

***LOVING KINDNESS MARRIAGE COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA PASANGAN SUAMI ISTRI PERNIKAHAN
DINI DI KABUPATEN BULUKUMBA**

Oleh

Uhwah Hasanah

Program Pasca Sarjana Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Makassar

UHWAH HASANAH. 2017. *Loving Kindness Marriage Counseling* untuk Regulasi Emosi pada Pasangan Suami Istri Pernikahan Dini di Kabupaten Bulukumba. *Tesis*. Program Pascasarjana Bimbingan Konseling Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pasangan suami istri yang menikah pada usia dini yang mengalami permasalahan-permasalahan yang seringkali memicu tekanan emosi bagi kedua pasangan tersebut, selain itu pasangan ini sering mengalami regulasi tekanan emosi, karena pasangan suami istri tersebut juga masih dalam usia muda, tidak bisa mengondisikan emosinya, terkadang marah, khawatir, takut dan capek menghadapi keadaan keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui alasan terjadinya pernikahan dini (2) mengetahui *loving kindness marriage counseling* dapat meningkatkan regulasi emosi pada pasangan pernikahan dini di kabupaten Bulukumba. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus untuk melihat kehidupan pasangan yang mengalami konflik dalam pernikahannya. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara mendalam, dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian yang mengkaji tentang kehidupan seorang suami yang istri yang mengalami pernikahan usia dini. Menunjukkan bahwa alasan terjadinya pernikahan yang disebabkan oleh kehamilan diluar nikah sehingga pernikahan yang dilakukan pada usia yang sangat dini yang memberikan pengaruh kepada kedua subjek dalam kehidupan rumah tangga mereka. Namun setelah melakukan konseling dengan menerapkan *Loving kindness marriage counseling*, akhirnya mereka berusaha untuk menjadi pasangan yang saling memahami satu sama lain dan juga mulai dewasa dalam menyikapi permasalahan yang ada bukan dengan cara saling mengedepankan ego.

Kata kunci : pernikahan dini, *love kindness, marriage counseling*

ABSTRACT

UHWAH HASANAH. 2018. *Loving Kindness Marriage Counseling for Emotional Regulation to Early Marriage Couples in Bulukumba District* (supervised by Asniar Khumas and Kustiah Sunarty)

The background of the research is couples who are married in early age. Each individual who enters married life through marriage naturally wants to create harmonious, happy, and prosperous family physically and mentally. Sometimes, in married life particularly early age couples experience problems which trigger emotional stress for both couple. Therefore, the couples often experience emotional stress regulation because they are still young so they cannot control their emotions; sometimes they are angry, afraid, and tired to face the family conditions. This research aims to discover (1) the reason of the occurrence of early marriage, (2) whether the Loving Kindness Marriage Counseling can improve emotion regulation to early marriage couples in Bulukumba district. The research employed qualitative research by using case study approach to examine the couples' life that had conflict in their marriage and the extent of subjects' love that they could maintain the household although conflicts often occurred. The data were collected through indepth interview and observation. Based on the results of the research, it can be concluded that the reason of the occurrence of early marriage was unwed pregnancy so marriage occurred in a very early age and it gave impacts on both subjects in their married life. The impact of early marriage made them always in dispute which they could not solve and ended in fight. However, after conducting counseling by implementing Loving Kindness Marriage Counseling, finally they tried to become couples who understand each other and started to become adult in facing their problems and not by putting ego forward.

Keywords : *early marriage, love, marriage counseling*

PENDAHULUAN

Ratnawati (2015:156) mengatakan bahwa “Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan untuk membentuk

keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa”.

Kehidupan pernikahan senantiasa mengalami perubahan seiring dengan kematangan masing-masing pasangan

serta persoalan yang dihadapinya, kebutuhan, keinginan, harapan, dan masalah-masalah baru. Suatu pernikahan akan berlangsung bahagia atau tidak tergantung pada apa yang terjadi setelah pernikahan, terlebih lagi pada seberapa baik masing-masing pasangan menyesuaikan diri.

Namun seiring berjalannya waktu, pernikahan tidak hanya dilakukan oleh pasangan yang memiliki cukup umur. Banyak pasangan yang menikah di usia yang cukup muda dengan berbagai alasan.

Fatimah (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pasangan suami isteri yang melangsungkan pernikahan di usia dini tidak bisa memenuhi atau tidak tahukah dan kewajibannya sebagai suami isteri. Kenyataan ini akan menimbulkan dampak atau akibat yang tidak baik bagi pasangan suami isteri itu sendiri. Ketidaktahuan hak dan kewajibannya disebabkan karena pasangan usia dini secara fisik maupun mental belum matang, dimana masing-masing pihak ingin menang sendiri dan akibatnya pertengkaran tidak dapat dihindari. selain

itu pasangan usia dini juga sering kesulitan dalam mengontrol emosi

Emosi adalah suatu keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dan kecenderungan terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu dan disertai adanya ekspresi kejasmanian. Keadaan tersebut tidak lepas dari bagaimana keterampilan individu untuk menjalani, mengolah, mengkondisikan, mengendalikan dan mengapresiasi regulasi emosi. Agar emosi tersebut tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan seperti halnya emosi marah, emosi sedih, dan emosi yang lain, karena itu akan memberi imbas bagi orang disekitarnya.

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan setelah peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan subjek bahwa pernikahan yang mereka jalani sangat dipengaruhi oleh emosi negative dari masing-masing subjek. Tingginya ego dari masing-masing subjek berakibat seringnya terjadinya pertengkaran tanpa ada yang ingin mengalah satu sama lainnya. Hal tersebut terjadi sebab kedua subjek tidak

mampu meregulasi emosinya dengan baik. Sehingga peneliti menerapkan *loving kindness marriage counseling*. Untuk membantu subjek meregulasi emosinya.

Klemer (1965) mengartikan *marriage counseling* (konseling pernikahan) sebagai konseling yang diselenggarakannya sebagai metode pendidikan, metode penurunan ketegangan emosional, metode membantu patner-patner yang menikah untuk memecahkan masalah dan cara menentukan pola pemecahan masalah yang lebih baik. Dari berbagai problematika itulah sehingga perlu adanya konseling pernikahan (*marriage counseling*). Konseling pernikahan mampu memberikan perubahan-perubahan positif dalam keluarga untuk mencapai keharmonisan atas dasar cinta dan kasih sayang. Demi menumbuhkan perasaan cinta dan kasih sayang dalam sebuah keluarga, maka konseling pernikahan yang dilakukan akan menggunakan *loving kindness*.

Caszar & Curry (2013:1) mengatakan bahwa "*Loving Kindness Therapy* (LKT) mampu meningkatkan empati dan mengurangi stress. *Loving kindness therapy* bertujuan untuk membangkitkan perasaan akan kehangatan, kebaikan, dan kasihan terhadap diri sendiri maupun orang lain".

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti diatas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian ini. Peneliti sangat tertarik untuk membahas tentang apakah *loving kindness marriage counseling* dapat meningkatkan regulasi emosi pada pasangan pernikahan dini di Kabupaten Bulukumba. Dengan tujuan (1) untuk mengetahui alasan terjadinya pernikahan dini dan (2) untuk mengetahui *loving kindness marriage counseling* dapat meningkatkan regulasi emosi pada pasangan pernikahan dini di kabupaten Bulukumba.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif Creswell (2010) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diperoleh dari sejumlah individu mengenai masalah sosial. Pendekatan kualitatif merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mencari tahu serta memahami berbagai permasalahan

manusia, melalui suatu pendekatan metodologi yang bersifat jelas dan sesuai dengan kenyataan. Peneliti dalam melakukan penelitian menggunakan pendekatan studi kasus yaitu berfokus pada pengalaman hidup subjek untuk memahami lebih baik tentang kejadian-kejadian yang terjadi dalam kehidupan pernikahannya.

Pada penelitian ini subjek berjumlah 1 pasang suami istri yang melakukan pernikahan usia dini. Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu, menikah pada usia dini yaitu istri 16 tahun dan suami 18 tahun, sering terjadi pertengkaran, mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL PENELITIAN

DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari data yang diperoleh di lapangan yaitu, alasan yang melatar belakangi terjadinya pernikahan usia dini pada kedua subjek yaitu disebabkan oleh subjek Ni mengalami

kehamilan di luar nikah. Sebelum menikah kedua subjek memang telah menjalin hubungan pacaran. Dari hasil wawancara dengan kedua subjek tersebut ditemukan bahwa dalam kehidupan pernikahan yang mereka jalani sering kali terjadi pertengkaran, hal tersebut dipicu kecemburuan istri, kurangnya tanggung jawab suami, masalah ekonomi, kurangnya kedewasaan. Setelah mengetahui permasalahan-permasalahan yang terjadi, maka peneliti memberikan *loving kindness marriage counseling* pada kedua subjek. dengan kasus pengaruh dari pernikahan usia muda dan juga permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan rumah tangganya. Pernikahan yang dilakukan pada usia yang masih sangat muda dapat memengaruhi kedua subjek dalam kehidupan mereka terutama bagaimana mereka menghadapi permasalahan yang muncul. Karena kurangnya pengalaman maupun kematangan dalam mengatasi permasalahan tersebut membuat mereka harus terus menghadapi pertengkaran yang pada awalnya hanya masalah sepele yang bila di bicarakan dengan

baik pun akan dapat diselesaikan dengan mudah.

Tidak bisa dipungkiri bahwa pada pasangan suami istri yang telah melangsungkan perkawinan di usia muda kurang bisa memenuhi atau tidak mengetahui hak dan kewajibannya sebagai suami istri. Hal tersebut timbul dikarenakan belum matangnya fisik maupun mental mereka yang cenderung keduanya memiliki sifat keegoisan yang tinggi.

Pernikahan usia dini memberikan pengaruh yang sangat besar terutama pada perubahan emosi pasangan tersebut. Dalam kehidupan rumah tangga, hendaknya suami-istri saling menjaga adanya hubungan yang baik, ini dimaksudkan agar suami-istri menciptakan hubungan yang harmonis yang saling menjaga, menghargai dan saling memenuhi kebutuhannya masing-masing. Apabila pasangan suami-istri tersebut masih dikatakan berusia dini tidak menutup kemungkinan bahwa mereka akan melalaikan tugas, fungsi, peran, hak dan kewajibannya, maka akan terjadi perselisihan di antara mereka. perselisihan tersebut akan dapat

mengakibatkan timbulnya berbagai masalah yang dapat mengakibatkan kesalahpahaman, ketegangan, dan pada akhirnya menjadi pertengkaran. Ini disebabkan karena pemikiran mereka yang masih dipenuhi oleh hal-hal yang berkaitan dengan kesenangan semata dan usaha untuk membuat diri mereka bahagia tanpa berpikir bahwa mereka telah memiliki tanggung jawab masing-masing.

Hal tersebut sejalan dengan apa yang dihadapi oleh kedua subjek penelitian ini yang mana subjek I (NI) yang merupakan seorang istri selalu menuntut kepada suaminya. Selain itu Subjek I juga selalu menyampaikan pendapatnya dengan cara yang tidak disukai oleh suaminya. Serta sifat subjek I yang selalu berlebihan dalam menghadapi permasalahan membuat sang suami ikut merasa marah kepadanya.

Demikian juga sang suami yang bisa dibilang juga masih muda, sebagai kepala rumah tangga. Dia tidak bisa mengarahkan istrinya maupun tidak mampu menghadapi perselisihan yang terjadi antara dirinya dengan sang istri.

Selain itu, subjek II (WL) terlihat masih sangat menikmati masa mudanya. Subjek II masih sering berkumpul dengan teman-temannya yang belum menikah. Terkadang subjek II lebih memilih menghindar ketika berselisih dengan sang istri daripada dia mencari solusi dari perselisihan tersebut.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa kedua subjek tersebut belum memiliki kontrol yang baik pada berbagai emosi yang muncul pada diri mereka. Ini bisa juga disebabkan oleh usia mereka yang masih terbilang dini untuk menjalani kehidupan rumah tangga. Sehingga bisa dikatakan pasangan tersebut belum matang dalam hal mengontrol emosi.

Namun, setelah dilakukannya konseling dengan menerapkan langkah-langkah *loving kindness marriage counseling* terlihat bahwa kedua subjek tersebut mulai menyadari akan hadirnya rasa saling memiliki dan juga saling membutuhkan akan satu sama lain dalam menjalankan rumah tangga mereka. Disini terlihat bahwa kedua subjek tersebut sudah mulai mampu untuk

mengendalikan (meregulasi) emosi-emosi yang kurang baik pada diri masing-masing. Mereka mulai menyadari apa saja yang telah mereka lakukan selama ini dan alasan mengapa mereka selalu berselisih yang berujung pada pertengkaran. Dalam hal ini, kedua subjek telah dikatakan bahwa mereka telah memenuhi aspek-aspek dari regulasi emosi, yang terdiri dari: a. memonitor emosi (*emotions monitoring*), Kedua subjek telah menyadari bahwa selama ini mereka telah salah dalam menyelesaikan sebuah perselisihan maupun pertengkaran yang terjadi. Subjek I menyadari bahwa dia selalu mengedepankan emosinya ketika berselisih, sedangkan subjek II menyadari bahwa seharusnya dia lebih dewasa dalam menyikapi sebuah permasalahan bukannya menghindar ataupun menjadikannya lelucon. b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), masing-masing subjek mulai berpikir tentang bagaimana menghadapi dan juga menyelesaikan sebuah permasalahan tanpa harus saling beradu argument ataupun mencari mana yang benar. Mereka menyadari bahwa

yang terpenting dari sebuah permasalahan adalah dengan mencari jalan keluar. c. Modifikasi emosi (*emotions modifications*), Yang terakhir adalah bagaimana mereka membangun sebuah kepercayaan akan kelangsungan rumah tangga mereka. Kedua subjek yang awalnya saling menyalahkan kemudian mereka menyadari apa yang sebenarnya menjadi permasalahan tersebut lalu kemudian berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi dengan mengubah pandangan mereka bahwa mereka adalah sebuah satu kesatuan yang saling membutuhkan dan mengerti bahwa mereka saling membutuhkan tanpa harus saling menuntut dan menyalahkan melainkan saling mengisi kekurangan yang dimiliki oleh pasangannya.

Kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi, menunjukkan kesetiaan, menghargai orang lain secara realitas, menilai orang lain, mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional, serta toleransi dan menghormati orang lain.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan meregulasi emosi itu adalah suatu kondisi emosional dimana tingkat kedewasaan individu yang terkendali, tidak kekanak-kanakan, amarah yang meluap-luap, dan mampu mengungkapkan emosi sesuai kondisi yang mana individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional dan peduli terhadap orang lain.

KESIMPULAN

Pasangan yang menikah pada usia dini memiliki permasalahan dalam kehidupannya bersama pasangannya. hal ini disebabkan oleh usia mereka yang masih sangat muda sehingga mereka kesulitan dalam meregulasi emosi yang mereka miliki kurangnya pengalaman yang mereka miliki dalam usaha menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Namun setelah mendapatkan konseling dengan menerapkan *loving kindness marriage counseling*, pasangan ini akhirnya dapat menyelesaikan masalah mereka dengan

baik. selain itu *loving kindness marriage counseling* menyadarkan mereka akan arti penting sebuah pernikahan.

RUJUKAN

Ratnawati, P. 2015. *Keharmonisan Keluarga antara Suami Istri Ditinjau dari Kematangan Emosi pada Pernikahan Usia Dini*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Semarang

Fatimah, S. 2009. *Faktor-faktor Pendorong Pernikahan Dini dan Dampaknya di Desa Sarimulya Kecamatan Kemusu Kabupaten Boyolali*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Klemer 1965, *Basic Concept of Marriage Coounseling*. New York. Oxford University Press.

Csaszar, Imre & Curry J. R. 2013. *Loving Kindness Meditation: A Promising Practice for Reducing Stress and Increasing Empathy*. Amerika : Baton Rouge

Creswell, W. J. 2010. *Educational Research: Planning, Consiciting and Evaluation Quantitative and Qualitative Research* (4thed.). Pearson: New York.