BAB II
LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

(McRae & Gross, 2020:1-9) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan usaha individu untuk membuat pengaruh dari emosi yang mereka miliki, saat emosi dirasakan dan bagaimana emosi ini diekspresikan. Regulasi emosi merupakan perasaan positif dan negatif serta bagaimana seorang individu menggunakan dan mengontrolnya.

(Shaffer et al., 2023:1942-1943) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kapasitas untuk menyesuaikan atau mengontrol emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, regulasi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan juga suatu reaksi yang berhubungan dengan emosi.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Jadi dari ketiga penjelasan diatas salah satunya menurut Groos regulasi emosi itu merupakan cara yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakan atau mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Jadi regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenal dan menerima emosi yang dirasakan maupun sesudahnya.

2. Bentuk-Bentuk Regulasi Emosi

(McRae & Gross, 2020) mengatakan bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk yaitu:

a. Penimbangan ulang kognitif Penimbangan ulang kognitif terjadi diawal proses generatif emosi dimana dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh. Penimbangan ulang akan pada berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Diperlukan tambahan sumber pikiran (kognitif untuk mengimplementasikan hasil perubahan kognitif dan memproduksi prilaku interpesonal.

b. Penekanan secara sadar ekspresi emosi (*Ekspresive supresion*) merupakan kebalikan dari *cognitive reapraisal*. Perbedaan terletak pada waktu kemunculan proses modifikasi yang dilakukan. Bentuk regulasi ini membuat individu membutuhkan usaha yang keras untuk kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Usaha keras yang dilakukan berulang kali akan menghabiskan sumber pikiran yang seharusnya bisa digunakan untuk mengoptimalkan kerja dalam konteks sosial yang mengandung berbagai macam emosi. *Suppression* (penekanan secara sadar) akan menimbulkan ketidak sesuaian antara pengalaman dalam diri individu (*inner exprerience)* dan ekspresi diri individu (*inautthenticity*) atau bisa dikatakan kepura-puraan yang kemudian menghambat pengembangan hubungan emosional yang dekat.

UIN IMAM BONJOL PADANG

3. Apek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Groos sebagaimana dikutip oleh (Nansi et al., 2016 : 20) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

a. Kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation* (*strategies*)) ialah keyakinan individu untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*engaging in goal directd behavior* (*goals*) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

c. Kemampuan mengontrol emosi (*Control Emotional responses* (*impulse*)) emosi yang dirasakanya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukan respon emosi yang tepat.

d. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

UIN IMAM BONJOL PADANG

4. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mudah dalam hal berfikir, berprilaku dan menyesuaian diri. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu:

a. Faktor Umur Dan Jenis Kelamin

Salovey & Sluyter sebagaimana dikutip dalam jurnal (Nisfiannoor et al., 2004 : 166) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulsi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka. Salovey dan Sluyter juga menyatakan bahwa seorang gadis yang berumur 17-17 tahun akan lebih cepat melupakan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumur dengannya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

b. Faktor Interpesonal

Hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainya. Emosi positif akan meningkat bila individu dapat mencapai tujuanya sebaliknya emosi negatif akan meningkat bila individu kesulitan mencapai tujuannya.

c. Faktor Lingkungan

(Ratnasari & Suleeman, 2017:35) mengatakan bahwa lingkungan tempat individu tinggal sangat mempengaruhi perkembangan emosi individu tersebut. Individu yang memiliki regulasi emosi mampu menyesuaikan diri. Adapun faktor yang mampu menyesuaikan diri tersebut dibedakan menjadi dua yakni (M. Nur Ghufron, 2012:55)

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emotional, mental dan motivasi.
2. Faktor eksternal yaitu berasal dari lingkungan rumah, keluarga, dan masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah faktor usia, jenis kelamin, keadaan mental dan motivasi seseorang, hubungan interpesonal, faktor pendidikan, faktor lingkungan tempat tinggal seseorang serta faktor keluarga.

UIN IMAM BONJOL PADANG

5. Strategi Regulasi Emosi

(McRae & Gross, 2020) menyampaikan bahwa terdapat banyak macam strategi regulasi emosi, diantaranya yaitu:

a. Pemilihan situasi (*situation selection*)

Pemilihan situasi (*situation selection*) yaitu pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpesonal dukungan sosial dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekatkan atau menjauhkan dampaknya. Misalnya mmbaca buku, menghindari rekan yang emosional dan lain sebagainya.

b. Modifikasi situasi (*situation modification*)

Modifikasi situasi (*situation modification*) yaitu modifikasi eksternal atau lingkungan fisik proses regulasi emosi ini sama dengan *problem focused coping* (PFC) yakni strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan individu dalam menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikanya. Contohnya, seseorang yang mengatakan kepada temanya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih.

UIN IMAM BONJOL PADANG

c. Mengalihkan perhatian (*Antentional deployment*)

Mengalihkan perhatian (*Antentional deployment*) yakni suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatianya didalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Misalnya ketika seseorang menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan ia akan melibatkan pikiran dan perasaan yang menyenangkan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan itu seperti mendengar musik atau berolahraga untuk mengurangi kemarahan atau kesedihanya.

d. Perubahan kognitif (*Cognitif change*)

Perubahan kognitif (*Cognitif change*) yaitu perubahan cara seseorang dalam menilai sesuatu ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikasi, baik dengan cara merubah cara berfikir menjadi positif contohnya, seseorang yang berfikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan dari pada suatu ancaman.

e. Perubahan respon (*respon modulation*)

Perubahan respon (*respon modulation*) yaitu upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif. Misalnya melaksanakan sholat untuk mengurangi atau meniadakan agresivitas saat marah, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologi seperti ketegangan otot atau migrain karena stres, makan dan lain sebagainya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Al-Raghib Al-Asfahani (1424H) dalam islam sendiri, yang ditawarkan didalam Al-Qur'an untuk mengalihkan perasaan negatif adalah dengan menegakkan sholat dan berdoa. Sebagai berikut:

1) Sholat

Secara umum الصالة memiliki arti والسجود الركوع, makna ini dapat dipahami sebagai perintah melaksanakan shalat dalam Al-Qur'an dengan menggunakan terminologi ruku dan sujud. Sementara itu Secara umum الصالة memiliki arti الركوع والسجود,

makna ini dapat dipahami sebagai perintah melaksanakan shalat dalam Al-Qur'an dengan menggunakan terminologi ruku dan sujud. Sementara itu dikalangan ulama terjadi silang pendapat dalam memberikan arti kata الصالة. Asfahani mengemukakan pendapat bahwa الصالةberasal dari kata صل yang mempunyai arti masuk, terpanggang atau terbakar. Kemudian ia melengkapi makna dari kata tersebut dengan mengagungkan, karena didalam shalat terkandung pengagungan terhadap Allah SWT. (Al-Raghib Al-Asfahani 1424 H). Sedangkan ibn manzur memaknai kata shalat dengan kata doa yang dianggab sebagai permohonan agar diberikan keberkahan dan kemuliaan dalam hidup.

Berdasarkan makna sholat yang dilontarkan kedua ulama di atas dapat dikompromikan bahwa makna sholat, yaitu pengagungan zat Allah untuk meraih keberkahan dan kemuliaan dalam menjalankan kehidupan. Untuk melihat hubungan sholat dengan perbuatan manusia, peneliti mengambil satu contoh ayat yang dapat dinilai memberikan gambaran implikasi perbuatan sholat yang penuh dengan ketenangan terhadap kehidupan, yakni QS. An-Nur/24:56

﴿ وَاَقِيْمُوا الصَّلٰوةَ وَاٰتُوا الزَّكٰوةَ وَاَطِيْعُوا الرَّسُوْلَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُوْنَ ٥٦ ﴾

UIN IMAM BONJOL PADANG

Terjemahan:
"Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul, supaya kamu diberi rahmat. QS. An-Nûr/24: 56."

(Syaikh As Sidi, 2002) memahami ayat di atas bahwa shalat merupakan jalan untuk memperoleh rahmat allah, tanpa menegakan shalat, tidak menunaikan zakat dan tidak patuh kepada rasul, maka ia tidak akan mendapatkan rahmat dari Allah SWT.

2) Doa

Ibnu Asyur (1984) mengemukakan pendapat bahwa doa ialah menggantungkan harapan yang besar kepada sang pencipta dalam memohon kepada Allah harus diikuti dengan sifat rendah diri dan tidak sombong agar sesuatu yang di inginkan dapat terpenuhi. Maka dari itu doa merupakan permintaan permintaan dari yang statusnya lebih rendah (manusia) kepada yang lebih tinggi Allah SWT. Lebih dalam lagi, doa pada dasarnya merupakan sebuah usaha untuk membangun mental seseorang agar merasakan kehadiran tuhan dalam dirinya yang akan memberikan pertolongan terhadap sesuatu yang diharapkan dalam doanya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi dapat dilakukan oleh individu yaitu dengan pemilihan situasi, modifikasi emosi,

penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon dan Dalam islam sendiri, yang ditawarkan didalam Al-Qur'an untuk mengalihkan perasaan negatif adalah dengan menegakakan sholat dan berdoa. Dari masing-masing strategi regulasi emosi tersebut setiap individu akan melakukanya dengan cara yang berbeda-beda sesuai dengan pemahaman, kemampuan, latar belakang seseorang serta manajemen emosi yang tepat.

B. Perempuan Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Masa awal dewasa yang sering kali disebut sebagai kedewasaan yang muncul dalam literatur modern Tahap ini ditandai dengan pencapaian kemandirian baik dalam aspek pribadi maupun ekonomi, penjelajahan berbagai jalur karier, pembentukan identitas, serta pengambilan keputusan penting seperti memilih pasangan hidup, memulai keluarga, dan membesarkan anak. Selama periode ini, individu secara aktif membangun fondasi kehidupan dewasa melalui tanggung jawab sosial dan emosional yang semakin besar (Oliveira et al., 2020).

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Ciri Ciri Perempuan Dewasa Awal

Menurut Hurlock sebagaimana dikuip oleh (Rafli Dwilianto et al., 2024) bahwa ciri-ciri perempuan dewasa awal sebagai berikut:

a. Sebagai Masa Pengaturan

Telah dikemukakan bahwa masa kanak-kanak dan remaja merupakan tahap "pertumbuhan", sedangkan masa dewasa dianggap sebagai fase "penyesuaian". Dalam pandangan masa lalu, ada anggapan bahwa ketika seseorang mencapai fase dewasa secara resmi, fase kebebasannya berakhir dan saatnya untuk memikul tanggung jawab sebagai orang dewasa. Ini berarti bahwa pria muda biasanya mulai menentukan jalur karir yang akan mereka pilih, sedangkan wanita muda diharapkan untuk memulai peran sebagai ibu dan pengelola rumah tangga. Namun, kini diapresiasi bahwa memilih terlalu dini sering kali mengakibatkan ketidakpuasan karena tergesa-gesa dalam memilih pekerjaan atau pasangan hidup. Oleh sebab itu, banyak generasi muda mencoba beragam pekerjaan untuk menemukan yang paling sesuai dengan preferensi dan hasrat mereka, yang bisa memberikan kepuasan jangka panjang. Begitu juga, banyak yang mencoba menjalin hubungan dengan beberapa orang sebelum menetapkan pilihan untuk pasangan hidup.

UIN IMAM BONJOL PADANG

b. Sebagai Usia Produktif

Masa dewasa awal adalah periode kehidupan yang sering dilihat sebagai waktu untuk membangun keluarga. Khususnya untuk wanita, umur di bawah 30 tahun biasanya dilihat sebagai fase di mana mereka siap untuk menjadi ibu. Pada tahap ini, sistem reproduksi manusia

sudah sepenuhnya berkembang dan siap untuk menjalankan peranan dalam reproduksi.

Orang tua memiliki peranan yang sangat krusial dalam fase kehidupan dewasa. Individu yang menikah biasanya menjadi orang tua di usia dua puluhan atau awal tiga puluhan, sementara sebagian lainnya bahkan telah merasakan menjadi kakek atau nenek sebelum masa dewasa dini berakhir. Untuk mereka yang belum berkeluarga dan tengah menyelesaikan studi atau memulai karier, menjadi orang tua menjadi pemikiran yang dipertimbangkan setelah merasa siap dalam aspek finansial serta emosional, umumnya di awal tiga puluhan. Perempuan yang ingin mengejar karier setelah menikah cenderung menunda keturunan hingga memasuki usia tiga puluhan. Dengan demikian, bagi mereka, periode reproduktif sering kali hanya terjadi pada dasawarsa terakhir dari masa dewasa dini. Bagi yang memilih untuk cepat memiliki anak dan membangun keluarga besar di awal dewasa atau bahkan pada akhir masa remaja, seluruh fase dewasa dini mereka bisa dianggap sebagai periode reproduksi.

UIN IMAM BONJOL PADANG

c. Stabilitas Identitas dan Nilai Hidup

Identitas diri perempuan biasanya sudah terbentuk dengan jelas. Mereka telah memiliki pandangan hidup, prinsip, dan nilai yang menjadi dasar dalam bertindak dan berpikir.

d. Perkembangan Karier dan Hubungan Intim

Fase ini juga ditandai dengan upaya pencapaian tujuan karier dan pencarian pasangan hidup. Banyak perempuan mulai berumah tangga dan membentuk keluarga. Hubungan yang dibangun cenderung lebih stabil dan berkomitmen.

e. Kondisi Fisik Optimal

Secara biologis, perempuan berada dalam kondisi fisik terbaiknya. Ini termasuk puncak kekuatan otot, stamina, dan kesuburan. Mereka juga cenderung aktif dalam berbagai kegiatan produktif.

f. Kesadaran akan Tanggung Jawab

Perempuan dewasa awal mulai memikul berbagai peran sosial seperti menjadi istri, ibu, atau pekerja. Mereka juga lebih sadar akan tanggung jawab pribadi dan sosial di lingkungan sekitar.

3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

UIN IMAM BONJOL PADANG

(Rafli Dwilianto et al., 2024 : 8817-8819) menyampaikan beberapa tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut:

a. Memilih Pasangan Hidup

Perempuan dewasa awal diharapkan mampu memilih pasangan secara matang berdasarkan cinta, tanggung jawab, dan kesesuaian nilai hidup.

b. Belajar Hidup Bersama Pasangan

Mereka dituntut untuk bisa menyesuaikan diri secara emosional dan sosial dalam kehidupan rumah tangga, termasuk

dalam hal komunikasi, pembagian peran, dan menyelesaikan konflik.

c. Memulai Kehidupan Berkeluarga dan Menjadi Orang Tua

Perempuan pada masa ini biasanya mulai memiliki anak dan menjalani peran sebagai ibu, yang menuntut kemampuan dalam mengasuh, mendidik, dan membimbing anak.

d. Mengelola Rumah Tangga

Tugas ini mencakup pengaturan keuangan keluarga, pengelolaan waktu, dan pemeliharaan hubungan yang harmonis dalam rumah tangga.

e. Memulai Karier atau Pekerjaan

Banyak perempuan dewasa awal memulai atau melanjutkan karier. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja dan menyeimbangkan antara peran profesional dan keluarga.

UIN IMAM BONJOL PADANG

f. Mengembangkan Tanggung Jawab Sosial

Perempuan di usia ini mulai aktif berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat dan menunjukkan tanggung jawab sebagai anggota komunitas.

g. Membangun Nilai dan Falsafah Hidup

Mereka mulai menetapkan prinsip hidup yang akan menjadi panduan dalam menghadapi tantangan dan mengambil keputusan di masa depan.

4. Perkembangan Psikososial Perempuan Dewasa Awal

a. Pembentukan Hubungan Intim (*Intimacy*)

Pada masa dewasa awal, perempuan dituntut untuk membangun hubungan yang dekat dan akrab secara emosional dengan orang lain, khususnya pasangan hidup. Kegagalan dalam membentuk keintiman dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesepian.

b. Penyesuaian Dalam Pernikahan

Setelah menikah, perempuan harus belajar menyesuaikan diri dengan karakter dan kebiasaan pasangan. Perkembangan psikososial ini penting agar tidak terjadi konflik rumah tangga yang berkepanjangan

c. Pengasuhan Anak

Menjadi ibu merupakan tantangan psikososial besar. Perempuan dewasa awal belajar mengelola tuntutan emosional dalam membesarkan anak, serta menyeimbangkan peran sebagai istri, ibu, dan individu.

d. Peran Ganda: Karier dan Keluarga

Banyak perempuan dewasa awal bekerja sambil mengurus keluarga. Hal ini memunculkan tekanan psikososial terkait pembagian waktu, peran, dan tuntutan sosial dari lingkungan.

UIN IMAM BONJOL PADANG

e. Pengembangan Identitas Sosial dan Moral

Mereka mulai mengembangkan nilai-nilai hidup dan integritas moral sebagai dasar pengambilan keputusan. Ini juga mencerminkan pencapaian identitas dewasa secara penuh.

f. Kontribusi dalam Masyarakat

Perempuan mulai aktif dalam organisasi sosial, kegiatan keagamaan, atau komunitas, sebagai bentuk keterlibatan sosial dan perwujudan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan sosial (Harlock dan Elizabeth 2002).

5. Tantangan Yang Dihadapi Perempuan Dewasa Awal

(Papalia et al., 2009) mengatakan bahwa tantangan yang dihadapi perempuan dewasa awal sebagai berikut:

a. Peran Ganda

Perempuan dewasa awal seringkali menghadapi tekanan untuk memenuhi peran ganda, yaitu sebagai ibu/istri dan juga sebagai pekerja. Hal ini dapat menyebabkan stres akibat kurangnya waktu pribadi dan kebutuhan untuk menyeimbangkan tanggung jawab rumah tangga dengan tuntutan profesional.

b. Kesulitan dalam Pembentukan Identitas Karier dan Keluarga

Di usia dewasa awal, perempuan berada pada titik di mana mereka mulai menentukan arah karier dan kehidupan pribadi. Banyak dari mereka yang merasa dilema antara memilih karier atau membangun keluarga.

UIN IMAM BONJOL PADANG

c. Tekanan Sosial dan Ekspektasi Tradisional

Meskipun semakin banyak perempuan yang berkarier, ekspektasi sosial yang menekankan peran tradisional sebagai ibu rumah tangga masih dapat menjadi tantangan psikososial yang harus dihadapi.

d. Perubahan dalam Hubungan dengan Pasangan

Banyak perempuan menghadapi tantangan dalam mengelola hubungan yang intim, baik itu pernikahan atau hubungan jangka panjang, dengan kesulitan dalam komunikasi, peran, dan pembagian tanggung jawab.

e. Perubahan Fisik dan Psikologis

Perempuan dewasa awal juga mengalami perubahan fisik, seperti kesuburan dan metabolisme tubuh, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

UIN IMAM BONJOL PADANG

6. Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang penting dalam rentang kehidupan manusia. Secara umum, masa ini mencakup rentang usia antara 20 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Perempuan yang berada pada masa dewasa awal umumnya menghadapi tantangan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, pencapaian kemandirian, dan pengambilan keputusan

penting dalam hidup, seperti karier, pernikahan, serta peran sebagai istri atau ibu.

Menurut Hurlock (2002), mengatakan bahwa perempuan dewasa awal berada dalam kondisi psikologis yang dinamis, karena mereka mengalami tekanan dari dalam diri maupun lingkungan sosial. Di satu sisi, mereka dituntut untuk menjadi mandiri secara emosional dan finansial, sementara di sisi lain, mereka juga menghadapi harapan sosial untuk membangun keluarga dan menjalin relasi yang stabil.

C. Pernikahan

Pernikahan merupakan salah satu peristiwa penting dalam siklus kehidupan individu, khususnya pada masa dewasa awal. Tahap ini ditandai oleh kebutuhan untuk menjalin hubungan intim yang stabil, serta membentuk keluarga sebagai bagian dari pencapaian tugas perkembangan. Secara psikologis, pernikahan tidak hanya menjadi institusi sosial, tetapi juga proses adaptasi emosional yang kompleks antara dua individu.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Dalam karya *Fiqh al-Zakat*, Yusuf al-Qaradawi membahas secara rinci tentang pernikahan sebagai bagian dari kehidupan sosial dan spiritual dalam Islam. Al-Qaradawi menjelaskan bahwa pernikahan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam Islam, tidak hanya sebagai hubungan fisik antara suami dan istri, tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang memiliki nilai spiritual.

1. Tujuan Pernikahan dalam Islam

Pernikahan dalam Islam bertujuan untuk menciptakan keluarga yang harmonis dan saling mendukung. Konsep utama dari pernikahan adalah membangun rumah tangga yang sakinah**,** penuh mawaddah (kasih sayang) dan rahmah (kasih sayang dan belas kasihan)**.**

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ar-Rum (30:21):

﴿ وَمِنْ اٰيٰتِهٖٓ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْٓا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَّوَدَّةً وَّرَحْمَةً ۗاِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ٢١ ﴾

Terjemahan:

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah Dia menciptakan untukmu dari jenis kamu sendiri pasangan hidup, supaya kamu merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antara kamu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir." *(Qur'an, Ar-Rum 30:21)*

Dalam Tafsir Al-Misbah, (Shihab, 2009) mencatat bahwa Surah Ar-Rum ayat 21 adalah contoh dari ayat-ayat yang menggambarkan "tanda-tanda kebesaran dan kekuasaan Allah" yang ada di seluruh alam. Salah satu tanda yang dimaksud adalah penciptaan pasangan hidup bagi manusia dari golongan mereka sendiri, yaitu laki-laki untuk perempuan, dan sebaliknya, di antara sesama manusia. Menurut Quraish Shihab, ungkapan "min anfusikum azwajan" (pasangan dari jenis kalian sendiri) tidak hanya mengacu pada kesamaan fisik, tetapi juga terhadap kesamaan emosional, psikologis, dan spiritual. Hal ini memungkinkan pasangan hidup menjadi sosok yang akrab, saling memahami,

UIN IMAM BONJOL PADANG

mendengarkan, serta memberi ketenangan. Oleh karena itu, Allah menciptakan suami dan istri dari makhluk yang setipe, supaya terjalin keselarasan alami (fitrah) yang mendukung terbitnya kedekatan dan hubungan yang intim. Ini juga menjelaskan mengapa manusia secara naluriah merasa lebih nyaman saat bersama orang yang sejiwa dan sepemahaman. Niat dari penciptaan pasangan diungkapkan dalam firman Allah: "litaskunuu ilaiha", yang artinya "agar kalian menemukan ketenangan bersamanya". Istilah sakinah di sini bukan hanya meliputi ketenangan fisik, tapi juga ketenangan jiwa dan kedamaian batin yang dialami dalam ikatan pernikahan. Dalam penjelasannya, Quraish Shihab menegaskan bahwa pasangan hidup dalam Islam tidak hanya sekadar teman di tempat tidur, tetapi lebih dari itu: menjadi tempat pulang, tempat berbagi cerita, penyejuk hati, dan sahabat dalam menjalani suka duka hidup. Inilah makna terdalam dari sakinah. Ia menyampaikan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup untuk mengurangi rasa kesepian dalam menjelajahi kehidupan ini, yang sarat tantangan dan beban.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Selanjutnya, Allah menyebutkan bahwa Dia "menyisipkan rasa kasih (mawaddah) dan sayang (rahmah) di antara kalian". Dalam penjelasannya, Quraish Shihab menggambarkan mawaddah sebagai cinta yang mendalam, disertai dengan keinginan untuk membahagiakan satu sama lain. Mawaddah adalah cinta yang aktif, yang mendorong individu untuk peduli, memberi perhatian, serta

mengutamakan pasangan. Sementara itu, rahmah berarti kasih sayang yang lembut, terwujud dalam sikap toleransi, saling memaafkan, serta rela berkorban demi orang yang dicintai. Quraish menambahkan bahwa mawaddah bisa saja berkurang seiring bertambahnya usia, atau berubah bentuk akibat dinamika yang terjadi dalam kehidupan. Misalnya, cinta yang sangat kuat di awal pernikahan dapat memudar setelah bertahun-tahun, tetapi rahmah yang ada akan menjadi landasan bagi bertahannya pernikahan. Hal ini karena rahmah berasal dari ketulusan hati, bukan semata-mata dari hasrat. Sebagai contoh, seorang istri yang tetap merawat suaminya yang sudah lanjut usia, atau suami yang sabar merawat istrinya yang sakit. Ini bukan lagi soal mawaddah, melainkan wujud rahmah yang sejati.

Dengan demikian, Quraish Shihab menyatakan bahwa sebuah rumah tangga yang sehat dan bahagia membutuhkan dukungan dari dua hal, yaitu mawaddah dan rahmah. Bila hanya terdapat cinta tanpa kasih sayang, hubungan dapat menjadi kaku dan penuh tuntutan. Sebaliknya, jika hanya ada rahmah tanpa adanya cinta, rumah tangga pun menjadi hambar. Allah menggabungkan keduanya agar hubungan suami istri menjadi utuh dan seimbang.

Ayat ini diakhiri dengan pernyataan: "Inna fī dzālika laāyātin liqawmin yatafakkarūn", yang artinya "Sesungguhnya terdapat tanda-tanda bagi mereka yang berpikir.”

UIN IMAM BONJOL PADANG

Quraish Shihab menginterpretasikan kalimat ini sebagai ajakan bagi umat untuk memanfaatkan pikiran dan hati dalam merenungkan keajaiban pernikahan sebagai bagian dari sistem ilahi. Penciptaan pasangan hidup, munculnya cinta, serta perkembangan kasih sayang bukanlah hal yang kebetulan. Ini adalah suatu mekanisme ilahi yang sangat tepat dan penuh kebijaksanaan, dan hanya mereka yang mau merenungkan dengan dalam yang dapat memahami betapa agungnya Allah melalui ayat ini.

Dari ayat tersebut, Quraish Shihab menganggap bahwa pernikahan adalah lebih dari sekedar lembaga sosial, melainkan merupakan ekspresi langsung dari keagungan Allah, yang harus dijaga dengan kesadaran spiritual dan akhlak yang baik. Sebuah rumah tangga yang dibangun di atas prinsip sakinah, mawaddah, dan rahmah merupakan cerminan nilai-nilai ilahiyah di dunia ini.

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Hak dan Kewajiban dalam Pernikahan

Islam menetapkan hak dan kewajiban yang jelas bagi suami dan istri, dengan tujuan untuk menjaga kesejahteraan dan keharmonisan dalam rumah tangga. Suami bertanggung jawab memberikan nafkah, perlindungan, dan perhatian, sementara istri memiliki hak untuk mendapatkan perlakuan baik dan mendukung suami dalam menjalankan tugas-tugas rumah tangga.

D. Regulasi Emosi Menurut Presfektif Islam

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.(Sabni et al., 2025 : 15-27) Allah SWT berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ١٥٣

"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.(Miftahul Ulya et al., 2021 : 1-14) 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

"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)

UIN IMAM BONJOL PADANG

Ayat di atas berkaitan 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.(Nurfitroh et al., 2025)

Islam sangat menekankan pentingnya pengendalian diri *(self-control)* dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian emosi bukan hanya aspek psikologis, tetapi juga bagian dari akhlak dan ketakwaan.

Allah SWT berfirman:

وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِۗ

“Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain”(QS. Ali 'Imran: 134)

Ayat ini menunjukkan konsep *kazhimal ghaizh* (menahan amarah), yang secara psikologis sejalan dengan konsep *emotion regulation*. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa menahan amarah bukan berarti tidak memiliki emosi, melainkan mampu mengendalikannya agar tidak melampaui batas syariat (Tafsir Ibnu Katsir, jilid 2, hlm. 120).

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah (2002, jilid 1, hlm. 345), sabar merupakan kemampuan menahan diri dari kegelisahan dan ketidakstabilan emosi ketika menghadapi ujian hidup. Konsep ini sangat relevan dengan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang belum menikah.

UIN IMAM BONJOL PADANG

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ـ رضى الله عنه ـ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ".

Lebih lanjut, Nabi Muhammad SAW bersabda:

“Orang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah.”(HR. Sahih al-Bukhari no. 6114)

Hadis ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi merupakan indikator kekuatan mental dan spiritual.

Dengan demikian, regulasi emosi dalam perspektif Islam mencakup:

1. Sabar

   Secara etimologis, sabar berasal dari kata Arab ṣabr yang berarti menahan diri. Dalam perspektif Islam, sabar adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan nafsu, dan reaksi negatif ketika menghadapi ujian, tekanan, maupun dalam menjalankan ketaatan.(Ghofur et al., 2025)

   Menurut Imam Al-Ghazali dalam Ihya’ Ulumuddin, sabar adalah kemampuan jiwa untuk tetap teguh dalam ketaatan dan mampu menahan diri dari dorongan hawa nafsu. Sabar bukan berarti pasif, tetapi aktif dalam mengendalikan diri sesuai nilai kebenaran.

   Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk menjadikan sabar sebagai kekuatan spiritual dalam menghadapi kehidupan.

UIN IMAM BONJOL PADANG

قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوْا رَبَّكُمْ ۗلِلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗوَاَرْضُ اللّٰهِ وَاسِعَةٌ ۗاِنَّمَا يُوَفَّى الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝١٠

"Katakanlah (Muhammad), wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah kepada Tuhanmu. Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (Q.S. Az-Zumar :10)

Surah Az-Zumar ayat 10 menegaskan bahwa sabar merupakan sifat utama orang beriman yang memiliki kedudukan istimewa di sisi Allah. Kesabaran bukan hanya bentuk pengendalian diri, tetapi juga manifestasi ketakwaan dan ketahanan spiritual. Allah menjanjikan pahala tanpa batas bagi orang-orang yang mampu bersabar, yang menunjukkan bahwa sabar adalah salah satu amal dengan nilai tertinggi dalam Islam.

2. Menahan amarah

Menahan amarah adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi marah agar tidak diekspresikan secara berlebihan atau merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam Islam, kemampuan ini termasuk bagian dari sabar dan pengendalian diri *(self-control)*, yang menunjukkan kematangan spiritual dan emosional.(Alawi et al., 2022 : 60-68)

Amarah pada dasarnya adalah emosi alami. Namun, yang dinilai dalam Islam bukan munculnya emosi tersebut, melainkan bagaimana seseorang mengelolanya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

وَالَّذِيْنَ يَجْتَنِبُوْنَ كَبٰٓئِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ يَغْفِرُوْنَ ۚ ٣٧

"(Kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf;" (Q.S Asy-Syura :37)

Surah Asy-Syura ayat 37 menegaskan bahwa kemampuan menahan amarah dan memilih memaafkan merupakan karakter utama orang beriman. Ayat ini menunjukkan bahwa kemuliaan seseorang tidak diukur dari kemampuannya membalas, tetapi dari kemampuannya mengendalikan diri. Dalam perspektif psikologis, hal ini sejalan dengan konsep regulasi emosi

3. Tawakal

Tawakal berasal dari kata Arab tawakkala yang berarti menyerahkan atau mempercayakan. Secara istilah, tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal.

Menurut Imam Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin, tawakal adalah ketergantungan hati sepenuhnya kepada Allah dalam memperoleh kemaslahatan dan menolak kemudaratan, disertai keyakinan bahwa Allah adalah sebaik-baik pengatur. Artinya, tawakal bukan berarti pasif tanpa usaha, tetapi usaha maksimal yang diiringi penyerahan hasil kepada Allah.

فَاِذَا بَلَغْنَ اَجَلَهُنَّ فَاَمْسِكُوْهُنَّ بِمَعْرُوْفٍ اَوْ فَارِقُوْهُنَّ بِمَعْرُوْفٍ وَّاَشْهِدُوْا ذَوَيْ عَدْلٍ مِّنْكُمْ وَاَقِيْمُوا الشَّهَادَةَ لِلّٰهِ ۗذٰلِكُمْ يُوْعَظُ بِهٖ مَنْ

UIN IMAM BONJOL PADANG

كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ ۗوَمَنْ يَّتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَّهٗ مَخْرَجًاۙ ٢

"Apabila mereka telah mendekati akhir idahnya, rujuklah dengan mereka secara baik atau lepaskanlah mereka secara baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil dari kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Yang demikian itu dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari akhir. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya"(Q.S. At-Thalaq : 3)

Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, yang menghasilkan ketenangan, kecintaan Allah, serta jaminan pertolongan dan kecukupan. Tawakal bukan bentuk kelemahan, melainkan kekuatan iman dan kestabilan emosi.

4. Ridha Terhadap Takdir

Ridha berarti menerima dengan lapang dada segala ketetapan Allah, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Ridha bukan sekadar sabar menahan diri, tetapi menerima takdir dengan hati yang tenang tanpa keluh kesah berlebihan. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, ridha adalah ketenangan hati terhadap ketentuan Allah dan tidak merasa keberatan atas apa yang telah ditetapkan-Nya.

Ridha lebih tinggi tingkatannya dibanding sabar. Jika sabar adalah menahan diri dari keluh kesah, maka ridha adalah menerima dengan penuh keikhlasan.

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ فِى الْاَرْضِ وَلَا فِيْٓ اَنْفُسِكُمْ اِلَّا فِيْ كِتٰبٍ مِّنْ قَبْلِ اَنْ نَّبْرَاَهَاۗ اِنَّ ذٰلِكَ عَلَى اللهِ يَسِيْرٌۚ ٢٢

UIN IMAM BONJOL PADANG

> "Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah." (Q.S. Al-Hadid : 22)

Ridha terhadap takdir adalah sikap menerima ketetapan Allah dengan hati yang tenang dan penuh kepercayaan. Al-Qur'an menegaskan bahwa semua peristiwa telah ditentukan oleh Allah, dan pemahaman ini bertujuan agar manusia tidak larut dalam kesedihan maupun euforia berlebihan. Ridha bukan tanda kelemahan, tetapi menunjukkan kedewasaan iman dan kestabilan psikologis.

E. Penelitian Relavan

Penelitian yang dilakukan oleh Aldi Kisman (2023) dalam skripsinya yang berjudul *"Analisis Penyebab Wanita Terlambat Menikah dalam Pandangan Islam (Studi Kasus Desa Amamotu Kec. Samaturu Kab. Kolaka Sulawesi Tenggara)"* merupakan sebuah studi kualitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif untuk mengungkap fenomena sosial di masyarakat pedesaan, khususnya berkaitan dengan alasan perempuan menunda pernikahan. Dalam penelitian ini, Aldi Kisman menggunakan pendekatan ilmu Al-Qur'an dan Hadis serta pendekatan sosiologi komunikasi guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi sosial dan keagamaan yang melatarbelakangi perilaku masyarakat. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan dua informan utama serta tiga informan pendukung, termasuk tokoh agama dan kepala desa. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan

UIN IMAM BONJOL PADANG

bahwa terdapat dua faktor utama yang menyebabkan keterlambatan wanita dalam menikah, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi status sosial, tingkat pendidikan, dan perasaan sudah mampu mencukupi kebutuhan hidup secara mandiri, sehingga tidak merasa tergantung pada kehadiran pasangan hidup. Sedangkan faktor eksternal didominasi oleh peran orang tua yang menetapkan nilai uang panaik (mahar tradisional) dalam jumlah yang tinggi, sehingga mempersulit proses pernikahan terutama bagi calon suami yang berasal dari ekonomi menengah ke bawah. Dalam pandangan Islam, sebagaimana diuraikan oleh peneliti, pernikahan merupakan ibadah yang dianjurkan dan merupakan bagian dari sunnah Rasulullah, bahkan bisa menjadi wajib bagi mereka yang telah mampu secara fisik dan ekonomi. Namun demikian, adanya hambatan dari dalam diri perempuan dan struktur sosial budaya masyarakat turut memperpanjang masa lajang perempuan, meskipun secara syariat pernikahan sangat dianjurkan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam melihat bahwa penundaan pernikahan bukan semata-mata disebabkan oleh ketidaksiapan secara ekonomi, tetapi juga adanya pertimbangan personal dan sosial yang kompleks, serta peran budaya lokal yang masih kuat memengaruhi keputusan individu dalam membangun rumah tangga.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dr. Fitriana Ramadhani Universitas Andalas pada tahun 2022 yang berjudul *"Strategi Regulasi Emosi Perempuan Lajang Usia 25–35 Tahun di Lingkungan Tradisional*

Minangkabau", dijelaskan bahwa perempuan dewasa awal yang belum menikah sering menghadapi tekanan sosial yang cukup tinggi, terutama dalam budaya Minangkabau yang menjunjung tinggi nilai pernikahan dan peran perempuan dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap perempuan-perempuan lajang usia 25–35 tahun yang tinggal di lingkungan tradisional Minangkabau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai strategi regulasi emosi yang digunakan oleh informan untuk menghadapi stigma sosial dan tekanan dari keluarga atau masyarakat sekitar. Strategi yang paling dominan adalah *cognitive reappraisal* (penilaian ulang secara kognitif), yaitu dengan mengubah cara pandang terhadap status lajang sebagai bentuk pilihan hidup yang sah, bukan sebagai kegagalan sosial. Selain itu, strategi *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi) juga sering digunakan dalam situasi-situasi formal atau saat menerima pertanyaan sensitif dari kerabat. Penelitian ini relevan sebagai landasan untuk memahami bagaimana individu, khususnya perempuan yang belum menikah, mengelola emosi dalam menghadapi tekanan sosial dalam konteks budaya lokal. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya dukungan psikososial dan pendekatan konseling berbasis budaya dalam intervensi psikologis terhadap perempuan dewasa awal yang mengalami tekanan emosional akibat belum menikah.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria Aini pada tahun 2023 di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ini berjudul *"Kesejahteraan*

Psikologis Perempuan Dewasa Awal yang Belum Menikah di Lingkungan Religius". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis perempuan yang belum menikah pada usia dewasa awal (25–35 tahun) dalam konteks kehidupan religius masyarakat Minangkabau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap beberapa informan yang tinggal di lingkungan religius seperti pesantren, komunitas majelis taklim, atau keluarga dengan pemahaman keagamaan yang kuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang belum menikah di usia dewasa awal dapat tetap memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama ketika mereka memiliki relasi spiritual yang kuat dengan Tuhan dan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan seiman. Dimensi kesejahteraan psikologis yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah penerimaan diri *(self-acceptance)* dan makna hidup *(purpose in life)*. Meski terdapat tekanan dari masyarakat untuk segera menikah, para informan cenderung mampu mengelola emosi dan menyalurkan aspirasi mereka melalui kegiatan keagamaan dan sosial, seperti menjadi guru mengaji atau pengurus komunitas dakwah. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana religiusitas dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan psikologis perempuan dewasa awal yang belum menikah. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian tentang regulasi emosi karena menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas dan dukungan sosial religius dapat memperkuat strategi koping

UIN IMAM BONJOL PADANG

emosional, seperti *cognitive reappraisal* dan *acceptance* dalam menghadapi stigma sosial terkait keterlambatan menikah.

Ketiga penelitian tersebut saling melengkapi dan menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang belum menikah menghadapi tantangan emosional yang kompleks, baik dalam konteks sosial, budaya, maupun spiritual. Oleh karena itu, penelitian tentang **Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Yang Belum Menikah Dalam Presfektif Islam Di Desa Pakasai** sangat relevan untuk dilakukan.

UIN IMAM BONJOL
PADANG