BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang memiliki emosi, hidup manusia di warnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi karena emosi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia di samping itu emosi juga merupakan bentuk komunikasi yang dapat memengaruhi manusia sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial yang senantiasa melakukan hubungan interpersonal dengan sesamanya. Dalam hubungan itu dipastikan adanya berbagai pengalaman yang dapat menimbulkan aneka jenis emosi yang ditandai dengan berbagai ekspresi yang berbeda. Sehingga diperlukanya regulasi emosi atau bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya, regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. hasil regulasi dapat berupa perilaku yang dapat ditingkatkan, dikurangi atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial (Nansi et al., 2016 :18).

Masa dewasa merupakan masa awal dan masa sulit seorang individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap kehidupan dan harapan sosial barunya. Pada masa ini, seorang individu di tuntut untuk mandiri sebagai

UIN IMAM BONJOL PADANG

seorang manusia dewasa. (Yudrik Jahja, 2011:1-2) menyatakan bahwa istilah dewasa merupakan organisme yang telah matang. Dewasa ialah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan.

Menurut (Yudrik Jahja, 2011:245) usia desawa awal mulai dari usia 18 hingga 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak yang telah berkembang dan mampu berproduksi. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik dan fisiologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan untuk perkembangannya. Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang rumit, di mana individu mulai memisahkan diri dari ketergantungan terhadap orang tua dan berusaha untuk mandiri di berbagai bidang kehidupan, seperti memilih pasangan hidup, membentuk keluarga, serta menentukan jalur karier dan gaya hidup.Menurut (Fauzi et al., 2024).Saat ini, setiap orang mengalami pengalaman yang berbeda-beda. Ada yang masih kuliah, dan ada yang sudah bekerja. Sebagian orang sudah menikah, sedangkan sebagian lagi belum. Masa dewasa awal ini adalah tahap intimitas versus isolasi. Pada tahap ini, seseorang dianggap berhasil

UIN IMAM BONJOL PADANG

jika mereka dapat berhubungan dengan orang yang sama jenisnya. Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan tuntutan sosial dan psikologis yang semakin kompleks. Pada fase ini, individu mulai menghadapi tugas perkembangan seperti kemandirian ekonomi, pembentukan identitas diri, serta membangun relasi intim menuju pernikahan. Dalam konteks budaya Indonesia, khususnya masyarakat yang masih menjunjung tinggi nilai kolektivitas, pernikahan sering dipandang sebagai indikator kedewasaan dan keberhasilan sosial, terutama bagi perempuan. (Santrock, 2020 : 412)

Sudah menjadi fitrah dalam diri manusia ketika berada di fase dewasa mereka akan berfikir untuk membangun rumah tangga melalui pernikahan karena manusia cenderung ingin mempunyai pendamping hidup. Perkawinan merupakan jalan yang dipilih oleh Allah SWT untuk melestarikan sebuah keturunan. Dalam komplikasi hukum islam dijelaskan bahwa perkawinan adalah pernikahan, akad kuat untuk menaati perintah Allah SWT dan melaksanakanya merupakan ibadah (Wibisana, 2016:186). Allah mensyariatkan pernikahan dan dijadikan dasar yang kuat dalam kehidupan manusia karena memiliki nilai yang tinggi, makhluk yang di muliakan oleh Allah untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan menjauhi dari bimbang dan penyimpangan. Ketika mereka mencapai usia dewasa, sebagai orang dewasa tentu sudah memiliki tanggung jawab dan sadar akan arti hidup. Dengan kata lain, orang dewasa memahami nilai pilihan mereka

UIN IMAM BONJOL PADANG

dan berusaha mempertahankan nilai pilihan mereka. Orang dewasa sudah memiliki identitas yang jelas dan kepribadian yang stabil. (Iswati, 2018:63)

Pernikahan merupakan azas utama dalam memelihara kemaslahatan umat. Apabila tidak ada aturan Allah dan Rasul-nya tentang pernikahan, tentu saja manusia akan hidup menuruti nafsunya yakni hidup seperti Binatang. Islam juga sangat menganjurkan umatnya untuk melakukan pernikahan. Sesuai dengan sabda Rasulullah Saw.:

"Wahai para pemuda, barang siapa di antara kamu sudah mampu dan berkeinginan untuk nikah, hendaknya kamu nikah, sebab nikah akan mampu menjaga mata terhadap Wanita yang tidak halal dilihat dan akan memelihara kamu dari godaan syahwat. Barang siapa yang tidak mampu nikah, maka berpuasalah, sebab dengan puasa ia dapat mengendalikanmu"(H.R Bukhori).(Rosyanti, 2002)

Hadist di atas menjelaskan tentang anjuran menikah bagi yang sudah mampu secara material dan spiritual, seseorang akan lebih terjaga pandangan dan kemaluannya. Karena dia bisa menyalurkan syahwatnya kepada sesuatu yang halal yaitu istrinya. Tetapi jika belum mampu, maka dianjurkan untuk berpuasa.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Menuju jenjang pernikahan tentu seseorang harus memilih pasangan hidupnya sesuai dengan kriteria yang dimilikinya, berbicara tentang memilih pasangan hidup erat kaitanya dengan paradigma tentang hakikat pernikahan. Relasi antara suami istri sangat terkait dengan aspek social, politik, ekonomi, dan budaya yang sifatnya kontekstual dan historis

Di Indonesia hasil sensus penduduk tahun 2016-2018 yang dilaporkan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukan bahwa perempuan yang berstatus

belum menikah pada tahun 2016 sebanyak 27,88 dan pada tahun 2017 mengalami penurunan sebanyak 27,57 persen. Perempuan yang berstatus belum menikah kembali mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 27,28 persen. Secara signifikan hasil sensus penduduk (BPS-RI) tahun 2016 sampai 2018 yang berstatus belum menikah tetap ditemukan di indinesia (BPS-RI, 2019)

BPS-RI (2009-2024) berdasarkan hasil survei yang dirancang untuk mengumpulkan data sosial kependudukan yang relatif sangat luas (SUSENAS) yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS-RI) menunjukan bahwa pada tahun 2021 perempuan yang berstatus belum kawin yang tinggal di kota dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 19,88 persen dan perempuan dengan kelompok umur 45-59 yang berstatus belum kawin 3,69 persen. Sedangkan perempuan yang tinggal di desa berstatus belum kawin dengan kelompok usia 25-44 sebanyak 4,45 persen dan kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 3,36 persen. Pada tahun 2022 perempuan yang berstatus belum menikah yang tinggal dikota dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 13,41 persen dan perempuan dengan kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 2,82 persen. Perempuan yang tinggal di desa dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 4,65 persen dan kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 1,98 persen. Pada tahun 2023 perempuan yang berstatus belum kawin yang tinggal di kota dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 11,69 persen dan perempuan yang berstatus belum kawin dengan kelompok umur 45-59 tahun sebnayak 2,47

UIN IMAM BONJOL PADANG

persen sedangkan perempuan yang tinggal di desa dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 5,46 persen dan kelompok umur 45-59 tahun sebnyak 2,40 persen. Pada tahun 2024 perempuan yang berstatus belum kawin yang tinggal di kota dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 13,77 persen dan kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 2,19 persen. kelompok umur 25-44 tahun yang tinggal di desa sebanyak 5,02 persen dan kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 2,32 persen. Secara signifikan hasil sensus penduduk (BPS) TAHUN 2018-2024 dengan kategori perempuan dewasa belum kawin tetap ditemukan di Indonesia.

Berdasarkan data, observasi, dan wawancara yang dilaksanakan pada november 2024, terdapat beberapa perempuan yang berusia 29-35 tahun yang belum menikah berdasarkan pekerjaan di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman yaitu: PNS 1 (satu) orang, Perangkat desa 1 (satu) orang, karyawan swasta 1 (satu) orang, guru swasta 1 (satu) orang, honorer 3 (tiga) orang dan tidak bekerja 1 (orang). Jadi jumlah Perempuan dewasa belum menikah di desa pakasai berjumlah 8 orang (Rifah Hamid, kasi pemerintahan desa Pakasai, kantor desa, 2024).

Hambatan kenapa belum menikah wanita dewasa yang belum menikah terhalang karena beberapa faktor yaitu diantaranya berkarir, belum ada jodoh, belum ada yang sesuai dengan kriteria, trauma (takut akan mendapatkan pasangan yang seperti dilingkungannya), sering mengalami kegagalan dalam mencari pasangan, memiliki pengalaman melihat kegagalan orang terdekat dalam membangun rumah tangga, menyebabkan

UIN IMAM BONJOL PADANG

individu berhati-hati ketika memilih pasangan dan kekhawatiran tidak akan diterima apa adanya jika menikah, merasa kurang percaya diri. Pada dasarnya perempuan menginginkan kehidupan yang bahagia, aman dan damai dengan orang-orang tercinta. Menikah tentu menjadi salah satu peningkatan dalam kepuasan hidup dan kebahagiaan yang akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan.

Berdasarkan observasi lapangan yang penulis lakukan kepada perempuan dewasa awal yang belum menikah kesulitan dalam memilih pasangan hidupnya, peneliti juga menemukan kesenjangan emosi seperti lebih sensitif ketika mendapatkan pertanyaan kapan menikah sehingga sulit mengontrol emosi, mudah marah serta merasa kurang percaya diri.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, khususnya budaya Minangkabau, perempuan dewasa awal yang belum menikah sering menghadapi tekanan sosial berupa pertanyaan, stigma, dan ekspektasi keluarga. Kondisi ini dapat memicu berbagai emosi seperti cemas, sedih, marah, rendah diri, bahkan stres.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Tekanan sosial terhadap perempuan dewasa awal yang belum menikah dapat muncul dalam bentuk pertanyaan berulang mengenai status pernikahan, perbandingan dengan teman sebaya, hingga kekhawatiran keluarga terhadap “usia ideal menikah”. Menunjukkan bahwa kecemasan terkait pernikahan pada perempuan dewasa awal mencakup aspek afektif, kognitif, dan fisiologis yang signifikan.(Saragi et al., 2025 : 145-146) Hal ini menunjukkan bahwa status belum menikah bukan sekadar kondisi

demografis, tetapi dapat memengaruhi dinamika emosional individu secara nyata.

Kemampuan untuk mengelola respons emosional terhadap tekanan tersebut dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu ketika menghadapi stres sosial. Regulasi emosi berhubungan signifikan dengan kualitas penyesuaian diri perempuan dewasa awal yang belum menikah. (Angri Novita Dewi & Ambarwati, 2023) Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari penguatan iman dan ketakwaan. Al-Qur'an memberikan pedoman tentang pentingnya pengendalian diri dan kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan, termasuk persoalan jodoh dan waktu pernikahan. Allah SWT berfirman:

UIN IMAM BONJOL PADANG

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Terjemahan :

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."(QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran (ṣabar) merupakan strategi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks perempuan dewasa awal yang belum menikah, kesabaran bukan berarti pasif, melainkan

kemampuan mengelola emosi negatif dengan tetap bersandar kepada Allah SWT.

Selain itu, Allah juga menegaskan bahwa setiap ketentuan hidup berada dalam rencana-Nya:

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَمَنْ يُّؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ يَهْدِ قَلْبَهٗۗ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ١١

Artinya : "Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS. At-Taghabun: 11)

Ayat ini relevan dengan dinamika emosional terkait keterlambatan pernikahan, karena mengajarkan sikap ridha dan tawakal terhadap ketetapan Allah. Sikap tersebut merupakan bentuk regulasi emosi berbasis spiritual yang membantu individu memaknai pengalaman secara lebih positif.

Dari latar belakang diatas penulis memberi judul **"Regulasi emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Dalam Presfektif Islam Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman."**

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana regulasi emosi perempuan dewasa awal belum menikah

UIN IMAM BONJOL PADANG

dalam presfektif islam di desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman?"

2. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

a. Regulasi emosi Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.
b. Dinamika psikologis pada perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.
c. Regulasi emosi dalam prefektif islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

UIN IMAM BONJOL PADANG

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi perempuan dewasa awal yang belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui bagaimana Dinamika psikologis pada perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

3. Untuk mengetahui bagaimana Regulasi emosi dalam prefektif islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

D. Manfaat Penelitian

1. Memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar S.Sos (Sarjana Sosial) dengan Prodi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang.
2. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik mengenai regulasi emosi perempuan dewasa awal belum menikah dalam presfektif islam.
3. Untuk menambah wawasan penulis tentang penelitian mengenai regulasi emosi belum menikah dan sebagai bahan masukan bagi penulis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh pada jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

UIN IMAM BONJOL PADANG

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan pahaman dalam memahami judul penelitian **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Yang Belum Menikah dalam Presfektif Islam Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"** maka perlu penulis uraikan penjelasan tersebut sebagai berikut:

Regulasi Emosi : Menurut (Schmodde & Wehner, 2024:1008) pengelolaan emosi tidak sebatas kemampuan untuk memilih teknik seperti yang dijelaskan oleh Gross (1998) misalnya penilaian ulang atau penekanan tetapi juga mencakup emosi yang bersifat dinamis, yaitu perubahan emosi yang terus menerus sebagai reaksi terhadap situasi yang berubah. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan teknik regulasi sangat dipengaruhi oleh konteks situasional dan elemen waktu, yang berarti metode seperti penilaian ulang bisa lebih efektif jika diterapkan lebih awal, sementara penekanan mungkin lebih sesuai digunakan dalam konteks sosial tertentu. Pendekatan sistem dinamis yang dibahas oleh para peneliti ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu menyesuaikan strategi emosi mereka secara *real-time* untuk mengurangi dampak emosi negative selaras dengan pandangan Gross, tetapi dalam kerangka waktu dan batasan yang lebih kompleks di masa kini.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Perempuan Dewasa : Wanita dewasa merupakan periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa dimana masa ini di tandai dengan eksperimen dan eksplorasi dalam perkembangan ini banyak individu masih mengeksplorasi jalur karir yang mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan (Arnett et al., 2014)

Perspektif Islam :Seorang perempuan yang telah mencapai kondisi *āqil baligh* sehingga secara syarʿi menjadi mukallaf (bertanggung jawab terhadap hukum Islam); fase ini menandai permulaan kedewasaan kehidupan di mana ia mulai memikul kewajiban dan tanggung jawab moral, sosial, dan agama secara penuh, serta memasuki tahapan kehidupan yang lebih kompleks setelah periode remaja.(Sufah et al., 2023)

UIN IMAM BONJOL PADANG

Pernikahan : Pernikahan merupakan sebuah lembaga sosial, hukum, dan keagamaan yang menghubungkan dua orang umumnya pria dan wanita yang sudah mencapai dewasa dalam sebuah perjanjian jangka panjang yang mencakup hubungan emosional dan seksual, pembentukan

> keluarga, pengasuhan anak, serta distribusi peran dan tanggung jawab dalam rumah tangga. Lembaga ini memiliki arti suci dan diharapkan dapat meningkatkan kesatuan keluarga serta masyarakat secara keseluruhan. (Khatun et al., 2022: 56).

Jadi yang dimaksud dengan Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif sesuai dengan konteks dan waktu terjadinya emosi. sebagaimana dijelaskan oleh James J. Gross, regulasi emosi juga bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh situasi yang terus berubah. Pada fase dewasa awal, perempuan berada dalam tahap eksplorasi identitas, karier, serta perencanaan kehidupan, termasuk pernikahan, yang dalam perspektif sosial dan keagamaan dipandang sebagai bagian dari tugas perkembangan. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang kontekstual dan fleksibel menjadi aspek penting agar perempuan dewasa awal mampu menghadapi tuntutan, tekanan sosial, serta dinamika psikologis secara lebih matang dan adaptif.

UIN IMAM BONJOL PADANG

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan dalam penelitian yang dilakukan, maka penulis menyusun sistematika pembahasan kedalam pokok-pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I **:** Pendahuluan yang dipakai terdiri dari latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sitematika penulisan.

BAB II **:** Landasan teori terdiri dari landasan teoritis yang terbagi menjadi beberapa sub bagian diantaranya pengertian regulasi emosi, bentuk-bentuk regulasi emosi, aspek-aspek regulasi emosi, faktor-faktor regulasi emosi, strategi regulasi emosi, pengertian perempuan dewasa awal, ciri-ciri perempuan dewasa awal, tugas perkembangan dewasa awal, perkembangan psikososial perempuan dewasa awal, tantangan yang dihadapi perempuam dewasa awal, dinamika psikologis perempuan dewasa awal, pernikahan, tujuan pernikahan dalam Islam, hak dan kewajiban dalam pernikahan, regulasi emosi menurut presfektif Islam, penelitian relevan.

BAB III : Metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

UIN IMAM BONJOL PADANG

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari temuan penelitian, analisis hasil temuan dan implementasi hasil temuan dalam bimbingan konseling Islam.

BAB V : Merupakan bagian dari penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran