REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA AWAL BELUM MENIKAH DI DESA PAKASAI KECAMATAN PARIAMAN TIMUR KOTA PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam

UIN IMAM BONJOL PADANG

Oleh:

HIDAYATIL FADHILA
NIM: 2012020008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan Kesehatan, Rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripdi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna penulis merasa bangga sampai pada titik ini, yang akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup kita dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terimakasih

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang yang penulis cintai ayahanda tercinta [Aidin](almarhum) dan ibunda tercinta [imasadar](almarhumah) Terimakasih atas segala pengorbanan, semangat, motivasi, dukungan moral, materi semasa ayah dan ibu didunia serta doa yang tak pernah putus sampai saat ini. Penulis sangat merindukan kehadiran ayahanda dan ibunda.

Kakakku tercinta, Ismael Aidil Fitra, Melisa Fitratul Husna S.Pd.I, Rizki Kurniawan S.Pd.I, Radhiatul Chaira S.Pd. Adikku Afdalul Dzikri S.IQ.,S. Ag dan Ariffa nugraha terima kasih telah menjadi penyemangat, dukungan moral dan materi dalam mengerjakan tugas akhir ini. Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk doa, nasehat dan semangatnya selama ini.

Terimakasih kepada Muhammad Zenrinaldi Tanjung, S. T, Nurma S.sos, Lenni Marlina S. Sos, Untuk teman seperjuangan BKI-A terimakasih untuk kebersamaan selama masa perkuliahan. Untuk temanku Nisya, Astri, Fitri, semangat ya selagi kita masi melangkah menuju tujuan awal kita, yakinlah kita pasti akan sampai pada titik yang kita impikan aamin.

Hidayatil Fadhila, S.Sos

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hidayatil Fadhila
NIM	: 2012020008
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Tempat dan Tanggal Lahir	: Ampaleh, 21 Maret 2001

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, skripsi saya yang berjudul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"** Adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikat dari skripsi atau karya yang sudah diduplikasikan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ataupun perguruan tinggi lainnya. Apabila dikemudian hari skripsi ini plagiasi maka saya siap mempertanggungjawabkan keabsahan skripsi saya ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 5 Februari 2026



Hidayatil Fadhila
NIM. 2012020008

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"**, yang disusun oleh **Hidayatil Fadhila, NIM. 2012020008,** Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan pada sidang Munaqasyah.

Padang, 5 Februari 2026

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr. Awis Karni, M.Ag	**Prima Kurniati Hamzah, MPH**
NIP. 196112101989031004	**NIP. 198909182019032023**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman"**, Nim : 2012020008, telah diuji dalam Sidang Munakasyah **Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang pada hari Selasa, 17 Februari 2026** dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program strata satu (S-1) Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Padang, 25 Februari 2026

Tim Penguji

Ketua

Prof. Dr Awis Karni, M.Ag
NIP : 196112101989031004

Penguji I	**Penguji II**
Nazirman, S.Ag. M.A	**Hummaira Hutagaol, S. Kep. M.Kes**
NIP : 197407162007101004	**NIP : 198601192019032004**
Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr Awis Karni, M.Ag	**Prima Kurniati Hamzah, M.PH**
NIP : 196112101989031004	**NIP : 198909182019032023**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang

Dr. Murisal, S.Ag. M.Pd
NIP : 197212312007101010

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman'' disusun oleh Hidayatil Fadhila, Nim: 2012020008** Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang.

Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat kecenderungan meningkatnya jumlah perempuan dewasa awal yang belum menikah. Masyarakat umumnya memiliki ekspektasi agar individu, khususnya perempuan, telah memasuki jenjang pernikahan. Dalam konteks sosial dan budaya, status belum menikah pada usia tertentu seringkali menjadi sorotan lingkungan sekitar. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi perempuan dewasa awal yang belum menikah, dinamika psikologis yang dihadapi Perempuan dewasa awal yang belum menikah, regulasi emosi dalam presfektif islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan *(field research*) dengan menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 1 orang usia 29 tahun, 1 orang usia 30 tahun dan 1 orang usia 35 tahun Perempuan dewasa awal belum menikah. Subjek penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* yang berjumlah 3 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1. Regulasi emosi Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman menunjukkan ketidak stabilan emosi, kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu. 2. Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, Perempuan dewasa awal menjadikan ini masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual. 3. Regulasi emosi dalam presfektif Islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah mencakup pada perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan menunjukkan adanya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu mereka mengurangi tekanan sosial, mengelola emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis meskipun dinamika emosi masih terjadi.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, dan karunianya kepada setiap hambanya dan yang telah penulis rasakan berupa nikmat ibadah, rezki, kesehatan, kesabaran, pikiran, dan banyak nikmat lain yang yang telah memberi petunjuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman".** Sholawat beserta salam penulis memohon kepada Allah SWT agar disampaikan kepada baginda Rasulullah SAW dengan mengucapkan "*Allahumma shalli'ala sayyidina Muhammad Wa'ala Ali Sayyidina Muhammad"* yang telah mengajarkan petunjuk Al-Qur'an dan meninggalkan sunnahnya yaitu Al-Hadist kepada umat manusia sehingga telah membawa zaman ini dari zaman jahiliah ke zaman peradaban seperti saat sekarang ini.

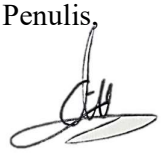
Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan waktu, kesempatan, tenaga, pikiran, moril dan materi untuk selesainya karya ilmiah yang penulis lakukan ini. Penulis mendoakan kepada Allah SWT semoga menjadi amal shaleh. Dengan niat semata-mata hanya untuk mengharapkan Ridha Allah SWT. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dekan, Bapak Dr. Murisal, S. Ag. M.Pd dan Wakil Dekan I, bapak Dr. Usaman, S. Sos.I., MA Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
2. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Bapak Nazirman, S. Ag serta sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam, Ibu Siska Novra Elvina, S. Sos.
3. Bapak Prof. Awis Karni S. Ag.M. Ag selaku pembimbing I dan ibu Prima Kurniati Hamzah, M. PH selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu dan pengajaran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan rasa tanggungjawab dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penulisan skripsi ini.
5. Bapak/ibuk pimpinan perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang dan staf, serta karyawan yang telah memberikan kesempatan untuk mempergunakan buku-buku dan lain sebagainya yang dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua Aamiin.

Padang, 5 Februari 2026
Penulis,



Hidayatil Fadhila
NIM: 2012020008

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah 9
1. Rumusan Masalah 9
2. Batasan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 11
E. Definisi Operasional 11
F. Sistematika Penulisan 14
BAB II LANDASAN TEORI **16**
A. Regulasi Emosi 16
1. Pengertian Regulasi Emosi 16
2. Bentuk-Bentuk Regulasi Emosi 17
3. Apek-Aspek Regulasi Emosi 18
4. Faktor-faktor Regulasi Emosi 19
5. Strategi Regulasi Emosi 20
B. Perempuan Dewasa Awal 25
1. Pengertian Dewasa Awal 25
2. Ciri Ciri Perempuan Dewasa Awal 25
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal 28
4. Perkembangan Psikososial Perempuan Dewasa Awal 30
5. Tantangan Yang Dihadapi Perempuan Dewasa Awal 31

6. Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal 32
C. Pernikahan.....33
1. Tujuan Pernikahan dalam Islam 34
2. Hak dan Kewajiban dalam Pernikahan 37
D. Regulasi Emosi Menurut Presfektif Islam 38
E. Penelitian Relavan.....44
BAB III METODE PENELITIAN 49
A. Jenis Penelitian.....49
B. Lokasi Penelitian.....49
C. Subjek Penelitian.....50
D. Teknik Pengumpulan Data.....51
1. Observasi 51
2. Wawancara 52
3. Dokumentasi.....52
E. Teknik Analisis Data.....53
1. *Data Collection* (Pengumpulan Data) 53
2. *Data Reduction* (Reduksi Data) 54
3. *Data Display* (Penyajian Data).....54
4. *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan).....55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....55
A. Deskripsi Informan Penelitian 55
B. Temuan Penelitian.....62
1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman 62
2. Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal 67
3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal 70
C. Pembahasan hasil temuan 74
1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman 74
2. Dinamika Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman. 75
3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah.....76
D. Implikasi Hasil Penelitian Dengan Temuan Terhadap Bimbingan Konseling Islam (regulasi emosi dalam presfektif Islam) 78

BAB V PENUTUP **85**
A. Kesimpulan 85
B. Saran 86
DAFTAR PUSTAKA **87**
LAMPIRAN **92**
PEDOMAN WAWANCARA **92**
SURAT TUGAS **96**
SURAT KETERANGAN PEMBIMBING **97**
SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN **98**
BUKTI BIMBINGAN **99**
DOKUMENTASI PENELITIAN **100**
BIODATA PENULIS **101**

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

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

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, tetapi dipandu oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat peneliti di lapangan. Oleh karena itu analisis data yang dilakukan bersifat induktif berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan dapat di kontruksikan menjadi hipotesis dan teori (Sugiyono, 2013 : 8-9)

Peneliti melakukan pengumpulan data observasi dan data wawancara dengan perolehan data dari fakta-fakta yang ditemukan pada saat peneliti berada di lapangan terhadap bagaimana regulasi emosi perempuan dewasa awal belum menikah dalam presfektif Islam di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

UIN IMAM BONJOL PADANG

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman pada bulan juli 2025 sampai Desember 2025. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman adalah karena di desa ini terdapat tekanan emosional terhadap perempuan dewasa awal yang belum menikah namun sudah cukup usia untuk menikah.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang atau pelaku yang benar-benar tahu dan memahami masalah, serta dianggap sebagai orang yang dapat memberikan informasi terkait data penelitian, subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti. Sedangkan informan adalah orang yang memberikan informasi. Pengambilan subjek penelitian ini dengan penggunaan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian kualitatif, teknik *porposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah sampel yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2013 : 85-87).

Ada juga beberapa kriteria dari subjek yang telah peneliti pilih yaitu sebagai berikut:

1. Perempuan dewasa awal usia 29,30,35 tahun
2. Berdomisili di Desa Pakasai, Kecamatan Pariaman Timur, Kota Pariaman.
3. Mengalami tekanan sosial terkait status belum menikah.
4. Bersedia menjadi informan dan memberikan informasi secara terbuka selama proses penelitian.

Kriteria informan pendukung yang telah peneliti pilih sebagai berikut:

1. Memiliki kedekatan dengan informan utama
2. Mengetahui kondisi psikologis atau keseharian informan
3. Bersedia memberikan informasi secara terbuka

D. Teknik Pengumpulan Data

(Sugiyono, 2013 : 137) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah teknis yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Ada bebrapa pengumpulan data yang digunakan diantaranya:

1. Observasi

Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi, penelitian menggunakan jenis observasi terstruktur dalam hal ini peneliti perlu mencatat, menentukan apa yang akan peneliti amati, bagaimana, kapan dan dimana pengamatan tersebut akan dilakukan.

Peneliti menggunakan jenis observasi terang-terangan dan tersamar. Dalam hal ini, peneliti dalam melakukan pengumpulan data mengatakan terus terang kepada sumber data bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang mengetahui sejak awal

sampai akhir aktifitas peneliti. Observasi dilakukan secara terang-terangan dan tersamar kepada subjek dan informan pendukung.

2. Wawancara

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikontruksikan makna dalam suatu topik yang dibahas. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga berguna untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Dalam hal ini, wawancara yang dilakukan dengan subjek dan informan pendukung untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan regulasi emosi yang dialami oleh Perempuan dewasa awal belum menikah di desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman

3. Dokumentasi

Menurut (Prof. Dr. Sugiyono, 2013: 240) dokumen adalah cacatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen tersebut bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang seperti catatan harian, Sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan dan lain-lainnya. Dokumen yang berbentuk gambar hidup dan lain-lain.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Kantor Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman bahwa Perempuan dewasa awal belum menikah berjulah delapan orang berdasarkan dari itu peneliti mengambil tifa orang informan yang beasal dari Perempuan dewasa awal belum menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman. (Kasi pemerintah kantor desa, 2024)

E. Teknik Analisis Data

(Prof. Dr. Sugiyono, 2013: 137) menyatakan analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas dalam analisis data yaitu:

1. *Data Collection* (Pengumpulan Data)

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan ketiganya (*triangulasi)*. Pengumpulan data dilakukan berhari-hari, mungkin berbulan-bulan, sehingga data yang diperoleh akan banyak.

Jadi pengumpulan data dalam penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan data secara terus menerus dari waktu kewaktu dalam proses kerja lapangan, dengan cara pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap bagaimana penerapan konseling

getalt terhadap regulasi emosi perempuan dewasa belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

2. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Langkah selanjunya adalah reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih dan memilah hal-hal yang pokok. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti dalam memahami lebih mendalam terkait dengan bagaimana penerapan konseling gestalt terhadap regulasi emosi perempuan dewasa belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

3. *Data Display* (Penyajian Data)

Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowcher* dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Dengan penyajian data maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami dengan narasi atau mendeskripsikan data sesuai dengan tujuan penelitian tentang bagaimana penerapan konseling gestalt terhadap regulasi emosi perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

4. *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan)

Langkah keempat dari aktivitas analisis adalah penarikan kesimpulan/verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masi bersifat sementara, dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan dalam penelitian ini adalah memperdalam/memperluas pengetahuan yang telah ada, sehingga dapat dijadikan gambaran kedepanya bagaimana penerapan konseling gestalt terhadap regulasi emosi perempuan dewasa belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Informan Penelitian

Informan penelitian ini terdiri dari 3 orang Perempuan dewasa awal yang belum menikah sebagai berikut:

1. Informan I

a. Biodata

Nama	: MF
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 7 Juli 1995
Usia	: 30 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S1
Pekerjaan	: Karyawan Swasta
Status	: Belum Menikah
Domisili	: Pakasai

b. Latar Belakang

Berdasarkan pengamatan serta temuan lainya seperti wawancara dan data dokumentasi seperti ktp, sk kematian, ijazah bahwasanya MF merupakan perempuan dewasa awal yang berusia 30 tahun yang lahir pada tanggal 7 Juli 1995 merupakan anak kedua

dari tujuh bersaudara, informan sudah sejak lahir menetap di desa Pakasai, lahir dari keluarga sederhana dan pekerja keras, pada masa sekolah MAN kelas XI informan kehilangan sosok yang sangat penting dalam hidupnya, Berdasarkan akta kematian ibu informan meninggal pada 13-3-2012 karena sakit, informan merasa sangat terpukul dan sedih dengan kepergian ibunya. Setelah kepergian ibundanya informan tinggal bersama ayah, abang dan ke 5 adiknya.

Di dalam pendampingan Pendidikan, informan cenderung lebih banyak mandiri. Sedangkan ayah lebih focus kepada adik-adik yang masih kecil akan tetapi itu semua tidak membuat semangat informan berkurang untuk melanjutkan Pendidikan. Ketika berada di kelas XII informan memiliki teman laki-laki yang cukup dekat dengan informan, semasa keluar hasil kelulusan teman laki-laki informan berpamitan untuk pergi merantau dengan meninggalkan sebuah janji akan Kembali suatu saat untuk melamar informan. Dimasa itu informan mencoba untuk melanjutkan pendidikan di STIT Syehburhanuddin di Pariaman namun selama proses ini teman laki-laki informan tidak kunjung memberi kabar, sekali mendapat kabar informan dikirimkan undangan pernikahan dengan Perempuan lain, disinilah informan sangat merasa sedih dan merasa kecewa sama situasi yang dihadapinya tetapi informan berjanji akan menyelesaikan pendidikanya dan berhasil menyelesaikan

Pendidikan S1 Pendidikan Agama Islam di Universitas Syehburhanuddin di Pariaman.

Sosok MF (inisial) merupakan perempuan dengan perawakan yang putih, kurus, selalu berpakaian rapi, dan pribadi yang rajin. informan merupakan pribadi yang *easy going* bahkan cenderung cuek tetapi penuh perhatian kepada keluarga dan sahabat, dalam memberikan pertolongan informan selalu berusaha totalitas mengerahkan tenaga bahkan materi untuk dapat membantu sahabatnya. Saat ini informan berusia 30 tahun dimana informan masi melajang, informan pernah melakukan taa'ruf dan juga di jodohkan oleh sanak atau keluarga namun belum ada yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan pada suatu saat informan mencoba melakukan taaruf online dimana informan menemukan kriteria yang sesuai dan mencoba untuk berkomunikasi dan laki-laki ini berniat untuk datang kerumah dan menemui ayah informan dan sempat membahas uang japuik, yang sebelumnya sudah ada jumlah yang disepakati tetapi, setelah pertemuan ini laki-laki ini meminta lebih uang japuik dari kesepakatan sebelumnya, disini informan merasa laki-laki ini tidak serius karena tidak konsisten dalam mengambil keputusan, informan merasa sedih, emosi, dan merasa dipermainkan oleh laki-laki ini dan memilih mengakhiri hubungan.

Seiring berjalan waktu informan lebih banyak di tanya kapan menikah "lah ado? Kalo alah langsuang jelah lai, umua lah bara

mamiliah juo" pernytaan seperti itu sering sampai ketelinga informan sedangkan adik laki-laki informan sudah menikah. Hal ini tentu menjadi beban tersendiri bagi informan karena usia dibawah informan sudah banyak yang menikah bahkan sudah memiliki keturunan dan lebih lagi sering ditanya kapan menikah, jangan terlalu memilih, keadaan ini kadang kala membuat informan trauma dan sedih.

Berdasarkan akta kematian pada tanggal 4 maret 2025 informan juga kehilangan sosok yang sangat penting dalam hidupnya, ayah informan meninggal karena sakit, keadaan ini membuat informan merasa sangat terpukul tidak ada lagi sosok yang dapat mengerti keadaannya. pertanyaan yang sama terus muncul di telinga informan, sehingga informan dijodohkan dengan kenalan keluarga dari ayah, informan berharap perjodohan ini berjalan lancar akan tetapi apa yang diharapkan tidak sesuai laki-laki ini mengaku belum siap untuk menikah dan perjodohan selesai. Informan merasa pasrah dan berfikir kenapa perjalanan hidupnya seperti ini.

Berdasarkan data SK, saudari MF juga memiliki kesibukan yang bisa mengalihkan sehingga informan tidak terlalu *down* memikirkan hal itu. Informan adalah karyawan swasta di badan usaha milik desa (BUMDES) yang diberikan amanah sebagai bendahara, ditengah kesibukan itu informan juga menyibukkan diri di dunia organisasi, berkebun, budidaya jamur tiram dan juga menjual produk herbal melalui media online seperti *whatsapp*.

2. Informan II

a. Biodata

Nama	: Y
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 20 Mei 1990
Usia	: 35 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S2
Pekerjaan	: Guru
Status	: Belum Menikah
Domisili	: Pakasai

b. Latar Belakang

Berdasarkan pengamatan serta temuan lainnya seperti wawancara dan dokumentasi seperti KTP dan SK tempat mengajar Y (inisial) merupakam perempuan berusia 35 tahun yang merupakan anak bungsu dari 8 orang bersaudara di didik oleh kedua orang tua sang ayah berlatar belakang seorang petani dan ibu sebagai IRT. Y merupakan perempuan dengan perawakan yang tinggi, hitam manis, selalu berpakaian rapi, dan pribadi yang rajin dan ramah. Informan menyelesaikan pendidikan S1 Matematika di UPGRI Dan S2 Matematika di Universitas Negeri Padang dan sekarang berfokus pada karirnya dalam pekerjaan seperti berkeinginan untuk membuka PKMB sendiri sembari mengajar di SMP 6 Negeri Pariaman

Y beberapa kali mencoba melakukan ta'aruf namun karena belum cocok/belum jodoh hingga sekarang informan masi melajang. informan cukup beruntung karena tinggal dan dibesarkan di keluarga yang cukup perhatian sehingga informan tidak pernah merasakan ditekan oleh pihak keluarga untuk segera menikah. Namun, keluarga berharap semoga informan dipertemukan dengan laki-laki seperti kriteria yang diinginkan oleh informan. Sekarang informan berfokus mengajar di SMP Negeri 6 Pariaman.

Pertanyaan-pertanyaan mengenai kapan menikah memang cukup mengganggu dan sering muncul dari kalangan teman, membuat informan merasa sedih, tersudutkan, ingin marah karna hanya dia yang belum menikah. Namun, dengan adanya dukungan dari keluarga inti dan juga sahabat-sahabat terdekat membuat Y tetap semangat menjalani kehidupan. Alih-alih mendengarkan pertanyaan tentang ke-*single-an*nya, Y lebih memfokuskan diri kepada pendidikan sehingga Y menyelesaikan S2.

3. Informan III

a. Biodata

Nama	: SH
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 21 Juni 1997
Usia	: 29 Tahun
Agama	: Islam

Pendidikan Terakhir : S1

Pekerjaan : Guru

Status : Belum Menikah

Domisili : Pakasai

b. Latar belakang

Berdasarkan pengamatan serta temuan lainya seperti wawancara dan dokumentasi seperti KTP dan SK tempat bekerja bahwasanya Informan berusia 29 tahun yang merupakan anak bungsu dari 7 bersaudara, Pendidikan terakhir saya adalah Sarjana (S1) di bidang ilmu keolahragaan, yang saya tempuh di Universitas Negeri Padang (UNP).

Latar belakang keluarga cukup sederhana, ayah informan meninggal dunia sejak masi bayi, sehingga informan tidak pernah mengenal sosok ayah secara langsung. Ibu informan merupakan tulang punggung keluarga, bekerja sebagai penjual makanan ringan dan juga sebagai ibu rumah tangga yang sangat sabar dan penuh kasih sayang. Saat ini informan bekerja sebagai guru olahraga di sebuah sekolah dasar, informan sangat menyukai pekerjaan ini karena bisa berbagi ilmu dan informan juga senang dengan anak-anak. Informan sangat senang memiliki ibu seperti ibunya, karena ibu selalu mendukung apa yang saya cita-citakan dan tidak memaksa segera menikah seperti pertanyaan yang sering di lontarkan tetangga kepada informan, ibu informan sangat memahami keinginan informan.

B. Temuan Penelitian

1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman

Regulasi emosi merupakan usaha individu untuk membuat pengaruh dari emosi yang mereka miliki, saat emosi dirasakan dan Bagaimana emosi ini diekspresikan. Regulasi emosi merupakan ekepresi positif dan negative serta bagaimana seseorang menggunakan dan mengontrolnya. (McRae & Gross, 2020:1-9)

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada MF (inisial) umur 30 tahun, saat itu sedang di rumah. Peneliti datang dan menghampiri saudari MF dan merespon dengan baik lalu mempersilahkan peneliti untuk masuk dan duduk kemudian peneliti menyampaikan maksud dan tujuan dengan senang hati saudari MF siap untuk diwawancara, dalam proses wawancara terlihat betul dia memperlihatkan gejala ketidakstabilan emosi. Sehingga semua pertanyaan yang peneliti tanyakan dapat terjawab lalu peneliti mengucapkan banyak terimakasi dan pamit kepada saudari mf untuk pulang. (MF, Observasi langsung, 26/7/2025)

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan terhadap Y (inisial) umur 35 tahun. Pada saat itu peneliti datang kerumah saudari Y posisi disore hari ketika Y lagi bersantai duduk di ruang tamu bersama ibunya karena baru selesai mengajar dari sekolah. Setelah peneliti mengucapkan salam terlihat saudari Y dan ibunya mempersilahkan

masuk dan duduk setelah itu peneliti menyampaikan maksud dan tujuan Y dengan agak terlihat keberatan namun bersedia untuk melakukan wawancara. Y merupakan perempuan yang aktif dan produktif di dunia kerja, namun tetap menunjukkan kecenderungan melamun dengan ekspresi murung ketika topik pembicaraan berkaitan dengan pernikahan. Meskipun memiliki aktivitas profesional yang padat, subjek tampak terpengaruh secara emosional oleh pertanyaan atau komentar dari lingkungan sosial mengenai status pernikahannya. Hal ini terlihat dari perubahan ekspresi wajah, penurunan partisipasi dalam interaksi sosial di luar pekerjaan, serta momen-momen terdiam seolah memikirkan suatu hal yang berat. Perilaku ini mengindikasikan bahwa pencapaian karier tidak sepenuhnya mengurangi beban psikologis yang muncul akibat tekanan sosial terkait keterlambatan menikah (observasi langsung, 8/8/2025).

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan terhadap SH umur 29 tahun. Pada saat itu sebelumnya sudah ada janji dengan saudari SH untuk bertamu kekediaman dan saat itu SH ada waktu luang pada malam hari. Pada saat peneliti datang ke rumah SH ibu nya sedang duduk di teras rumah dan peneliti mengucap salam sambil bertanya kabar dan ibu SH menyambut dengan girang kehadiran peneliti dan peneliti menanyakan apakah SH dirumah apa tidak dan ibunya menjawab bahwasanya SH sedang ke mesjid sholat isya, ibunya berkata sebentar lagi mungkin sampai ya ternyata betul. Setibanya SH di rumah

kami SH basabasi bertanya udah lama nunggu peneliti menjawab belum kak. Lalu peneliti menyampaikan maksud dan tujuan datang setelah itu dengan senang hati saudari SH bersedia untuk diwawancara, selama proses wawancara SH menjawab semua pertanyaan dengan baik (SH, Observasi,16/8/ 2025).

Hasil observasi diatas diperkuat dengan hasil wawancara mengenai regulasi emosi Perempuan dewasa awal yaitu kepada MF tanggal 27 Oktober 2025 mengatakan:

> Saya kadang merasa malas bertemu dengan orang-orang yang tidak berfikir akan mental seseorang yang selalu nyinyir bertanya kapan menikah, jangan teralu memilih seakan-akan saya tidak ingin menikah, saya bukan tidak mau menikah semua hal sudah saya usahakan perjodohan sudah saya jalani prosesnya tetapi karena belum cocok mangkanya saya masi melajang keluarga menjdodohkan saya tetapi tidak melihat dulu bagaimana kepribadian laki-laki tersebut, saya tidak suka orang perokok, apalagi ibadah sholatnya tidak ada bagaimana saya mau menerima sedangkan saya mencari calon imam untuk saya dan untuk menjadi contoh untuk anak-anak saya nanti. (MF, wawancara tanggal 27 Oktober 2025)

Wawancara ini juga diperkuat oleh RC sebagai adik Perempuan MF pada tanggal 28 Oktober 2025 mengatakan:

> Jika kakak ditanya oleh tetangga atau keluarga jauh, kakak sering kali terlihat sedih dan murung karena sudah terlalu banyak pertanyaan yang dilontarkan, terutama yang berkaitan dengan perjodohan dan kehidupan pribadi kakak. Setiap kali topik itu dibahas, kakak merasa tertekan karena seolah-olah harus segera menentukan pilihan, padahal kakak memiliki pertimbangan sendiri. Kakak selalu menolak perjodohan tersebut karena laki-laki yang disodorkan tidak sesuai dengan kriteria yang kakak inginkan, seperti memiliki kebiasaan tidak menjalankan ibadah sholat, merokok, belum memiliki pekerjaan tetap, serta berasal dari latar belakang keluarga yang menurut kakak kurang baik. Selain itu, kakak ingin membangun masa depan dengan seseorang yang dapat bertanggung

jawab, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu memberikan rasa aman serta kenyamanan. Oleh karena itu, pertanyaan dan dorongan yang terus-menerus dari lingkungan sekitar sering membuat kakak merasa lelah secara emosional dan memilih untuk diam atau menghindar agar tidak terus menerus membahas hal yang sama. (RC, wawancara tanggal 28 oktober 2025)

Adapun wawancara dengan saudari Y (inisial) pada 9 Desember 2025 mengatakan:

"Selama ini saya menyadari bahwa usaha saya dalam mencari jodoh masih belum sepenuhnya maksimal, karena saya lebih banyak mencurahkan waktu dan perhatian untuk mengejar serta membangun karier. Saya meyakini bahwa setiap fase kehidupan memiliki waktunya masing-masing, dan kini saya memilih untuk menikmati serta mensyukuri apa yang telah saya miliki saat ini. Sambil terus berusaha memperbaiki diri, saya juga senantiasa memanjatkan doa dan menyerahkan segala ketentuan kepada Allah SWT, dengan harapan dan keyakinan bahwa pada waktu terbaik-Nya, saya akan dipertemukan dengan jodoh yang selama ini saya nantikan" (Y, wawancara 9 Desember 2025)

Wawancara ini juga di perkuat oleh NS (inisial) kakak dari saudari Y tanggal 10 Desember 2025 mengatakan bahwa:

Dari yang kami lihat selama ini, Y merupakan pribadi yang cukup mandiri dalam menjalani hari-harinya sebagai seorang wanita single di usianya saat ini. Ia adalah seorang adik yang gigih dan bersungguh-sungguh dalam membangun serta menjalani kariernya, namun di tengah kesibukannya tersebut ia tetap berusaha untuk tidak melupakan kewajibannya dalam beribadah. Y berusaha menyeimbangkan antara tanggung jawab duniawi dan spiritual dengan penuh kesadaran dan keteguhan. Kami sebagai keluarga hanya bisa berharap dan mendoakan semoga Y kelak dipertemukan dengan jodoh yang sesuai dengan kriteria dan harapan yang ia inginkan, serta diberikan pasangan hidup yang baik, bertanggung jawab, dan mampu membimbing serta berjalan bersamanya dalam kebaikan. (NS, wawancara 10 Desember 2025)

Adapun wawancara dengan saudari SH (inisial) pada 11/12/2025 mengatakan:

Saat ini saya belum menetapkan atau menargetkan waktu tertentu untuk menikah. Meskipun pada kenyataannya saya sering dihadapkan pada pertanyaan yang sama dari orang-orang sekitar mengenai hal tersebut, yang terkadang tanpa disadari dapat memengaruhi rasa percaya diri saya, saya berusaha untuk menyikapinya dengan lapang dan penuh kesadaran. Saya memahami bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup dan garis waktunya masing-masing. Oleh karena itu, saya memilih untuk terus berfokus memperbaiki diri, baik secara pribadi, emosional, maupun spiritual, sembari senantiasa berdoa dan memohon kepada Allah SWT. Saya meyakini bahwa pada waktu yang paling tepat menurut ketentuan-Nya, saya akan dipertemukan dengan pasangan hidup yang sholeh, mapan, berakhlak baik, serta mampu menjadi pendamping dalam membangun kehidupan rumah tangga yang penuh kebaikan dan keberkahan. (SH, wawancara 11/12/2025)

Wawancara ini juga di perkuat oleh P (inisial) ibu dari saudari SH pada tanggal 11/12/2025 mengatakan bahwa:

"SH merupakan anak bungsu dari tujuh bersaudara, dan sebagai orang tua tentu harapan saya terhadapnya sangat besar. Saya selalu menginginkan yang terbaik untuk masa depan dan kebahagiaan anak saya. Namun, saya menyadari sepenuhnya bahwa keputusan untuk menikah adalah pilihan besar dalam hidup yang tidak bisa dipaksakan. Hingga saat ini, SH sendiri masih belum memiliki keinginan untuk melangkah ke jenjang pernikahan, dan saya percaya bahwa setiap anak memiliki kesiapan serta waktunya masing-masing. Oleh karena itu, sebagai orang tua, saya memilih untuk tidak memaksanya, karena jika yang menjalani kehidupannya saja belum siap dan belum memiliki keinginan, maka tidak seharusnya kita sebagai orang tua atau keluarga justru memaksakan kehendak tersebut." (11/12/2025)

Dari hasil observasi dan wawancara di atas dapat peneliti simpulkan informan menunjukkan ketidak stabilan emosi Kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional

yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu, khususnya yang berkaitan dengan isu personal yang sensitif bagi informan.

2. Dinamika Psikologis Perempuan 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. Perempuan yang berada pada masa dewasa awal umumnya menghadapi dinamika kehidupan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, pencapaian kemandirian, dan pengambilan keputusan penting dalam hidup, seperti karier, pernikahan, serta peran sebagai istri atau ibu.

Sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan MF Perempuan dewasa awal pada 27/10/2025 yang mengatakan bahwa:

> Pada usia saya yang telah memasuki 30 tahun, saya merasakan susah untuk mencari jodoh kadang saya merasa iri ketika melihat teman-teman sebaya yang sudah memiliki pasangan hidup, bahkan telah membangun keluarga dan memiliki anak. Perasaan tersebut muncul secara alami, terutama ketika tetangga membandingkan kondisi mereka dengan keadaan diri saya saat ini. Namun, di sisi lain, saya juga menyimpan rasa takut dan kekhawatiran apabila harus berada pada posisi beberapa teman, saudara, atau anggota keluarga yang menjalani pernikahan yang tidak berjalan dengan baik. Pengalaman mereka, seperti memiliki pasangan yang tidak bertanggung jawab dalam

memenuhi kebutuhan ekonomi, terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, hingga perselingkuhan, menjadi gambaran yang membuat saya lebih berhati-hati. Kondisi tersebut mendorong saya untuk berpikir dua kali dalam menerima laki-laki yang tidak sesuai dengan kriteria dan nilai-nilai yang saya harapkan, karena bagi saya kualitas dan kesiapan pasangan jauh lebih penting dibandingkan sekadar memenuhi tuntutan usia atau tekanan sosial untuk segera menikah. (MF, wawancara 27/10/2025)

Wawancara ini juga di perkuat oleh RC (inisial) adik Perempuan MF tangga 28/10/2025 yang mengatakan bahwa:

Melihat fenomena perceraian yang makin meningkat menurut saya penting dan sangat tepat dari pernyataan ini adalah adanya kesadaran reflektif, bahwa menikah bukan sekadar soal "mengejar ketertinggalan usia", melainkan keputusan besar yang membawa konsekuensi jangka Panjang apalagi ini untuk masa depan kakak saya. Saya hanya bisa berharap dan berdoa agar kakak saya mendapat yang terbaik seperti yang diinginkanya. (RC, 28/10/ 2025)

Wawancara juga dilakukan dengan Y (inisial) tanggal 9 Desember 2025 yang mengatakan bahwa:

Pada usia saya yang telah memasuki 35 tahun, saya mulai merasakan sikap pasrah yang lebih mendalam terhadap perjalanan hidup, khususnya dalam hal jodoh dan pasangan hidup. Saya memaknai kondisi ini sebagai bentuk penerimaan diri, di mana saya menyerahkan sepenuhnya kepada kehendak Sang Maha Pencipta, karena saya meyakini bahwa jodoh merupakan bagian dari ketetapan-Nya. Sikap tersebut tidak dimaknai sebagai keputusasaan, melainkan sebagai bentuk kedewasaan dalam menyikapi realitas kehidupan, disertai dengan usaha dan doa yang tetap dilakukan, sambil menumbuhkan kepercayaan bahwa setiap individu memiliki waktu dan jalan hidupnya masing-masing. (Y, wawancara 9 Desember 2025)

Begitu juga wawancara diperkuat oleh NS (inisial) kakak Y tanggal 10 Desember 2025 mengatakan bahwa:

Sebagai seorang kakak, saya melihat sikap Y ini sebagai tanda kedewasaan, bukan kepasrahan yang lemah. Y sudah sampai pada titik di mana Y sudah mengenal diri sendiri, memahami apa yang dibutuhkan,

dan berani mempercayakan hal-hal yang memang berada di luar kendali manusia kepada Tuhan. Itu bukan hal yang mudah, dan tidak semua orang bisa sampai pada fase penerimaan seperti ini. Apapun pilihan yang Y ambil menunggu, membuka hati, atau fokus menjalani hidup dengan versi terbaik, semuanya sah dan layak dihormati. Tidak terlambat, tidak tertinggal, dan tidak kurang apa pun. Hidup bukan perlombaan, dan kebahagiaan tidak punya satu bentuk yang sama untuk semua orang. Selama adik saya berjalan dengan niat baik, menjaga nilai-nilai yang diyakini, dan tetap berusaha menjadi pribadi yang utuh, saya akan selalu mendukungnya. Percayalah, apa yang Tuhan siapkan untuk kita dalam bentuk apapun akan selalu sepadan dengan proses yang sudah kita jalani. (NS, wawancara 10 Desember 2025)

Wawancara juga dilakukan dengan SH (inisial) Tanggal 11/12/2025 mengatakan bahwa:

Pada usia saya yang telah memasuki 29 tahun, saya seringkali menghadapi pertanyaan dari berbagai pihak mengenai kapan akan menikah. Komentar-komentar seperti ini, yang sering menekankan bahwa usia saya sudah tergolong "tua" untuk menikah apalagi sebagai anak bungsu dalam keluarga, terkadang membuat saya merasa tertekan dan memunculkan rasa ingin mempertimbangkan kembali pilihan hidup saya. Namun, di sisi lain, saya memutuskan untuk memprioritaskan pengembangan karier dan mengisi masa muda saya dengan kegiatan yang positif serta konstruktif, sambil terus memperbaiki diri secara pribadi. Sikap ini tidak dimaksudkan sebagai penolakan terhadap pernikahan, melainkan sebagai upaya persiapan diri secara matang, baik secara mental maupun psikologis, karena saya menyadari bahwa kehidupan pernikahan tidak semudah yang dibayangkan. Dengan demikian, keputusan untuk menunda pernikahan merupakan bentuk kesadaran dan tanggung jawab terhadap diri sendiri, agar kelak ketika memasuki jenjang pernikahan, saya mampu menghadapi tantangan dengan kesiapan yang optimal dan membangun hubungan yang sehat serta harmonis. (SH, wawancara 1/12/2025)

Wawancara tersebut juga diperkuat oleh P (inisial) ibu SH tanggal 11/12/2025 yang mengatakan bahwa:

Sebagai seorang ibu, saya memiliki harapan agar anak saya, SH dapat menemukan pasangan yang tepat pada waktu yang tepat pula. Saya menyadari bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidupnya masing-masing, sehingga saya tidak ingin memberikan tekanan atau

mendesaknya untuk segera menikah hanya karena faktor usia atau norma sosial. Sebagai orang tua, peran saya adalah memberikan dukungan penuh terhadap setiap pilihan yang ia ambil, selama keputusan tersebut membawa kebaikan dan manfaat bagi kehidupannya. Dengan sikap ini, saya berusaha menyeimbangkan antara kasih sayang, perhatian, dan kebebasan individu anak saya, sehingga ia dapat membuat keputusan penting dalam hidupnya dengan kesadaran, kesiapan, dan ketenangan tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi orang lain. (P, wawancara 11/12/2025)

Berdasarkan dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, fase ini juga dapat menjadi masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual.

3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal

a. Sabar

Wawancara yang dilakukan dengan MF pada tanggal 27 Oktober 2025

"Dalam menghadapi ujian belum dipertemukan dengan jodoh, saya tidak memungkiri bahwa ada perasaan sedih, khawatir, bahkan kadang merasa tertinggal Ketika melihat teman-teman sudah menikah dan memiliki anak. Tekanan dari lingkungan sekitar, seperti pertanyaan yang berulang mengenai kapan menikah, terkadang juga membuat hati saya terasa berat. Namun, ditengah perasaan tersebut, saya belajar bersabar dan menerima bahwa setiap orang memiliki garis waktu kehidupannya masing-masing." (MF, wawancara tanggal 27 Oktober 2025)

Wawancara juga dilakukan dengan Y pada tanggal 9 Desember 2025

Bagi saya, sabar bukan berarti tidak merasakan kesedihan, melainkan bagaimana saya mampu mengendalikan diri agar tidak larut dalam ketidak kekecewaan. Saya berusaha menenangkan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah, memperbanyak doa dan meyakini bahwa apa yang sedang saya jalani adalah bagian dari rencana terbaik yang telah

ditetapkan. Saya percaya bahwa keterlambatan bukanlah bentuk penolakan, melainkan proses pembentukan diri agar menjadi pribadi yang lebih siap, lebih matang, dan bijaksana Ketika saat itu benar-benar datang.

Dilakukan juga wawancara dengan SH mengatakan bahwa

Ujian ini mengajarkan saya untuk lebih memahami diri sendiri, memperbaiki kekurangan, serta memperkuat mental, dan spiritual. Meskipun kadang air mata dan rasa lelah tidak bisa dihindari, saya tetap berusaha menjaga harapan dan tidak kehilangan keyakinan. Saya meyakini bahwa kesabaran yang dijalani dengan Ikhlas akan membawa saya pada waktu dan orang yang tepat sesuai dengan kehendaknya. (SH wawancara 1/12/2025)

b. Menahan Amarah

Wawancara dilakukan dengan informan MF mengatakan bahwa sebagai

berikut:

"Saya pernah merasa marah, bukan hanya kepada keadaan, tetapi juga kepada diri sendiri. Ada momen ketika tekanan dari keluarga membuat saya tersinggung dan ingin membalas dengan kata-kata yang keras. Namun, saya mencoba menahan diri karena saya tidak ingin hubungan saya dengan keluarga menjadi renggang hanya karena emosi sesaat. Saya belajar bahwa menahan amarah memang tidak mudah, tetapi itu adalah bagian dari proses pendewasaan diri. Saya berusaha mengubah rasa marah itu menjadi motivasi untuk memperbaiki diri dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan."

Wawancara juga dilakukan dengan informan Y mengatakan bahwa

"Ada rasa kesal dan marah dalam diri saya ketika melihat teman-teman sudah menikah, sementara saya masih menunggu. Kadang muncul pertanyaan dalam hati, 'Mengapa saya belum?' Perasaan itu cukup menguras emosi. Namun, saya berusaha menahan amarah tersebut dengan mengingat bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang berbeda. Biasanya saya menenangkan diri dengan menyendiri sejenak, berdoa, atau menangis agar emosi saya tidak meledak. Saya tidak ingin kemarahan membuat saya mengambil keputusan yang terburu-buru."

Wawancara juga dilakukan dengan informan SH mengatakan bahwa

"Sejujurnya, ada kalanya saya merasa marah, terutama Ketika pertanyaan kapan menikah terus diulang dengan orang yang sama. Saya merasa tidak

dipahami seolah-olah belum menikah itu adalah beban. Dalam situasi itu kadang emosi saya memuncak, tetapi saya berusaha menahanya. Saya memilih diam dan menenangkan diri di kamar dari pada meluapkan amarah justru bisa melukai hati orang lain. Saya sadar bahwa kemarahan tidak akan mempercepat datanfnya jodoh judtru bisa membuat hati saya semakin gelisah. Dengan itu saya belajar mengendalikan emosi dan menerima keadaan.

c. Tawakal

Wawancara dilakukan dengan Mf mengatakan bahwa:

"Saya berusaha untuk tetap tawakal dengan meyakini bahwa jodoh adalah ketentuan Allah. Setelah berdoa dan berikhtiar, saya mencoba menyerahkan hasilnya kepada-Nya agar hati saya lebih tenang dan tidak terus-menerus merasa cemas."

Wawancara juga dilakukan dengan Informan Y mengatakan bahwa :

"Saya memaknai tawakal sebagai sikap percaya sepenuhnya kepada Allah atas apa yang sudah ditetapkan. Walaupun kadang muncul rasa sedih, saya belajar menerima dan yakin bahwa waktu Allah adalah yang terbaik."

Wawancara juga dilakukan dengan informan SH mengatakan bahwa:

"Bagi saya, tawakal berarti tetap berusaha memperbaiki diri sambil berserah diri kepada Allah. Saya percaya bahwa belum menikah saat ini adalah bagian dari rencana-Nya yang pasti memiliki hikmah."

d. Ridha terhadap takdir

Wawancra dilakukan dengan informan MF mengatakan bahwa:

Awalnya saya sulit menerima kenyataan bahwa sampai saat ini saya belum dipertemukan dengan jodoh. Ada rasa sedih dan kecewa yang cukup mendalam, apalagi ketika melihat teman-teman sudah lebih dulu menikah. Namun seiring waktu, saya belajar untuk ridha terhadap takdir Allah. Saya menyadari bahwa tidak semua yang saya inginkan harus terjadi sesuai waktu yang saya harapkan. Meskipun hati ini kadang masih merasa sedih, saya berusaha menerima dengan lapang dada dan meyakini bahwa Allah lebih mengetahui apa yang terbaik untuk saya."

Wawancara juga dilakukan dengan informan Y mengatakan bahwa:

> “Saya pernah merasa mempertanyakan takdir, mengapa saya harus menunggu lebih lama dibandingkan yang lain. Perasaan itu membuat saya menangis dan merasa lemah. Tetapi dalam prosesnya, saya belajar bahwa ridha bukan berarti tidak merasa sedih, melainkan menerima ketentuan Allah tanpa menyalahkan keadaan. Saya mencoba berdamai dengan diri sendiri dan berhenti membandingkan hidup saya dengan orang lain. Dengan begitu, hati saya perlahan menjadi lebih tenang.”

Wawancara juga dilakukan dengan informan SH mengatakan bahwa :

> “Tekanan dari keluarga dan lingkungan sempat membuat saya merasa tidak adil dengan takdir yang saya jalani. Ada rasa kecewa yang sulit diungkapkan. Namun saya sadar bahwa terus-menerus melawan keadaan hanya akan membuat saya semakin terluka. Saya belajar untuk ridha, menerima bahwa ini adalah bagian dari perjalanan hidup saya. Saya percaya bahwa setiap takdir yang Allah berikan pasti mengandung hikmah, meskipun saat ini saya belum sepenuhnya memahaminya. Sikap ridha itu membantu saya lebih ikhlas dan kuat menjalani hari-hari.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan memperlihatkan hasil bahwa masing-masing informan telah menunjukkan upaya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu informan dalam mereduksi tekanan sosial, mengelola perasaan sedih atau kecewa, serta menumbuhkan penerimaan yang lebih positif terhadap ketetapan Tuhan. Meskipun dalam praktiknya masih ditemukan dinamika emosi yang naik turun, nilai-nilai tersebut berperan sebagai mekanisme koping spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis informan dalam menjalani fase dewasa awal.

C. Pembahasan hasil temuan

1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman

Dalam temuan hasil penelitian oleh 3 orang informan dapat diketahui bahwa informan menunjukkan ketidakstabilan emosi Kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu, khususnya yang berkaitan dengan isu personal yang sensitif bagi informan.

Hal tersebut sesuai juga dengan pengertian regulasi emosi yang mana (McRae & Gross (2020:1–9) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, termasuk bagaimana emosi tersebut muncul, kapan emosi dirasakan, serta bagaimana emosi itu diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola berbagai bentuk emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Dalam proses ini, individu tidak hanya berusaha menekan atau menghindari emosi tertentu, tetapi juga mengarahkan dan mengontrol respons emosional agar sesuai dengan situasi dan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam fungsi psikologis seseorang, karena kemampuan mengelola emosi secara tepat dapat membantu individu beradaptasi

dengan lebih baik, menjaga keseimbangan emosional, serta mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial yang lebih harmonis.

2. Dinamika Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

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. 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.

Sesuai dengan wawancara yang dihasilkan dari 3 orang perempuan dewasa awal yang belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman dapat disimpulkan bahwa Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, fase ini juga dapat menjadi masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual. Setiap perempuan memiliki pengalaman yang berbeda, tergantung pada lingkungan, nilai budaya, dan kesiapan pribadinya.

3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah

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)

Sesuai dengan hasil wawancara bahwa perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan memperlihatkan hasil bahwa masing-masing informan telah menunjukkan upaya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu informan dalam mereduksi tekanan sosial, mengelola perasaan sedih atau kecewa, serta menumbuhkan penerimaan yang lebih positif terhadap

ketetapan Tuhan. Meskipun dalam praktiknya masih ditemukan dinamika emosi yang naik turun, nilai-nilai tersebut berperan sebagai mekanisme koping spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis informan dalam menjalani fase dewasa awal.

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

Terjemahan:
"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.(Nurfitroh et al., 2025)

Meskipun dinamika emosi yang naik turun masih ditemukan, internalisasi nilai-nilai spiritual tersebut dapat memperkuat ketahanan psikologis informan dalam menjalani fase dewasa awal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara regulasi emosi dan penguatan iman menjadi faktor penting dalam membantu perempuan dewasa awal yang belum menikah menghadapi tekanan sosial dan pengelolaan batin secara lebih adaptif, matang, dan bermakna.

D. Implikasi Hasil Penelitian Dengan Temuan Terhadap Bimbingan Konseling Islam (regulasi emosi dalam presfektif Islam)

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan dilapangan berkaitan dengan regulasi emosi Perempuan dewasa awal dalam perspektif Islam, menunjukkan pentingnya layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual. Konselor tidak hanya membantu klien memahami emosi dan strategi pengelolaannya, tetapi juga membimbing klien untuk menguatkan aspek keimanan, meningkatkan kesadaran diri (*muhasabah*), serta menanamkan nilai tawakal dan penerimaan diri. Dengan demikian, regulasi emosi perempuan dewasa awal yang belum menikah dapat berkembang secara lebih holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan spiritual.

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

Terjemahan:
"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.(Nurfitroh et al., 2025)

Bahwa 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.

Lebih lanjut, Nabi Muhammad SAW bersabda:

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 ".

> "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:

a. 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.

قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوْا رَبَّكُمْۗ لِلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌۗ وَاَرْضُ اللّٰهِ وَاسِعَةٌۗ 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.

b. 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.

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.

c. 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 لِلّٰهِۗ ذٰلِكُمْ يُوْعَظُ بِهٖ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِۗ وَمَنْ يَّتَّقِ اللّٰهَ 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.

d. 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 نَّبْرَاَهَآۗ اِنَّ ذٰلِكَ عَلَى اللّٰهِ يَسِيْرٌۚ ٢٢

“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.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang regulasi emosi perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman, maka kesimpulan dan saran yang sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Regulasi emosi Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman menunjukkan ketidak stabilan emosi, kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu.
2. Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, Perempuan dewasa awal menjadikan ini masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual.
3. Regulasi emosi dalam presfektif Islam pada Perempuan dewasa awal belum menikah mencakup pada perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan menunjukkan

adanya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu mereka mengurangi tekanan sosial, mengelola emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis meskipun dinamika emosi masih terjadi.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan dari Regulasi emosi Perempuan dewasa awal belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan agar perempuan dewasa awal yang belum menikah dapat mengembangkan jati diri melalui kegiatan positif, memperluas relasi sosial yang suportif, serta meningkatkan kedekatan spiritual dapat membantu mengurangi kerentanan emosional akibat tekanan sosial yang berkaitan dengan status pernikahan.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model penerapan yang lebih variatif serta memperluas jumlah subjek dan lokasi penelitian untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Ahyani, N. (2021). *Konseling Islami: Teori dan praktik dalam setting pendidikan dan sosial*. Deepublish.

Geral Corey. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Regulasi Emosi. Emotion, 20(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

H. Sulaiman Rasjid. (1994). *Fiqih Islam* (li sufyana M. Bakri & Farika, Eds.; Cetakan ke 27). CV.Sinar baru algensido.

Hamalik, O. (2020). *Proses belajar mengajar (ed. revisi)*. Bumi Aksara.

Hariastuti, R. T. (2008). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. *Surabaya: Unesa University Press.*

Hartono. (2016*). Bimbingan Karir. Jakarta: Kencana. Hartono, S.(2013)*, *16*, 50–54.

Hartono, M. S. (2015). *Psikologi konseling*. Kencana.

Khoiruddin, M. (2020). *Konseling Islam: Integrasi psikologi dan nilai keislaman*. Remaja Rosdakarya.

Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*, *5*.

Lawrence Erlbaum Associates. (2014). *Pendekatan terhadap Emosi* (K. R. Scherer & P. Ekman, Eds.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9781315798806

London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2025). *Tinjauan Tahunan Psikologi Organisasi dan Perilaku Organisasi Mengembangkan Kesadaran Diri: Proses Pembelajaran untuk Pertumbuhan Diri dan Interpersonal*. *16*, 55. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920

M. Nur Ghufron, R. R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*.

Mann, Dave. (2021). *Terapi Gestalt: 100 poin dan teknik utama*. Routledge.

Marandika, D. F. (2018). Keterasingan Manusia menurut Karl Marx. *Tsaqafah*, *14*(2), 229. https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2642

Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.

Papalia, D. E. ., Olds, S. Wendkos., & Feldman, R. Duskin. (2009). *Pembangunan manusia*. McGraw-Hill.

Prayitno. (1998). *Konseling Panca Waskita: Kerangka Konseling Eklektik*. FIP IKIPPadang. https://pustaka.iaincurup.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5851

Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

Rosyanti, I. (2002). *Esensi Al Qur'an: untuk IAIN, STAIN, PTAIS*. Pustaka Setia. https://books.google.co.id/books?id=2SZVAQAACAAJ

Shihab, M. Quraish. (2009). *Tafsir al-mishbah : pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati.

Sudjana, N. (2021). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Sinar Baru Algensindo.

Susanto, A. (2022). *Teori belajar dan pembelajaran*. Prenada Media.

Syaikh As Sidi. (2002). *Syaikh As Sidi-Taisir Karimir Rahman Fii Tafsir Kalamil Mannan*.

Willis, S. S. (2013). *Konseling individual teori dan praktek*.

Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group. https://books.google.co.id/books?id=5KRPDwAAQBAJ&lpg=PA1&ots=DZBwVuCEXV&dq=Yudrik%20Jahja%20(2011&lr&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q&f=false

Alawi, A. M., Amalia, N., Anwar, Z., Halim, I. A., Studi Agama-Agama, J., Ushuludin, F., Sunan, U., Djati Bandung, G., Al-Qur'an Dan Tafsir, J. I., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2022). Menahan Amarah sebagai Bentuk Pengendalian Diri dalam Pandangan Hadis. *Gunung Djati Conference Series*, *9*.

Angri Novita Dewi, & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah. *Psyche 165 Journal*, 282–287. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.291

Aprina, A. F., Simon, I. M., & Santoso, D. B. (2021). Tingkat Self Awareness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Negeri Malang Sebagai Kesiapan Menjadi Konselor Sekolah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *1*(4), 328–335. https://doi.org/10.17977/um065v1i42021p328-335

Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). Tahap kehidupan baru di masa dewasa awal pada usia 18–29 tahun: implikasi bagi kesehatan mental. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569–576. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7

Cachia Arnaud, Jean-François Mangin, & Jessica Dubois. (2025). Pemetaan Otak Manusia dari Masa Prenatal hingga Bayi Menggunakan Pencitraan Resonansi Magnetik 3D. *The Cambridge Handbook of Cognitive Development*, 50–84. https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.21406

Farid Mawardi Sufyan. (2017). Analisi Kritis Makna "Al-Syabab" dan "Istitha'ah" pada Hadits Anjuran Menikah. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, *4*(2).

Fauzi, I., Resmadewi, R., & Rosyiana, I. (2024). *Hubungan Eksplorasi Identitas dan Kematangan Karier dengan Krisis Perempat Hidup pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surabaya*. https://doi.org/https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.25245

Ghofur, A., Abu Bakar Askar, R., & Syarif Hidayatullah. (2025). *Pendidikan Kesabaran sebagai Implementasi Pendidikan Moral Menuju Diri Sendiri* (Vol. 6, Number 3). Online. https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Iswati. (2018). *Karakteristik Ideal Sikap Regiulitas pada Masa Dewasa*.

Khatun, M., Islam, A., & Latif, A. K. M. A. (2022). Signifikasi Pernikahan Yang Beragam: Menjelajahi Perannya Dalam Agama, Dinamika Keluarga, Kohesi Sosial, dan Konteks Ekonomi. In *International Journal of Social Sciences & Humanities* (Vol. 7, Issue 1). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58885/ijllis.v7i1.55.mk

Kholifah hasanah. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). In *Al-Tazkiah* (Vol. 5, Issue 2).

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Regulasi Emosi. *Emotion*, *20*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

Miftahul Ulya, Nurliana, & Sukiyat. (2021). PENGELOLAAN DAN PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *4*. https://doi.org/https://doi.org/10.20414/elumdah.v4i2.4229

Nansi, D., Fajar, D., Utami, T., & Psikologi, P. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan*.

Nisfiannoor, M., Kartika Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Y., & Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, J. (2004). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja* (Vol. 2, Issue 2).

Nurfitroh, F., Tihami, M. A., Hunainah, H., Bachtiar, M., Wasehudin, W., & Lugowi, R. A. (2025). Pengaturan Emosi dalam Konteks Pendidikan Agama Islam dan Psikologi Modern. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, *6*(2), 216–227. https://doi.org/10.58577/dimar.v6i2.389

Oliveira, C., Fonseca, G., Sotero, L., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2020). Dinamika Keluarga Selama Masa Dewasa Muda: Meninjau, Mengintegrasikan, dan Menantang Bidang Ini. *Journal of Family Theory and Review*, *12*(3), 350–367. https://doi.org/10.1111/jftr.12386

Rafli Dwilianto, Alwi Usman Matondang, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *7*.

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, *15*(1). https://doi.org/10.7454/jps.2017.4

Sabni, L., Tuzaroh, F., & Alifian Yuwono, A. (2025). Dari Kognisi ke Spiritualitas: Studi Perbandingan Konsep Pengaturan Emosi James J. Gross dan Abdallah. *Tadarus Tarbawy*, *7*(1).

Saragi, O., Febryany, A., Dewa, E. G., Irvan, A., Putra, D., & Marpaung, W. (2025). *TINJAUAN UMUM TENTANG KECEMASAN TENTANG PERNIKAHAN PADA*

WANITA DEWASA AWAL DARI LATAR BELAKANG KELUARGA YANG BERSALAH (Vol. 14, Number 4).

https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index

Schmodde, L., & Wehner, M. C. (2024). Mengintegrasikan regulasi emosi, kecerdasan emosional, dan penanganan yang berfokus pada emosi dalam konteks kewirausahaan: Tinjauan dan agenda penelitian. *International Small Business Journal: Researching Entrepreneurship*. https://doi.org/10.1177/02662426241241239

Septiani, L., Nabilla Putri Anwar, M., Nabila Yahya, K., Nur Fajariyah, atun, Sa, N., Rahmah Maulidiyah, idah, Nuryono, W., & Ratnasari, D. (2025). Pendekatan Konseling Gestalt Untuk Pemulihan Adiksi NAPZA Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, *5*(1).

Shaffer, R. C., Schmitt, L. M., Reisinger, D. L., Coffman, M., Horn, P., Goodwin, M. S., Mazefsky, C., Randall, S., & Erickson, C. (2023). Mengatur Bersama: Perawatan Kelompok Disregulasi Emosi untuk Remaja ASD dan Pengasuhnya. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *53*(5), 1942–1962. https://doi.org/10.1007/s10803-022-05461-x

Sufah, F., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Psikososial Dewasa Awal: Mensintesis Teori Erick Erikson dalam Konsep Islam. *ISLAMIKA*, *5*(3), 1141–1157. https://doi.org/10.36088/islamika.v5i3.3605

Wibisana, W. (2016). *Pernikahan Dalam Islam* (Vol. 14, Issue 2).

BPS-RI. (2019, December 1). *Presentase Penduduk berumur 10 Tahun ke Atas menurut Provinsi, Jenis Kelami, dan Perkawinan 2009-2018*. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTI1IzI=/penduduk-berumur-10-tahun-ke-atas-menurut-status-perkawinan--perempuan--persen-.html