

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang

Pernikahan merupakan elemen penting dalam kehidupan, tidak hanya untuk keberlangsungan keturunan tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan sosial, biologis, dan psikologis dalam membangun sebuah komitmen emosional dan legal (Olson et al., 2019). Selain itu pernikahan juga membutuhkan persiapan yang menyeluruh agar dapat menjadi pondasi yang kokoh dalam kehidupan rumah tangga (Fower & Olson, 1993). Menurut Elmore, (2014) Ketidaksiapan menikah menjadi salah satu tantangan yang signifikan bagi generasi-z yang lahir antara tahun 1995-2010 dimana generasi-z adalah generasi yang sedang berada pada fase dewasa awal, usia tersebut biasanya fokus pada pengembangan diri individu (Erza, 2020).

Di sisi lain demi memenuhi tugas perkembangan dewasa awal menurut Hurlock, (2009) yaitu salah satunya memilih teman hidup untuk mengambil peran dalam membangun keluarga, masalah seperti ketidaksiapan mental, emosional, dan finansial sering kali diabaikan dalam membentuk sebuah pernikahan yang ideal sehingga berujung pada konflik rumah tangga dan perceraian, sebagaimana tercermin banyaknya fenomena meningkatnya kasus perceraian di berbagai wilayah (Firmansyah, 2015).

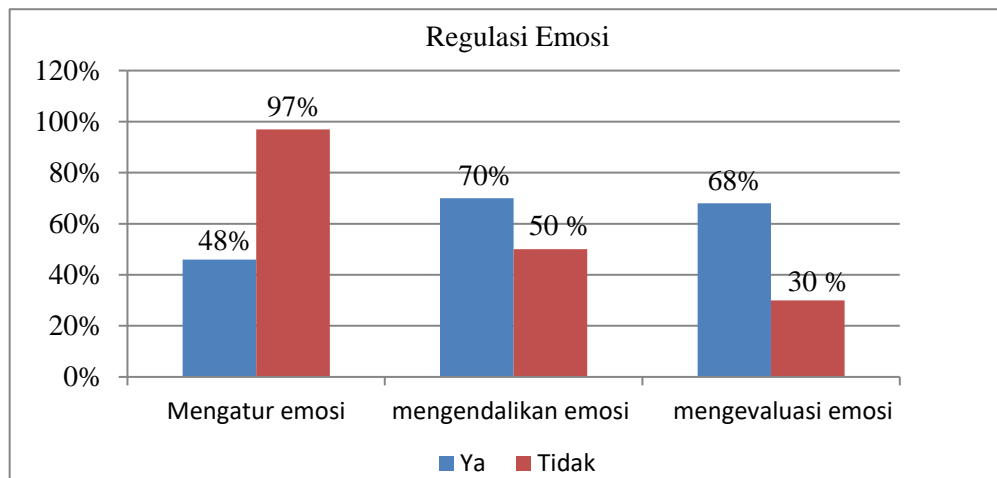
Fenomena trend pernikahan dini dan perceraian menunjukkan bahwa pernikahan dini, terutama di kalangan generasi muda termasuk mahasiswa, memiliki risiko perceraian yang lebih tinggi. Faktor utamanya adalah

ketidaksiapan emosional, finansial, dan kurangnya pengalaman hidup. Dalam konteks global, tingkat perceraian meningkat secara signifikan dari tahun 1960 hingga 1990, namun kemudian stabil atau menurun di banyak negara karena peningkatan usia pernikahan pertama dan kesadaran akan persiapan sebelum menikah (Shizowa & Parrish, 2023).

Putri & Pertiwi, (2024) juga mengatakan bahwa emosi berperan penting dalam kesiapan menikah karena kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya mencerminkan kesiapan psikologis dan emosional untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan pernikahan. Maka regulasi emosi menjadi salah satu kunci untuk menghadapi tantangan pernikahan, Individu yang mampu meregulasi emosinya cenderung lebih siap dalam menjalani pernikahan karena dapat menghadapi konflik dengan solusi yang konstruktif. Sebaliknya, ketidak mampuan meregulasi emosi dapat memicu konflik yang lebih besar, yang berujung pada rusaknya hubungan, Dengan regulasi emosi yang baik, pasangan dapat saling mendukung dan menemukan solusi yang efektif terhadap suatu permasalahan (Bloch, Haase, & Levenson, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan kesiapan menikah pada generasi-z, terutama bagi mereka yang berada dalam fase dewasa awal. Harapannya, temuan ini dapat memberikan kontribusi bagi upaya peningkatan kualitas hubungan melalui edukasi mengenai pentingnya regulasi emosi sebelum memasuki pernikahan. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti dengan menyebar kuisioner secara *online* Melalui *Goegle Form* Pada 33 mahasiswa yang terkategori generasi-z di dapatkan hasil sebagai berikut.

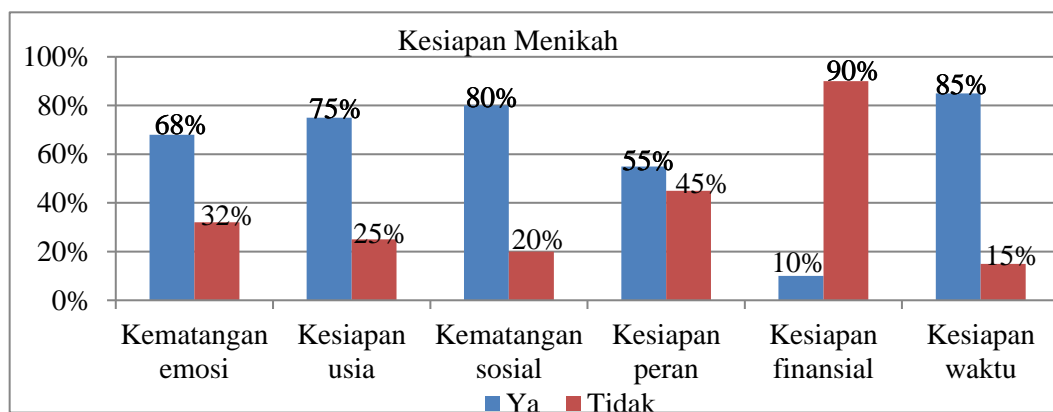
Gambar 1.1 Hasil survei data awal Regulasi emosi



Hasil survei awal menunjukkan temuan pada aspek pertama, kemampuan untuk mengatur emosi, 97% responden menyatakan bahwa mereka tidak mampu mengatur emosinya seperti rasa cemas, sedih, dan amarah saat mengalami kegagalan. Pada aspek kedua, kemampuan untuk mengendalikan emosi, 70% responden mengaku dapat mengendalikan emosinya ketika keinginan mereka tidak dipenuhi oleh orang terdekat. Dan pada aspek terakhir kemampuan untuk mengevaluasi emosi, 68% responden menyatakan mereka dapat memahami emosi yang dirasakan saat sedang mengevaluasi emosi dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil survei awal mengenai regulasi emosi pada generasi-z, aspek mengatur emosi memiliki persentase tertinggi pada jawaban tidak di antara aspek lainnya. 97% responden mengaku kesulitan dalam mengatur emosi seperti rasa cemas, sedih, dan amarah. Temuan ini menunjukkan adanya masalah dalam hal mengatur emosi di kalangan individu yang disurvei. Setelah survey penelitian diatas, ditemukan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam kesiapan menikah generasi-z. Penelitian ini menguatkan temuan Sembiring et al. (2024), yang menyatakan bahwa regulasi emosi berhubungan erat

dengan kesiapan individu menghadapi tantangan pernikahan. Kemampuan meregulasi emosi tidak hanya membantu individu mengelola konflik, tetapi juga menjadi indikator kesiapan psikologis dalam membangun pernikahan yang sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menyoroti bahwa kurangnya regulasi emosi dapat menghambat kesiapan menikah, terutama pada generasi-z. Oleh karena itu, edukasi tentang regulasi emosi perlu ditingkatkan sebagai bagian dari persiapan menikah, terutama bagi generasi muda. Berikut data hasil survey awal kesiapan menikah yang dilakukan pada generasi-z.

Gambar 1.2 Hasil Survey data awal Kesiapan Menikah



Hasil temuan survei awal mengenai kesiapan menikah pada generasi-z di Unimal dapat dilihat dari aspek kematangan emosi, 68% responden menjawab mampu mengidentifikasi perasaan mereka saat bertengkar dengan pasangannya. Pada aspek kesiapan usia, 75% responden merasa bahwa usia mereka sudah memasuki usia yang siap untuk menikah. Pada aspek kematangan sosial, 80% responden mampu menjaga batasan dalam berinteraksi dengan lawan jenis yang tidak dikenal. Pada aspek kesiapan peran, 55% responden siap untuk membentuk keluarga dan hidup rukun dalam pernikahan. Pada aspek kesiapan finansial, 90% responden tidak mampu hidup mandiri tanpa bergantung pada orangtua dan pada

aspek kesiapan waktu 85% mampu meluangkan waktu untuk berlibur dengan keluarga.

Berdasarkan hasil survey diatas dapat dilihat pada aspek kesiapan finansial yang mendapati presentase tertinggi yaitu 90% responden yang menjawab tidak mampu hidup tanpa bergantung pada orangtua yang mengartikan bahwa terdapat masalah pada kesiapan finansial generasi-z berdasarkan aspek kesiapan menikah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dikarenakan masih sedikit penelitian yang membahas hubungan antara regulasi emosi dan kesiapan menikah pada generasi-z, khususnya di kalangan mahasiswa Unimal.

1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian pertama oleh Eksan Nurjananto (2020), yang berjudul "Regulasi Emosi pada Perempuan Menikah di Usia Dini", menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian tersebut menggambarkan regulasi emosi pada perempuan yang menikah di usia dini dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi pada pasangan muda di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan hasil penelitian menegaskan pentingnya komunikasi efektif dan dukungan pasangan dalam menjaga stabilitas emosi pada pernikahan usia dini. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yaitu pada metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif, dengan subjek generasi-z yang belum menikah, dan pengumpulan data menggunakan kuisioner skala psikologi di Unimal.

Penelitian kedua oleh Sembiring et al. (2024) yang berjudul "Emosi dan Proses Regulasi Emosi pada Perempuan yang Memutuskan Menikah di Usia Remaja " menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara terstruktur dan teknik pengambilan data purposive sampling. Penelitian ini melibatkan subjek perempuan yang menikah di usia remaja dan berlokasi di Sumatera Utara, dengan hasil yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik membantu subjek menghadapi tantangan dalam pernikahan. Perbedaan dengan penelitian Sembiring et al. dengan penelitian ini berada pada letak jenis penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, dan subjek generasi-z yang belum menikah berlokasi di Unimal.

Keaslian penelitian ketiga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Benny Dollo (2021) yang berjudul "*Regulasi Emosi pada Mahasiswi yang Sudah Menikah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas FUAD IAIN Bengkulu.*" Penelitian ini menggunakan Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Dengan teknik pengumpulan data Observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswi yang sudah menikah mampu meregulasi emosi dengan baik, sehingga kehidupan akademik mereka tetap berjalan lancar. Mereka menunjukkan kemampuan mengatur emosi dalam menghadapi masalah keluarga, tetap fokus pada tujuan meski dalam tekanan, mengontrol respons emosional dengan tepat, dan menerima emosi tanpa merasa malu. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelatif, Selain itu, lokasi penelitian juga berbeda, dengan penelitian ini dilakukan di Indonesia,

sementara penelitian Benny Dollo berada di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, khususnya Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian keempat, yang dilakukan oleh Sarah Ratu Annisa (2022). berjudul "*Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan di Usia Dewasa Madya.*" menggunakan metode Kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner daring menggunakan Cognitive Emotional Regulation Questionnaire-Short (CERQ-Short) Scale dan Enrich Marital Satisfaction (EMS) Scale. Hasil penelitian ini menunjukkan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan individu usia dewasa madya (Sig. 0,00 < 0,05). Perbedaan penelitian ini berada pada sampel peneliti yang melibatkan subjek berupa mahasiswa Unimal yang belum menikah.

Penelitian kelima oleh Al'azm & Fitniwilis (2023) berjudul "Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal" menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek dewasa awal yang sudah menikah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan kesiapan menikah, dengan nilai signifikansi sebesar 0,420. Perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian yang sedang dibahas terletak pada subjek penelitian, di mana penelitian ini melibatkan pasangan suami-istri yang sudah menikah, sementara penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa generasi-z di Unimal yang belum menikah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kesiapan menikah pada generasi-z ?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan kesiapan menikah pada generasi-z.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah tentang hubungan regulasi emosi dan kesiapan menikah, khususnya pada generasi-z. dan dapat mengembangkan teori psikologi sosial, memberikan pemahaman tentang dinamika generasi-z, serta menjadi dasar untuk intervensi psikologis dan peningkatan kualitas pernikahan melalui edukasi emosional.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian memberikan peneliti pemahaman yang lebih dalam tentang dasar pengembangan penelitian terkait regulasi emosi, kesiapan menikah, dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas pernikahan generasi Z.

b. Bagi Kantor Urusan Agama (KUA)

Dapat memberikan masukan untuk menyusun program bimbingan pranikah

yang lebih komprehensif dengan menekankan pentingnya regulasi emosi dalam membangun keluarga yang harmonis.

c. Bagi Keluarga

Membantu orangtua dalam memahami tantangan yang dihadapi generasi-z terkait kesiapan menikah, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih efektif secara emosional, finansial dan psikologis.