

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita yang bertujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal, dan dalam konteks masyarakat Indonesia pernikahan tidak hanya menyatukan dua individu tetapi juga menghubungkan dua keluarga besar secara sosial dan emosional (Widiawati dkk., 2025). Salah satu konsekuensi dari relasi antar keluarga besar tersebut adalah munculnya status baru bagi pasangan yang menikah, yaitu status sebagai menantu yang menuntut individu untuk membangun relasi dengan orang tua pasangan atau mertua (Salman dkk., 2021). Di Indonesia cukup umum bagi pasangan yang baru menikah, terutama yang belum mandiri secara finansial, untuk tinggal dengan mertua, sehingga pengalaman menjadi menantu yang tinggal serumah dengan mertua menjadi fenomena sosial yang meluas dan relevan untuk dikaji (Fatinah dkk., 2025).

Pernikahan diharapkan mampu menghadirkan ketenangan batin, cinta, dan kasih sayang bagi pasangan suami istri maupun bagi relasi yang terbentuk dengan keluarga besar, sehingga dapat tercipta kesejahteraan keluarga yang utuh secara psikologis dan spiritual (Fu'ad dkk., 2025). Idealnya, menantu dan mertua yang tinggal dalam satu rumah mampu membangun relasi timbal balik yang sehat, yaitu menantu yang menghormati peran dan pengalaman mertua, sementara mertua memberi ruang dan kepercayaan kepada menantu untuk mengelola rumah tangganya sendiri, sehingga kedua belah pihak merasa dihargai tanpa salah satu

pihak harus terus menerus menyesuaikan diri secara sepihak (Widiawati dkk., 2025). Namun demikian, kondisi ideal tersebut tidak selalu sejalan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Secara sosial, pola hunian satu atap antara menantu dan mertua ini dipandang sebagai bagian dari sistem keluarga multigenerasi yang masih bertahan dalam budaya Indonesia, karena memberikan dukungan ekonomi, kedekatan emosional, dan kesinambungan nilai budaya antargenerasi (Widiawati dkk., 2025). Nilai gotong royong dan penghormatan terhadap orang tua yang melekat dalam budaya keluarga besar Indonesia menjadikan keputusan tinggal bersama mertua bukan sekadar pilihan praktis, melainkan juga wujud dari tanggung jawab moral dan penghormatan terhadap orang tua (Fatinah dkk., 2025). Meskipun demikian, pola hunian ini berpotensi menimbulkan ketegangan relasional ketika interaksi antargenerasi diwarnai oleh hierarki, ketergantungan, dan perbedaan nilai karena mertua cenderung menempati otoritas tertinggi dalam rumah, sementara menantu berada pada posisi penghormatan dan penyesuaian (Widiawati dkk., 2025).

Ketidakseimbangan pertukaran emosional antara menantu dan mertua ini kerap menghasilkan konflik tersembunyi yang sulit diungkapkan secara terbuka, karena tuntutan budaya untuk selalu menjaga keharmonisan keluarga besar (Widiawati dkk., 2025). Studi Sweat (dalam Fitroh, 2011) mencatat bahwa lebih dari separuh pasangan menikah, yakni sekitar 60% menghadapi kesulitan dalam relasi dengan mertua, khususnya pada masa-masa awal pernikahan ketika tinggal bersama keluarga pasangan. Ketegangan yang terjadi umumnya muncul karena menantu merasa terlalu diintervensi dalam urusan rumah tangga, mulai dari

pengasuhan anak, kebiasaan sehari-hari, hingga pengelolaan keuangan (Fatinah dkk., 2025). Penelitian pada menantu perempuan yang tinggal serumah dengan mertua di Kota Palangka Raya juga menemukan bahwa konflik yang muncul mencakup dimensi intrapersonal berupa kecenderungan pendekatan-penghindaran dan penghindaran-penghindaran, maupun dimensi interpersonal berupa eskalasi konflik, invalidasi, penarikan diri, dan interpretasi negatif terhadap mertua (Salman dkk., 2021).

Konflik antara menantu dan mertua juga ditemukan pada berbagai latar budaya lain di Indonesia. Penelitian di Desa Lempang, Kabupaten Barru, menemukan bahwa menantu yang tinggal serumah dengan mertua justru tidak merasakan kesejahteraan dalam hidupnya, dan permasalahan yang dialami banyak dipicu oleh perasaan tidak nyaman serta ketidakmampuan mengendalikan emosi ketika berhadapan dengan situasi yang menekan (Rahmah dkk., 2019). Sejalan dengan itu, penelitian pada menantu perempuan yang tinggal serumah dengan mertua menemukan variasi pola penyesuaian pernikahan dan model resolusi konflik, mulai dari gaya kolaboratif dan akomodatif di mana hal tersebut menghasilkan penyesuaian yang relatif baik, hingga gaya kompetitif yang justru berdampak pada persepsi pernikahan yang tidak harmonis (Haryati, 2017). Pada penelitian oleh Asminatun dkk. (2023) ditemukan pula bahwa keharmonisan keluarga pada menantu perempuan yang tinggal di rumah mertua berkaitan erat dengan kematangan emosi dan kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki individu, sementara itu penelitian oleh Hasrullah dkk. (2023) mengenai kesejahteraan psikologis istri yang tinggal bersama mertua juga terbukti

berhubungan positif dengan kemampuan menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kebiasaan keluarga besar.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjadi menantu yang tinggal dengan mertua selalu diwarnai oleh dinamika emosional yang kompleks, sehingga kemampuan individu dalam meregulasi emosi menjadi aspek yang sangat penting dalam menentukan kualitas penyesuaian dan kesejahteraan menantu dalam relasi tersebut (Asminatun dkk., 2023). Regulasi emosi sendiri didefinisikan sebagai suatu proses pada individu dalam mempengaruhi apa yang dirasakan, kapan dirasakan, serta bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut, baik secara sadar maupun tidak sadar (Gross, 2015). Individu yang berada dalam situasi relasi keluarga yang penuh tuntutan diharapkan mampu meregulasi emosi secara adaptif, agar emosi negatif yang muncul tidak berkembang menjadi tekanan psikologis berkepanjangan maupun terjadi konflik terbuka dengan anggota keluarga besar (McRae & Gross, 2020). Sehingga urgensi untuk mengkaji regulasi emosi pada menantu yang tinggal dengan mertua menjadi penting mengingat regulasi emosi telah terbukti berhubungan dengan kepuasan pernikahan dalam relasi dan keberfungsian interpersonal individu (Gross, 2015).

Sebuah studi eksperimental menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan pernikahan pada pasangan muda yang menikah, bahwa kemampuan regulasi emosi bukan hanya karakteristik bawaan melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk mendukung relasi pernikahan (Sahupala dkk., 2024). Demikian pula, penelitian pada pasangan suami istri usia dewasa awal di Indonesia menemukan bahwa

strategi regulasi emosi berupa penilaian kognitif ulang (*cognitive reappraisal*) berpengaruh positif terhadap kepuasan pernikahan (Wulan & Chotimah, 2017). Sebaliknya, strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti penekanan emosi dan terus memikirkan masalah dapat menjadi salah satu faktor yang menghubungkan tekanan hidup dengan munculnya kecemasan dan depresi (Miu dkk., 2023). Temuan-temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang cukup krusial bagi keberlangsungan relasi pernikahan dan kesehatan mental individu termasuk bagi menantu yang harus terus menerus menyesuaikan diri dengan tuntutan emosional dari relasi dengan mertua (Asminatun dkk., 2023).

Urgensi regulasi emosi dalam konteks relasi pernikahan telah banyak dikaji, namun penelitian yang secara spesifik menelusuri pengalaman regulasi emosi dari sudut pandang menantu yang tinggal dengan mertua, sebagai pihak yang berada pada posisi penyesuaian dan penghormatan dalam struktur keluarga besar masih terbatas (Widiawati dkk., 2025). Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada penyesuaian diri, resolusi konflik, kesejahteraan psikologis, atau keharmonisan keluarga secara umum (Haryati, 2017; Hasrullah dkk., 2023; Rahmah dkk., 2019), namun belum secara khusus mengungkap bagaimana proses regulasi emosi itu sendiri dialami, dimaknai, dan dijalani oleh menantu dalam keseharian relasinya dengan mertua. Kekosongan ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman regulasi emosi menantu yang tinggal dengan mertua melalui pendekatan kualitatif fenomenologi yang memungkinkan tergambarinya makna dan proses psikologis tersebut secara lebih utuh.

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan tiga partisipan, terdiri dari dua wanita dan satu pria yang semuanya telah menikah dan tinggal serumah dengan mertua. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan wanita mengungkapkan bahwa tinggal bersama mertua menimbulkan ketidaknyamanan, di mana mereka merasa diatur, kehilangan kebebasan dalam kehidupan sehari-hari, serta terkadang menerima perkataan yang dianggap tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan, sejalan dengan pola konflik interpersonal berupa invalidasi dan penarikan diri yang ditemukan pada menantu perempuan di Kota Palangka Raya (Salman dk., 2021). Sementara itu, partisipan pria menyatakan pengalaman tinggal dengan mertua sebagai situasi yang membuat mereka merasa risih, kurang leluasa, dan canggung saat melakukan aktivitas di rumah. Keberadaan mertua dalam lingkup keluarga inti ini berdampak pada aspek kenyamanan dan kebebasan individu, yang menjadi fokus analisis dalam studi ini terhadap dinamika hubungan keluarga dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi serta interaksi sosial dalam keluarga kompleks.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini merumuskan masalah utama berupa bagaimana pengalaman regulasi emosi yang dialami menantu yang tinggal dengan mertua, termasuk komponen-komponen regulasi emosi yang tampak dalam pengalaman menantu, faktor-faktor yang memengaruhi naik turunnya kemampuan menantu mengelola emosi saat tinggal serumah dengan mertua, dampak regulasi emosi terhadap hubungan pernikahan, hubungan dengan mertua, serta kesejahteraan psikologis menantu, bentuk-bentuk regulasi emosi yang digunakan

untuk menghadapi konflik dan tekanan emosional dari mertua, serta manfaat regulasi emosi dalam menjaga keharmonisan keluarga dan relasi dengan mertua.

B. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman regulasi emosi yang dialami menantu yang tinggal dengan mertua, mengidentifikasi komponen-komponen regulasi emosi yang tampak dalam pengalaman menantu, mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi naik turunnya kemampuan menantu mengelola emosi saat tinggal serumah dengan mertua, menganalisis dampak regulasi emosi terhadap hubungan pernikahan, hubungan dengan mertua, serta kesejahteraan psikologis menantu, menggali bentuk-bentuk regulasi emosi yang digunakan untuk menghadapi konflik dan tekanan emosional dari mertua, serta mengidentifikasi manfaat regulasi emosi dalam menjaga keharmonisan keluarga dan relasi dengan mertua.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

- 1) Memberikan kontribusi pengetahuan mengenai pengalaman regulasi emosi menantu yang tinggal dengan mertua, khususnya pada bidang psikologi klinis.
- 2) Menambah wawasan mengenai regulasi emosi dalam konteks relasi keluarga multigenerasi di Indonesia.

b. Manfaat praktis

- 1) Memberikan informasi dan wawasan bagi partisipan (menantu) agar dapat lebih memahami pentingnya regulasi emosi dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan keharmonisan rumah tangga.
- 2) Menjadi bahan pertimbangan bagi psikolog, konselor atau pihak terkait dalam memberikan intervensi atau pendampingan kepada menantu yang tinggal dengan mertua, khususnya dalam pengelolaan emosi dan penyelesaian konflik.
- 3) Memberikan informasi dan data yang mendukung bagi penelitian selanjutnya.