

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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. Istilah dewasa awal atau *adult* berasal dari kata kerja Latin, seperti juga istilah *adolescence – adolescere –* yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan” akan tetapi, kata *adult* berasal dari bentuk lampau participle dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah, menjadi dewasa”. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan di dalam masyarakat, bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 2017).

Masa dewasa awal adalah masa yang dimulai ketika seorang individu memasuki usia 18 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.

Hurlock (2017) menjelaskan di dalam menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berat dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Setiap individu memiliki tugas-tugas perkembangan pada setiap fase kehidupannya, termasuk dewasa awal, dan setiap tugas perkembangan tersebut akan semakin sulit sesuai tahap perkembangan individu tersebut, oleh karena itu individu harus bisa menyelesaikan dengan sebaik mungkin. tugas perkembangan yang ada harus bisa dilaksanakan oleh orang dewasa awal, keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan membawa dan menimbulkan kebahagiaan dan mengarahkan kepada keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase selanjutnya. Hurlock (2017) membagi tugas perkembangan dewasa awal antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola sebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Sebagai seorang individu yang berada pada masa dewasa awal, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar, dimana individu sudah mulai mengatur dan menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa, yang berarti usia dewasa seorang laki-laki akan membentuk bidang pekerjaan yang ditangani sebagai

karirnya, dan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga. Selain itu juga masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang sudah dalam tahap usia produktif, yaitu menjadi orang tua merupakan salah satu peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa, melakukan perkawinan dan berperan sebagai orang tua (Hurlock, 2017).

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).

Awal perkawinan adalah sebuah tantangan pada periode awal perkawinan, masa-masa perjuangan untuk memperoleh kebahagiaan dan keamanan hidup. Antara suami dan istri sama-sama bekerja keras untuk bisa memenuhi tuntutan hidup, ini sangat bisa mengurangi kualitas kebersamaan sehingga akhirnya salah satu pihak merasa terabaikan (Hassan, 2004). Selama tahun pertama dan kedua perkawinan pasangan suami istri biasanya harus melakukan penyesuaian utama satu sama lain, terhadap anggota keluarga masing-masing, dan teman-teman, sementara individu yang sedang melakukan penyesuaian antara pasangan akan sering timbul ketegangan emosional dan sebagai periode balai keluarga muda.

Pada awal pernikahan biasanya kepuasan pernikahan masih tinggi, namun peran emosi antar pasangan sering mengalami konflik dan ketidak seimbangan hal

ini diakibatkan berbagai faktor, seperti ketidak harmonisan rumah tangga, tidak ada tanggung jawab, masalah ekonomi, interaksi antara suami istri, dan kepribadian yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap pernikahan.

Berdasarkan gambaran karakteristik yang didapat dari hasil wawancara peneliti terhadap subjek, peneliti menemukan karakteristik yang mengarah kepada pengelolaan emosi masa periode awal perkawinan karakteristik tersebut berupa perubahan emosi yang kurang stabil, perubahan-perubahan sikap atau perilaku pasangan yang mulai tampak. sejalan dengan karakteristik yang lebih menonjolkan sisi pengelolaan emosi masa periode awal perkawinan juga terdapat sebuah harapan untuk mampu bertanggung jawab, mampu mengatasi perselisihan dan pertengkaran antar pasangan sehingga kerukunan dalam rumah tangga dapat terjaga dan terhindar dari perceraian. pengelolaan emosi atau regulasi emosi dalam hal ini berupaya untuk meningkatkan kualitas hubungan perkawinan seseorang, sehingga bisa mencapai hubungan pernikahan yang positif dan bahagia. Regulasi emosi bisa individu dapatkan salah satunya lewat kelompok keagamaan dan perkawanan yang simpatik untuk berkumpul bersama, dengan adanya perkumpulan keagamaan tersebut secara langsung dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup yang lebih baik. Maka kemudian bermunculan institusi atau komunitas religi. Komunitas Maiyah Mocopat Syafaat salah satunya.

Terdapat beberapa permasalahan yang muncul 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). Kajian tentang Maiyah Mocopat Syafaat (MMS) adalah sebuah kegiatan kajian sosial keagamaan yang rutin diadakan setiap malam tanggal 17 di Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Kajian ini dipimpin langsung oleh Emha Ainun Nadjib dan beberapa tokoh pengisi acara tertentu dari luar.

Hal atau peristiwa yang dialami jamaah MMS tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Yufiarti & Gumelar, 2012) yang menyebutkan bahwa emosi adalah sebagai peristiwa psikologis yang mengandung ciri-ciri lebih bersifat subyektif dari pada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir, bersifat fluktuatif, dan banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengalaman panca indra. Maka dari hal itu individu di dalam kesehariannya Ketika mengalami sebuah

permasalahan yang berhubungan dengan keadaan emosi, maka individu tersebut harus mampu untuk meregulasinya karena tiap individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan untuk dirinya Fridja (dalam Yufiarti & Gumelar, 2012)

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, Para jamaah dibimbing dan di tuntun untuk melantunkan pujian-pujian spiritual secara bersama-sama. Dalam kacamata psikologi, hal ini bisa disebut sebagai stimulus awal untuk menggiring jiwa dalam keadaan bersih dan positif (*positive addict*), lewat mengikuti kajian MMS para jamaah selain memiliki nilai religiusitas, juga memiliki kemampuan untuk manajemen suatu permasalahan dan emosi juga secara langsung mampu untuk mengembangkan spiritualitas yang dalam hal itu mampu untuk meningkatkan kecerdasan emosi, perilaku, sekaligus meningkatkan kemampuan meregulasi emosi (Mustofa, 2017).

Sehubungan dengan hal tersebut salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan Syahadat (2013) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Oleh sebab itu mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif.

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. Sehingga rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana Konsep Maiyah Mocopat Syafaat dalam meregulasi emosi pada dewasa awal usia awal perkawinan?

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi yang ditimbulkan dari MMS terhadap tahap dewasa awal yang sedang dalam usia awal perkawinan

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pengembangan ilmu psikologi khususnya ranah psikologi perkembangan dan psikologi klinis dalam teknik regulasi emosi pada dewasa awal yang sedang dalam usia awal perkawinan

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, antara lain :

- a. Membantu tahap dewasa awal usia awal perkawinan dalam hal meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang berguna untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang muncul di dalam hubungan pernikahan
- b. Memberikan wawasan baru terkait regulasi emosi kepada pihak keluarga yang mempunyai saudara atau kerabat yang dalam tahap dewasa awal yang sedang dalam usia awal perkawinan.