

## Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta

Azzahra Hanurita Elfani<sup>1</sup>, Alif Muarifah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Department of education, University Ahmad Dahlan, Indonesia

Email: [azzahra1700001088@webmail.uad.ac.id](mailto:azzahra1700001088@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [alif.mu'arifah@bk.uad.ac.id](mailto:alif.mu'arifah@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### Article Info

#### Article history:

Received 11/05/2022  
Revised 07/06/2022  
Accepted 09/06/2022

#### Keywords:

Regulation of emotions;  
early marriage;  
Pregnancy

### ABSTRACT

Marriage is the right of every Indonesian citizen to form a family and continue offspring. Marriage requires careful preparation of the couple so that the family that is built is of quality and eternal. Unwanted pregnancy (KTD) in adolescents causes early marriage. Early marriage occurs because of the demand for responsibility, so that there is no proper preparation in the couple to build a household. This makes the couple prone to conflict which leads to avoidance. This condition made the researchers conduct a study that aims to describe the emotional regulation of early marriage couples due to unwanted pregnancy (KTD). This research is a qualitative research with descriptive method. The subjects of this study were five couples who married early due to unwanted pregnancy (KTD) in Banguntapan District, Bantul. The research instrument used interview guidelines regarding emotion regulation. Testing the validity of the data using source triangulation. The data analysis technique used the Milles and Huberman model. The result of the research is that the subject's emotional regulation is not good because when in conflict the subject feels more negative emotions than positive emotions. The negative emotions that are felt are not able to be managed properly, causing avoidance by the four subjects.

### ABSTRAK

Pernikahan merupakan hak setiap warga negara Indonesia untuk membentuk keluarga dan meneruskan keturunan. Pernikahan membutuhkan persiapan yang matang pada pasangan agar keluarga yang dibangun berkualitas dan kekal. Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) pada remaja menyebabkan terjadi pernikahan dini. Pernikahan dini terjadi karena adanya tuntutan untuk bertanggung jawab, sehingga tidak ada persiapan yang matang dalam diri pasangan untuk membina rumah tangga. Hal tersebut menjadikan pasangan rawan konflik yang mengarah pada penghindaran. Kondisi tersebut membuat peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pasangan pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan (KTD). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian ini yaitu lima pasangan pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan Bantul. Instrumen penelitian menggunakan pedoman wawancara mengenai regulasi emosi. Pengujian keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan model Milles and Huberman. Hasil penelitian yaitu regulasi emosi subjek tidak baik karena saat berkonflik subjek lebih sering merasakan emosi negatif daripada emosi positif. Emosi negatif yang dirasakan tidak mampu dikelola dengan baik sehingga menimbulkan penghindaran oleh keempat subjek.

### Kata kunci

Regulasi emosi;  
pernikahan dini;  
Kehamilan

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

### Corresponding Author :

**Azzahra Hanurita Elfani**

Department of education,  
University Ahmad Dahlan  
Email: [azzahra1700001088@webmail.uad.ac.id](mailto:azzahra1700001088@webmail.uad.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan hak setiap warga Indonesia untuk membentuk sebuah keluarga dan meneruskan keturunan. Pembentukan keluarga dilakukan melalui pernikahan yang sah. Pernikahan merupakan suatu periode dimana seseorang belajar untuk hidup bersama pasangan dan menjalankan peranan sebagai suami istri dan orang tua, guna membenruk sebuah keluarga, mengasuh anak dan mengelola rumah tangga yang dibangunnya (Hurlock 2017). Pernikahan menurut Undang-undang nomor 16 tahun 2019 dilakukan guna menjamin hak keluarga dan anak. Hak yang tercantum dalam Undang-undang nomor 16 tahun 2019 yaitu hak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi, hak sipil, hak kesehatan, hak katas Pendidikan dan hak sosial bagi anak.

Pelaksanaan pernikahan di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang Nomor.16 Tahun 2019. Dalam aturan tersebut diketahui bahwa usia legal untuk melangsungkan pernikahan yaitu 19 tahun. Usia 19 tahun sejatinya belum memiliki gambaran dan pengalaman yang cukup untuk melaksanakan peran sebagai orang tua dan pasangan suami istri (Al-Muti'ah, Kristanto, dan Putri 2021). Upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan pasangan sebelum melangsungkan pernikahan adalah dengan program pendewasaan usia pernikahan (PUP). Hasil program PUP yaitu syarat usia bagi pasangan untuk menikah menjadi 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Program pendewasaan usia pernikahan (PUP) mempunyai tujuan agar individu sadar dan mampu mempertimbangkan segala hal yang berkaitan dengan pembentukan keluarga (Putri dan Rosida 2019).

Terdapat suatu kondisi dimana seseorang harus segera melangsungkan pernikahan. Kondisi tersebut salah satunya adalah kejadian kehamilan yang tidak

diinginkan. Pasangan yang menikah dini sudah pasti usianya belum memenuhi usia sah berdasarkan UU NO.16 Tahun 2019, sehingga perlu dilakukan dispensasi pernikahan. Dispensai pernikahan merupakan permohonan seseorang untuk melangsungkan pernikahan.

Pernikahan dini merupakan suatu fenomena sosial yang terjadi hampir diseluruh penjuru dunia. Pernikahan dini merupakan pernikahan yang dilakukan oleh seseorang yang relatif muda. Usia relatif muda yang dimaksud adalah usia pubertas yaitu antara 10-19 tahun (Sari, Umami, dan Darmawansyah 2020). Indonesia merupakan negara kedua di Asia Tenggara dengan angka pernikahan dini tertinggi (Fakhari dkk. 2020). Data dispensasi pernikahan di Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 23.126 permohonan, serta pada tahun 2020 terjadi peningkatan menjadi 34.000 permohonan. Hal tersebut terjadi seperti bola es, dimana dampak atas peningkatan kasus dispensasi pernikahan juga terjadi di kota-kota di Indonesia. Kota Yogyakarta juga mengalami hal yang sama. Terjadi peningkatan angka permohonan dispensasi pernikahan pada tahun 2019-2020. Tahun 2019 diketahui terjadi 463 permohonan serta pada tahun 2020 meningkat menjadi 943 permohonan. Fenomena kenaikan permohonan dispensasi pernikahan juga terjadi di Kecamatan Banguntapan selama tahun 2019-2020 terdapat 16 permohonan di tahun 2019 lalu naik menjadi 33 permohonan di tahun 2020.

Angka dispensasi pernikahan yang ada saat ini menunjukkan bawasanya fenomena pernikahan dini di Indonesia dan disetiap kota masih tergolong tinggi. Wakil Pengadilan Tinggi Agama Kota Yogyakarta, Imron Rosyadi pada seminar yang dilaksanakan oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk (DP3AP2) DIY pada tanggal 12 Januari 2021 menyebutkan bahwa

peningkatan permohonan dispensasi pernikahan sebesar karena kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan yang tidak diinginkan dapat terjadi karena berbagai faktor salah satunya yaitu adanya relasi romantis atau berpacaran yang dilakukan oleh remaja. Relasi romantis yang dilakukan oleh remaja tersebut terjadi karena adanya ketertarikan kepada lawan jenis (Sirojammuniro 2020). Berpacaran atau kencan merupakan salah satu ciri kematangan psikologis pada remaja (Rahmadani, Agushybana, dan Dharmawan 2018). Aktivitas berpacaran atau kencan bukan merupakan suatu hal yang salah selama hubungan tersebut dilakukan dengan sehat. Hal yang salah dalam kegiatan berpacaran atau kencan ini apabila sudah dilakukan secara tidak sehat berupa *kissing*, *petting*, *necking* dan *intercourse* (Lestari, Prihatin, dan Giartika 2019).

Aktivitas berpacaran yang tidak sehat tersebut dapat menyebabkan terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan (KTD). Bentuk tanggung jawab atas kejadian kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) adalah dengan melangsungkan pernikahan (Anggraini dkk. 2019). Pernikahan yang dilakukan bukan semata-mata hanya sebagai bentuk tanggung jawab atas apa yang dilakukan namun juga sebagai tuntutan untuk memperjelas status anak. Seringkali pelaku pernikahan dini melangsungkan pernikahan karena terpaksa dan tidak ada persiapan yang matang sebelumnya sehingga menyebabkan pasangan menjadi rawan konflik (Mubasyaroh 2016).

Sumber konflik pada pasangan dapat berupa proses penyesuaian terhadap pasangan dan keluarga, keadaan ekonomi yang tidak stabil, perubahan peran individu, perbedaan paham, dan lain sebagainya (Handayani 2018). Konflik yang terjadi pada pasangan hendaknya harus diselesaikan secara tuntas agar tidak berlarut. Berdasarkan hal tersebut penting bagi

pasangan untuk mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi merupakan pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada pasangan pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan yaitu pasangan kerap berkonflik karena rasa cemburu, perasaan tidak diperhatikan oleh pasangan, menuntut pasangan secara berlebihan, terlalu menyepelkan permasalahan yang ada dan ketidakmampuan mengontrol diri untuk menolak ajakan teman menongkrong. Pasangan mengatakan bahwa konflik yang ada tidak mampu dikelola dengan baik sehingga memunculkan emosi negatif berupa kemarahan dan penghindaran atau pelarian diri. Ekspresi emosi negatif berupa penghindaran dari konflik atau pelarian diri merupakan wujud dari tidak adanya *emotional monitoring* yang baik pada pasangan. Thompson (Gross 2014) mengungkapkan bahwa *emotional monitoring* merupakan kemampuan untuk menyadari dan memahami proses yang terjadi didalam diri, perasaan dan latar belakang dari suatu tindakan. Kemampuan *emotional monitoring* mempunyai pengaruh dari tingkat kematangan usia pasangan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Syalis dan Nurwati 2020) menunjukkan bahwa pasangan pada awal menikah tidak mampu mengontrol emosi yang keluar ketika berkonflik, sehingga penghindaran merupakan cara yang dipilih untuk menyelesaikan konflik. Namun seiring dengan berjalannya waktu pernikahan dan bertambahnya usia pasangan mereka mampu menghadapi konflik yang terjadi dengan baik tanpa melakukan penghindaran. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kematangan usia dan

regulasi emosi menjadi hal penting bagi pasangan sebelum memutuskan untuk mengarungi bahtera rumah tangga.

Regulasi emosi membantu pasangan untuk berpikir rasional, tenang dan objektif sehingga pasangan dapat fokus untuk menguasai permasalahan (Nugroho dan Nrh 2016). Penguasaan terhadap masalah akan membantu pasangan lebih mudah untuk mengelola konflik sehingga reaksi emosi tidak berlebih. Regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Hal tersebut dikarenakan regulasi emosi merupakan keadaan yang otomatis dan terkontrol, baik secara sadar maupun tidak. Berdasarkan uraian permasalahan diatas penulis bermaksud untuk melakukan kajian secara ilmiah guna mendapatkan gambaran secara umum mengenai Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan Yang Tidak Diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang kaya dan informasi mendalam mengenai isu atau permasalahan (Sugiyono 2018). Penelitian ini menggunakan metode dekriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena yang terjadi di masyarakat secara faktual dan sistematis (Irawan 2015).

### Populasi dan Sampel Penelitian

Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2018). Peneliti menetapkan lima

pasangan pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) yang tinggal di Kecamatan Banguntapan, Yogyakarta sebagai subjek penelitian dan *significant others* yang tinggal dilingkungan pasangan. Peneliti menetapkan lima pasangan dan *significant others* karena dianggap sebagai pihak yang paling mengetahui tentang data yang akan didapatkan sehingga memudahkan peneliti untuk menjelajah objek atau situasi sosial yang diteliti.

### Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu wawancara. Wawancara merupakan pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui kegiatan tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono 2018). Penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur dimana peneliti telah merancang pedoman wawancara yang akan digunakan sebagai acuan peneliti dalam memperoleh data dari subjek.

## HASIL PENELITIAN

### Kendali diri

Semua subjek merasakan emosi negatif ketika berkonflik dengan pasangan. Bentuk emosi negatif yang dirasakan yaitu jengkel, kesal, sedih, kecewa dan marah. Emosi negatif yang dirasakan oleh subjek ketika berkonflik membuat subjek merasakan emosi berlebih. Penyebab subjek merasakan emosi berlebih tentunya beragam. Subjek 1 merasa bahwa suami ingkar janji dan istri tidak mau menuruti perkataan suami. Subjek 2 merasa bahwa dirinya tidak dihargai oleh suami dan istri selalu mengomel. Subjek 3 merasa bahwa kondisi komunikasi kurang baik dengan pasangan. Subjek 4 merasa bahwa pekerjaan rumah, badan lelah dan pasangan tidak mau mengerti keadaan saat itu. Subjek

5 merasa bahwa ada salah paham dan kondisi badan yang sedang lelah.

Kelima subjek menyatakan bawasanya emosi berlebih mempunyai pengaruh bagi hubungan mereka dengan pasangan. Pada subjek 1 dan subjek 5 emosi berlebih menyebabkan mereka saling diam. Emosi berlebih membuat hubungan subjek 2 dengan pasangan menjadi renggang. Subjek 3 emosi berlebih membuat mereka menjadi canggung meskipun sudah saling memaafkan. Sedangkan pada subjek 4 emosi berlebih menjadikan hubungan mereka menjadi dingin.

Subjek mempunyai cara yang berbeda-beda dalam mengendalikan emosi berlebih yang sedang mereka rasakan. Subjek 1 mengendalikan emosi dengan diam sejenak sampai emosi kembali stabil. Subjek 2, istri memilih untuk meluapkan emosi secara apa adanya serta suami memilih untuk diam sejenak. Subjek 3 memilih untuk bersabar. Subjek 4 memilih untuk menerima keadaan yang terjadi agar emosi dapat segera turun. Subjek 5, istri memilih untuk mencari ketenangan dengan beribadah dan suami memilih untuk diam sejenak dengan mencari hiburan di sosmed.

#### *Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain*

Secara keseluruhan kelima subjek akan mulai mengetahui perasaan pasangan ketika sudah menunjukkan perubahan pada perilaku atau sikap, perubahan nada suara ketika sedang berbicara, perubahan raut wajah, dan perubahan respon terhadap pasangan.

Subjek mengatakan bawasanya memahami perasaan pasangan ketika berkonflik merupakan hal yang penting. Subjek 1 mengatakan bawasanya berpasangan harus saling mengerti dan memahami. Subjek 2 mengatakan bahwa dengan memahami perasaan pasangan merupakan hubungan timbal balik dan membantu untuk mengontrol emosi agar

tidak berlebihan. Subjek 3 mengatakan bahwa memahami perasaan pasangan dapat mengetahui maksud dan apa yang diinginkan agar tidak timbul salah paham. Subjek 4 mengatakan bahwa dengan memahami perasaan pasangan menjadikan mereka tahu hal apa yang sebenarnya terjadi dan menjaga hubungan agar tetap hangat. Subjek 5 mengatakan bahwa memahami perasaan pasangan mampu menumbuhkan rasa sayang lebih.

Alasan subjek mengapa peka dengan pasangannya ketika pasangan sudah menunjukkan perubahan bermacam-macam. Subjek 1 mengatakan bahwa peka dengan pasangan agar tidak saling menyakiti, saling membutuhkan dan saling mencintai. Subjek 2 mengatakan bahwa peka dengan pasangan karena komitmen untuk saling menjaga, tidak saling menyakiti dan saling mencintai. Subjek 3 mengatakan bahwa tidak mau ada yang tersakiti dan saling mencintai. Subjek 4 mengatakan menjaga keharmonisan keluarga yang telah dibangun. Subjek 5 mengatakan bahwa saling membutuhkan, saling cinta dan saling percaya.

Inisiatif untuk menanyakan perasaan pasangan ketika berkonflik juga dilakukan oleh subjek. Subjek 1 dan subjek 5 yang sering berinisiatif terlebih dahulu yaitu suami. Subjek 2 inisiatif dilakukan oleh istri. Serta subjek 3 dan subjek 4 inisiatif dilakukan secara bergantian sesuai dengan kondisi yang terjadi.

#### *Memiliki sikap berhati-hati*

Pengambilan keputusan merupakan salah satu hal yang memerlukan proses berpikir yang matang. Terdapat kesamaan pada cara yang dilakukan oleh istri dari subjek 1 dan subjek 5. Istri subjek 1 dan subjek 5 sebelum mengambil keputusan akan memikirkan dampak apa saja yang mungkin muncul ketika mengambil sebuah keputusan. Sedangkan pendapat suami pada subjek 1 dan subjek 5 tidak ditemukan

kesamaan. Suami pada subjek 1 memilih untuk diam sejenak agar tenang ketika berpikir. Suami pada subjek 5 memilih untuk memikirkan apa yang dilakukan bermanfaat atau merugikan dirinya. Pada subjek 2 memilih untuk diam. Subjek 3 memilih untuk tenang terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan. Subjek 4 memilih untuk memikirkan kemungkinan yang akan terjadi dan memikirkan anak.

Kelima subjek mengatakan bahwa penting bagi mereka untuk berhati-hati dalam bertindak. Pendapat subjek untuk berhati-hati ketika bertindak ditemukan kesamaan pada subjek 3 dan subjek 5. Kedua subjek ini mengatakan bawasanya berhati-hati dalam bertindak merupakan hal penting agar tidak menyesal dikemudian hari. Meskipun pendapat kedua subjek sama, ada satu perbedaan pada subjek 5 yaitu berhati-hati dalam bertindak membantu menjaga nama baik diri sendiri dan keluarga. Subjek 1 mengatakan bahwa hati-hati dalam bertindak karena segala perbuatan pasti mempunyai pengaruh kedepannya. Subjek 2 mengatakan bahwa agar tidak menyakiti perasaan satu sama lain dan mencegah emosi berlebih. Subjek 4 mengatakan bawah agar tidak merugikan diri sendiri dan keluarga.

Hal yang menjadi pertimbangan subjek dalam berperilaku menurut subjek 1 yaitu apakah yang dilakukan menyakiti orang lain atau tidak dan berpikir sebelum bertindak. Subjek 2 mempertimbangkan hubungan mereka dalam berperilaku. Subjek 3 sang istri mempertimbangkan cerminan diri, mindset orang lain terhadap dirinya, kebahagiaan orang lain dan feedback. Sedangkan suami mempertimbangkan bawasanya dirinya adalah sosok kepala keluarga dan harus menjadi contoh yang baik. Subjek 4 mempertimbangkan anak dalam berperilaku. Subjek 5 mempertimbangkan keluarga dalam berperilaku.

Memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan

Secara keseluruhan pada pertanyaan “bagaimana anda memandang diri anda ketika berkonflik dengan pasangan?” kelima subjek menjawab sama yaitu sebagai pemberi solusi dan pendengar. Namun pada subjek 1 istri menambahkan bawasanya ia memandang dirinya sebagai penyemangat ketika berkonflik. Pada subjek 3 istri memandang dirinya sebagai pemberi solusi dan suami memandang dirinya sebagai pendengar, namun subjek 3 mengatakan bawasanya hal tersebut berjalan dinamis sesuai dengan kondisi yang terjadi. Pada subjek 4 dan 5 mempunyai kesamaan jawaban yaitu istri memandang dirinya sebagai pendengar dan suami memandang dirinya sebagai pemberi solusi. Subjek 4 dan 5 juga mengatakan bawasanya suami mereka merupakan orang yang dominan dalam keluarga.

Cara subjek menyikapi konflik dengan pasangan ditemukan kesamaan pada subjek 1, 2, 3 dan 5 yaitu menghindari. Namun alasan menghindari berbeda-beda yaitu subjek 1 istri memilih untuk menghindari dari suami dengan melakukan hal yang menurutnya dapat menyenangkan hatinya terlebih dahulu. Subjek 2 suami memilih untuk diam sejenak tidak membahas permasalahan yang sedang terjadi. Subjek 3 memilih untuk sama-sama menghindari dengan pergi kerumah orang tua dan pergi bersama teman. Subjek 5 saling menghindari untuk menenangkan diri terlebih dahulu dan ketika sudah tenang mulai membicarakan permasalahan lagi. Sedangkan pada subjek 4 mereka tidak melakukan penghindaran dari masalah maupun dari pasangan karena suami merupakan orang yang dominan dalam setiap penyelesaian masalah dan istri memilih untuk mengalah.

Dalam menghadapi permasalahan ada yang mampu diselesaikan dengan yang bersangkutan ada yang memerlukan pihak

ketiga sebagai penengah. Dalam hal ini peneliti menanyakan kedudukan *support system* atau orang ketiga yang dapat dijadikan subjek sebagai tempat untuk mencari dukungan ketika sedang berkonflik dengan pasangan. Jawaban subjek 1 menyebutkan bawasanya tidak ada orang lain diluar keluarga yang menjadi pendukung mereka saat sedang berkonflik. Subjek 1 mengatakan bawasanya keluarganya lah orang yang selalu ada disaat mereka sedang terjatuh.

Subjek 2 juga mengatakan bawasanya tidak ada orang lain selain pasangan yang mampu menjadi sosok pendukung ketika sedang berkonflik, karena menurut mereka pasanganlah yang mampu mengerti sifat dan keadaan yang terjadi. Pada subjek 3 memandang bahwa *support system* bisa membantu mereka untuk tetap kuat dalam menghadapi permasalahan. Subjek 4 memandang bawasanya *support system* membantu untuk memotivasi dan memberikan kekuatan hidup. Subjek 5 memandang bawasanya *support system* membuat mereka semangat, tempat untuk bertukar pendapat dan tempat untuk mencari dukungan. Terdapat kesamaan pada subjek 4 dan 5 yaitu sosok *support system* mereka adalah teman dekat, serta subjek 3 sosok *support system* adalah ibu.

#### *Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi*

Cara untuk tidak menyerah terhadap konflik berdasarkan jawaban dari kelima subjek sebagai berikut. Subjek 1 mengatakan bahwa istri memilih untuk mencari kegiatan yang bermanfaat sebagai selingan agar tidak terlalu terpengaruh dengan konflik yang ada, sedangkan suami memilih untuk mencari solusi bersama. Subjek 2 istri memilih untuk mengingat dahulu pernah melewati masalah yang jauh lebih berat dan akhirnya bisa menyelesaikan, sedangkan suami memilih untuk membawa keadaan menjadi santai dengan selingan humor. Subjek 3 memilih untuk yakin bawasanya

setiap masalah pasti ada jalan keluarnya serta perasaan malu dengan orang lain dan orang tua jika hubungan tidak harmonis. Subjek 4 memilih untuk mengingat kebahagiaan anak. Subjek 5 memilih untuk meyakini bawasanya semua masalah akan selesai dan berusaha untuk mewujudkan keluarga yang sakinah mawadah warahmah.

Hal yang membuat subjek kuat ketika sedang berkonflik berdasarkan jawaban dari kelima subjek sebagai berikut. Subjek 1 meyakini bawasanya masalah bukan penghalang untuk selalu bersama. Subjek 2 yaitu hubungan dengan pasangan, Allah SWT dan rasa cinta kepada pasangan. Subjek 3 yaitu sosok ibu dan anak. Subjek 4 yaitu anak supaya anak tidak kehilangan peran subjek sebagai orang tua. Subjek 5 yaitu keyakinan bawasanya Tuhan memberikan cobaan untuk membuat mereka semakin kuat dalam menjalani rumah tangga.

Cara untuk saling menguatkan ketika sedang berkonflik berdasarkan jawaban dari kelima subjek sebagai berikut. Subjek 1, istri memilih untuk saling menyemangati dan mendoakan serta suami memilih untuk mencari solusi bersama. Subjek 2 yaitu saling mendukung. Subjek 3 yaitu saling mengerti satu sama lain dan menjaga komunikasi agar tidak timbul kesalahpahaman. Subjek 4 yaitu saling mendukung satu sama lain dan saling memahami perasaan. Subjek 5 yaitu saling mendukung dan saling percaya.

## **PEMBAHASAN**

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang saat mengalami keadaan dibawah tekanan (Armony dan Vuilleumier 2013). Tekanan pasti muncul setiap hari dikehidupan berrumah tangga. Tekanan yang muncul tersebut dapat berubah menjadi kemarahan. Kemarahan yang dirasakan akibat tekanan tersebut dapat semakin nyata didalam pikiran, perasaan dan perilaku. Respon emosional dan tubuh atas kemarahan yang dirasakan mungkin dapat

berupa mimik wajah yang berubah, kepalan tangan, perubahan sikap atau kata-kata berupa umpatan, omelan, penghindaran dan lain sebagainya. Individu yang mampu mengelola emosi negatif akan memilih untuk diam menerima apa yang ia rasakan dan menenangkan dirinya dari emosi negatif yang dirasakan semata-mata menghindari situasi menjadi lebih buruk (Gross 2014).

Reaksi emosi yang tidak tepat mampu memunculkan sebuah konflik. Konflik yang terjadi pada pasangan hendaknya dikelola dengan baik agar menemukan jalan keluar. Dalam pengelolaan konflik peran regulasi emosi merupakan hal penting karena regulasi emosi membantu pasangan untuk berpikir rasional, tenang dan objektif sehingga pasangan mampu fokus dalam menguasai permasalahan (Nugroho dan Nrh 2016). Penguasaan masalah yang baik membantu pasangan mengontrol reaksi emosi agar tidak berlebihan. Berikut ini hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek penelitian. Peneliti membahas hasil wawancara berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi menurut (Goleman 2015) yang terdiri dari lima aspek yaitu kendali diri, hubungan interpersonal dengan orang lain, sikap, pandangan positif terhadap dirinya dan orang lain, serta toleransi yang tinggi terhadap frustrasi.

#### *Kendali diri*

Wujud dari aspek ini adalah kemampuan mengelola emosi dan impuls yang merusak secara efektif. Ketidakmampuan mengelola emosi dan impuls yang merusak menyebabkan timbulnya emosi berlebihan. Individu yang mempunyai kendali diri yang baik mampu mengekspresikan emosinya secara tepat atau sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi sehingga individu mampu beradaptasi karena mereka mampu untuk menerima keberagaman individu lain dan situasi, serta mampu menampilkan reaksi

yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi (Hurlock 2017).

Pada penelitian ini reaksi emosi yang timbul pada subjek ketika berkonflik semuanya merupakan emosi negatif. Pada subjek pertama, kedua dan kelima merasakan jengkel dan kesal. Subjek ketiga merasakan sedih. Subjek keempat merasakan kecewa dan marah. Kelima subjek mengakui bawasanya ketika berkonflik dengan pasangan pernah merasakan emosi berlebih. Penyebab munculnya emosi berlebih pada kelima subjek beragam. Subjek pertama karena suami ingkar janji dan istri tidak mau menuruti perkataan suami. Subjek kedua karena istri merasa tidak dihargai dan kebiasaan istri yang selalu mengomel. Subjek ketiga karena kondisi komunikasi dengan pasangan sedang kurang baik. Subjek keempat karena beban pekerjaan, kondisi badan lelah, dan pasangan kurang mengerti keadaan. Subjek kelima karena adanya salah paham dan perasaan lelah akibat pekerjaan. Emosi berlebih tentunya mempunyai pengaruh bagi hubungan mereka. Hal tersebut dikatakan oleh kelima subjek bawasanya emosi berlebih menjadikan mereka saling diam, menjadikan hubungan menjadi renggang dan canggung, serta komunikasi menjadi dingin.

Berdasarkan hal tersebut bentuk subjek dalam mengendalikan dirinya atas emosi berlebih yang dirasakan yaitu tiga subjek memilih untuk diam menerima apa yang terjadi dan apa yang sedang mereka rasakan. Serta dua subjek lainnya memilih untuk meluapkan emosinya secara apa adanya.

#### *Hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain*

Pada penelitian ini bentuk dari aspek hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain yaitu memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. Peka merupakan kemampuan individu untuk membaca



perasaan orang lain dari isyarat verbal dan non-verbal, seperti nada bicara, ekspresi wajah, gerak-gerik dan bahasa tubuh orang lain (Goleman 2015).

Kelima subjek mengatakan bawasanya kepekaan untuk memahami perasaan pasangan merupakan hal yang penting. Kelima subjek mengakui hal tersebut dilakukan atas dasar saling mencintai. Selain atas dasar saling mencintai, alasan lebih spesifik untuk pasangan saling peka adalah subjek satu mengatakan bahwa hidup berpasangan harus saling mengerti dan memahami perasaan satu sama lain. Subjek dua mengatakan ingin ada hubungan timbal balik yang baik antara suami dan istri serta membantu mengontrol emosi ketika berkonflik. Subjek tiga mengatakan bisa mengetahui maksud dan apa yang diinginkan oleh masing-masing agar tidak terjadi kesalah pahaman. Subjek empat mengatakan dengan peka terhadap pasangan menjadikan hubungan selalu hangat. Subjek kelima mengatakan bahwa saling peka dapat menumbuhkan rasa sayang yang lebih.

Subjek akan peka dengan pasangannya apabila telah muncul perilaku yang tidak seperti biasanya. Pada kelima subjek ditemukan kesamaan bawasanya mereka akan saling peka terhadap perasaan pasangannya ketika pasangan mulai bersikap tidak seperti biasanya. Perubahan raut wajah juga mendorong subjek dua, tiga dan lima untuk peka terhadap pasangannya. Selain itu hal lain yang mendorong subjek untuk peka terhadap pasangannya adalah nada suara yang berubah menjadi tinggi ketika berbicara dan respon menjadi cuek ketika berkomunikasi. Hal tersebut diutarakan oleh subjek satu dan tiga dalam kegiatan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek.

Salah satu cara untuk peka terhadap perasaan pasangan saat berkonflik selain mengamati dari perilaku yang mulai berubah juga dapat dilakukan dengan cara bertanya

secara langsung kepada pasangan. Hal tersebut menjadikan peneliti untuk menanyakan siapa yang memiliki inisiatif terlebih dahulu untuk menanyakan perasaan pasangan saat berkonflik. Berikut adalah hasil yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara kepada subjek, diketahui bawasanya inisiatif untuk menanyakan perasaan pasangan saat berkonflik beragam. Pada subjek satu dan lima yang memiliki inisiatif terlebih dahulu yaitu suami. Subjek tiga dan empat inisiatif untuk menanyakan perasaan pasangan dilakukan secara bergantian. Sedangkan pada subjek kedua inisiatif untuk menanyakan perasaan pasangan terlebih dahulu adalah istri.

#### *Memiliki sikap hati-hati*

Wujud dari aspek ini adalah subjek mampu melakukan sesuatu berdasarkan pemikiran yang matang. Individu yang memiliki aspek ini dalam dirinya pasti mampu untuk menilai suatu situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bertindak, tidak bertindak tanpa ada pemikiran yang matang sebelumnya seperti anak-anak (Hurlock 2017). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui yaitu kelima subjek sepakat bawasanya dalam segala hal yang dilakukan akan berhati-hati. Subjek satu mengatakan bawasanya dalam bertindak harus berhati-hati karena tindakan yang dilakukan pasti mempunyai pengaruh dan dampak yang timbul. Subjek dua mengatakan bawasanya dalam bertindak harus berhati-hati agar tidak menyakiti perasaan orang lain dan mencegah emosi berlebih. Subjek tiga mengatakan bertindak harus berhati-hati agar tidak menyesal dikemudian hari. Subjek empat mengatakan bahwa bertindak harus berhati-hati agar tidak merugikan diri sendiri dan keluarga. Subjek lima mengatakan harus berhati-hati ketika bertindak karena menjaga nama baik diri sendiri dan keluarga.

Selain alasan diatas subjek juga mengungkapkan hal yang menjadi pertimbangan untuk berhati-hati dalam

bertindak. Hal yang menjadi pertimbangan subjek untuk bertindak ini menjadikan subjek untuk mengontrol diri atas segala yang dilakukan. Subjek satu mengatakan hal yang menjadi pertimbangan dalam bertindak adalah perasaan orang lain. Subjek dua mengatakan bawasanya hal yang menjadi pertimbangan dalam bertindak adalah hubungan mereka. Subjek tiga mengatakan hal yang menjadi pertimbangan untuk bertindak adalah kebahagiaan orang disekitar. Subjek empat mengatakan hal yang menjadi pertimbangan untuk bertindak adalah anak. Subjek lima mengatakan hal yang menjadi pertimbangan dalam bertindak adalah keluarga.

Wujud lain dari aspek ini dapat berupa proses pengambilan keputusan. Segala keputusan yang diambil pasti melalui proses berpikir terlebih dahulu. Terlebih pada kehidupan berumah tangga pengambilan keputusan merupakan hal yang biasa terjadi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelima subjek mempunyai pandangan masing-masing dalam proses pengambilan keputusan. Subjek satu, empat dan lima selalu memikirkan kemungkinan dampak apa saja yang muncul. Selain itu ketenangan juga mempengaruhi bagaimana subjek satu dan tiga dalam proses mengambil suatu keputusan.

#### *Memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan orang lain*

Wujud dari aspek ini adalah lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Gohm dan Clore (Safaria dan Saputra 2009) bentuk emosi manusia terbagi menjadi dua jenis yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu emosi yang menyenangkan dan menyenangkan, contohnya ceria, gembira, semangat, senang, rileks, dan lain sebagainya. Emosi negatif merupakan emosi yang menyusahkan dan tidak menyenangkan, contohnya marah, dendam, kecewa,

depresi, putus asa dan frustrasi. Emosi positif tentunya akan membuat keadaan psikologis individu menjadi positif, sedangkan emosi negatif akan membuat keadaan psikologis individu menjadi negatif.

Pada penelitian ini diketahui bahwa subjek ketika berkonflik dengan pasangan merasakan emosi negatif berupa kemarahan yang berujung pada tindakan penghindaran atau pengabaian terhadap konflik maupun pasangan. Subjek satu, tiga dan lima mengatakan bawasanya mereka pernah melakukan penghindaran terhadap konflik maupun pasangan. Penghindaran terhadap konflik yang dilakukan oleh subjek satu dan lima yaitu memilih untuk tidak membahas permasalahan yang terjadi dan mengalihkan dirinya untuk melakukan hal lain. Bentuk penghindaran yang dilakukan oleh subjek satu adalah dengan melakukan kegiatan yang bisa sejenak melupakan masalah dengan pasangan saat itu, contohnya yaitu menyibukkan diri dengan memasak dan tidur.

Subjek lima memilih untuk menghindar dari konflik dan memilih untuk berdiam diri sejenak agar emosi yang dirasakan bisa luruh terlebih dahulu. Sedangkan penghindaran terhadap pasangan yaitu subjek enggan untuk bertemu pasangan selama beberapa waktu saat berkonflik dan mengalihkan dirinya untuk pergi atau bertemu dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan oleh subjek tiga. Subjek tiga merasa enggan untuk bertemu dengan pasangan ketika sedang berkonflik. Subjek memilih untuk menghindar dari pasangan dengan pergi melakukan hobinya yaitu memancing dan pulang kerumah orang tua.

Dalam memandang orang lain kelima subjek memiliki keyakinan bawasanya kehadiran orang lain merupakan *support system* yang penting dalam menghadapi permasalahan. Pada penelitian ini *support system* berkedudukan sebagai *significant others*. *Significant others* merupakan orang yang memiliki ikatan emosional dan

dianggap penting bagi individu dimana orang ini mempunyai pengaruh bagi pembentukan konsep diri seseorang (Jalaludin 2018). Subjek pertama tidak memiliki *significant others*, mereka meyakini bawasanya yang paling mengerti keadaan dan yang mempunyai kuasa untuk menyelesaikan permasalahan adalah pasangan. Subjek tiga memandang *significant others* sebagai orang yang mendukung untuk tetap kuat saat sedang menghadapi masalah. Subjek empat memandang *significant others* sebagai pemberi motivasi dan memberikan kekuatan. Subjek lima memandang *significant others* sebagai pemberi semangat, tempat untuk bertukar pendapat dan tempat untuk mencari dukungan.

*Significant others* dapat digunakan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih dalam mengenai subjek, namun pada subjek satu dan dua mereka menyebutkan bahwa *significant others* mereka adalah diri mereka sendiri dan pasangan sehingga peneliti menyimpulkan bawasanya subjek satu dan dua tidak ada sosok *significant others* yang dapat digunakan peneliti untuk mendapatkan data lebih lanjut. Sementara itu pada subjek tiga, empat dan lima menyebutkan bawasanya terdapat *significant others* sehingga peneliti dapat melakukan wawancara kepada mereka. Sosok *significant others* pada subjek tiga adalah ibu serta subjek empat dan lima adalah teman kerja

#### *Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi*

Wujud dari aspek ini adalah tidak mudah putus asa terhadap masalah. Peneliti menanyakan hal apa yang menjadikan subjek kuat dan tidak mudah menyerah ketika sedang berkonflik dengan pasangan. Subjek satu mengatakan bawasanya keyakinan untuk selalu bersama merupakan hal yang membuat subjek optimis dalam menghadapi permasalahan. Subjek dua ketika berkonflik dengan pasangan selalu mengingat bawasanya dulu pernah

mengalami permasalahan yang lebih berat namun tetap ada jalan keluar, sehingga hal tersebut menjadikan subjek optimis dalam menghadapi konflik dengan pasangan. Subjek tiga mengatakan bawasanya hal yang membuat kuat ketika sedang berkonflik dengan pasangan adalah anak, ibu dan keteguhan untuk mempertahankan keluarga yang harmonis. Subjek empat mengatakan bawasanya anak yang membuat subjek kuat dalam menghadapi permasalahan. Subjek lima mengatakan bahwa setiap permasalahan merupakan anugrah dari Tuhan untuk memperkuat hubungan subjek dengan pasangan.

Untuk menjadi kuat dalam menghadapi permasalahan pasti ada cara yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut peneliti menanyakan bagaimana cara yang dilakukan oleh subjek untuk saling menguatkan ketika sedang berkonflik dengan pasangan. Subjek satu memilih untuk saling menyemangati, mendoakan dan mencari solusi bersama. Subjek dua saling mendukung. Subjek tiga dengan cara saling mengerti satu sama lain guna menjaga komunikasi agar tidak terjadi kesalah pahaman. Subjek empat mempunyai cara yaitu saling mendukung dan memahami perasaan satu sama lain. Subjek lima mempunyai cara yaitu saling mendukung, saling percaya dan selalu berpikir positif.

Seperti yang telah disebutkan diatas konflik pada pasangan bersumber dari tekanan yang ada disekitar mereka. Individu yang mempunyai regulasi emosi yang baik pasti mampu tetap tenang saat mengalami tekanan (Amalia 2017). Berdasarkan hasil penelitian sumber konflik pada pasangan yaitu adanya tekanan berupa pekerjaan rumah yang melelahkan, beban ditempat pekerjaan, tanggung jawab mengurus anak, dan kondisi hubungan dengan pasangan sedang tidak baik. Tekanan yang terjadi pada subjek menyebabkan subjek menjadi stres. Stres yang dialami oleh subjek perlu diatasi dengan cara melakukan coping stres.

Koping stres merupakan usaha untuk mengatasi stres yang berasal dari berbagai problem psikologis (Rachmah dan Rahmawati 2019). Setiap individu mempunyai kemampuan untuk koping stres yang berbeda-beda. Usaha dalam melakukan koping stres dapat dilakukan dengan strategi koping. Strategi koping terdiri dari dua macam yaitu *problem focused coping* dan *emotions focused coping* (Sanci Natalia, Yusak Ranimpi, dan Eva Rayanti 2019).

*Emotion focused coping* merupakan strategi penanganan stres dimana individu merespon situasi stres dengan cara emosional terutama dengan melakukan defensif. Aspek pada strategi ini ada empat yaitu dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas. Temuan pada penelitian ini diketahui bahwa subjek 1,2,3 dan 5 menggunakan aspek dukungan sosial emosional dan penolakan. Subjek mencari dukungan sosial dan emosional dari *significant others* dengan cara bercerita mengenai masalah yang sedang dialami. Penolakan dilakukan subjek untuk meminimalisir tekanan yang ada. Wujud penolakan pada subjek 1,2,3 dan 5 dengan menghindar dari masalah dan pasangan.

Subjek 4 menggunakan aspek penerimaan dan religiusitas. Subjek mampu menerima keadaan yang penuh tekanan dan mengatasi permasalahan yang terjadi. Dalam menghadapi permasalahan subjek juga melakukan pendekatan keagamaan untuk menyelesaikan masalah dan menengkan dirinya dengan cara beribadah. Strategi koping yang digunakan subjek berbeda-beda sesuai dengan peristiwa yang dialami. Secara umum individu akan menggunakan strategi koping yang sudah berhasil mereka lakukan (Maryam 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima pasang pasangan pernikahan dini di Kecamatan Banguntapan, dapat disimpulkan bahwa dalam berkonflik

pasangan masih terpengaruh oleh emosi negatif. Bentuk emosi negatif yang dirasakan subjek ketika berkonflik dengan pasangan yaitu perasaan kesal, marah, jengkel, kecewa dan sedih. Emosi berlebih yang dirasakan subjek tidak mampu dikelola dengan baik sehingga berujung pada penghindaran. Penghindaran yang dilakukan subjek ketika berkonflik menyebabkan terhambatnya pencarian jalan keluar atas masalah yang sedang dihadapi. Hal tersebut berkaitan dengan pasangan yang masih cukup muda untuk membina rumah tangga. Remaja yang melangsungkan pernikahan dini pada dasarnya masih dibawah umur dimana pola pikir masih dalam tahap perkembangan. Untuk itu remaja pelaku pernikahan dini pada penelitian ini dalam menghadapi masalah dengan pasangan seringkali tidak memikirkan efek dan dampak jangka panjang atas reaksi emosi yang ditampilkan. Reaksi subjek ketika berkonflik cenderung hanya memikirkan dirinya sendiri dan hanya memikirkan bagaimana amarahnya bisa meluap tanpa memikirkan pasangan maupun orang lain yang ada disekitarnya.

Hal tersebut tentunya bertolak belakang dengan wujud aspek pandangan positif terhadap dirinya dan orang lain. Wujud dari aspek ini yaitu individu lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Dalam kenyataannya subjek lebih sering terpengaruh oleh emosi negatif ketika sedang berkonflik dengan pasangan. Apabila regulasi emosi pasangan baik maka dari kelima ciri-ciri regulasi emosi harus menunjukkan hasil yang baik.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah gambaran regulasi emosi pasangan pernikahan dini akibat kehamilan yang tidak diinginkan di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta pada aspek keempat yaitu memiliki pandangan positif terhadap

dirinya dan orang lain masih kurang baik. Wujud nyata dari aspek ini adalah subjek lebih sering merasakan emosi positif daripada negatif. Temuan pada penelitian ini yaitu kelima subjek ketika berkonflik dengan pasangan masih terpengaruh emosi negatif. Hal tersebut menyebabkan reaksi emosi subjek berupa perasaan kesal, marah, jengkel, kecewa dan sedih. Selain perasaan tersebut empat dari lima subjek melakukan penghindaran terhadap konflik dan pasangan, sehingga proses pencarian jalan keluar menjadi terhambat

## REFERENSI

- Al-Muti'ah, Bahjatul Khansa, Andreas Agung Kristanto, dan Elda Trialisa Putri. 2021. "Pengaruh Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri Terhadap Orientasi Pernikahan pada Individu yang Melakukan Pernikahan Dini." *PSIKOBORNEO Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(4).
- Amalia, Kingkin Rizki. 2017. "Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan yang Menikah Dibawah Umur." Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Anggraini, Wulan, Bintang Agustina Pratiwi, Henni Febriawati, Riska Yanuarti, Betri Anita, dan Oktarianita Oktarianita. 2019. "Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Pernikahan Usia Dini." *Jurnal Biometrika dan Kependudukan* 8(2):183-91. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/jbk.v8i2.2019.183-191>.
- Armony, Jorge, dan Patrik Vuilleumier. 2013. *Emotion Regulation: The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience*. New York: Cambridge University Press.
- Fakhari, Ali, Mostafa Farahbakhsh, Hosein Azizi, Elham Davtalab Esmaeili, Mohammad Mirzapour, Vahab Asl Rahimi, Leila Hashemi, dan Saber Gaffarifam. 2020. "Early Marriage And Negative Life Events Affect On Depression In Young Adults And Adolescents." *Arch Iran Med* 23(2):9.
- Goleman, Daniel. 2015. *Kecerdasan Emosional: Mengapa IE Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. 2014. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Handayani, Rina Tri. 2018. "Manajemen Konflik Pada Pasangan Muda Yang Menikah Karena Hamil Diluar Nikah." Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. 2017. *Psikologi Perkembangan Edisi 5: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irawan, Suhartono. 2015. *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jalaludin, Rakhmat. 2018. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekayasa Media.
- Lestari, Sri Puji, Tut Wuri Prihatin, dan Elsa Ayu Giartika. 2019. "Life Style Remaja Dengan Perilaku Seksual Pranikah." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa* 1(1).
- Maryam, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2).
- Mubasyaroh, Mubasyaroh. 2016. "Analisis Faktor Penyebab Pernikahan Dini Dan Dampaknya Bagi Pelakunya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 7(2):387-411. doi: <http://dx.doi.org/10.21043/yudisia.v7i2.2161>.
- Nugroho, Nur Faqih Ragil, dan Frieda Nrh. 2016. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resolusi Konflik Pada Karyawan PT. Pertamina Refinery Unit IV Cilacap." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 5(3):533-36.
- Putri, Intan Mutiara, dan Luluk Rosida. 2019. "Peningkatan Pengetahuan Program

- Pendewasaan Usia Perkawinan Di Karang Taruna Angkatan Muda Salakan Bantul Yogyakarta.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 1(1).
- Rachmah, Ertanti Rizky Nur, dan Teti Rahmawati. 2019. “Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja.” *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* 10(2).
- Rahmadani, Ike, Farid Agushybana, dan Yudhy Dharmawan. 2018. “Hubungan Persepsi Lingkungan Tempat Tinggal Dan Pemanfaatan Smartphone Dengan Perilaku Berpacaran Yang Beresiko Pada Remaja Yang Tinggal Di Daerah Lokalisasi Gambilangu Kota Semarang.” *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT* 6(1):111–19.
- Safaria, T., dan Nugraha Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sanci Natalia, Loupatty, Yulis Yusak Ranimpi, dan Rosiana Eva Rayanti. 2019. “Respon Psikososial dan Strategi Koping Pasien Stroke dalam Konteks Budaya Ambon.” *Jurnal Kesehatan* 10(3).
- Sari, Lezi Yovita, Desi Aulia Umami, dan Darmawansyah Darmawansyah. 2020. “Dampak Pernikahan Dini Pada Kesehatan Reproduksi Dan Mental Perempuan (Studi Kasus Di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Provinsi Ilir Talo Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu).” *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 10(1):54–65. doi: 10.52643/jbik.v10i1.735.
- Sirojammuniro, Anitsnaini. 2020. “Analisis Pola Perilaku Pacaran Pada Remaja.” *Academic Journal of Psychology and Counseling* 1(2).
- Sugiyono, Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syalis, Elprida Riyanny, dan Nunung Nurwati Nurwati. 2020. “Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja.” *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 3(1):29. doi: 10.24198/focus.v3i1.28192.