MF akan mencoba mencari referensi yang sesuai dengan keadaan tersebut, kemudian Langkah terakhir MF mencoba untuk menjelasakan. Kemampuan atau strategi yang dimiliki ketiga partisipan tersebut telah sesuai denga napa yang di utarakan oleh Gross (2007) tentang poin ketiga dari aspek regulasi emosi yaitu *Control emotional response,* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang di tampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukan respon emosi yang tepat.

Aspek regulasi emosi selanjutnya yaitu dengan melakukan atau memberi perlakuan tentang sesuatu hal terhadap emosi yang dirasakan. Partisipan IS yang selalu menjalani kehidupan untuk tidak berlebih , selain itu IS juga dapat menyadari bahwa semua manusia mempunyai emosi namun adanya emosi tersebut harus selalu bisa untuk di kendalikan YF mengalami peningkatan terkait kesadaran emosi. Menurut YF emosi adalah sesuatu yang ada dan akan selalu muncul didalam aktifitas keseharian maka dari itu sikap menerima emosi dan kemampuan dalam pengendalian emosi adalah hal yang wajib yang harus dimiliki, Perlakuan tersebut bisa berupa tidak terburu-buru untuk marah dan melampiaskan kemarahan itu, bersikap santai dan lemah lembut, begitupun dengan MF yang menyadari terhadap emosi yang dirasakan kemudian hal yang terpenting adalah mampu untuk mengontrol emosi. kemampuan tersebut sesuai dengan aspek regulasi emosi yaitu Acceptance of emotional response, ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut (Gross,2007)

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konsep maiyah mocopat syafaat dalam psikologi pada dewasa awal usia awal perkawinan, diketahui bahwa tiga orang partisipan, yaitu IS,YF, dan MF memiliki kemampuan regulasi emosi masing-masing yang partisipan dapatkan di komunitas maiyah mocopat syafaat. Terdapat lima kategori yang menjadi garis besar dalam penelitian ini, jawaban masing-masing partisipan dikomparasikan dalam tabel komparasi dan di jelaskan pada bab pembahasan untuk menemukan persamaan dan kekhasan.

Dalam kategori latar belakang sebelum mengikuti komunitas MMS, yaitu ketiga partisipan didasari oleh kekhasan masing-masing, partisipan IS adalah individu yang dibesarkan di dalam keluarga yang mempunyai adat kejawen yang masih kental, YF adalah individu yang cukup aktif dikegiatan keagamaan, sementara partisipan MF adalah individu yang sama sekali belum pernah mengikuti kegiatan keagamaan hingga MF mengangngap dirinya atheis. Dalam kategori nilai-nilai yang didapat, gambaran ketiga partisipan saat mengikuti komunitas MMS telah mendapatkan nilai yang sesuai dengan acuan yang dituliskan peneliti

Mengenai cara partisipan dalam meluangkan waktu untuk mengikuti komunitas MMS, gambaran regulasi emosi didasarkan pada masing-masing strategi yang dilakukan ketiga partisipan, dimana dalam strategi tersebut partisipan IS, YF, dan MF mempunyai cara ataupun tekhnik sendiri untuk membagi antara kapan mengikuti komunitas MMS dan kapan untuk aktiftas selain mengikuti komunitas MMS. Dalam kategori tujuan mengikuti komunitas MMS, gambaran regulasi emosi ketiga partisipan adalah sama-sama memiliki tujuan yang ingin dicapai.

Mengenai pokok komponen regulasi emosi terhadap partisipan, peneliti menggambil empat gabaran yang telah dirumuskan di dalam pembahasan, gambaran tersebut diantaranya penjelasan ketiga partisipan mengenai gambaran perasaan yang dialami Ketika mengikuti komunitas MMS, penjelasan mengenai gambaran keyakinan ketiga partisipan saat mengikuti komunitas MMS, gambaran cara ketiga partisipan dalam menghadapi permasalahan dalam keseharian, gambaran perlakuan ketiga partisipan terhadap emosi yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan ketiga partisipan yang masih dalam tahap dewasa awal usia awal perkawinan setelah mengikuti komunitas MMS mempunyai kemampuan untuk mencapai komponen regulasi emosi yang telah di jabarkan diatas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Hurlock, E, B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga

Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). Regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS *Juurnal Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan*

Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, *6*(3), 98-104.

Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *3*(2), 187-209.

Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2018). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipoertensi Esensial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *1*(1), 1-16.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(2), 24-53.

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, *15*(1), 35-46.

Verizka, A., & Kertamuda, F. E. (2020). Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*(1), 27-39.

Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, *4*(1), 58-63.

Bustan, R. (2017). Persepsi dewasa awal mengenai kursus pranikah. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, *3*(1), 82-95.

Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal atas Perceraian Orang Tua pada Masa Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(3), 10-14.

Erwinda, L. (2016). Urgensi Intimacy dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 53-60.

Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2017). Kematangan Emosi Dan Persepsi Terhadap Pernikahan Pada Dewasa Awal: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *5*(1), 148-152.

Wardhani, N. A. K. (2013). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *Jurnal Psikologi*, *1*(1), 1-9.

Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, *4*(1), 58-63.

Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, *28*(1), 74-81.

Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of counseling psychology*, *58*(1), 110.

Rumondor, P. C. (2011). Gambaran Penyesuaian Diadik Pada Pasangan Dewasa Muda Di Awal Pernikahan. *Humaniora*, *2*(1), 468-476.

Karimulloh, K., Listiyandini, R. A., & Kusristanti, C. (2020). Program Penyuluhan Pra Nikah untuk Meningkatkan Pengetahuan mengenai Pernikahan Islami. *Aksiologiya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 241-247.

Bungaran, D. R. (2019). *Efektivitas Psikoedukasi Marriage Enrichment Untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social cognitive and affective neuroscience*, *12*(10), 1545-1557.

Prefit, A. B., Candea, D. M., & Szentagotai-Tatar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, *143*, 104438.

Eriksson, P. L., Wangqvist, M., Carlsson, J., & Frisen, A. (2020). Identity development in early adulthood. *Developmental Psychology*, *56*(10), 1968.