

**REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA
MENENGAH YANG BELUM MENIKAH DI KOTA
BIMA**

SKRIPSI



Oleh

ANNISA AFIFAH

16410230

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2023

HALAMAN JUDUL

**REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA
MENENGAH YANG BELUM MENIKAH DI KOTA BIMA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Annisa Afifah

NIM. 16410230

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA MENENGAH YANG
BELUM MENIKAH
DI KOTA BIMA

SKRIPSI

Oleh:

Annisa Afifah

NIM. 16410230

Telah Disetujui Oleh:
Dosen Pembimbing


Muhammad Arif Furqon, M.Psi

NIP. 19900614201911201268

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang


Prof. Dr. H. Rifai Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA MENENGAH YANG
BELUM MENIKAH
DI KOTA BIMA

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI EMOSI PEREMPUAN DEWASA MENENGAH YANG
BELUM MENIKAH
DI KOTA BIMA

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi


Muhammad Arif Furqon, M.Psi
NIP: 19900614201911201268

Penguji Utama


Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP: 197804292006041001

Ketua Penguji


Yusuf Ratu Agung, MA
NIP: 198010202015031002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi tanggal ... Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Afifah

NIM : 16410230

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang
Belum Menikah Di Kota Bima

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah karya peneliti sendiri dan bukan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 23 Juli 2023



Peneliti

Annisa Afifah

NIM. 16410230

MOTTO

Don't Give Up. Live Your Life. Bismillahirrahmanirrahim.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian skripsi ini adalah salah satu karya terbaik yang pernah saya lakukan dalam kehidupan saya. Dan karya ini akan saya persembahkan kepada mereka yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayangnya yang tak terbatas baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan cara yang wajar maupun cara uniknya. Sebuah kasih sayang yang ada disetiap hembusan nafasnya dan menggema melalui doa. Kupersembahkan karya ini untuk Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yaitu Allah SWT yang senantiasa memberikan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini, Papa dan mama yang selalu memberikan dukungan serta kasih sayangnya. Sahabat dan teman saya yang selalu memberikan support dan menemani ketika mengerjakan skripsi. Dosen pembimbing Bapak Arif yang selalu menuntun dan membimbing dalam proses pengerjaan skripsi.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas Rahmat serta Hidayah-Nya kita dapat menjalani kehidupan ini dalam keadaan yang penuh dengan semangat, ketenangan, dan keselamatan dan yang telah memberikan kekuatan serta kelancaran bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul **Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah di Kota Bima** Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang.

Penyusunan penelitian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta sumbangsih pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti dengan segenap kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Prof Dr HM. Zainuddin MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Arif Furqon, M.Psi dan keluarga selaku dosen pembimbing satu yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dan memberikan dukungan penuh selama proses penelitian skripsi.
4. Tristiadi Ardi Ardani, M.Psi. selaku dosen wali yang telah menjadi wali dosen saya dan memberikan dukungan kepada saya selama saya menempuh studi di UIN Maliki Malang.

5. Kepada Keluarga tercinta, papa, mama, bibi Ida dan adik saya yang selalu memberikan support.
6. Kepada semua keluarga besar yang selama ini membantu saya.
7. Kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang telah membimbing dan mendidik saya selama proses belajar berlangsung, serta staf administrasi yang berkenan direpotkan membantu untuk menyelesaikan keseluruhan administrasi.
8. Kepada sahabat saya Fita dan Imel dan teman dekat saya Yeni, Picul, Titan, Ulfah, Evi dan teman kos saya Yupita dan Dea yang selalu memberikan dukungan untuk saya agar tidak menyerah di tengah banyaknya cobaan hidup yang saya lalui dalam mengerjakan penelitian skripsi. Terimakasih telah memberikan kehidupan yang lebih berwarna dan penuh tawa.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini, banyak kekurangan mengingat terbatasnya keilmuan dan kapasitas peneliti. Oleh karena itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan untuk perbaikan skripsi ini kedepannya. Peneliti berharap semoga penelitian skripsi ini bermanfaat bagi semua kalangan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Malang, 23 Juli 2023

Peneliti

Annisa Afifah

NIM. 164101230

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	9
1. Apa saja strategi regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah yang belum menikah?	9
2. Apa saja faktor-faktor regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah?	9
3. Bagaimana regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah?9	
C. Tujuan Penelitian	9
1. Untuk memahami strategi regulasi emosi pada perempuan dewasa menengah yang belum menikah	9
2. Untuk mengetahui faktor-faktor regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah	9
3. Untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9

BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Emosi.....	10
1. Definisi Emosi.....	10
2. Macam-Macam Emosi.....	11
B. Regulasi Emosi	13
1. Definisi Regulasi Emosi	13
2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	15
3. Bentuk-Bentuk Regulasi Emosi	15
4. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	16
5. Strategi Regulasi Emosi.....	16
C. Tahapan Perkembangan Dewasa Menengah	17
1. Perkembangan Fisik dan Kognitif Di Masa Menengah.....	17
2. Perkembangan Sosioemosi Di Masa Dewasa Menengah	24
D. Menurut Perspektif Islam	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Kerangka Penelitian	38
B. Sumber Data	38
1. Dua orang perempuan dewasa menengah dengan usia berkisar 40-60 tahun	39
2. Telah menyelesaikan pendidikan minimal S1	39
3. Memiliki pekerjaan tetap	39
4. Belum menikah secara agama maupun sipil.	39
5. Berdomisili di Bima dan sekitarnya	39
C. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Wawancara.....	39
2. Dokumentasi	40
D. Analisis Data.....	40
1. Reduksi data.....	40
2. Display data.....	41
3. Penarikan kesimpulan.....	41
E. Keabsahan Data	41
1. Triangulasi Sumber.....	41
2. Triangulasi Teori	41

BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Pelaksanaan / Setting Penelitian	42
1. Proses awal penelitian.....	42
2. Gambaran umum lokasi penelitian	43
3. Suasana wawancara	44
4. Proses wawancara.....	44
5. Profil partisipan	45
B. Temuan Lapangan.....	49
1. Partisipan I	49
2. Partisipan II	52
C. Pembahasan	55
1. Strategi Regulasi Emosi Yang Dimiliki Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah.....	55
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah.....	57
3. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah	58
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
C. Keterbatasan penelitian	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	68
BUKTI PERSETUJUAN PARTISIPAN.....	69
PEDOMAN WAWANCARA.....	71
TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN	78
TRANSKRIP WAWANCARA SUMBER.....	108
HASIL IDENTIFIKASI FAKTA.....	113
HASIL REDUKSI DATA	181
HASIL KATEGORI-PENKATEGORIAN.....	187

DIAGRAM.....	194
DOKUMENTASI FOTO WAWANCARA.....	195

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Strategi-strategi Regulasi Emosi.....	56
Tabel 4.2 Strategi-strategi Regulasi Emosi.....	57
Tabel 4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	57
Tabel 4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Regulasi Emosi.....59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Bukti Persetujuan Partisipan	69
Lampiran 2: Pedoman Wawancara.....	Error! Bookmark not defined. 1
Lampiran 3: Transkrip Wawancara Partisipan....	Error! Bookmark not defined. 8
Lampiran 4: Transkrip Wawancara Sumber	Error! Bookmark not defined. 8
Lampiran 5: Hasil Identifikasi Fakta	Error! Bookmark not defined. 3
Lampiran 6: Hasil Reduksi Data	Error! Bookmark not defined. 1
Lampiran 7: Hasil Kategori-Pengkategorian	Error! Bookmark not defined. 7
Lampiran 8: Diagram.....	Error! Bookmark not defined. 4
Lampiran 9: Dokumentasi Foto Wawancara.....	Error! Bookmark not defined. 5

ABSTRAK

Afifah, Annisa. 2023. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah Di Kota Bima.

Dosen Pembimbing: **Muhammad Arif Furqon, M.Psi**

Kata Kunci : perempuan dewasa menengah, regulasi emosi, strategi, faktor

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi regulasi emosi pada perempuan dewasa menengah yang belum menikah, mengetahui faktor-faktor regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah dan mengetahui bagaimana regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Penelitian ini dilakukan di kota Bima, dengan melakukan wawancara kepada dua partisipan yang telah memenuhi karakteristik, yakni perempuan dewasa menengah dengan usia berkisar 40-60 tahun, telah menyelesaikan pendidikan minimal S1, memiliki pekerjaan tetap, belum menikah secara agama maupun sipil, dan berdomisili di Bima dan sekitarnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi sangat membantu untuk memodifikasi emosi sesuai tujuan yang diinginkan, mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek pengalaman emosi dan perilaku manusia, khususnya perempuan dewasa menengah yang belum menikah memiliki strategi regulasi emosi yang membantu untuk proses terbentuknya regulasi emosi secara individu. Adanya pengetahuan religiusitas dan dukungan dari keluarga, teman, rekan kerja, serta masyarakat sangat membantu untuk mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik.

ABSTRACT

Affah, Annisa. 2023. Regulation of the Emotions of Unmarried Middle Adult Women in the City of Bima.

Advisor: **Muhammad Arif Furqon, M.Psi**

Keywords: middle adult women, emotion regulation, strategy, factors

This study aims to understand the strategy of emotion regulation in middle-adult women who are not married, to know the factors of emotion regulation in middle-adult women and to know how to regulate emotions in middle-adult women. This research method uses a qualitative case study approach. This research was conducted in the city of Bima, by conducting interviews with two participants who had met the characteristics, namely middle adult women with ages ranging from 40-60 years, had completed a minimum education S1, had a permanent job, were not married religiously or civilly, and were domiciled in Bima and its surroundings. The results of this study indicate that emotion regulation strategies are very helpful in modifying emotions according to the desired goals, maintaining, strengthening or reducing one or more aspects of human emotional experience and behavior, especially middle-aged women who are not married have emotion regulation strategies that help in the process of forming regulation. individual emotions. The existence of religious knowledge and support from family, friends, co-workers, and the community really helps to develop better emotional regulation.

خلاصة

بيما مدينة في المتزوجات غير المتوسطات البالغات النساء عواطف تنظيم. 2023. أنيسة ، عفيفة

M.Psi ، فرقون عارف محمد :المستشار

العوامل ، الاستراتيجية ، العاطفة تنظيم ، المتوسطة المرأة :المفتاحية الكلمات

، المتزوجات غير البالغات متوسطات النساء لدى المشاعر تنظيم استراتيجية فهم إلى الدراسة هذه تهدف النساء لدى العواطف تنظيم كيفية ومعرفة البالغات متوسطات النساء لدى العواطف تنظيم عوامل ومعرفة بيما مدينة في البحث هذا إجراء تم. النوعية الحالة دراسة نهج هذه البحث طريقة تستخدم. البالغات متوسطات البالغات النساء وهما ، الخصائص استوفوا الذين المشاركين من اثنين مع مقابلات إجراء خلال من ، لديهن وكان ، S1 التعليم من الأدنى الحد أكملن وقد ، عامًا 40-60 بين أعمارهن تتراوح اللائي المتوسطات الدراسة هذه نتائج تشير. ومحيطها بيما في يقيمون وكانوا ، مدنيا أو دينيا. متزوجات يكن ولم ، دائمة وظيفة أو على والحفاظ ، المرجوة للأهداف وفقاً المشاعر تعديل في جداً مفيدة المشاعر تنظيم استراتيجيات أن إلى منتصف في النساء وخاصة ، البشري العاطفي والسلوك التجربة جوانب من أكثر أو جانب تقليل أو تقوية المشاعر. التنظيم تشكيل عملية في تساعد التي الاستراتيجية للعاطفة تنظيم لديهن المتزوجات غير العمر على حقاً يساعد والمجتمع العمل وزملاء والأصدقاء العائلة من والدعم الدينية المعرفة وجود إن. الفردية أفضل عاطفي تنظيم تطوير

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia secara dinamis akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan sepanjang siklus kehidupan (Santrock, 2012). Perkembangan manusia merupakan pola pertumbuhan yang dimulai dari pembuahan yang kemudian berlanjut sepanjang rentan kehidupan individu (Santrock, 2009). Papalia, Olds & Feldmand (2007) menyebutkan tahapan perkembangan tersebut yaitu: masa prenatal, masa bayi, masa anak-anak awal, masa anak-anak tengah, masa anak-anak akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa tengah, masa dewasa akhir (Papalia et al., 2007). Masa dewasa menengah dimulai sekitar usia 40 hingga 45 tahun dan berakhir pada usia sekitar 60 tahun hingga 65 tahun (Santrock, 2012). Masa dewasa menengah adalah periode usia dimana terjadi peningkatan dan penurunan. Hurlock (1980) menyampaikan masa dewasa menengah dimulai pada usia 40 tahun hingga usia 60 tahunan disaat perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Pada masa dewasa awal, individu mulai memenuhi tugas perkembangan seperti mulai bekerja, menjalin hubungan, memilih pasangan hidup, menikah, membina keluarga dan menerima peran sosial beserta tanggung jawabnya (Hurlock, 2002). Memilih pasangan dan menikah merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh individu pada masa dewasa awal karena pada masa ini merupakan masa yang sangat ideal untuk mencari pasangan dan menikah. Hal ini juga didukung oleh ajaran agama bahwa individu yang telah dewasa dan mampu diwajibkan untuk menikah. Pernikahan adalah hubungan yang diketahui secara sosial dan monogamous, yaitu hubungan yang bersifat sakral antara satu wanita dan satu pria yang telah dianggap cukup umur dan hubungan tersebut telah diakui secara sah dalam hukum dan secara agama dengan harapan bahwa mereka akan menerima tanggung jawab dan memainkan peran sebagai pasangan yang telah menikah

yang didalamnya terdapat hubungan seksual, keinginan mempunyai anak dan menetapkan pembagian tugas antara suami istri (Duvall & Miller, 1985).

Menikah menjadi salah satu perubahan drastis bagi laki-laki dan perempuan. Di Indonesia, menikah bagi perempuan adalah hal yang penuh dengan berbagai nilai dan makna yang telah lama ada dan dikondisikan dalam budaya patriarki (Prasetia, 2008). Bagi perempuan, usia ideal untuk menikah antara 21-25 tahun karena pertumbuhan fisik perempuan telah berkembang matang dan secara psikologis jauh lebih stabil sehingga siap untuk menikah dan mengurus sebuah keluarga (Narwanti, 2014). Sari & Sunarti (2013) menyampaikan bahwa terdapat perbedaan usia ideal untuk menikah dan menurut laki-laki usia ideal untuk menikah berkisar pada usia 26,3 tahun sedangkan menurut perempuan berkisar pada usia 24,2 tahun (Sari & Sunarti, 2013). Di sisi lain, akan ada laki-laki dan perempuan yang tidak bergantung pada usia ideal menikah dan dalam perspektif gender, perempuan yang telah memasuki usia menikah tetapi belum mendapatkan pasangan hidup akan mendapatkan pandangan negatif jika tinggal dalam budaya yang mengharapkan perempuan menikah karena tuntutan menikah jauh lebih berat pada perempuan dewasa daripada laki-laki (Septiana & Syafiq, 2013).

Di Indonesia hasil sensus penduduk tahun 2016 sampai 2018 yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa perempuan yang berstatus belum kawin pada tahun 2016 sebanyak 27,88 dan mengalami penurunan sebanyak 27,57 persen pada tahun 2017. Perempuan yang berstatus belum kawin kembali mengalami penurunan pada tahun 2018 sebanyak 27,28 persen. Secara signifikan hasil sensus penduduk (BPS) tahun 2016-2018 dengan kategori perempuan yang berstatus belum kawin tetap ditemukan (BPS-RI, 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dirancang untuk mengumpulkan data sosial kependudukan yang relatif sangat luas (SUSENAS) yang dilaporkan oleh Badan pusat statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 perempuan yang berstatus belum menikah dan menjadi kepala rumah tangga yang tinggal di kota dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 3,51 persen dan

perempuan dengan kelompok umur 45-59 sebanyak 1,23 persen. Sedangkan perempuan yang tinggal di desa dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 1,66 persen dan untuk kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 0,68 persen. Pada tahun 2022 perempuan yang berstatus belum menikah dan menjadi kepala rumah tangga yang tinggal di kota dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 2,52 persen dan perempuan dengan kelompok umur 45-59 sebanyak 0,83 persen. Sedangkan perempuan yang tinggal di desa dengan kelompok umur 25-44 tahun sebanyak 1,47 persen dan untuk kelompok umur 45-59 tahun sebanyak 0,50 persen (BPS-RI, 2022).

Fenomena yang terjadi di Indonesia saat ini adalah terdapat perempuan yang memutuskan untuk menunda menikah dan masih berstatus lajang meskipun telah memasuki dan menjalani masa dewasa menengah (Pello & Soetjiningsih, 2020). Keputusan perempuan dewasa menengah untuk hidup melajang menunjukkan bahwa perempuan masa dewasa menengah tidak memenuhi tugas perkembangan pada masa dewasa awal dan menengah. Hasil penelitian Oktaviani (2014) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab individu dewasa menengah belum menikah, yaitu sering mengalami kegagalan dalam mencari pasangan, tidak siap secara mental untuk menikah, jarang mempunyai kesempatan untuk berjumpa dan berkumpul dengan lawan jenis karena sibuk bekerja. Lebih lanjut, mengharapkan pasangan yang mirip dengan salah satu dari kedua orang tua, kesulitan untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan lawan jenis sehingga belum menemukan pasangan yang cocok, terbiasa nyaman hidup sendiri atau individualisme, mempunyai tanggung jawab untuk mencari nafkah bagi keluarga, hanya fokus pada pekerjaan dan karier (Oktaviani, 2014).

Dariyo (2003) juga menyampaikan bahwa individu yang melajang disebabkan karena belum menemukan kriteria pasangan yang diinginkan, memiliki trauma masa lalu seperti ditinggalkan atau dipermainkan oleh mantan kekasih. Faktor lainnya disebabkan oleh individu yang fokus dalam bekerja dan memiliki karier yang tinggi sehingga membuat individu merasa kesulitan memperoleh pasangan yang diharapkan karena standar yang tinggi dalam

mencari calon pasangan. Selain itu, memiliki pengalaman melihat kegagalan orang terdekat dalam membangun rumah tangga menyebabkan individu berhati-hati ketika memilih pasangan dan kekhawatiran tidak akan diterima apa adanya jika menikah (Jayanti & Masykur, 2015).

Peneliti menemukan fakta di lapangan bahwa faktor yang melatarbelakangi partisipan P2 (40 tahun) kenapa belum menikah walau telah memasuki masa dewasa menengah ketika diwawancari (November, 2022).

"belum mau menikah, sekarang fokus ke orang tua"

Lain halnya untuk partisipan MR (40 tahun) menyampaikan bahwasanya pernah menjalin hubungan hingga hampir berencana menikah dengan pasangannya yang terdahulu. Tetapi diketahui bahwa partisipan MR (40 tahun) tidak jadi menikah dengan pasangannya dikarenakan pasangannya tersebut telah dijodohkan oleh kedua orang tuanya dengan perempuan lain (November, 2022).

"Itu karena dijodohkan, orang tuanya mau lagi sama keluarganya sendiri biar harta bendanya tidak kesana kemari".

Peneliti menemukan bahwa perasaan masih ingin menjalani kehidupan pribadi yang bebas, fokus mengurus orang tua dan gagal menikah merupakan faktor yang menjadikan partisipan selektif dalam mencari pasangan sampai menemukan yang benar benar sesuai sehingga belum menikah hingga sekarang.

Melewati tugas perkembangan masa dewasa awal tentu akan berdampak pada perempuan yang belum menikah walau sudah menginjak usia 40 hingga 60 tahun karena akan memperoleh label negatif sebagai perawan tua yang tidak laku, terlalu sibuk mengejar karir, judes, galak, kesepian, sombong, terlalu pemilih, tidak laku dan takut menikah. Pandangan masyarakat yang tradisional rata-rata menyudutkan perempuan yang belum menikah dengan pertanyaan-pertanyaan kapan menikah (Christie et al., 2013).

Hal ini dapat terlihat dari hasil wawancara awal dengan P1 (41 tahun) yang bekerja sebagai guru ketika ditanya bagaimana sikap dari orang tua,

teman, tetangga dan rekan kerja ketika melihat partisipan hingga saat ini belum menikah (November, 2022).

“Kalau orang tua dan teman dekat sudah maklum semua, kalau tetangga atau teman kantor cuma ngomong diluar, dibelakang aja. Ngomongnya ke orang tua, nanya kenapa gak mau nikah, kapan nikah”.

Hal serupa di alami oleh partisipan ke dua P2 (40 tahun) ketika ditanyai bagaimana sikap orang tua, teman, tetangga, rekan kerja karena belum menikah hingga saat ini (Juni, 2023).

“Ada sih rasa gak enak ditanyai ‘kapan nikah?’ disuruh cepat nikah”

Berdasarkan dari hasil dua wawancara di atas, P1 dan P2 sebagai perempuan yang belum menikah menjadi bahan perbincangan bahkan di *judge* sebagai perempuan pemilih karena belum kunjung menikah oleh masyarakat. Pertanyaan seputar kapan menikah dari lingkungan sekitar menjadi sebuah *terror* yang mengganggu (Septiana & Syafiq, 2013). Perempuan yang belum menikah saat mencapai usia 30 tahun ke atas akan dianggap sebagai perawan tua, tidak laku karena terlalu mahal dalam arti lain terlalu pemilih, dianggap tidak bahagia dan tidak menarik lagi sebagai seorang perempuan (R. Ibrahim & Hassan, 2009). Menikah dianggap sebagai satu-satunya cara bagi perempuan untuk mendapatkan kehidupan (Z. Ibrahim, 2002).

Perempuan yang belum menikah memiliki keuntungan untuk dapat mengejar karir, bebas dan mandiri serta mampu mendapatkan kebahagiaan walau belum menikah. Akan tetapi, masyarakat masih menanggapi secara sinis atas kondisi perempuan yang belum menikah bahkan pandangan negatif terhadap perempuan yang belum menikah secara nyata nampak dalam bentuk lelucon, sindiran bahkan penghinaan (Oktawirawan & Yudiarso, 2020). Kenyataannya menjadi perawan tua masih dianggap hal yang hina disebagian besar masyarakat (Z. Ibrahim, 2002). Hal tersebut dapat menyebabkan perempuan dewasa menengah yang belum menikah akan berada pada sikap *ambivalen* dan mengalami stress yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis terutama perempuan dewasa awal yang berada pada siklus lajang

mendekati usia 30 tahun dan di antara 30-40 tahun: *the not yet married and the thirties, entering the "twilight zone" of singlehood* (Nanik & Hendriani, 2016).

Maka perlu bagi perempuan dewasa menengah untuk memiliki kemampuan dalam mengelola emosi. Mengelola emosi, mengatur bahkan memodifikasi dapat disebut sebagai regulasi emosi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengetahui emosi apa yang dirasakan dan menentukan emosi yang ingin di rasakan dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi hadir dengan peran untuk memodulasi ekspresi emosi positif dan negatif dalam berinteraksi dengan orang lain sesuai aturan sosial (Whitebread & Basilio, 2012). Adanya berbagai tanggapan negatif dari lingkungan keluarga dan masyarakat yang diterima oleh perempuan yang belum menikah perlu untuk disikapi dengan mulai mengatur emosi yang dimiliki. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengetahui emosi apa yang dirasakan dan menentukan emosi yang ingin di rasakan dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Natasha & Desiningrum (2018) jika perempuan dewasa menengah mampu menjalani hubungan interpersonal yang baik dengan tetangga, teman kerja, sahabat. Walaupun begitu tidak dapat dipungkiri bahwa sebagai perempuan dewasa menengah akan tetap mendapatkan stigma karena belum kunjung menikah. Dalam penerimaan diri, tidak dapat dikatakan baik karena ditemukan jika perempuan menghindari untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis karena tidak ingin sakit hati, memutuskan untuk tidak menjalin hubungan karena merasa tidak dihargai oleh kedua orang tua dalam memilih pasangan. Dan kesadaran diri perihal umur yang telah memasuki usia masa dewasa menengah sehingga menyerah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis dan merasa tidak bisa menikah karena umur dan memilih untuk beribadah (Natasha & Desiningrum, 2018).

Hasil penelitian lain yang diungkapkan oleh Nurul Latifah (2014) menyampaikan bahwa kesejahteraan yang dimiliki oleh perempuan dewasa

menengah yang belum menikah dapat dikatakan rata-rata. Dalam hal kemandirian perempuan yang belum menikah pada masa dewasa menengah sangat baik dan mampu mengembangkan diri dengan baik. Akan tetapi, dalam bersosialisasi perempuan dewasa menengah sering kali kebingungan dengan peran sosial yang dimiliki ketika berada di tengah masyarakat. Dalam hal penerimaan diri, ditemukan jika perempuan dewasa yang berada di masa dewasa menengah dapat menerima keadaan dirinya yang belum menikah sehingga sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Walaupun demikian, ditemukan perempuan dewasa menengah yang telah menerima keadaan dirinya yang belum menikah (Latifah, 2014).

Hal ini dapat terlihat dari hasil wawancara awal dengan P1 (41 tahun) ketika ditanyai bagaimana sikap partisipan dalam menerima dirinya yang belum menikah hingga saat ini (November, 2022):

“Kan namanya hidup itu kan kita harus cari yang srek di hati kan, kalau memang belum ditakdirkan untuk berjodoh walaupun kita berusaha dengan keinginan kita kalau tuhan belum menentukan kenapa kita harus repot-repot memikirkan hal yang diluar dari batas kuasa kita”

Selain itu, ditemukan dari hasil wawancara awal dengan P2 (40 tahun) ketika ditanya bagaimana partisipan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah (Juni, 2023).

“Fokusnya saya sekarang jalanin hidup saja dulu. Kalau saya untuk sekarang fokuskan orang tua, sama pekerjaan”

Berdasarkan dari hasil dua wawancara di atas bahwa perasaan tidak nyaman benar adanya karena belum menikah tetapi tidak serta membuat perempuan dewasa menjadi putus asa ataupun depresi sebaliknya P1 dan P2 sebagai perempuan dewasa memilih untuk menerima keadaannya yang sekarang sebagai perempuan yang belum menikah dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik dan mengembangkan kemampuannya serta fokus pada pekerjaan dan keluarga.

Regulasi emosi merupakan salah satu cara yang penting dalam

membantu perempuan dewasa menengah untuk mengenal dan menerima emosi yang dirasakan, mengevaluasi emosi yang sebelumnya dirasakan maupun sesudahnya, mengontrol dan menilai emosi yang perlu dipertahankan atau dikurangi intensitasnya sehingga individu dapat mengatur emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Regulasi emosi yang benar dan baik dapat membantu perempuan yang belum menikah untuk menghadapi berbagai situasi emosional akibat tekanan psikologis yang dialami dan mengatur respon emosi yang dirasakan agar tidak meledak dalam satu waktu (Kostiuk & Fouts, 2015).

Pada dasarnya perempuan mendambakan kehidupan yang bahagia dengan orang-orang tercinta. Menikah tentu dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang kemudian akan meningkatkan kesejahteraan perempuan dewasa menengah. Berdasarkan fakta lapangan peneliti telah menemukan fenomena perempuan dewasa menengah yang belum menikah walau telah memasuki masa dewasa menengah di kota Bima. Akan tetapi, partisipan yang di telah di wawancarai masih bisa merasakan dan membentuk kebahagiaan sekalipun menyandang status sebagai perempuan lajang walau belum menikah sehingga masih membuka diri pada kemungkinan untuk tetap menikah jika telah menemukan pasangan (Rahmi, 2018).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui dan memahami bagaimana gambaran regulasi emosi yang dimiliki oleh perempuan dewasa menengah yang belum menikah sehingga memiliki kesejahteraan yang baik untuk menjalankan kehidupan sehari-hari dengan menggunakan regulasi emosi dalam proses mendapatkan kesejahteraan tersebut. Peneliti tentu menemukan penelitian mengenai regulasi emosi pada perempuan masa dewasa menengah di kota-kota besar tetapi peneliti tidak dapat menemukan penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi pada perempuan dewasa menengah di kota Bima. Dengan demikian penelitian ini dapat dimanfaatkan dan digunakan sebagai referensi dasar untuk memahami perempuan dewasa menengah yang belum menikah di kota Bima.

B. Fokus Penelitian

1. Apa saja strategi regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah yang belum menikah?
2. Apa saja faktor-faktor regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah?
3. Bagaimana regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk memahami strategi regulasi emosi pada perempuan dewasa menengah yang belum menikah
2. Untuk mengetahui faktor-faktor regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah
3. Untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik mengenai aspek regulasi emosi seorang perempuan yang belum menikah.

Penelitian ini dapat dijadikan perbandingan, tinjauan dan referensi bagi siapapun yang akan meneliti dengan tema yang sama namun di waktu yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sudut pandang baru bagi perempuan dewasa menengah yang belum menikah dalam memahami aspek-aspek regulasi emosi pada diri perempuan yang belum menikah dan seberapa baik regulasi emosi yang dimiliki.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pandangan baru bagi keluarga dan kalangan masyarakat bahwa perempuan dewasa menengah yang belum menikah sebenarnya masih berusaha untuk mendapatkan pasangan dan mendambakan sebuah keluarga sembari mengatur emosi yang dimiliki selama menjalani kehidupan sehari-hari.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Emosi

1. Definisi Emosi

Emosi berasal dari kata *emotion* yang artinya gerakan. Emosi akan terus bergerak dan selalu berubah karena dapat dipengaruhi dari luar (OSHO, 2008). Di asumsikan bahwa hal pertama yang terjadi ketika individu mengalami emosi dan menerima emosi, individu baru benar-benar mulai merespon situasi secara fisiologis. Teori James Lange menyatakan bahwa manusia memiliki respon-respon fisiologis terhadap situasi dan hanya saat itulah manusia menguraikan respon-respon tersebut untuk diformulasikan sebagai sebuah pengalaman emosi (Boeree, 2013). Emosi pada prinsipnya merupakan sebuah reaksi terhadap berbagai situasi nyata yang dapat mempengaruhi persepsi, sikap dan tingkah laku (Hude, 2006). Emosi adalah suatu reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata yang dialami oleh setiap individu. Emosi merupakan suasana perasaan yang dihayati secara personal oleh individu. Emosi yang dirasakan tidak bersifat tetap baik dalam bentuknya maupun kadarnya karena manusia memiliki ukuran kedalaman emosi yang berbeda (Marliany, 2010).

Emosi merujuk pada kondisi pikiran dan perasaan individu yang memiliki kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2004). Nesse & Ellsworth berpendapat emosi berkembang untuk membantu seseorang memenuhi tantangan hidup, emosi menyatukan masyarakat, memotivasi untuk mencapai tujuan, membantu membuat keputusan dan rencana (Santrock, 2009). Emosi berevolusi untuk mengikat individu, memotivasi untuk mencapai tujuan dan membantu mereka membuat keputusan dan rencana. Pengalaman emosi melibatkan perubahan fisiologis pada wajah, otak dan sistem saraf otonom. Berry menambahkan bahwa emosi adalah nilai-nilai budaya yang dipelajari dalam lingkungan sosial yang ditinggali (Kurniawan & Hasanat, 2010).

Budaya juga memiliki pengaruh terhadap perkembangan emosi individu. Budaya dapat memberikan suatu label pada pengalaman emosi

tertentu yang dialami oleh seseorang karena cara dalam mengalami setiap emosi dapat bervariasi tergantung pada kebudayaan yang dimiliki. Budaya membentuk sebuah aturan tampilan yang mengatur bagaimana individu mengekspresikan emosi. Aturan tampilan tidak hanya mengatur tindakan yang harus kita lakukan saat kita merasakan suatu emosi tetapi juga mengatur cara dan waktu untuk menampilkan suatu emosi yang dirasakan. Dengan adanya budaya, individu mendapati dirinya diwajibkan untuk menutupi emosi sekalipun ingin mengekspresikan emosi yang dirasakan tersebut. Begitu individu merasakan suatu emosi, cara individu mengekspresikan emosi tersebut berbeda dengan emosi yang sebenarnya ingin diungkapkan dan rasakan oleh individu (Wade & Tavris, 2007). Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan reaksi yang dirasakan dan dihayati secara personal setelah mendapatkan stimulus dari luar maupun dalam yang kemudian akan muncul menjadi ekspresi wajah, suara dan perilaku individu. Emosi yang dihayati bersifat tidak tetap dan juga dapat menjadi sebuah perubahan yang memotivasi individu untuk memenuhi keinginan individu.

2. Macam-Macam Emosi

Kenyataan bahwa respons emosional itu kompleks untuk dimulai dan bahkan diperumit oleh fakta bahwa individu menambahkan pemikiran dan interpretasi pada emosi dan juga mengalami sebagaimana adanya. Sehingga emosi-emosi dasar dapat diorganisasikan menjadi 7 keluarga (Boeree, 2013):

- a. Keluarga kejutan (*surprise family*): terkejut, kaget, heran, bingung, kacau, terpukul (shock).
- b. Keluarga takut (*fear family*): takut, terancam, terror, cemas, ragu, hati-hati, curiga.
- c. Keluarga marah (*anger family*): marah, gusar, frustrasi, benci, sengit, iri, cemburu, muak, jijik, menghindari, dongkol.
- d. Keluarga sedih (*sadness family*): sedih duka, depresi, putus asa, kesepian, malu, hina, salah, menyesal.
- e. Keluarga keinginan (*eagerness family*): ingin, antisipasi, senang, percaya diri penuh harapan, rasa ingin tahu, minat.

- f. Keluarga kebahagiaan (*happiness family*): kebahagiaan, gembira, senang, puas, puas-diri, bangga, cinta, kasih sayang, terhibur, humor, tawa.
- g. Keluarga kebosanan (*boredom family*): bosan, jenuh, puas dengan diri sendiri.

Individu dapat merasakan berbagai emosi di saat yang bersamaan, bercampurnya emosi dapat membuat individu kebingungan untuk mengidentifikasi apa sebenarnya yang dirasakan karena emosi juga dapat dikategorikan sebagai sebuah kondisi rangsangan yang melibatkan perubahan raut wajah dan tubuh, aktivitas otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif dan kecenderungan suatu tindakan (Santrock, 2014). Terdapat berbagai macam emosi pada individu yang dapat dirasakan oleh individu. Decorates berpendapat bahwa manusia memiliki enam emosi dasar yang terbagi atas *desire* (hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran/ingin tau), *love* (cinta), *joy* (kegembiraan) (Gunarsa & Gunarsa, 2003). Dilanjutkan dengan emosi lainnya yang terdapat pada individu yaitu *anxiety* (cemas), *fright* (takut), *jealousy* (cemburu), *shame* (malu), *relief* (lega), *hope* (harapan), *compassion* (Lazarus, 2006). Pada penelitian yang dilakukan Wade & Travis (2007) menyampaikan bahwa individu memiliki dua bentuk emosi (Wade & Tavis, 2007):

- a. Emosi primer merupakan emosi yang sudah ada dalam diri sejak lahir. Emosi primer meliputi rasa takut (*fear*), sedih (*sadness*), jijik (*disgust*), marah (*anger*), sebal (*contempt*), senang (*joy*).
- b. Emosi sekunder adalah emosi yang berkembang tergantung pada kemampuan pengembangan dan berpikir tiap individu juga hasil yang didapatkan dapat berbeda-beda. Emosi sekunder meliputi keberagaman budaya dengan berbagai emosi yang akan berkembang berdasarkan tingkat pemikiran dan pengembangan individu.

Grahm & Clare (Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa emosi juga dapat dibedakan berdasarkan dampaknya:

- a. Dampak dari emosi positif dapat memberikan efek menyenangkan bagi yang merasakan.
- b. Dampak emosi negatif memberikan efek tidak menyenangkan, menyusahkan, merasakan sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam merupakan emosi yang dihindari untuk dirasakan dan berusaha dikendalikan oleh individu.

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi untuk memodifikasi emosi sesuai tujuan yang diinginkan, mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek pengalaman emosi dan perilaku yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar (Gross, 2014). Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi positif maupun negatif. Regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengontrol dan menyesuaikan emosi yang dirasakan untuk mencapai tujuan meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, relasi fisiologis, kognisi dan emosi. Regulasi emosi juga dapat menjadi alat untuk mengekspresikan emosi pada tingkatan intensitas tertentu baik secara lisan, tindakan, maupun tulisan (Sherer, 1984).

Regulasi emosi berfungsi untuk mengendalikan, mengetahui emosi apa yang dirasakan dan menentukan emosi apa yang ingin diprioritaskan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana akan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Regulasi emosi berperan untuk memodulasi ekspresi emosi positif dan negatif dalam berinteraksi dengan orang lain sesuai dengan aturan sosial (Whitebread & Basilio, 2012). Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengungkapkan perasaannya (Papalia & Martorell, 2014).

Menurut Gross (1998) regulasi emosi mengacu pada proses individu dalam mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan untuk dirasakan,

bagaimana dalam merasakan dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional agar dapat bertindak laku sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 1994). Regulasi emosi melibatkan proses instrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab dalam mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi seperti intensitas dan bentuk reaksi untuk mencapai suatu tujuan.

Regulasi emosi adalah sebuah proses menerima dan mempertahankan intensitas emosi pada kondisi stabil (Eisenberg, 2000). Selain itu, perlu untuk mengendalikan emosi yang dapat diperlihatkan dengan ekspresi wajah serta perilaku. Alfian menambahkan individu yang merasakan berbagai gejala emosi yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan regulasi emosi agar tidak terjadinya ledakan emosi yang meluap luap tanpa terkendali (Putri, 2021).

Thompson menjelaskan regulasi emosi secara fungsional merupakan proses memperahankan, mengatur dan memicu rangsangan emosi untuk mencapai tujuan dan memfasilitasi fungsi sosial yang adaptif (Thompson, 1994). Greenberg (2002) menyatakan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola dan meluapkan emosi yang dirasakan demi keseimbangan emosional (Greenberg, 2002). Regulasi emosi adalah reaksi emosi yang terjadi secara sadar atau tidak sadar dalam mengatur satu atau lebih emosi yang kemudian akan dimodifikasi menjadi lebih baik (perilaku, ekspresi, situasi) yang menimbulkan emosi (Putri, 2021).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenal dan menerima emosi yang dirasakan, mengevaluasi emosi yang sebelumnya dirasakan maupun sesudahnya, memonitor dan menilai emosi yang perlu dipertahankan maupun dikurangi intensitasnya kemudian mengatur dan mengendalikan emosi yang berlebihan atau emosi yang telah stabil serta dirasa aman bagi individu, mengatasi emosi yang merugikan bagi individu dan sekitarnya baik secara intensitas maupun bentuk emosi yang dikeluarkan serta memodifikasi emosi jika diperlukan.

Lebih lanjut, dalam prosesnya regulasi dapat terjadi secara tidak sadar.

Regulasi emosi merupakan kebutuhan yang diperlukan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari agar tidak terjadi ledakan emosi yang berlebihan. Dengan adanya regulasi emosi individu dapat mengendalikan reaksi emosi yang terlihat pada ekspresi wajah, tingkah laku dan situasi yang memicu ledakan emosi. Bahkan regulasi emosi dapat memodifikasi emosi menjadi lebih baik jika memang diperlukan.

2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan (Goleman, 2004). Berikut ciri-ciri untuk melihat kemampuan regulasi emosi individu:

- a. Mampu mengendalikan diri serta mengelola emosi impulsif
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain
- c. Memiliki sikap berhati-hati
- d. Memiliki kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan tantangan
- e. Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri lingkungannya

3. Bentuk-Bentuk Regulasi Emosi

- a. Regulasi emosi dilakukan oleh individu secara sadar maupun tak sadar sehingga regulasi emosi dapat terbentuk dan diklasifikasikan kedalam empat bentuk regulasi emosi (Eastwood, 1990). Berikut empat bentuk regulasi emosi: Represi adalah suatu proses ketidaksadaran dalam bertindak, penyangkalan terhadap perasaan yang timbul jika terdapat ancaman sehingga individu cenderung memilih untuk melupakan berbagai hal yang dianggap berbahaya bagi diri individu. Represi juga merupakan sebuah cara untuk menipu individu terhadap perasaan yang dialami yang timbul karena ketidaktahuan individu pada ancaman atau rasa cemas dan akan menekan emosi yang belum terselesaikan ke dalam alam ketidaksadaran.

- b. Supresi merupakan kesadaran individu terhadap emosi yang terjadi pada dirinya sendiri tetapi secara sadar menolak perasaan yang dirasakan dan memikirkan hal lain.
- c. Ekspresi Verbal adalah bentuk regulasi emosi dengan cara mengekspresikan dan mengidentifikasi emosi secara verbal, bebas dan terbuka untuk membantu dalam menghadapi situasi yang menyakitkan.
- d. Ekspresi Wajah dan tubuh juga merupakan regulasi emosi yang mengekspresikan emosi dengan gerakan tubuh dan ekspresi wajah mengenai apa yang dirasakan individu.

4. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) meregulasi emosi berarti mampu mengenali dan memahami perasaan serta mengelola emosi dan untuk mengetahui seseorang menggunakan regulasi emosi terdapat empat aspek yang digunakan untuk mengetahui serta menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang:

- a. *Strategies To Emotion Regulation (Strategies)* adalah keyakinan untuk mengatasi suatu masalah dan menemukan cara mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (Goals)* kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotion response (Impulse)* mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi sehingga tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (Acceptance)* kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

5. Strategi Regulasi Emosi

Gross (2007) menyampaikan bahwa terdapat banyak strategi untuk melakukan regulasi emosi:

- a. *Selection* adalah cara mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.
- b. *Situation modification* sebuah cara dengan mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.
- c. *Attention development* adalah cara yang mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.
- d. *Cognitive change* merupakan sebuah cara dengan mengubah cara berpikir sehingga mampu untuk mengevaluasi kembali situasi dan mengurangi pengaruh kuat dari emosi.
- e. *Acceptance* lebih mengacu pada pola pikir individu untuk menerima dan pasrah terhadap kejadian yang terjadi.
- f. *Refocus on planning* adalah cara dengan memikirkan langkah yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa yang dialami.
- g. *Positif refocusing* adalah sebuah cara dengan memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada memikirkan situasi yang dapat mempengaruhi emosi.
- h. *Positif reappraisal* adalah cara dimana individu mengambil makna positif.

C. Tahapan Perkembangan Dewasa Menengah

1. Perkembangan Fisik dan Kognitif Di Masa Menengah

a. Hakikat Masa Dewasa Menengah

Dari banyak orang berusia 50 tahun yang memiliki bentuk tubuh yang lebih baik, lebih sigap, lebih produktif, dibandingkan orang yang berusia 40 tahun dan berasal dari satu atau dua generasi yang lebih muda. Gaya hidup dapat membantu memperlambat proses penuaan menjadi semakin banyak, batas yang ditetapkan untuk usia paruh baya menjadi bergeser keatas. Awal dari usia paruh baya menjadi lebih lambat dan berlangsung lebih lama karena jumlah orang yang aktif, sehat dan produktif juga semakin banyak. Ada ungkapan masa kini yang mengatakan “60 tahun adalah usia 40 tahun yang baru”. Hal ini

menandakan bahwa banyak orang berusia 60 tahun saat ini menjalani kehidupan berusia 60 tahun saat ini menjalani kehidupan yang aktif produktif dan sehat sama seperti generasi sebelumnya diusia 40-an. Konsep identitas usia (*age identity*) adalah semakin menua orang dewasa, identitas usia mereka lebih muda daripada usia kronologis mereka (Santrock, 2012).

Usia paruh baya merupakan masa persiapan yang penting untuk memasuki masa dewasa akhir. Ketika persentase populasi yang emncapai usia tua meningkat, titik tengah hidup dan hal hal yang membentuk usia paruh baya atau dewasa menengah menjadi lebih sulit ditentukan (Standinger & Bluck dalam Santrock, 2012). Meskipun batasan usia bukanlah sebuah patokan yang kaku, membatasi masa dewasa menengah sebagai periode perkembangan yang dimulai pada usia kurang lebih 40 tahun hingga 60 atau 65 tahun. Bagi sebagian besar orang, masa dewsa menengah adalah masa dewasa terjadi penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab dan berkurangnya jumlah waktu yang masih tersisa di dalam hidup suatu titik dimana seseorang berusaha meneruskan sesuatu yang bermakna kepada generasi selanjutnya suatu masa dimana seseorang telah mencapai dan membina kepuasan dalam kariernya. Singkatnya, masa dewasa menegah mencakup keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi di tengah-tengah perubahan fisik dan psikologis yang berlangsungseiring dengan proses penuaan (Iachman dalam Santrock 2012).

Seperti halnya dengan periode usai lainnya, diusia paruh baya individu membuat pilihan, memilih apa yang hendak dilakukan, bagaimana menginvestasikan waktu dan sumber daya, mengevaluasi aspek-aspek apa dalam kehidupannya yang perlu di ubah. Usia paruh baya adalah perpaduan kesempatan dan memperluas sumber daya yang diiringi penurunan kemampuan fisik. Konsep pemerolehan (pertumbuhan) dan kehilangan (penurunan) adalah konsep yang penting di dalam perkembangan masa hidup. Masa dewasa menengah adalah periode usia ketika pemerolehan dan kehilangan maupun faktor-faktor biologis dan sosial-kultural menjadi seimbang (Baltres, Lindenberger & Standinger dalam Santrock, 2012). Meskipun di masa dewasa menengah terjadi penurunan fungsi biologis, dukungan sosial budaya seperti

pendidikan, karier dan relasi mencapai puncaknya (Wills & Schaice, 2005). Dewasa menengah mungkin merupakan sebuah periode perkembangan yang unik, dimana pertumbuhan dan kehilangan saling mengimbangi (Santrock, 2012).

Deeg (dalam Santrock, 2012) menyampaikan jumlah orang dewasa yang sehat meningkat maka usia paruh baya juga berlangsung lebih lama meskipun demikian kini semakin banyaklah di bidang dewasa menengah yang menyatakan periode usia antara 55 hingga 65 tahun sebagai paruh baya akhir (*late midlife*). Meskipun secara keseluruhan yang diperoleh maupun yang hilang dapat saling mengimbangi bagi banyak individu segi kehilangan mulai lebih besar dari segi pemerolehan. Masa dewasa madya mengandung banyak perubahan dan liku-liku. Sukses dan kegagalan silih berganti.

b. Perkembangan Fisik

Perubahan fisik yang berlangsung di usia paruh baya biasanya berlangsung secara bertahap. Laju dari proses penuaan dini dapat bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya. Susunan genetik dan faktor gaya hidup memainkan peranan yang penting dalam menentukan penyakit kronis akan muncul atau tidak dan kapan akan muncul. Sejumlah perubahan diri yang berlangsung di usia dewasa madya. Tanda-tanda yang tampak paling jelas dimasa dewasa menengah adalah penampilan fisik. Biasanya tanda-tanda penuaan akan terlihat pertama kali di usia 40 atau 50 tahun. Kulit mulai berkerut dan mengendur karena kehilangan lemak dan kolagen yang terletak di bawah jaringan kulit. Kulit menghasilkan bercak penuaan, khususnya di daerah yang terkena sinar matahari seperti tangan atau wajah. Rambut menjadi lebih tipis dan berwarna keabua-abuan. Budaya menganggap berpenampilan muda sebagai hal yang penting sehingga banyak individu yang berusaha keras agar dapat terlihat lebih muda. Banyak orang yang berbeda di masa madya melakukan bedah kosmetik mengecat rambut, menggunakan wig, mengikuti program penurunan berat badan, berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, mengonsumsi sejumlah besar vitamin yang diperuntukan bagi usia madya (Santrock, 2012).

Dimana hal ini mencerminkan keinginan untuk mengendalikan proses

penuaan (Santrock, 2012). Perubahan lainnya seperti fungsi dan berat tubuh di usia dewasa madya, tinggi tubuh individu dapat mengalami penyusutan sementara berat badan bertambah, kekuatan fisik mulai kehilangan masa otot dan kekuatan. Kemampuan penglihatan dan pendengaran mulai mengalami penurunan antara 40-59 tahun. Secara khusus individu di usia paruh baya mulai mengalami kesulitan untuk memandang objek-objek dalam jarak dekat. Pada usia 40 tahun pendengaran juga mulai menurun. Penurunan pertama kali terjadi biasanya menyangkut sensitivitas terhadap nada tinggi. Meskipun demikian kemampuan untuk mendengar suara bernada rendah tidak banyak menurun (Santrock, 2012).

Usia paruh baya adalah suatu masa dimana tekanan darah tinggi dan kadar kolestrol tinggi sering kali megejutkan orang dewasa menengah (Lachman, 2004). Penyakit kardiovaskular mulai meningkat, tekanan darah (*hipertensi*) mulai muncul di usia 40-50 tahun. Ketika menopause tekanan darah wanita dapat meningkat tajam. Masalah kesehatan yang meningkat di masa dewasa menengah dan akhir adalah gangguan metabolisme sebuah kondisi yang ditandai oleh adanya hipertensi, obesitas dan resistensi insulin. Di usia paruh baya, kapasitas paru-paru mengalami perubahan kecil meskipun demikian sekitar usia 45 tahun protein di jaringan paru-paru menjadi kurang elastis. Kualitas tidur menjadi lebih bermasalah. Jumlah di masa dewasa awal. Jumlah waktu yang digunakan untuk bangun di tempat tidur menjadi meningkat di usia paruh baya dan hal ini dapat menimbulkan perasaan kurang istirahat di pagi hari. Stress sering kali memiliki dampak yang sangat merugikan kesehatan individu di masa dewasa menengah. Stress dan emosi-emosi negatif dapat memengaruhi perkembangan dan rangkaian penyakit. Kadang kala antara stress dan penyakit terjadi secara tidak langsung. Semua perilaku yang terkait stress berkaitan dengan perkembangan penyakit (Santrock, 2012).

Di usia paruh baya banyak kematian disebabkan oleh kondisi tunggal dan sudah dapat di identifikasikan, dimana pada usia tua. Kematian lebih sering disebabkan oleh kombinasi efek dari beberapa kondisi kronis (Gessert, Elliot & Haller dalam Santrock, 2012). Menopause adalah suatu waktu di usia paruh

baya biasanya di akhir 40 tahun atau 50 tahun. Menurut Wise (dalam Santrock, 2012) ketika menstruasi wanita sepenuhnya terakhir wanita biasanya adalah 51 tahun. Gosdam (dalam Santrock, 2012) juga menyampaikan usia berakhirnya menstruasi sangatlah bervariasi dari 39 hingga 59 tahun. Semua wanita akan mengalami pascamenopause ketika berusia 60 tahun. Mcveigh (dalam Santrock, 2012) menyatakan perimenopause adalah periode transisi dari periode menstruasi normal menuju periode tanpa menstruasi sama sekali yang seringkali membutuhkan waktu terjadi si usia 40 tahun namun dapat terjadi di usia 39-an. Factor keturunan dan pengalaman mempengaruhi terjadinya permulaan menopause dan gejalanya. Secara keseluruhan menopause bukanlah pengalaman negatif bagi manusia seperti yg dikira (Santrock, 2012).

c. Perkembangan Kognitif

Di usia dewasa menengah sejumlah kemampuan yang mulai menurun dan adapula sejumlah kemampuan yang meningkat (Horn & Donaldson, 1980). Menurut Horn, akumulasi dari informasi dan keterampilan verbal terus meningkat di masa dewasa menengah (*crystallized intelegence*) sementara kemampuan seseorang untuk melakukan penalaran secara abstrak mulai menurun di masa dewasa menengah (*fluid intelligence*) (Santrock, 2012). Willis & Schaie (1999) menyampaikan hasil studi longitudinal seattle bahwa baik wanita maupun pria, performa puncak di bidang pembendaharaan kata, memori verbal, penalaran indiktif dan orientasi special sicapai di usia paruh baya. Usia paruh baya adalah masa performa puncak untuk sejumlah aspek *crystallized intelligence* (pembendaharaan kata) dan *fluid intelligence* (spasial dan penalran). Finch (dalam Santrock, 2012) menyampaikan bahwa masa dewasa menengah merupakan masa ketika level keberfungsian di sejumlah area kognitif tetap atau bahkan meningkat. Salthouse (dalam Santrock, 2012) setuju bahwa fungsi kognitif meliputi pengetahuan yang diakumulasi seperti pembendaharaan kata dan informasi umum tidak menunjukkan penurunan yang terkait dengan masa muda dan meningkat setidaknya sampai usia 60 tahun (Santrock, 2012).

Dimasa awal usia dewasa madya penurunan memori hanya sedikit atau

sama sekali tidak terjadi penurunan memori, baru akan terjadi pada masa pertengahan usia dewasa menengah atau masa dewasa akhir. Denise park (dalam Santrock, 2012) menyatakan sejak akhir usia paruh baya seseorang membutuhkan waktu lebih lama untuk mempelajari informasi baru. Menurutnya kecepatan dalam mempelajari informasi baru berkaitan dengan perubahan di dalam *working memory*. Dalam pandangan ini di usia paruh baya, kapasitas memori yaitu jumlah informasi yang dapat di keluarkan dan digunakan kembali menjadi lebih terbatas. Akibatnya memori jangka panjang menjadi kurang dapat di percaya lebih banyak waktu yang dibutuhkan untuk memasukan informasi baru ke dalam penyimpanan jangka panjang dan lebih banyak waktu yang di perlukan untuk mengeluarkan kembali informasi yang tersimpan.

Dengan demikian, penyebab kemunduran memori di akhir usia paruh baya adalah banyaknya informasi yang semakin lama semakin menumpuk dalam perjalanan waktu semasa dewasa. Sedangkan keahlian dibidang tertentu lebih banyak tampil di masa dewasa menengah dibandingkan di masa dewasa awal karena mengembangkan keahlian dan menjadi ahli di bidang tertentu biasanya merupakan hasil dari pengalaman, belajar dan usia selama bertahun-tahun. Pada usai 40an dan 50an kemampuan memecahkan masalah praktis akan meningkat ketika pengalaman praktid individu sudah terasah, pemecahan masalah sehari-hari dan efektivitas dalam pengambilan tetap stabil di masa dewasa awal dan dewasa menengah kemudian menurun di masa dewasa akhir (Santrock, 2012).

d. Karier, Pekerjaan dan Waktu Luang

Bekerja memainkan peran yang penting di usia paruh baya. Orang dewasa di usia paruh baya dapat mencapai puncak di dalam posisi maupun penghasilan. Mereka mungkin juga di bebani oleh berbagai beban finansial, mulai dari penyewaan atau penggadaian di rumah, perawatan anak, biaya medis, perbaikan rumah, biaya kuliah, pinjaman untuk keluarga atau biaya perawatan rumah. Bagi banyak usia dewasa menengah adalah masa usia mengevaluasi, menilai dan merefleksikan pekerjaan yang dilakukan dan yang

ingin dilakukan dimasa depan. Stern & Hayak (dalam Santrock, 2012) menyampaikan beberapa isu yang dihadapi orang di usia dewasa menengah adalah masalah karier dalam memutuskan apakah hendak menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan, serta merencanakan pensiun.

Beberapa individu di usia paruh baya memutuskan bahwa mereka tidak ingin melakukan pekerjaan yang sama seperti yang telah mereka lakukan selama ini (Hoyer & Roodin, 2009). Salah satu aspek masa dewasa menengah adalah menyesuaikan harapan-harapan ideal mereka dengan kemungkinan-kemungkinan yang realistis di pandang dari beberapa banyak waktu yang dimiliki individu sebelum mereka pension dan seberapa cepat mereka berhasil meraih sasaran pekerjaan (Levinson, 1987). Jika individu melihat bahwa mereka tidak sesuai jadwal, memiliki tujuan yang tidak realistis tidak menyukai pekerjaan yang mereka lakukan atau pekerjaan menjadi terlalu menekan mereka dapat termotivasi untuk berganti pekerjaan. Sebagai orang dewasa kita tidak hanya terus belajar mengenai cara agar dapat bekerja dengan baik namun kita juga perlu belajar mengenai cari agar dapat santai dan waktu luang (Gibson, 2009). Waktu luang (*leisure*) adalah waktu yang menyenangkan setelah bekerja, dimana individu bebas untuk melakukan aktivitas dan minat sesuai pilihan mereka sendiri seperti hobi, olahraga atau membaca (Santrock, 2012).

Waktu luang dapat menjadi aspek yang penting dari masa dewasa menengah (Parkers, 2006). Di masa dewasa menengah, individu memiliki persediaan uang lebih banyak mereka juga memiliki lebih banyak waktu dan peluang untuk dibayar ketika terlibat. Perubahan yang terjadi di usia paruh baya dapat memperoleh waktu luang. Bagi banyak individu, masa dewasa menengah adalah saat pertama dalam hidup dimana mereka memiliki peluang untuk melakukan berbagai hal sesuai minatnya. Orang dewasa dimasa hidup paruh baya secara psikologis perlu mulai mempersiapkan diri untuk pensiun. Aktivitas waktu luang yang konstruktif dan berisi di masa dewasa menengah merupakan bagian yang terpenting dari persiapan ini (Danigelis, 2007). Jika seorang dewasa mengembangkan aktivitas waktu luang yang dapat dilanjutkan ketika pensiun maka transisi dari kerja menuju pensiun menjadi kurang

menekan (Santrock, 2012).

e. Agama dan Makna Hidup

Jika kita memikirkan mengenai agama dan perkembangan orang dewasa, kita perlu mempertimbangkan peran perbedaan individual. Agama memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan sejumlah orang dewasa lainnya, perannya mungkin kecil atau tidak ada sama sekali (McCulloch dkk, 2005). Selain itu pengaruh agama terhadap kehidupan seorang dapat berubah seiring dengan perkembangan pada masa dewasa menengah. Beberapa individu yang memiliki kehidupan religious yang kuat dimasa dewasa awal menjadi kurang religious di masa menengah. Wink & Dillon (dalam Santrock, 2012) menyampaikan bahwa terjadi peningkatan spiritual terhadap individu berusia 30an hingga akhir 60an menuju awal 70an yang berarti terjadi antara dewasa menengah dan dewasa akhir.

Secara konsisten wanita memperlihatkan minat yang lebih besar terhadap agama dibandingkan pria. Spiritualitas wanita memperlihatkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan pria di pertengahan kedua dari masa hidupnya. Berbagai dimensi religiusitas dapat membantu sebagai individu untuk menghadapi hidup secara lebih efektif. Dimasa dewasa menengah individu mulai sering dihadapkan pada kematian khususnya kematian orang tua dan saudara saudara yang lebih tua. Agama dapat berperandengan membantu membuat makna secara khusus membantu ketika individu menghadapi stress yang kronis dan kehilangan (Santrock, 2012).

2. Perkembangan Sosioemosi Di Masa Dewasa Menengah

a. Teori Kepribadian dan Perkembangan

Terdapat banyak teori mengenai tahap orang dewasa yang berperan memberikan pandangan bahwa usia paruh baya mengandung krisis perkembangan. Pandangan mengenai rentang hidup yang di kemukakan oleh Erikson serta masa kehidupan manusia dari Daniel Levinson (Santrock, 2012).

1) Tahap Generativitas Versus Stagnasi Dari Erikson

Erikson menyatakan bahwa orang dewasa di usia paruh baya

menghadapi sebuah isu penting. Generativitas versus stagnansi merupakan istilah untuk tujuh tahapan dalam teori masa hidup. Generativitas merujuk pada hasrat orang dewasa untuk mewariskan sesuatu dari diri mereka kepada generasi selanjutnya (Peterson, 2002). Cara mewarisi seperti ini orang dewasa mencapai keabadian. Sebaliknya stagnansi sering disebut ‘tenggelam dalam diri sendiri’ atau ‘*self-absorption*’ akan terjadi jika individu merasa bahwa tidak ada apapun yang dapat dilakukan untuk generasi selanjutnya. Orang dewasa yang berada di usia paruh baya dapat mengembangkan generativitas melalui sejumlah cara, bentuk generativitas biologis adalah memiliki keturunan. Bentuk generativitas pengasuhan adalah mengasuh dan membimbing anak-anak.

Bentuk generativitas kerja adalah mengembangkan keterampilan yang bisa diteruskan pada orang lain. Dan melalui budaya generativitas menciptakan, memperbaharui atau memelihara beberapa aspek dari budaya. Orang dewasa generativitas mengembangkan sebuah warisan yang positif dari dirinya yang kemudian ditawarkan untuk diberikan pada generasi selanjutnya. Studi lain mengungkapkan bahwa generative orang tua berkaitan dengan perkembangan sukses anak-anak mereka sebagai orang dewasa muda (Peterson, 2006). Orang tua yang generative memiliki anak-anak dewasa muda yang bertanggung jawab dan ramah. Dalam studi lainnya, wanita generative yang memiliki karier menemukan kepuasan melalui pekerjaannya, wanita generative yang tidak memiliki karier memperoleh kepuasan dari kegiatan mengasuh (Santrock, 2012).

2) Masa Kehidupan Manusia Dari Levinson

Levinson mengarahkan pada perubahan yang berlangsung di usia paruh baya, ia mendeskripsikan sejumlah tahap dan transisi yang berlangsung antara usia 17 hingga 65 tahun. Levinson menekankan tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai di setiap. Menurut Levinson di akhir usia belasan tahun seharusnya terjadi transisi dari ketergantungan menjadi kemandirian. Transisi ini ditandai oleh terbentuknya mimpi, bayangan mengenai jenis kehidupan yang ingin dimiliki oleh seorang remaja, khususnya dalam hal karier dan pernikahan. Levinson memandang usia duapuluh sebagai masa untuk bereksperimen

secara bebas dan menguji impian yang dimiliki ke dalam dunia nyata. Di masa dewasa awal, ada dua tugas utama yang harus diharus dikuasai yakni mengeksplorasi kemungkinan kehidupan dewasa dan mengembangkan sebuah struktur kehidupan yang stabil.

Dari usia 28 hingga 33 tahun, seseorang mengalami transisi di mana ia harus menghadapi pertanyaan yang lebih serius menyangkut penentuan tujuannya. Di usia 30 an, individu biasanya berfokus pada keluarga dan pengembangan karier. Di tahun tahun selanjutnya dalam periode ini memasuki sebuah tahap yang disebut fase *becoming ones own man* atau *boom*. Pada usia 40 individu telah mencapai karier yang stabil telah menjadi lebih besar dari sebelumnya usahanya untuk belajar menjadi seorang dewasa sudah lebih melemah dan kini harus memandang ke depan untuk memilih jenis kehidupan yang hendak dijalani sebagai seorang dewasa menengah.

Levinson (dalam Santrock, 2012) melaporkan bahwa tahapan, transisi dan krisis di usia pertengahan seperti yang dikemukakannya itu di alami baik pada wanita maupun pria. Levinson (1978) memandang usia setengah baya sebagai masa krisis. Dewasa setengah baya tergantung antara masa lalu dan masa depan dan orang di masa ini berusaha untuk mengatasi kesenjangan ini yang dapat mengancam kontinuitas hidupnya. George Vaillant (dalam Santrock, 2012) memiliki pandangan bahwa masa remaja merupakan sebuah masa untuk mendeteksi kekurangan orang tua dan menemukan kebenaran mengenai masa kanak-kanak, usia 40 an merupakan sebuah dekade untuk melakukan penilaian kembali dan merekam kebenaran mengenai masa remaja dan dewasa.

Levinson melihat usia dewasa sebagai masa kritis sedangkan Vaillant berpendapat bahwa hanya sebagai kecil orang dewasa yang mengalami krisis paruh baya. Pudrovskaja (dalam Santrock, 2012) menyampaikan jika sebagian besar kehidupan paruh baya bukanlah sebuah krisis. Banyak keterampilan kognitif seperti perbendaharaan kata, memori verbal, dan penalaran induktif. Puncak kehidupan paruh baya dan banyak individu mencapai puncak kesuksesan karier mereka di masa paruh baya. Lebih jauh lagi, dimasa hidup

paruh baya laporan tentang kesejahteraan hidup secara umum dan kepuasan hidup cenderung tinggi. Cara seseorang mengalami tahap-tahap perkembangan adalah sesuatu yang bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya (Santrock, 2012).

Dalam pandangan mengenai variasi individual orang dewasa yang berada di usia paruh baya akan menginterpretasikan, membentuk, mengubah, dan memberikan makna pada kehidupan. Beberapa individu dapat mengalami krisis paruh baya dalam beberapa konteks kehidupannya namun tidak dalam beberapa konteks hidup lainnya (Lachman, 2004). Contohnya di dalam konteks pekerjaan, seseorang dapat mengalami badai dan stress sementara segala sesuatunya berlangsung mulus di rumah.

3) Pendekatan Peristiwa Hidup

Tahap tahap yang terkait usia mengungkapkan cara utama yang digunakan untuk menelaah perkembangan kepribadian orang dewasa. Cara utama kedua untuk merumuskan perkembangan kepribadian orang dewasa adalah dengan mengarahkan perhatian pada peristiwa hidup (Serido, 2009 dalam Santrock, 2012). Peristiwa semacam kematian pasangan, perceraian, pernikahan dan sebagainya dianggap turut memengaruhi taraf stress dan oleh karenanya cenderung mempengaruhi perkembangan yang sifatnya individual. Pendekatan peristiwa hidup kontemporer menekankan bahwa pengaruh peristiwa hidup terhadap perkembangan individual tidak hanya tergantung pada peristiwa hidup itu sendiri namun juga tergantung pada faktor-faktor mediator (kesehatan fisik, dukungan keluarga), adaptasi individu terhadap peristiwa hidup (penilaian mengenai ancaman, strategi, penanggulangan masalah), konteks tahapan kehidupan dan konteks sosiohistoris. Terlepas dari apa pun konteks atau variable mediatornya, individu yang satu dapat menangkap sebuah peristiwa kehidupan sebagai hal yang sangat menekan, sementara individu lainnya mungkin menangkap peristiwa yang sama sebagai sebuah tantangan. Kekurangan pendekatan ini terlalu banyak memberikan penekanan hanya pada perubahan yang memberikan dampak besar. Sedangkan stress yang di alami oleh individu tidak disebabkan oleh peristiwa hidup yang besar melainkan dapat

disebabkan oleh pengalaman kehidupan sehari-hari (O'connor dkk, 2009 dalam Santrock, 2012). Sebuah studi menemukan permasalahan sehari-hari yang paling sering di alami mahasiswa adalah membuang waktu percuma, kekhawatiran untuk memenuhi standar yang tinggi dan merasa kesepian (Kenner dll,1981). Sedangkan pengalaman menyenangkan yang paling sering terjadi pada mahasiswa adalah hiburan, berkumpul bersama teman-teman dan menyelesaikan tugas. Dalam studi yang sama orang dewasa menengah paling sering mengalami permasalahan sehari-hari, cenderung mengkhawatirkan berat badan, kesehatan anggota keluarga, pengalaman menyenangkan yang menyangkut relasi baik dengan pasangan atau kekasih atau teman. Kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi juga banyak dirasakan oleh orang dewasa di usia dewasa menengah dibandingkan dewasa awal (Santrock, 2012).

4) Stress dan Kendali Diri

Usia dewasa menengah bukanlah sebuah masa dimana mayoritas orang dewasa mengalami krisis. Krisis itu seringkali terkait dengan peristiwa hidup yang menekan. Sebuah studi yang menggunakan catatan harian selama periode satu minggu menemukan bahwa baik dewasa muda dan dewasa menengah memiliki hari hari yang lebih menimbulkan stress dan lebih banyak lagi hari hari yang mengandung stress majemuk. (Almeida & Horn, 2004 dalam Santrock 2012). Orang dewasa menengah lebih banyak dihadapkan pada stressor yang berlebihan yang melibatkan berbagai aktivitas sekaligus dalam waktu yang sama, dewasa menengah mengalami lebih sedikit stressor yang tidak dapat dikontrol dibandingkan orang dewasa yang lebih muda atau lebih tua. Beberapa aspek dari kendali diri meningkat seiring berjalannya waktu seperti keadaan finansial, pekerjaan dan pernikahan namun terdapat kendali diri yang lebih kecil seperti terhadap anak-anak dan kehidupan seks (Santrock, 2012).

5) Konteks Perkembangan Individu Di Usia Paruh Baya

Neugarten (dalam Santrock, 2012) berpendapat bahwa lingkungan sosial dari kelompok usia tertentu dapat mengubah *sosial clock* yaitu sebuah waktu individu yang diharapkan memenuhi tugas-tugas hidupnya seperti menikah, memiliki anak atau mapan dalam karier. Jam sosial memberikan

bimbingan terhadap kehidupan, individu yang hidup tidak sesuai dengan jam sosial ini akan memandang hidupnya lebih tertekan dibandingkan mereka yang sesuai dengan jam sosial tersebut. Menurut Neugarten dibandingkan dulu kini jauh lebih sedikit terdapat kesepakatan mengenai usia yang tepat untuk berlangsungnya peristiwa-peristiwa penting seperti memiliki anak atau pensiun. Secara gender peran perempuan di dalam kehidupan keluarga merupakan hal yang kompleks dan sering kali lebih menonjol dalam kehidupan mereka, tuntutan peran yang dialami wanita untuk menyeimbangkan karier dan keluarga. Sebuah studi mengungkapkan bahwa wanita di usia dewasa menengah memiliki stressor interpersonal yang lebih besar (Santrock, 2012).

Dalam sebuah studi bagi banyak wanita awal usia 50 tahun merupakan masa puncak yang baru dari hidup (Mitchell & Helson, 1990). Kondisi yang membedakan kehidupan para wanita di awal 50 tahunan dari wanita di periode usia lainnya adalah bahwa mereka lebih banyak mengalami *syndrome empty nest*, mencapai kesehatan yang lebih baik, memiliki penghasilan yang lebih besar dan lebih peduli pada orang tuanya. Para wanita di awal 50 tahun menunjukkan keyakinan diri, keterlibatan, keamanan dan keluasan kepribadian. Pandangan bahwa usia paruh baya merupakan periode usia yang negatif bagi para wanita hanya merupakan *stereotype*. Usia paruh baya merupakan periode bervariasi dan heterogen bagi para wanita maupun bagi para pria.

6) Konteks Budaya

Dalam banyak budaya konsep mengenai usia dewasa menengah tidak dirumuskan secara jelas atau dalam beberapa kasus konsep ini tidak ada sama sekali. Masyarakat banyak yang menyatakan individu sebagai muda atau tua namun tidak menyatakannya sebagai dewasa menengah (Grambs, 1989 dalam Santrock, 2012). Beberapa budaya tidak memiliki istilah untuk remaja, dewasa muda atau dewasa menengah.

Hal ini tergantung pada modernitas budaya dan pandangan budaya mengenai peran-peran gender. Ketika wanita mencapai usia dewasa menengah, mereka mengalami keuntungan-keuntungan tertentu. Wanita dewasa awal seringkali bebas dari pembatasan-pembatasan yang tidak praktis yang

dikenakan kepada mereka ketika muda, para perempuan memiliki hak untuk memiliki kekuasaan terhadap keluarga dari generasi yang lebih muda, wanita paruh baya juga mengambil keputusan-keputusan penting untuk anggota anggota dari generasi yang lebih muda, kelayakan untuk memegang status khusus serta kemungkinan memperoleh pengetahuan dalam hal-hal tersebut diluar lingkup rumah tangga (Santrock, 2012).

b. Stabilitas dan Perubahan

1) Studi Baltimore Costa & McCrae

Berfokus pada apa yang disebut sebagai lima faktor besar kepribadian (*big five personality*) yang terdiri dari keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*), sikap berhati-hati (*conscientiousness*), perhatian terhadap hal-hal di luar diri (*extraversion*), keramahan (*agreeableness*) dan stabilitas emosi (*neuroticism*) yang disingkat menjadi OCEAN. Costa & McCrae (dalam Santrock, 2012) menyimpulkan adanya stabilitas dalam kelima faktor kepribadian. Sikap hati-hati mencapai puncak di usia paruh baya dan sikap hati hati akan terus berkembang hingga masa dewasa akhir (Santrock, 2012).

Untuk *extraversion* bersifat kompleks hingga dipilah pilah lagi ke dalam dominasi sosial (ketegasan, dominasi) dan vitalitas sosial (kegembiraan berbicara, kesupelan). Dominasi sosial meningkat dari remaja hingga dewasa menengah sementara vitalitas sosial meningkat di masa remaja dan kemudian menurun di masa dewasa awal dan akhir. Keramahan dan sikap berhati hati meningkat di masa dewasa awal dan menengah. *Neuroticism* menurun di masa dewasa awal. Keterbukaan terhadap pengalaman meningkat di masa remaja dan dewasa awal dan menurun di dewasa akhir (Santrock, 2012).

2) Studi Helson Mills College

Studi lain mengenai perkembangan kepribadian orang dewasa ketika berusia 30-an, 40-an, 50-an. Peneliti membedakan tiga kelompok utama diantara pria dan wanita. Pertama berorientasi pada keluarga, karier (terlepas apakah mereka juga ingin berkeluarga), dan yang tidak mengikuti kedua

orientasi tersebut (wanita tanpa anak-anak hanya melakukan pekerjaan level rendah). Selama usia awal 40-an banyak wanita yang memiliki kekhawatiran mengenai muda dan tua, introspektif, minat pada keberakaran, serta kesadaran akan keterbatasan dan kematian. Para peneliti dari Studi Mills College menyimpulkan bahwa dibandingkan mengalami krisis paruh baya, para wanita mengalami kesadaran paruh baya (*midlife consciousness*).

Para peneliti juga menemukan bahwa komitmen pada tugas-tugas dewasa awal membantu para wanita belajar untuk mengontrol impuls-impulsnya, mengembangkan keterampilan interpersonal, menjadi mandiri, dan bekerja keras untuk meraih tujuan. Para wanita tidak memiliki komitmen terhadap salah satu pola gaya hidup ini akan menghadapi tantangan yang lebih sulit dan tidak berkembang penuh seperti wanita lainnya (Santrock, 2012). Dalam studi Mills College, beberapa wanita beralih menjadi pilar masyarakat di awal 40-an dan 50-an. Monopouse, mengasuh orang tua yang sudah lanjut usia dan kekosongan, tidak terkait dengan meningkatkan tanggung jawab dan kontrol diri (Helson & Wink, 1992). Kepastian identitas dan kesadaran proses penuaan yang dialami oleh wanita pada studi Mills College meningkat dari usia 30-an hingga 50-an (Stewart, Osgrove & Helson, 2001 dalam Santrock, 2012).

3) Studi George Vallant

Vallant (2002) melakukan tiga studi longitudinal tentang perkembangan orang dewasa dan orang lanjut usia. Vallant mengkategorikan orang-orang yang berusia 75 hingga 80 tahun itu ke dalam 'bahagia-sehat', 'sedih-sakit', dan 'meninggal' yang dikumpulkan dari individu ketika mereka berusia 50 tahunan. Penyalahgunaan obat dan merokok di usia 50 tahun menjadi peramal terbaik dalam memperkirakan kematian individu di usia 75 hingga 80 tahun. Faktor lain di usia 50 tahun yang berkaitan dengan kategori 'bahagia-sehat' di usia 75-80 tahun adalah olahraga teratur, berusaha agar tidak kelebihan berat tubuh, terpelajar, menjalani pernikahan yang bahagia, berorientasi pada masa depan berterima kasih, dan memaafkan, empati terhadap orang lain, terlibat aktif dengan orang lain, memiliki keterampilan mengatasi masalah yang baik. Generativitas di usia pertengahan (menjaga generasi selanjutnya) lebih

berkaitan dengan intimasi yang menyangkut apakah individu akan memiliki pernikahan yang langgeng dan bahagia di usia 75 hingga 80 tahun (Vaillant, 2002 dalam Santrock, 2012).

Hasil dari studi Vaillant, yaitu *Grant Study Of Harvard Men* yaitu jika individu yang berusia 50 tahun yang tidak tergolong perokok berat, tidak menyalahgunakan alcohol, menjalani pernikahan yang bahagia, berolahraga, mempertahankan berat tubuh agar normal dan memiliki keterampilan mengatasi masalah yang baik, cenderung hidup bahagia hingga usia 75 hingga 80 tahun (Santrock, 2012).

4) Kesimpulan

Kesimpulan dari ketiga studi longitudinal tersebut adalah ada peningkatan bahwa sifat kepribadian terus berubah selama bertahun-tahun masa dewasa bahkan hingga masa dewasa akhir. Perubahan kepribadian terbesar terjadi di masa dewasa awal dari usia 20 hingga 40 tahun (Roberts, Walton, & Viechbauer, 2006). Individu menunjukkan stabilitas yang lebih besar dalam kepribadian ketika mereka mencapai usai paruh baya dibandingkan ketika lebih muda. Temuan ini mendukung model kepribadian kumulatif dari perkembangan kepribadian yang menyatakan bahwa seiring dengan bertambahnya waktu dan usia, orang menjadi lebih terampil dalam berinteraksi dengan lingkungannya dengan cara yang dapat mendukung stabilitas kepribadiannya (Caspi & Roberts, 2001 dalam Santrock, 2012).

Tidak berarti bahwa tidak terjadi perubahan di usia paruh baya, cukup banyak bukti yang memperlihatkan bahwa konteks sosial, pengalaman baru dan perubahan sosiohistoris dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian. Akan tetapi perubahan di masa dewasa menengah dan akhir biasanya tidak sebesar perubahan di masa awal (Mrcozek, Spiro & Griffin, 2006). Secara umum perubahan sifat kepribadian selama masa dewasa juga terjadi dalam arah yang positif. Seiring berjalannya waktu “orang menjadi lebih percaya diri, hangat, bertanggung jawab dan tenang” perubahan positif semacam ini sama dengan menjadi lebih matang secara sosial. Kesimpulannya penelitian tersebut bertentangan dengan pandangan lama bahwa stabilitas dalam kepribadian mulai

terbentuk di usia sekitar 30 tahun (Santrock, 2012).

c. Relasi Akrab

Individu yang berada dalam pernikahan yang stabil dan karier yang solid menjadi lebih dominan secara sosial, bersikap hati-hati dan punya emosi yang stabil selama melalui masa dewasa awal (Roberts & Wood, 2006 dalam Santrock, 2012).

1) Cinta dan Pernikahan Di Usia Paruh-Baya

Di masa dewasa awal cinta romantis membara dengan kuat. Cinta afektif dan cinta pertemanan berkembang di masa dewasa menengah. Ketertarikan fisik, romantis dan gairah lebih penting di dalam awal sebuah relasi saat masa dewasa awal. Rasa aman, loyalitas dan minat emosional yang bersifat timbal balik menjadi lebih penting ketika relasi telah matang khususnya di masa dewasa menengah (Santrock, 2012).

Pernikahan yang di masa dewasa awal terasa sulit akan berubah menjadi terasa lebih biasa di masa dewasa menengah karena akhirnya dapat menemukan pondasi yang lebih dalam dan kokoh untuk membangun relasi setelah menghadapi berbagai masalah dalam pernikahan. Di masa dewasa menengah, pasangan mungkin lebih sedikit memiliki kekhawatiran finansial, jam kerja dan tugas, memiliki lebih banyak waktu untuk bersama sama. Pasangan di usia paruh baya cenderung memandang pernikahan secara positif jika mereka melakukan aktivitas timbal balik (Santrock, 2012). Ada kemungkinan berbagai masalah pernikahan serumit apapun telah diselesaikan. Di sisi lain komitmen emosional dan komitmen waktu terhadap pernikahan yang berlangsung selama bertahun-tahun mungkin tidak dapat dikorbankan. Banyak individu yang melihat perceraian sebagai suatu kegagalan dari tahun-tahun kehidupan yang terbaik. Perceraian di masa paruh baya mungkin memberikan hasil yang positif bagi sebagian individu dan berdampak negatif untuk sebagian individu lainnya (Pudrovskaya, 2009 dalam Santrock, 2012).

2) Kekosongan dan Pemenuhan (*Sindrom Empty-Nest*)

Sebuah peristiwa penting dalam keluarga adalah menghantarkan anak

memasuki kehidupan dewasa. Para orang tua menghadapi penyesuaian baru ketika ketidakhadiran anak. Orang tua yang hidupnya menyaksikan keberadaan anak-anak dapat mengalami *empty nest syndrome*, yang mencakup menurunnya kepuasan pernikahan setelah anak-anak meninggalkan rumah. Pada sebagian orang tua, kepuasan pernikahan mereka tidak berkurang setelah anak-anak meninggalkan rumah justru meningkat di tahun-tahun setelah mengasuh anak-anak (Fingerman & Baker, 2006 dalam Santrock). Ketika anaknya-anak pergi pasangan yang menikah memiliki waktu untuk melakukan apa yang menjadi minat kariernya dan memiliki lebih banyak waktu untuk bersama-sama (Santrock, 2012).

Transisi menuju *empty nest* meninggalkan kepuasan pernikahan dan peningkatan ini berhubungan dengan peningkatan kualitas waktu yang dihabiskan bersama pasangan (Gorschoff, John & Helson, 2008). Generasi menengah selalu memberikan dukungan untuk generasi yang lebih muda. Melalui pemberian pinjaman dan uang untuk pendidikan serta melalui dukungan emosional, generasi menengah membantu generasi yang lebih muda. Anak-anak dewasa menghargai dukungan finansial, praktis, dan emosional rata-rata beberapa minggu sekali kepada tiap anak-anak mereka yang berusia lebih dari 18 tahun (Santrock, 2012).

Meskipun demikian, anak-anak dewasa yang kembali ke rumah memiliki kelebihan maupun kekurangan. Salah satu kekurangan yang paling banyak dijumpai di antara anak-anak dewasa dan orang tua adalah hilangnya privasi, orang tua yang membatasi kemandirian dan memperlakukan anak-anak dewasa sebagai anak-anak dibandingkan sebagai orang dewasa. Orang tua sering mengeluh bahwa ketenangan mereka menjadi terganggu, harus terjaga hingga larut malam karena mengkhawatirkan kapan anaknya akan tiba di rumah, kesulitan mengatur makanan karena ada perbedaan kegiatan, relasi sebagai pasangan suami-istri terganggu dan merasa terbebani oleh tanggung jawab yang terlalu besar untuk anak-anaknya yang telah dewasa. Anak-anak dewasa yang kembali ke rumah untuk tinggal bersama terhadap ketidakseimbangan dalam kehidupan keluarga yang menuntut adaptasi dari orang tua maupun anak-anak dewasa

(Santrock, 2012).

3) Relasi Di Antara Saudara Kandung dan Persahabatan

Relasi dengan saudara kandung akan berlangsung seumur hidup (Dunn, 2007 dalam Santrock, 2012). Relasi dengan saudara kandung di masa dewasa bisa sangat dekat, apatis atau sangat bersaing (Bedford, 2009). Di masa dewasa menengah persahabatan tetap merupakan hal yang penting seperti halnya di masa dewasa awal (Antonucci, 1989). Dibutuhkan waktu untuk mengembangkan persahabatan yang akrab. Oleh karena itu persahabatan yang telah berjalan selama masa-masa dewasa sering kali akan menjadi lebih dalam dibandingkan dengan persahabatan yang baru terbentuk di masa dewasa menengah (Santrock, 2012).

4) Kakek-Nenek

Banyak orang dewasa menengah menjadi kakek-nenek untuk pertama kali di usia paruh baya. Kakek nenek memainkan peran penting untuk kehidupan cucu mereka. Peran sebagai kakek-nenek memiliki berbagai fungsi yang berbeda di keluarga yang berbeda, di kelompok etnis dan budaya yang berbeda dan di situasi yang berbeda. Menjadi kakek nenek dapat memberikan makna penting seperti memberikan pengalaman pemenuhan diri yang bersifat emosional, menciptakan rasa kebersamaan dan kepuasan yang mungkin belum pernah dialami sebelumnya ketika berelasi sebagai orang tua-anak (Santrock, 2012).

5) Relasi Antargenerasi

Orang dalam masa dewasa menengah memainkan peran penting dalam kehidupan orang dewasa muda dan tua. Swartz (dalam Santrock, 2012) menyampaikan jika orang dewasa paruh baya membagikan pengalaman mereka dan meneruskan nilai-nilainya pada generasi yang lebih muda. Orang dewasa menengah mengantarkan anak-anak keluar rumah dan mengalami *syndrome nest*, melakukan penyesuaian ketika anak-anak yang telah tumbuh kembali ke rumah kemudian menyesuaikan diri dengan peran menjadi kakek-nenek. Memberi datau menerima bantuan finansial, merawat orang tuanya yang telah

menjanda/menduda atau sakit, atau beradaptasi sebagai generasi tertua setelah kedua orang tua meninggal (Silverstein, Gans & Yang, 2009).

Pelayanan berharga yang bisa dilakukan anak-anak yang sudah dewasa adalah mengkoordinasikan dan memantau pelayanan bagi orang tua yang sudah menua dan tidak melakukan apa-apa lagi (Huyck, Ayalon & Yoder, 2007). Dalam setiap generasi baru, karakteristik kepribadian, sikap-sikap, nilai-nilai yang ada mengalami perubahan (Bengtson & Psouni, 2008). Perbedaan gender juga memberikan ciri pada relasi antargenerasi. Wanita khususnya punya peran penting dalam menghubungkan keluarga antargenerasi. Relasi wanita antargenerasi dianggap lebih dekat dibandingkan ikatan keluarga lainnya (Merrill, 2009 dalam Santrock, 2012).

Usia paruh baya disebut juga generasi *sandwich* atau generasi terperas atau kelebihan beban karena memiliki tanggung jawab terhadap anak-anak remaja dan anak-anak dewasanya maupun terhadap orang tuanya yang telah berusia lanjut (Etaugh & Bridges, 2010; Pudrovskaya, 2009). Tekanan-tekanan yang berasal dari anak-anak remaja, anak-anak dewasa maupun orang tua yang berusia lanjut dapat menimbulkan stress di masa dewasa menengah. Banyak orang paruh baya mengalami stress yang cukup berat ketika orang tuanya menjadi sakit dan meninggal (Santrock, 2012).

D. Menurut Perspektif Islam

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 dan berusaha mempertahankan nilai pilihan mereka. Orang dewasa sudah memiliki identitas yang jelas dan kepribadian yang stabil. Stabilitas psikologis orang dewasa setidaknya memberikan gambaran seperti apa sikap keagamaan orang dewasa. Mereka sudah memiliki tanggung jawab terhadap sistem nilai yang dipilihnya, baik yang bersumber dari ajaran agama maupun yang bersumber dari standar kehidupan lainnya (Iswati, 2018).

Menurut tinjauan Hukum Islam tentang perilaku penundaan untuk menikah yang dilakukan oleh seseorang dengan alasan karir adalah sunnah,

merasa ingin bebas dan ingin sendiri hukumnya makruh, belum memiliki kesiapan untuk menikah secara materi maka hukumnya sunnah, sedangkan jika merasa belum menemukan jodoh yang pas maka hukumnya makruh (Rasjid, 2010).

Di dalam agama Islam di ajarkan untuk menikah atau berpasangan karena menikah merupakan perilaku yang mendorong bagi terwujudnya Maqashid al-Syariah, Hifdz al-Nasl (menjaga keturunan) karena dalam ajaran Islam menikah adalah Sunnah Allah dan Rasul (Sufyan, 2017). Sunnah Allah berarti qadrat dan iradat Allah dalam menciptakan alam ini sedangkan sunnah Rasul adalah suatu tradisi yang sudah ditetapkan oleh Rasul untuk dirinya sendiri dan umatnya sehingga di harapkan untuk umat Islam bisa menjalankan perintah Allah Swt namun ada sebagian orang yang belum menikah bukan karena tidak menginginkan menikah (Syarifuddin, 2010).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Creswell (2014) menjelaskan jenis penelitian ini mampu menggali informasi yang lebih rinci dan mendalam untuk memahami makna suatu kejadian yang dialami oleh partisipan penelitian. Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami dan menggali fakta dari suatu fenomena secara mendalam untuk mengumpulkan informasi selama periode tertentu. Serta dapat menggambarkan kondisi secara alami (natural setting) tentang apa yang sebenarnya terjadi di lapangan studi (Creswell, 2014). Metode pendekatan yang akan digunakan adalah studi kasus yaitu sebuah metode pendekatan yang memfokuskan pada suatu kasus khusus yang menjadi minat peneliti dan mengandung hal hal menarik untuk dipelajari secara mendalam dari kasus itu sendiri. Studi kasus adalah bentuk penelitian yang mendalam tentang suatu aspek lingkungan sosial. Studi kasus dapat dilakukan terhadap seorang individu, sekelompok individu, (misal keluarga), segolong manusia (guru, suku), lingkungan hidup manusia (desa, sektor kota) atau lembaga sosial (perkawinan-perceraian). Studi kasus dapat mengenai perkembangan sesuatu (misalnya pengaruh didikan pabrik daerah pedesaan) dapat pula memberi gambaran tentang keadaan yang ada. Bahan untuk studi kasus dapat diperoleh dari sumber-sumber seperti laporan hasil pengamatan, catatan pribadi, buku harian atau biografi orang yang diselidiki, laporan atau keterangan dari orang yang banyak tahu tentang hal yang di teliti (Nasution, 2007).

B. Sumber Data

Penentuan partisipan penelitian ini ditentukan dengan purpose sampling. Purpose sampling adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan dan tujuan tertentu (Sugiyono, 2013). Lokasi penelitian adalah tempat dimana proses penelitian akan dilakukan untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian (Darmadi, 2011). Peneliti memilih lokasi penelitian di

kota Bima dan sekitarnya. Pemilihan partisipan harus sesuai dengan kriteria tertentu untuk mendapatkan informasi yang sesuai. karakteristik partisipan penelitian ini:

1. Dua orang perempuan dewasa menengah dengan usia berkisar 40-60 tahun
2. Telah menyelesaikan pendidikan minimal S1
3. Memiliki pekerjaan tetap
4. Belum menikah secara agama maupun sipil.
5. Berdomisili di Bima dan sekitarnya

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu bentuk komunikasi verbal jadi semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi (Nasution, 2007). Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Wawancara melibatkan proses interaksi tatap muka dan komunikasi langsung antara pewawancara dan sumber yang dianggap dapat memberikan informasi yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Hidayat, 2011). Dalam wawancara, pertanyaan dan jawaban diberikan secara verbal. Biasanya komunikasi ini dilakukan dalam keadaan saling berhadapan namun komunikasi dapat juga dilaksanakan melalui telepon. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang disusun tidak menggunakan format dan urutan yang baku (Yusuf, 2014). Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan untuk pengumpulan datanya.

Wawancara semi terstruktur digunakan untuk mengetahui lebih mendalam tentang responden (Sugiyono, 2013). Wawancara tidak terstruktur dilakukan secara mengalir bebas seperti percakapan sehari-hari dalam situasi dan kondisi yang santai untuk mendapatkan informasi awal tentang partisipan pada awal wawancara dan observasi akan dilakukan selama wawancara berlangsung apabila sudah lebih terbuka maka peneliti akan memiliki kesempatan untuk menanyakan pertanyaan berikut yang lebih terarah yang

sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Hal ini dikarenakan observasi secara utuh tidak mungkin dilakukan karena memerlukan kejadian yang di tangkap oleh mata secara nyata.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pencarian data yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, jurnal penelitian (Arikunto, 2006). Muri Yusuf (2014) menyampaikan bahwa dokumentasi merupakan catatan, karya, orang, sekelompok orang, peristiwa, kejadian, atau situasi sosial yang sesuai dan terkait dengan fokus penelitian adalah sumber yang berguna untuk penelitian. Dokumen tertulis dapat berupa sejarah kehidupan, biografi, karya tulis, cerita dan material budaya (Hidayat, 2011). Dalam penelitian ini, dokumentasi yang di gunakan merupakan catatan hasil dari wawancara dan observasi. Dokumentasi akan bertambah seiring berjalannya proses penelitian sesuai dengan yang dibutuhkan.

D. Analisis Data

Paton menyampaikan analisis data adalah proses mengatur urutan data mengorganisasikan data ke dalam suatu pola, kategori dan uraian dasar (Moleong, 2001). Fossey (2002) menegaskan bahwa analisis data kualitatif merupakan proses mereview, memeriksa data memilih dan menginterpretasikan data yang terkumpul sehingga dapat menggambarkan dan mendeskripsikan situasi atau keadaan yang sedang diteliti. Miles & Huberman (1984) mengungkapkan tiga jenis analisis data yaitu:

1. Reduksi data

Reduksi data adalah proses pemilihan, penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data meliputi: meringkas data, mengkode, menelusur tema, membuat gugus-gugus. Meringkas hasil pengumpulan data ke dalam konsep, kategori, dan tema-tema, itulah kegiatan reduksi data, pengumpulan data dan reduksi data saling berinteraksi dengan melalui konklusi dan penyajian data, ia tidak bersifat sekali jadi, tetapi secara bolak balik, perkembangannya bersifat

sekuensial dan interaktif, bahkan melingkar.

2. Display data

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan.

3. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah upaya melakukan yang dilakukan secara bersamaan saat penelitian sedang berlangsung dan sesudah penelitian untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih baik (Sugiyono, 2013). Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara longgar, tetap terbuka, dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan. Awalnya belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh.

E. Keabsahan Data

Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu (Sugiyono, 2013). Model triangulasi yang digunakan:

1. Triangulasi Sumber

Membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara, membandingkan antara apa yang dikatakan secara umum dan dikatakan secara pribadi serta membandingkan dengan dokumen.

2. Triangulasi Teori

Memanfaatkan teori untuk dipadu dengan hasil penelitian yang ditemukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan / Setting Penelitian

1. Proses awal penelitian

Awal mula proses pembentukan penelitian ini bermula dari peneliti yang memperhatikan di lingkungan sekitar rekan kerja orang tua terdapat perempuan yang masih belum menikah. Pada awalnya peneliti memikirkan untuk mengambil tema dengan perempuan yang belum menikah dan bagaimana sebagai perempuan dewasa memutuskan untuk tidak menikah. Akan tetapi ternyata hal tersebut tidak berjalan sesuai rencana peneliti di karenakan kekurangan peneliti dalam menggali informasi dan kelalaian peneliti dalam mengatur emosi ketika dihadapkan dengan berbagai masalah sehingga memilih untuk meninggalkan tugas akhir perkuliahan karena merasa tidak sanggup dan hampir menyerah bahkan untuk hidup.

Saat covid-19 peneliti kembali ke rumah yang bertempat di Bima karena suasana covid-19 saat itu yang tidak memungkinkan untuk di Malang. Peneliti merasa kehilangan arah dalam mengerjakan tugas akhir ini. Sudah pernah mengerjakan akan tetapi filenya hilang karena laptop rusak, kemudian terjadi perpindahan dosen, pernah di bentak oleh pihak fakultas ketika menanyakan kapan sk dosen pembimbing skripsi akan diterbitkan setelah beberapa bulan tidak ada kabar sehingga membuat peneliti makin merasa rendah diri dan memilih menyerah untuk menyelesaikan tugas akhir dan meninggalkan tugas akhir.

Ketidakmampuan peneliti menghadapi masalah saat itu menjadi faktor terbesar terhambatnya tugas akhir. Merasa sendiri dan kehilangan harapan hidup menjadikan peneliti semakin terpuruk sehingga meninggalkan tugas akhir membuat peneliti menikmati hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya, satu-satu permasalahan bisa terselesaikan. Hanya kurang tugas akhir yang peneliti belum selesaikan dan memberanikan diri untuk memulai bimbingan walau dengan jarak yang selalu berbulan-bulan untuk kembali bimbingan karena merasa ketakutan.

Hal ini yang melandasi peneliti untuk mengambil regulasi emosi sebagai tema dalam tugas akhir dan untuk pembelajaran bagi peneliti juga dalam mengelola emosi. Tetapi peneliti butuh figure untuk belajar sehingga menjadikan perempuan yang belum menikah sebagai subjek penelitian. Memilih perempuan dewasa yang belum menikah dikarenakan, peneliti pernah berada dalam situasi mendengarkan lingkungan sekitar membicarakan dan mengatai perempuan yang belum menikah dengan berbagai sebutan yang tidak layak. Akan tetapi saat peneliti berhadapan langsung dengan figure perempuan yang belum menikah jauh lebih mampu mengendalikan emosinya. Hal ini lah yang melatarbelakangi peneliti untuk menjadikan tugas akhir.

Selama proses bimbingan pembimbing satu dan dua selalu merespon dengan baik dan memberikan feedback sehingga peneliti bisa menulis tugas akhir bahkan kedua pembimbing skripsi memberikan semangat. Saat mengajukan proposal penelitian kualitatif, dosen pembimbing satu maupun dosen pembimbing dua menyarankan untuk diganti menjadi kuantitatif akan tetapi peneliti tidak mengerti kuantitatif. Saat dilapangan melakukan penelitian ternyata masih ada perempuan yang belum menikah bahkan di atas 50 tahun, akan tetapi tidak ingin untuk di wawancarai karena ada yang merasa malu juga hal yang tabu. Beruntung peneliti lebih dulu mencari sejak tahun 2022 sehingga tidak mempermasalahakan hal tersebut. Akan tetapi karena satu partisipan yang sebelumnya memiliki jarak rumah yang jauh dan masih berusia 35 tahun sehingga dosen pembimbing satu menyarankan untuk mencari yang mendekati usia 40 tahun saja. Tidak lama peneliti mencari karena ternyata subjek penelitian sebelumnya memiliki saudara sepupu dari sanak keluarga jauh yang juga belum menikah yang akhirnya menjadi salah satu subjek penelitian. Ketika ditanyai subjek 2 berkenan untuk diwawancarai.

2. Gambaran umum lokasi penelitian

a. Partisipan I

Lokasi wawancara dilakukan di rumah partisipan 1 di daerah kota bima. Letaknya berada dalam gang dekat sekolah dasar. Halaman depan rumah berukuran sedang dengan kondisi rumah yang rapi. Memiliki ruangan khusus

untuk menjahit samping ruang tamu. Wawancara dilakukan di beberapa tempat yaitu di depan kamar partisipan, dalam kamar, dan ruang tamu.

b. Partisipan II

Lokasi wawancara dilakukan di rumah partisipan 2 yang terletak di daerah kota Bima dengan posisi di pinggir jalan. Halaman rumah berukuran besar. Dalam satu halaman terdapat dua rumah yaitu satu rumah banyak mengunakan rumah tradisional dengan bahan dasar kayu dan satu lagi yang berbahan dasar semen seperti rumah pada umumnya. Wawancara dilakukan di rumah berbahan dasar semen tepatnya di ruang tamu.

3. Suasana wawancara

a. Partisipan I

Suasana wawancara pertama sangat panas karena Bima memiliki cuaca yang sangat panas ketika siang. Suasana wawancara kedua juga cerah matahari bersinar terang. Suasana wawancara ketiga bertepatan pada sore hari menuju petang.

b. Partisipan II

Suasana wawancara pertama sangat panas karena matahari yang terik, walau sudah wawancara dalam ruang tamu. Hawa panas tetap terasa. Wawancara kedua dilakukan pada pagi hari walau begitu suhu panas tetap terasa ketika wawancara.

4. Proses wawancara

a. Partisipan I

Dalam proses mewawancarai, pertama-tama peneliti mencari informasi mengenai narasumber. Kemudian menanyakan apakah bersedia untuk menjadi partisipan. Sebelum dilakukannya wawancara, peneliti berusaha untuk mengenal partisipan dan menanyakan kabar partisipan untuk membangun kepercayaan agar wawancara berjalan lancar. Pengenalan dengan partisipan 1 berlangsung sejak awal tahun 2022. Ketika melakukan proses wawancara, partisipan dan peneliti lebih santai dan sesekali bercanda agar tidak tegang. Hal tersebut mempengaruhi hasil wawancara karena partisipan 1 cukup terbuka kepada peneliti untuk memberikan informasi umum bahkan sensitive.

b. Partisipan II

Peneliti sebelumnya sudah memiliki partisipan tapi karena tidak memenuhi kriteria subjek penelitian. Akhirnya peneliti mencari partisipan lain yang dibantu oleh partisipan 1. Partisipan 1 membantu menghubungi sanak saudara jauh untuk menanyakan apakah bersedia jika menjadi partisipan dengan ketentuan identitas nama tidak akan diungkapkan sehingga partisipan 2 bersedia. Karena peneliti dan partisipan 2 baru kenal maka itu mempengaruhi ketika melakukan wawancara. Terkadang partisipan menceritakan banyak hal, terkadang partisipan memilih untuk tidak menceritakan. Hal ini disebabkan belumnya ada rasa kepercayaan yang dibangun.

5. Profil Partisipan

a. Partisipan I

1) Biodata

Nama	: Partisipan 1
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 8 Juni 1982
Usia	: 41 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S1
Pekerjaan	: Guru
Status	: Belum Menikah
Domisili	: Kota Bima

2) Latar Belakang

Partisipan 1 adalah perempuan kelahiran pada tanggal 8 juni 1982, yang tahun ini berusia 41 tahun. Pendidikan terakhir yang ditempuhnya adalah S1. Saat ini partisipan 1 bekerja sebagai guru sejak 2006 hingga saat ini 2023. Selain bekerja sebagai guru, ia memiliki pekerjaan sampingan yang dilakukan berupa menjahit, jualan barang ataupun cemilan online. Partisipan satu adalah anak pertama dari lima bersaudara. Saat ini ia masih tinggal bersama ibunya di kediamannya di kota bima. Partisipan 1 sudah sejak lahir menetap di bima

karena pekerjaan orang tuanya sebagai guru. Walaupun partisipan adalah anak pertama, ia tidak berperan sebagai pencari nafkah utama, perannya dalam keluarga tetaplah menjadi anak dan kebutuhannya tetap dipenuhi oleh orang tua. Meskipun demikian, tidak jarang partisipan juga membantu perekonomian keluarganya seperti membeli kebutuhan pokok sandang dan pangan.

Sosok partisipan 1 merupakan perempuan dengan perawakan yang tinggi dan berisi, selalu berpakaian rapi, dan pribadi yang rajin dan ramah. Saat ini partisipan telah memasuki usia 41 tahun merupakan kategori usia dewasa menengah atau paruh baya namun hingga saat ini partisipan belum juga menikah. Bagi partisipan 1, saat ini ia sudah siap untuk menikah dan mengungkapkan keinginan untuk menikah sesuai dengan kriteria pasangan yang diinginkan. Kriteria pasangan yang diharapkan oleh partisipan 1 yaitu seorang laki-laki baik, rajin sholat, sopan, berterus terang jika berbicara tidak menyinggung perasaan, mengerti agama, terlebih yang mengingatkan waktu sholat dan kebaikan, menyanyangi keluarga merupakan hal yang paling utama. Jika menurut penilaian partisipan 1 sosok laki-laki yang mendekatinya memiliki kriteria tersebut maka partisipan 1 akan mulai memiliki perasaan nyaman untuk menjalin hubungan dan bisa menjalani komunikasinya lebih lanjut.

Gagal menikah menjadi salah satu penyebab hingga saat ini partisipan 1 belum kunjung menikah. Hal ini disebabkan oleh keinginan orang tua pihak laki-laki yang mau menjodohkan anaknya dengan perempuan lain yang jauh lebih kaya dan memiliki jabatan. Sehingga membatalkan lamaran yang telah dilakukan sebelumnya. Berbeda dengan partisipan 1 yang hanya seorang guru sehingga rencana pernikahan tersebut gagal. Membuat partisipan 1 pernah membandingkan dirinya dan mempertanyakan apa yang kurang dari dirinya. Partisipan yang memang memiliki keinginan menikah tidak meratapi kesedihannya walau telah ditinggal menikah. Ia segera mengatur diri dan emosinya sehingga dapat kembali menjalin hubungan romantis dengan orang baru. Akan tetapi hal yang sama terjadi kembali, sekali lagi partisipan 1 ditinggal menikah dengan alasan yang sama yaitu pihak laki-laki menjodohkan anaknya tersebut dengan perempuan yang jauh lebih kaya dan memiliki jabatan.

Partisipan pernah mencoba untuk dijodohkan tapi ternyata ia tidak bisa merasa nyaman dengan sosok laki-laki yang di jodohkan. Ada suatu waktu partisipan 1 tidak ingin mendengar kata nikah jika berbicara dengan teman dekatnya akan tetapi support dari teman dekat, sahabat dan orang tua membuat partisipan 1 menjadi lebih baik sehingga akhirnya partisipan 1 memilih untuk menikmati waktu sendirinya hanya bersama keluarga dan teman-teman dekatnya sembari menjalani rutinitas keseharian.

Secara emosi, partisipan 1 merupakan pribadi yang tenang, santun dan menerima keadaan dirinya yang hingga sekarang belum menikah dengan lebih banyak melakukan kegiatan beragama seperti sholat, membaca alquran, lebih mendalami ilmu agama. Dengan begitu partisipan 1 terlihat begitu menerima jika memang dirinya belum ditakdirkan untuk menikah karena dengan begitu ia bisa lebih fokus terhadap keluarga dan pekerjaan yang ditekuninya. Terlihat pula jika berbicara narasumber 1 sangat bijak ketika menanggapi banyak masalah dan tidak berlarut dalam kesedihan. Bagi partisipan 1 saat ini ia benar-benar merasa nyaman akan dirinya sendiri. Dan mempercayai jika berjodoh ia akan menikah di waktu yang tepat.

b. Partisipan II

1) Biodata

Nama	: Partisipan 2
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 20 Oktober 1983
Usia	: 40 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S1
Pekerjaan	: Pns
Status	: Belum Menikah
Domisili	: Kota Bima

2) Latar Belakang

Partisipan 2 adalah perempuan kelahiran 20 Oktober 1983 telah bekerja sebagai pns selama 7 tahun. Partisipan 2 juga memiliki pekerjaan sampingan seperti membuat pesanan kue dan kadang menjahit. Partisipan 2 merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dan dalam keluarga berperan sebagai kepala keluarga yang mencari nafkah. Saat ini partisipan 2 masih tinggal bersama orang tuanya. Tahun ini merupakan tahunnya memasuki usia dewasa menengah. Di usia 40 tahun partisipan 2 memiliki keinginan untuk menikah akan tetapi belum siap untuk menikah.

Partisipan 2 mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan asmara dikarenakan pihak keluarga laki-laki tidak menyukai narasumber 2 sehingga tidak mendapatkan restu untuk menikah. Sudah ada sosok laki-laki yang ingin mengajak ke jenjang menikah akan tetapi partisipan 2 masih belum siap walau memiliki keinginan untuk menikah. Selain itu, saat ini ibu partisipan 2 sedang sakit dan narasumber dua lebih memprioritaskan keluarga dan pekerjaannya. Karena bagi narasumber dua tidak masalah jika menikah di usianya yang akan memasuki 40.

Partisipan 2 memiliki perawakan yang kecil dan langsing dengan pribadi yang tegas akan keinginannya. Baginya tidak masalah untuk menikah lebih lama. Akan tetapi lingkungan di sekitar partisipan 2 terus mendesak agak cepat menikah bahkan pihak keluarganya risih karena partisipan 2 belum kunjung mau menikah. Beberapa teman dan rekan kerja pun terus melontarkan pernyataan jika tidak menikah tahun ini, selamanya tidak akan bisa menikah. Hal ini tentu saja membuat partisipan 2 merasakan emosi yang tidak nyaman, karena dia merasa baik-baik saja menjalani hidupnya sambil fokus bekerja akan tetapi lingkungan disekitarnya tidak mendukung dirinya. Hal ini membuat partisipan 2 terus menerus menahan emosinya jika ditanya kapan menikah dan memilih tersenyum saja.

B. Temuan Lapangan

1. Partisipan I

a. Hubungan antara partisipan dengan orang tua

Partisipan 1 menceritakan bagaimana hubungannya dengan keluarganya terlebih orang tua. Berikut penuturannya:

“Hm kalau mengekspresikan emosi itu kalau ada sesuatu yang ingin ditegur mereka akan panggil untuk duduk bersama dan dibicarakan. Dan jika ada masalah ya di cari solusinya.”

Orang tua menegur partisipan dan saudara dengan cara mengajak berbicara dan jika ada masalah mencari solusinya. Orang tua menerima dengan baik perasaan dan emosi partisipan. Partisipan diberikan ruang untuk membuat keputusan sendiri

“Akan menerima dan menanggapi apa yang di rasakan saya selama perasaan emosi kita masih bisa mereka pikir itu hal yang baik. Jika emosi dan perasaan yang saya rasakan negatif bisa diselesaikan tidak ada masalah. Kalaupun perasaan lain yang misalkan saya cerita ada laki-laki yang dekatin saya, welcome aja menerima cerita dan dikembalikan kepada saya keputusannya apa yang ingin diambil dan jalan terbaiknya bagaimana.”

Memiliki orang tua yang supportif membuat partisipan 1 merasa di dukung ketika membuat sebuah keputusan untuk dirinya sendiri

“Orang tua yang bilang ya terserah selama dia itu masih menjaga diri dengan baik, tidak berbuat yang neko-neko istilahnya. Tidak menyalahgunakan suatu hubungan yang dijalani. Selama itu baik menurut agama ya gak masalah, yang penting tidak menyalahi aturan agama.”

Selain itu, orang tua partisipan 1 juga tidak segan untuk membela anaknya ketika terus menerus ditanyai kapan menikah oleh lingkungan sekitar. Selama narasumber 1 tidak melewati batas sebagai perempuan.

b. Dukungan teman dan sahabat

Partisipan 1 merupakan pribadi yang pemilih soal teman karena dirinya tidak suka mengumbar kehidupan pribadi kebanyakan orang sehingga ketika memiliki teman dekat dan sahabat yang mendukungnya itu membuat partisipan

1 merasa nyaman memiliki teman cerita atau curhat. Berikut penuturannya:

“Kalau teman dekat sih udah maklum semua. Gak ada yang terlalu menyinggung ke arah itu. Yang nanya kapan nih-kapan nih kalau yang udah benar benar teman dekat itu gak mau menyebutkan soal itu. Karena memang mereka tau kan, menjaga perasaan sahabat itu bagaimana. Terkadang dalam candaan itu kan orang bisa tersinggung dengan candaan itu. menurut kita baik belum tentu menurut orang yang mendengarkan itu baik. Di kira peduli ternyata kan bikin tersinggung juga kadang. Kamu kapan ni, sementara orang yang ngomong niatnya baik sebenarnya dari persepsinya mereka tapi kan dari kita yang tersudut dengan pertanyaan itu kan kadang tersinggung. Jadinya teman-teman itu jaga memang perasaan gak pernah mau nanya. Kalau ada cerita apa-apa ya udah kalau baik ya diterima, saling mendukung aja.”

“Suport, sudah memang benar-benar, saya selektif kalau berbicara itu sama yang mana dulu. Siapa yang suka bocor, yang gak bisa jaga gak pernah saya cerita masalah pribadi. Paling yang umum saja yang universal yang biasa-biasa, happy-happy. Yang di luar konteks pribadi itu mereka tau semua tapi kalau untuk yang pribadi hanya satu dua orang saja yang tau yang benar-benar itu bisa menyimpan rahasia benar-benar tidak...taulah keadaannya kita seperti apa”

c. Lingkungan sosial yang tidak support

menjadi perempuan dewasa yang belum menikah merupakan kesulitan tersendiri. Hal ini dirasakan oleh partisipan 1 yang menerima labeling dari masyarakat sekitar karena belum menikah. Berikut penuturannya:

“Iya ada pasti. Mau cari yang seperti apa sih...mau cari yang kayak gimana. Padahal kan kriteria itu yang diutamakan agama tapi karena memang belum ada yang cocok memang di hati. Mau dipaksain gimana, kan yang ngejalanin kita bukan orang lain. Orang-orang cuma komentarin. Kita yang jalanin tapi yang menentukan orang lain yang mengomentari juga orang lain, iya kan.”

Lingkungan yang tidak supportif tidak membuat partisipan berkecil hati karena baginya dukungan dari keluarga dan teman sudah sangat cukup. Walau

ada saatnya partisipan lelah ketika ditanyai kapan menikah tetapi tidak membuat partisipan marah. Malah menjadikan hal tersebut pembelajaran dalam mengenal karakter orang lain.

“Sebenarnya untuk menghadapi baik dari segi keluarga, sekolah, teman kerja, teman curhat, setiap orang itu tidak ada yang mulus seperti yang kita harapkan pasti ada teman kita itu kadang ngomong tidak tau perasaan kita seperti apa tapi kan bagaimana cara kita kembali lagi cara kita menyikapi ini sifatnya ya kita gak bisa maksa orang itu seperti yang kita inginkan, oh anaknya seperti ini sifatnya tidak bisa maksa kalau kita maksa pasti akan bersitegang atau renggang lagi hubungannya walaupun ada teman yang suka jail atau pokoknya gak, yang mau cari muka, mau pamer ke atasan hanya untuk menjatuhkan kita atau bagaimana kita cuek aja kembali kepada Allah ntar kalau dia ini memang buruk hatinya pada kita pastikan Allah akan menegurkan gak usah kita dendam biarkan Allah yang bekerja. Hidup kita ini ada pengawas cctv nya, kalau gak bisa diawasi oleh manusia masih ada Allah yang ngawasin kan begitu”

d. Pekerjaan dan kemandirian

ketika ditanyai apakah memiliki pekerjaan dan karir itu penting, partisipan berpendapat bahwa memiliki pekerjaan itu penting. Secara pribadi partisipan tidak terlalu berambisi. Penting bagi partisipan bisa mencari uang sendiri.

“Penting sih, penting.”

“Untuk ambisi yang terlalu sih gak hanya untuk mengisi waktu yang ada. Kalau nanti mendapatkan suami yang mau kerja dan yang penting mau menjamin kebutuhan hidup. Saya bisa jadi ibu rumah tangga sepenuhnya yang jelas kebutuhan juga harus terjamin full. Saya memiliki karir atau pekerjaan itu kan karena merasa harus menjaga dulu dikemudian hari nanti bagaimana kehidupan saya kan kalau saya punya penghasilan sendiri kan otomatis saya bisa memberikan kepada keluarga, saudara minimal untuk beli bakso, belanja-belanja kan gitu. Kalau hanya mengandalkan penghasilan suami kan saya gak semulus...gak segampang itu untuk ngeluarin uang. Baiklah misalnya nanti kalau dapat suaminya bagus pengertian. Tapi ada suaminya yang overprotektif

mengatur segala sesuatunya begini, uang belanja begini kan nanti saya yang pusing kan. Kalau ada pekerjaan sendiri, ada uang sendiri saya bisa selipin untuk kasih ke keluarga, sahabat, teman, kan betul.”

e. Penerimaan diri dan religiusitas

Ketika dulu mengalami gagal untuk menikah, partisipan 1 merasa sedih dan jadi membandingkan diri akan tetapi setelah akhirnya lebih banyak belajar agama. Akhirnya naarasumber mulai menerima jika dirinya memang belum menikah dan atas izin Allah. Berikut penuturan partisipan 1:

“Ya berserah diri aja sama Allah kan sudah jadi ketentuan jodoh, maut itu Allah sudah yang mengatur sudah di tentukan. Sekuat apapun saya berkeinginan kalau Allah tidak menghendakinya pasti akan ada masalah ataupun kendala untuk tidak jadi.”

2. Partisipan II

a. Hubungan antara partisipan dengan orang tua

Ketika ditanya bagaiman ahubungan partisipan 2 dengan keluarga. Partisipan akan menjawab singkat saja. Sehingga peneliti kesulitan untuk menilai. Berikut penuturan partisipan:

“Biasa aja,siap mendengar”

“Ayah.”

Partisipan 2 menyebutkan jika ayah adalah figure dalam keluarga yang paling mempengaruhi dirinya. Lebih lanjut keluarga partisipan 2 merasa rissih karena partisipan 2 belum kunjung menikah. Berikut penyampaiannya:

“Ya risih karena saya kan belum mau menikah. Padahal kan ya dilihat dari umur sebenarnya kan sudah mapan dilihat dari pekerjaan sudah mapan juga”

Walau keluarga sedikit mendesak agar partisipan 2 menikah, hal tersebut tidak mengganggu partisipan 2 untuk tetap fokus pada karir.

b. Dukungan teman dan sahabat

Partisipan 2 menceritakan jika lingkungan sosialnya seperti teman dan rekan kerja tidak mensupport malahan terlalu sering bertanya kapan menikah dan mengatakan hal yang membuat partisipan 2 tidak nyaman.

“Kalau teman dekat lagi ya sama ni. Sama kayak keluarga juga. Kalau teman-teman ya gitu ‘kenapa sih gak mau nikah-nikah padahal umurnya ini ini ini padahal eee ini ini’ pokoknya cerewet lah mereka hehehehe”

“Sering yah apalagi kalau ketemu orang tua teman atau teman ya pasti itu di Tanya. Kalau enggak keluar rumah ya enggak ada yang tanya hahah. Tergantung seberapa sering saya keluar rumah, kalau sering keluar ya pasti ditanya ni sama misalnya kalau pergi ke rumah teman di tanya sama ibunya sama bapaknya teman itu eh kapan nikahnya, i kok lama belum nikah juga?”

“Kalau misalkan ada yang kayak ya kayak bahasa kasarnya kayak di bully seperti eh kenapa belum nikah juga padahal ini ini gitu. Nanti gak nikah-nikah loh kan ada yang sampai bilang gitu kan kalau kalau misalnya tahun ini belum nikah nanti gak nikah-nikah”

“Ya saya biasa aja gak sampai marah Kalau saya biasa aja itu makanya kayak teman-teman saya bilang ratna itu biasa aja kalau kita bilang “eh kenapa belum nikah juga” padahal kita aja yang biasa aja, gak kayak dia udah menikah, udah punya anak. Kan ada sebagian teman itu merasa kalau saya itu lebih baik dari mereka begitu. Kenapa sih gitu sampai saya gak mau, gak masih masih apa ya. masih tenang aja. Masih senang single. Jadi kalau ditanya gitu ya saya biasa aja”

Lingkungan sosial yang tidak memberikan support yang baik menyebabkan partisipan 2 sering menahan emosi dan mengabaikan dirinya sendiri.

c. Lingkungan sosial yang tidak support

Menjadi perempuan dewasa yang belum menikah merupakan kesulitan tersendiri. Hal ini dirasakan oleh partisipan 1 yang menerima labeling dari masyarakat sekitar karena belum menikah. Berikut penuturannya:

“Iya ada pasti. Mau cari yang seperti apa sih...mau cari yang kayak gimana. Padahal kan kriteria itu yang diutamakan agama tapi karena emang belum ada yang cocok emang di hati. Mau dipaksain gimana, kan yang ngejalanin kita bukan orang lain. Orang-orang cuma komentarin. Kita yang jalanin tapi yang menentukan orang lain yang mengomentari juga orang lain,

iyakan.”

Lingkungan yang tidak supportif tidak membuat partisipan berkecil hati karena baginya dukungan dari keluarga dan teman sudah sangat cukup. Walau ada saatnya partisipan lelah ketika ditanyai kapan menikah tetapi tidak membuat partisipan marah. Malah menjadikan hal tersebut pembelajaran dalam megenal karakter orang lain.

“Sebenarnya untuk menghadapi baik dari segi keluarga, sekolah, teman kerja, teman curhat, setiap orang itu tidak ada yang mulus seperti yang kita harapkan pasti ada teman kita itu kadang ngomong tidak tau perasaan kita seperti apa tapi kan bagaimana cara kita kembali lagi cara kita menyikapi ini sifatnya ya kita gak bisa maksa orang itu seperti yang kita inginkan, oh anaknya seperti ini sifatnya tidak bisa maksa kalau kita maksa pasti akan bersitegang atau renggang lagi hubungannya walaupun ada teman yang suka jail atau pokoknya gak, yang mau cari muka, mau pamer ke atasan hanya untuk menjatuhkan kita atau bagaimana kita cuek aja kembali kepada Allah ntar kalau dia ini memang buruk hatinya pada kita pastikan Allah akan menegurkan gak usah kita dendam biarkan Allah yang bekerja. Hidup kita ini ada pengawas cctv nya, kalau gak bisa diawasi oleh manusia masih ada Allah yang ngawasin kan begitu”

d. Pekerjaan dan kemandirian

Dalam menerima dirinya sebagai perempuan yang belum menikah partisipan 2 lebih menaruh fokusnya pada pekerjaan, orang tua dan hidup sembaari menerima jika memang belum menikah itu adalah bagian dari takdir:

“Fokusnya saya sekarang jalanin hidup saja dulu. Kalau saya untuk sekarang fokuskan orang tua, sama pekerjaan.”

“Iya, yaudah gak apa apa. Pasrah dengan keadaan. Kalau udah ditakdirkan sama tuhan ya mau gimana lagi. Pokoknya menerima dengan lapang dada. Alhamdulillah saya sudah menerima dan saya lebih yang percaya dengan yang diatas.”

e. Penerimaan diri dan religiusitas

Dalam menerima dirinya sebagai perempuan yang belum menikah

partisipan 2 lebih menaruh fokusnya pada pekerjaan, orang tua dan hidup sembaari menerima jika memang belum menikah itu adalah bagian dari takdir:

“Fokusnya saya sekarang jalanin hidup saja dulu. Kalau saya untuk sekarang fokuskan orang tua, sama pekerjaan.”

“Iya, yaudah gak apa apa. Pasrah dengan keadaan. Kalau udah ditakdirkan sama tuhan ya mau giman alagi. Pokoknya menerima dengan lapang dada. Alhamdulillah saya sudah menerima dan saya lebih yang percaya dengan yang diatas.”

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada perempuan dewasa menengan yang belum menikah di kota bima diperoleh hasil temuan sebagai berikut:

1. Strategi Regulasi Emosi Yang Dimiliki Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah

a. Partisipan 1

Ditemukan bahwa Narsumber 1 memiliki seluruh strategi regulasi emosi dan diterapkan dengan baik. Adapun strategi regulasi emosi yang paling sering digunakan adalah cognitive change. Dengan menggunakan cognitive change partisipan 1 memperlihatkan proses berpikir yang matang dan terus merubah pola pikir sesuai kebutuhan. Hasil positif yang diperlihatkan dengan cognitive change merupakan partisipan 1 mampu mengendalikan diri dalam bersikap dan berperilaku. Mampu mengelola emosi dan memilih mana yang perlu untuk dijadikan prioritas, tidak sedih berlarut-larut karena mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya. Kesadaran akan dirinya membantu partisipan 1 untuk menerima appaun yang menjadi kekurangannya dengan terus berusaha untuk mengatur dirinya dan membuat perubahan untuk dirinya sendiri menjadi lebih baik.

Strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh partisipan 1 adalah:

1. Cognitive change
2. positif reappraisal
3. Acceptance
4. Refocus on planning
5. Positif refocusing

- | |
|---|
| 6. Attention development
7. Situation modification
8. selection |
|---|

Tabel.4.1

Gross (2007) menyampaikan bahwa terdapat banyak strategi untuk melakukan regulasi emosi:

- 1) *Selection* adalah cara mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.
- 2) *Situation modification* sebuah cara dengan mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.
- 3) *Attention development* adalah cara yang mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.
- 4) *Cognitive change* merupakan sebuah cara dengan mengubah cara berpikir sehingga mampu untuk mengevaluasi kembali situasi dan mengurangi pengaruh kuat dari emosi.
- 5) *Acceptance* lebih mengacu pada pola pikir individu untuk menerima dan pasrah terhadap kejadian yang terjadi.
- 6) *Refocus on planning* adalah cara dengan memikirkan langkah yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa yang dialami.
- 7) *Positif refocusing* adalah sebuah cara dengan memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada memikirkan situasi yang dapat mempengaruhi emosi.
- 8) *Positif reappraisal* adalah cara dimana individu mengambil makna positif.

b. Partisipan 2

Partisipan 2 memiliki 5 dari 8 strategi regulasi emosi dan yang sering digunakan adalah attention, cognitivem dan selection. Partisipan 2 menggunakan selection untuk menghindari hal atau orang yang menyebabkannya merasa emosional. Hal ini dapat memberikanny awaktu untuk berpiir lebih fokus pada pekerjaan dan memikirkan denga nbaik langkah apa yang harus diambil ketika merassa emosional. Untuk attention modification akan digunakan oleh partisipan 2 jika merasa sangat emosional speerti melalkukan banyak kegiatan.

- | |
|--|
| 1. Attention development
2. Cognitive change
3. Positif refocusing
4. selection |
|--|

5. Situation modification

Tabel. 4.2

Gross (2007) menyampaikan bahwa terdapat banyak strategi untuk melakukan regulasi emosi:

- 1) *Selection* adalah cara mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.
- 2) *Situation modification* sebuah cara dengan mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.
- 3) *Attention development* adalah cara yang mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.
- 4) *Cognitive change* merupakan sebuah cara dengan mengubah cara berpikir sehingga mampu untuk mengevaluasi kembali situasi dan mengurangi pengaruh kuat dari emosi.
- 5) *Positif refocusing* adalah sebuah cara dengan memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada memikirkan situasi yang dapat mempengaruhi emosi.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah

a. Partisipan 1

Ditemukan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada partisipan 1 adalah hubungan dengan keluarga yang baik, pola asuh, menerima dukungan dari teman, sahabat serta penerimaan pada diri dan religiusitas.

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hubungan dan support keluarga 2. support teman dekat / sahabat 3. Support masyarakat sekitar 4. Pola asuh 5. Religiusitas |
|--|

Tabel. 4.3

b. Partisipan 2

Pada partisipan 2 peneliti menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu keluarga yang tidak suportif, kurang menerima dukungan dari rekan kerja, lingkungan masyarakat yang selalu sering bertanya kapan menikah, hubungan dengan keluarga. Religiusitas yang dimiliki partisipan 2 juga mempengaruhi dalam penerimaan diri partisipan 2.

1. Keluarga tidak support
2. Lingkungan masyarakat tidak support
3. Religiusitas

Tabel.4.4

3. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah

a. Partisipan 1

Strategi regulasi emosi memiliki delapan komponen dan semua komponen strategi regulasi emosi dimiliki oleh partisipan 1 dan dipergunakan sangat baik. Sehingga partisipan 1 memperlihatkan regulasi emosi yang baik. Di tambah faktor yang mempengaruhi partisipan 1 sudah cukup untuk partisipan melakukan regulasi emosi.

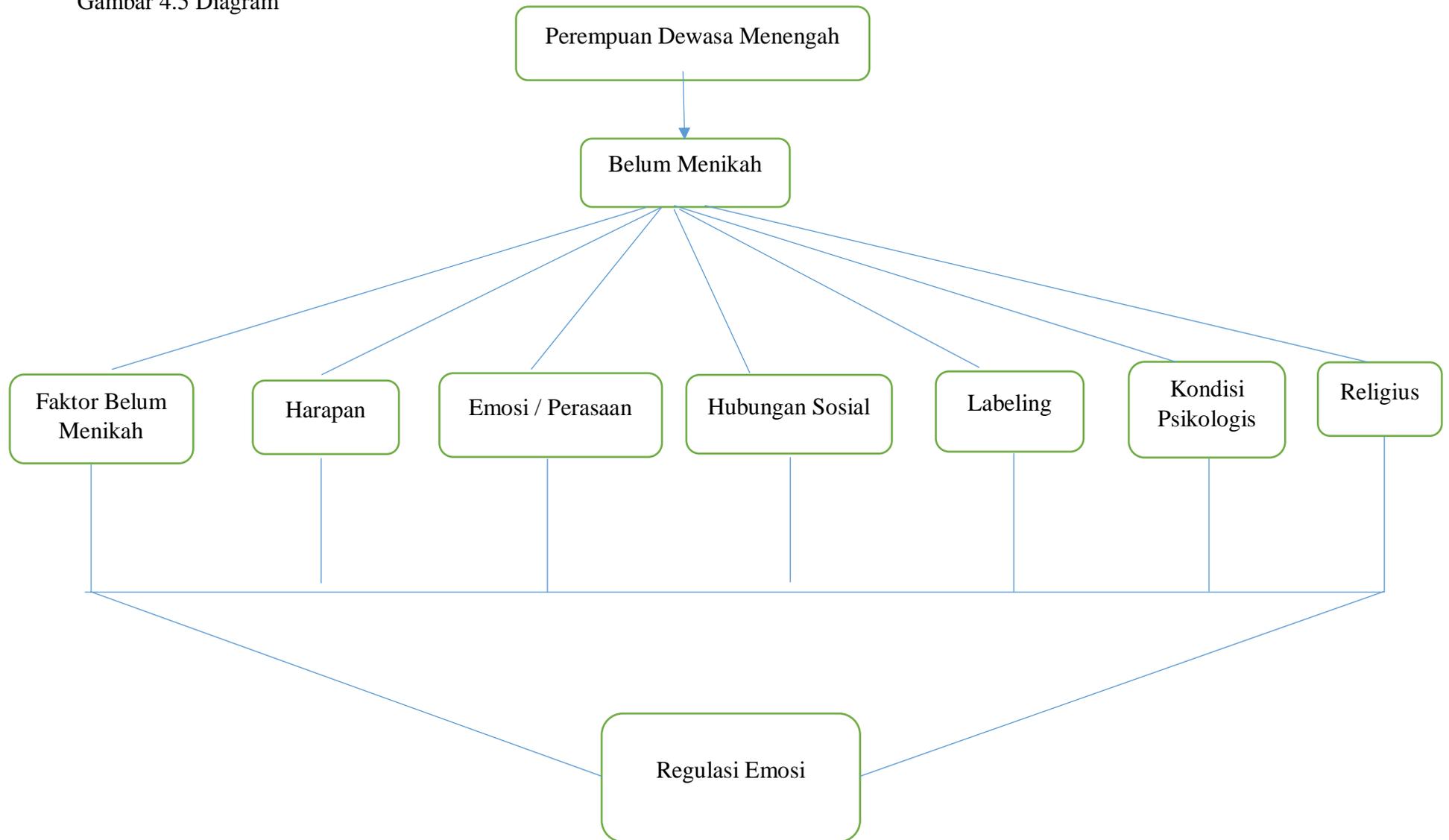
P1 mampu mengatur perasaannya sekalipun merasakan kesedihan dan kekecewaan. Sehingga ketika merasa emosional partisipan banyak mencoba kegiatan religius seperti sholat dan mengaji untuk memodifikasi, mengontrol, dan menyesuaikan emosi yang perlu untuk dirasakan dan yang tidak perlu, untuk mencapai tujuannya.

b. Partisipan 2

Strategi regulasi emosi yang dimiliki partisipan 2 adalah 5 komponen dari delapan. Penggunaannya pun sudah baik akan tetapi partisipan 2 masih sering terbawa emosi dan regulasi emosi yang dilakukan tidak sepenuhnya menjadi baik. Akan tetapi menjadi alat untuk partisipan terus menerus menahan emosinya sendiri.

P2 mampu untuk memperkuat dan mempertahankan emosi yang dirasakan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Akan tetapi dalam mengurangi emosi yang dirasakan masih terbilang kurang. Hal ini menyebabkan P2 mampu untuk mengontrol emosinya tetapi tidak benar-benar meregulasi emosi yang dirasakannya.

Gambar 4.5 Diagram



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bagian akhir skripsi ini, penulis akan memamparkan beberapa kesimpulan yang dapat diambil saran dan di dasarkan pada temuan hasil penelitian. Secara umum pada penelitian ini ditemukan bahwa memiliki startegi regulasi emosi sangat membantu untuk memodifikasi emosi sesuai tujuan yang diinginkan, mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek pengalaman emosi dan perilaku manusia. Terlebih untuk perempuan dewasa menengah yang belum menikah. Sebagai perempuan dewasa menengah di awal 40-an menjadi tantangan tersendiri karena masyarakat sosial belum bisa memahami jika ada perempuan yang belum menikah. Mendapatkan dukungan dari keluarga, teman dan rekan kerja juga sangat membantu untuk mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan dari penelitian skripsi ini, masyarakat dan lingkungan di sekitar diharapkan untuk lebih suportif terhadap perempuan dewasa menengah yang belum menikah. Dukungan akan menjadi hal yang bermanfaat karena akan mempengaruhi emosi seorang perempuan dewasa menengah yang belum menikah. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun refensi yang terkait regulasi emosi. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif jika ingin mendapatkan data yang lebih bervariasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah proses pengambilan data yang memerlukan waktu yang lama. Meningkatkan rasa percaya antar peneliti dan partisipan juga merupakan hal yang sulit karena hal tersebut mempengaruhi data yang diperoleh. Peneliti juga belum mampu mengolah data yang didapatkan secara objektif sehingga terjadi banyak bias dalam hasil penelitian. Penelitian ini tentu tidak memuaskan dan masih banyak kekurangan karena ketidakmampuan peneliti dalam mengerjakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree, G. C. (2013). *GENERAL PSYCHOLOGY: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi & Perilaku* (Q. A. Shaleh (ed.); Cetakan I). PRISMASOPHIE.
- BPS-RI. (2019). *Persentase Penduduk Berumur 10 Tahun ke Atas menurut Provinsi, Jenis Kelamin, dan Status Perkawinan 2009-2018*. 26 April. <https://www.bps.go.id/statictable/2012/04/19/1602/persentase-penduduk-berumur-10-tahun-ke-atas-menurut-provinsi-jenis-kelamin-dan-status-perkawinan-2009-2018.html>
- BPS-RI. (2022). *Persentase Rumah Tangga menurut Daerah Tempat Tinggal, Kelompok Umur, Jenis Kelamin Kepala Rumah Tangga, dan Status Perkawinan, 2009-2022*. 8 Desember. <https://www.bps.go.id/statictable/2012/04/19/1605/persentase-rumah-tangga-menurut-daerah-tempat-tinggal-kelompok-umur-jenis-kelamin-kepala-rumah-tangga-dan-status-perkawinan-2009-2022.html>
- Christie, Y., Hartanti., & Nanik. (2013). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas*, 2(1), 1–16.
- Creswell, J. (2014). Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara. In S. Z. Qudsy (Ed.), *Lima Pendekatan* (Edisi 3 In). Pustaka Pelajar.
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Alfabeta Bandung.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development* (Sixth). Harper & Row.
- Eastwood, A. (1990). *Psychology adjustment : Personal growth in a changing world* (4 th ed). Prentice-Hall.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665–697.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>

- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence* (Terjemahan). Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, S. L. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *June 2002 Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154–189. <https://doi.org/DOI:10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (J. J. Gross (ed.); Second Ed.). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Teknik Analisa Data* (Pertama). KENCANA.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi-Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al Qur'an*. Erlangga.
- Hurlock, E. . (2002). *Psikologi Perkembangan* (Erlanga (ed.); 5th ed.).
- Ibrahim, R., & Hassan, Z. (2009). Understanding singlehood from the experiences of never-married Malay Muslim women in Malaysia: Some preliminary findings. *European Journal of Sosial Sciences*, 8(3), 395–405.
- Ibrahim, Z. (2002). *Psikologi Wanita* (D. Zumar (ed.); Revisi). PUSTAKA HIDAYAH.
- Iswati. (2018). Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa. *At-Tajdid*, 02(1).
- Jayanti, R., & Masykur, A. (2015). Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal. *Empati*, 4(4), 250–254.

- Kostiuk, L., & Fouts, G. (2015). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (2010). Ekspresi Emosi pada Tiga Tingkatan Perkembangan pada Suku Jawa di Yogyakarta: Kajian Psikologi Emosi dan Kultur pada Masyarakat Jawa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, VIII no.1, 50–64. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/260640>
- Lachman. (2004). Development in midlife. *Annu Rev Psychol*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>. PMID: 14744218.
- Latifah, N. (2014). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA DEWASA MUDA YANG BELUM MENIKAH. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 2*.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9–46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Marliany, R. (2010). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nanik, & Hendriani, W. (2016). Studi Kajian Literatur Wanita Tidak Menikah di Berbagai Negara. *Seminar Asean, 2nd Psychology & Humanity, 1997*, 302–309. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/304-311 Nanik , Wiwin.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/304-311%20Nanik%20,%20Wiwin.pdf)
- Narwanti, E. U. (2014). *PENGARUH KESIAPAN PSIKOLOGIS IBU YANG MENIKAH USIA DINI TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK USIA TODDLER (1-3 TAHUN) DI DESA CENDANA KECAMATAN BANJARNEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA* [Fakultas Ilmu Kesehatan > Keperawatan]. <https://repository.ump.ac.id/3868/>
- Nasution, S. (2007). *METODE RESEARCH (Penelitian Ilmiah)* (Ed. 1, Cet).

Bumi Aksara.

- Natasha, S. A., & Desiningrum, D. R. (2018). WANITA LAJANG DEWASA MADYA : SEBUAH STUDI DENGAN PENDEKATAN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 1), 295–301.
- Oktaviani, N. (2014). *FAKTOR PENYEBAB ORANG DEWASA AWAL MENUNDA PERNIKAHAN*. *Strata 1*, 7.
- Oktawirawan, D. H., & Yudiarso, A. (2020). Analisis Dampak Sosial, Budaya, dan Psikologis Lajang di Indonesia. *Pamator Journal*, 13(2), 213–217. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.7872>
- OSHO. (2008). *Emotional learning* (A. Kahfoi (ed.); Terj.). Baca.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). Experience Human Development, Fourteenth Edition. In *McGraw-Hill Education* (13th ed., Vol. 14, Nomor 4). McGraw Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Pello, S. M. M., & Soetjningsih, C. H. (2020). KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA MADYA YANG MELAJANG. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 634–643.
- Prasetia, R. A. (2008). *KEPUTUSAN HIDUP MELAJANG PADA KARYAWAN DITINJAU DARI KEPUASAN HIDUP DAN KOMPETENSI INTERPERSONAL* [Unniversitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/854/>
- Putri, D. M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. *Undergraduate thesis, Diponegoro University*, 7–33.
- Rahmi, A. S. (2018). *Gambaran Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Madya Lajang*. 6(4), 602–612.

- Rasjid, S. (2010). *Fiqh Islam*. Sinar Baru Algensindo.
- Safaria, T., & Saputra, E. N. (2009). Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. In *Bumi Aksara*. Bumi Aksara.
<http://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/5134>
- Santrock, J. W. (2009). *Child Development* (12th ed). McGraw-Hil.
- Santrock, J. W. (2012). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT Perkembangan Masa-Hidup* (13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan* (Edisi 5. B). Salemba Humanika.
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 6(3), 143–153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “Lajang” (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71.
<https://doi.org/10.26740/jppt.v4P1.p71-86>
- Sherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion*, 293–318.
- Sufyan, A. F. M. (2017). Analisis Kritis ”AL-Syabab” dan “Istitha’ah” Pada Hadits Anjuran Menikah. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 4(2).
<https://doi.org/10.31102/alulum.4.2.2017.304-317>
- Sugiyono, P. D. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R & D* (19 ed.). ALFABETA, CV.
- Syarifuddin, A. (2010). *Garis-Garis Besar Fiqih*. Kenacana.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Wade, C. &, & Tavis, C. (2007). *Psikologi*, (ke-9). Erlangga.

Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. *Profesorado*, 16(1), 15–33.

Yusuf, M. (2014). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Pertama ce). KENCANA.

LAMPIRAN

Lampiran 1

BUKTI PERSETUJUAN PARTISIPAN

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN NARASUMBER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (samara): Partitipan 1

Umur : 41

Status : Belum menikah

Menyetujui untuk menjadi narasumber dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Annisa Afifah

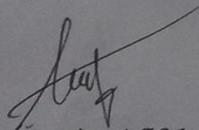
NIM : 16410230

Judul penelitian: Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah di Kota Bima

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan peneliti, bersama ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi narasumber studi kasus peneliti. Demikian pernyataan ini saya buat tanpa paksaan dan tekanan dari peneliti.

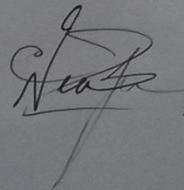
Bima, 5 Juni 2023

Peneliti



Annisa Afifah

Narasumber



LAMPIRAN**LEMBAR PERSETUJUAN NARASUMBER**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (samara): *Partiyan 2*

Umur : *40*

Status : *Belum menikah*

Menyetujui untuk menjadi narasumber dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : *Annisa Afifah*

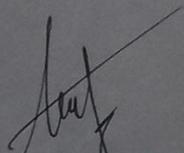
NIM : *16410230*

Judul penelitian: *Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Menengah Yang Belum Menikah di Kota Bima*

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan peneliti, bersama ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi narasumber studi kasus peneliti. Demikian pernyataan ini saya buat tanpa paksaan dan tekanan dari peneliti.

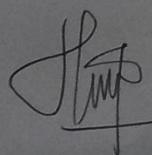
Bima, 3 Juni 2023

Peneliti



Annisa Afifah

Narasumber



PEDOMAN WAWANCARA

Catatan lapangan :

Pengamatan/Wawancara:

Waktu:

Tempat:

Nama (samaran):

1. Apa anda masih memiliki keinginan untuk menikah?
2. Apakah anda memiliki rencana untuk menikah dalam waktu dekat?
3. Menurut anda sendiri, kenapa anda belum menikah?
4. Menurut anda, apakah faktor umur mengganggu anda dalam mencari pasangan atau menjalin hubungan dengan lawan jenis?
5. Bagaimana perasaan anda sekarang sebagai perempuan dewasa paruh baya yang belum menikah?
6. Bagaimana tanggapan orang tua dan keluarga mengenai anda yang belum menikah sampai sekarang?
7. Bagaimana tanggapan orang lain mengenai anda yang belum menikah?
8. Seberapa sering anda ditanyai kapan akan menikah oleh orang disekitar anda?
9. Bagaimana reaksi anda ketika mendengar komentar yang tidak menyenangkan?
10. Bagaimana cara anda dalam menghadapi komentar dan pandangan mengenai status anda yang belum menikah?
11. Apa anda sudah memiliki pekerjaan tetap?
12. Sudah berapa lama anda bekerja?
13. Apa anda memiliki pekerjaan sampingan?
14. Dalam keluarga, apakah anda berperan sebagai kepala keluarga yang mencari nafkah?

15. Apakah menurut anda kemandirian mempengaruhi anda sehingga belum kunjung menikah?
16. Selama mencari pasangan apakah anda pernah mendapatkan pengalaman jika lawan jenis tidak menyukai anda karena fisik, sifat atau perilaku anda?
17. Apakah anda pernah mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis?
18. Apa yang anda rasakan saat gagal menjalin hubungan dengan lawan jenis?
19. Apa yang pernah anda lakukan saat mengalami kegagalan dalam hubungan romantis dengan lawan jenis?
20. Apakah anda menyadari jika anda sedang merasa emosional (marah, sedih, kecewa, sakit hati dll) ?
21. Bagaimana anda mengetahui ketika anda sedang merasakan emosi marah, sedih, kecewa, patah hati, senang, dan terharu?
22. Apa yang anda lakukan jika sudah mengetahui anda sedang merasa emosional (marah, sedih, kecewa, sakit hati dll) ?
23. Bagaimana anda menyikapi emosi anda sendiri?
24. Bagaimana anda meluapkan emosi anda terutama ketika anda sedang marah ataupun kesal?
25. Ketika anda telah selesai meluapkan emosi negatif anda, apa yang anda lakukan?
26. Bagaimana anda menanggapi pengalaman kegagalan cinta setelah hubungan yang di jalani selama ini berakhir ?
27. Bagaimana pengalaman anda sealama menjalin hubungan dengan lawan jenis ?
28. Perubahan apa yang anda rasakan setelah mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis?

<p>Catatan lapangan :</p> <p>Pengamatan/Wawancara:</p> <p>Waktu:</p> <p>Tempat:</p> <p>Nama (samaran):</p>	
Represi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaiman anda dalam merasakan emosi yang anda rasakan? 2. Apakah anda memaksakan diri untuk melupakan emosi yang anda rasakan?
Supresi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda dapat menyadari emosi yang anda rasakan? 2. Saat anda merasakan sebuah emosi tertentu apa yang anda lakukan? 3. Apakah anda memilih untuk memikirkan hal lain atau merasakan emosi tersebut?
Ekspresi verbal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda mengekspresikan emosi anda?
Ekspresi wajah dan tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat sedang merasakan emosi apa yang biasa anda lakukan? 2. Ketika menenangkan diri anda melakukan kegiatan apa untuk menyalurkan emosi yang anda rasakan?
Strategies to emotion regulation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara anda dalam mengatasi emosi negatif?

	<p>2. Apakah anda memiliki cara untuk menenangkan diri ketika merasa emosional?</p>
<p>Enganging in goal directed behavior (goal)</p>	<p>1. Apa yang anda lakukan untuk tetap fokus melakukan kegiatan tanpa terpengaruh emosi yang anda rasakan?</p> <p>2. Ketika anda memiliki pekerjaan dan secara bersamaan merasa emosional apa yang anda lakukan ?</p> <p>3. Apakah anda mampu menjalankan pekerjaan ketika terpengaruh emosi negatif?</p>
<p>Control emotion response</p>	<p>1. Bagaimana anda dalam mengatur emosi anda saat mendapatkan komentar atau kritikan karena belum menikah?</p>
<p>Acceptance of emotional respons</p>	<p>1. Bagaimana anda menerima emosi negatif anda?</p> <p>2. Ketika menerima sebuah komentar karena anda belum menikah, bagaimana anda menanggapi?</p> <p>3. Bagaimana acara anda mengatur perasaan anda ketika terus di hadapkan dengan pertanyaan kapan akan menikah?</p> <p>4. Apakah anda pernah merasa malu dengan emosi yang anda rasakan?</p> <p>5. Ketika anda merasa malu untuk merasakan sebuah emosi, apa yang anda lakukan?</p>

Selection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda menghindari hal yang dapat menimbulkan emosi yang berlebih? 2. Bagaimana cara anda jika harus mendekati hal yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan?
Situation modification	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara anda mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul ketika berada dalam sebuah lingkungan?
Attention development	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara anda untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan?
Cognitive change	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda mengatasi pengaruh kuat dari emosi? 2. Apakah anda mengevaluasi kembali situasi yang membuat anda merasakan emosi yang berlebihan?
Acceptance	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda menerima keadaan diri anda yang sekarang masih berstatus belum menikah?
Refocus on planning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang akan anda lakukan selanjutnya jika memang belum mendapatkan pasangan ataupun menikah?
Positif refocusing	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda memandang lingkungan di sekitar anda?
Positif reappraisal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda memaknai kehidupan anda ?

Pedoman Wawancara	
Catatan lapangan :	
Pengamatan/Wawancara:	
Waktu:	
Tempat:	
Nama (samaran):	
Pertanyaan wawancara untuk orang tua/saudara/teman/sahabat	1. Bagaimana anda bisa mengenal narsum?
	2. Bagaimana tanggapan anda mengenai narsum yang belum menikah?
	3. Apa kekhawatiran yang anda rasakan hingga saat ini karena narsum belum menikah?
	4. Kenapa anda tidak mencoba untuk menjodohkan narsum?
	5. Seberapa sering keluarga dan tetangga menanyakan kapan narsum akan menikah?
	6. Bagaimana anda menanggapi omongan orang yang mencibir narsum karena belum menikah?
	7. Apakah narsum pernah bercerita, kenapa narsum belum menemukan pasangan yang cocok?
	8. Menurut anda kenapa narsum belum juga menemukan pasangan hidup?

	9. Bagaimana narsum mengeluh tentang keadaannya yang belum menikah?
	10. Menurut anda bagaimana narsum mengatur diri dan emosi nya?
	11. Bagaimana narsum mengatur dirinya ketika emosi ?
	12. Apakah menurut anda, narsum sudah menerima keadaannya sekarang yang belum menikah?
	13. Apakah anda masih mengharapkan narsum untuk menikah?

Lampiran 3

TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN

Transkrip Wawancara Partisipan 1
Tanggal: 10 November 2022
Waktu: 11:42 WIB
Tempat: Rumah Partisipan I di kota Bima (depan pintu kamar partisipan)
Partisipan : 1
Wawancara ke-1
Assalamualaikum wr. Wb
Waalaikumsalam
Iya jadi perkenalkan nama saya Annisa Afifah dari Uin Malang Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi. Jadi kehadiran saya di sini bertujuan melakukan wawancara untuk mencari informasi bagaimana regulasi emosi pada perempuan yang belum menikah. Apakah kakak bersedia?
Iya saya bersedia.
Baik, terima kasih. Bagaimana kabarnya hari ini?
Alhamdulillah baik. Ini baru selesai beres-beres rumah
Iya gak apa-apa kak. Rumahnya lagi rame ya kak?
Iya <i>lembo ade</i> ya ini lagi ada keponakan semalam itu nginap disini semua soalnya kan rumah sepi cuma ada saya dan mama jadi kadang mereka nginap disini. Gak apa-apa kan kita wawancaranya di dalam saja depan kamar saya?
Iya gak apa-apa kak. Ini silakan ada sedikit cemilan untuk kakak.
Ini buat apa repot-repot. Makasih ya.
Iya sama-sama. Apa kakak sudah merasa nyaman dan bisa saya wawancarai?
Iya iya sudah ini. Silakan saja
Sebelumnya terima kasih sudah bersedia untuk menjadi partisipan dan di wawancara.
Iya sama sama
Apa boleh saya tau kapan tanggal lahir kakak?
8 juni 1982, tahun ini berarti umur saya 40 tahun
Pendidikan terakhirnya apa ya kak?
S1
Sekarang bekerja sebagai apa?
Guru
Udah berapa lama jadi guru?
Sejak tahun 2006 - 2022 sudah mau 18 tahun.
Apa memiliki pekerjaan sampingan?
Ada, menjahit, jualan online kayak jajan, jualan sandal yang kecil-kecil gitu.
Apa kakak berperan sebagai kepala rumah tangga yang menafkahi keluarga?
Tidak juga sih tapi untuk memenuhi kebutuhan juga boleh seperti beli makan minum kalau pun ada rejeki saya beli kalau gak ada ya gak maksa juga.
Berarti kakak bukan berperan sebagai kepala keluarga?

Bukan, kan masih di jamin sama orang tua sebenarnya.
Kakak anak ke berapa dari berapa saudara?
Anak pertama dari 5 saudara
Apakah anda tinggal bersama orang tua?
Iya bersama mama tapi ya itu tadi kadang keponakan datang nginap, kadang kita minta datang nginap karena sepi.
Sebelumnya mohon maaf apa sampai saat ini kakak belum ada rencana untuk menikah?
Belum ada soalnya jodohnya belum ada
Apakah mungkin sekarang kakak sedang memiliki pacar?
Gak, saya masih perawan ting ting hahaha
Eh kak hahaha
Kan pertanyaannya begitu hahah
Sudah berapa lama kakak tinggal dan menetap di Bima?
Saya menetap disini udah semenjak dari lahir, karena orang tua mengajar dan menetap disini
Bagaimana hubungan kakak dengan kedua orang tua?
Alhamdulillah baik aman terkendali
Siapakah diantara kedua orang tua yang menurut kakak paling mempengaruhi kakak selama ini?
Bapak saya
Bagaimana orang tua mengekspresikan emosinya kepada kakak dan saudara-saudara kakak?
Hm kalau mengekspresikan emosi itu kalau ada sesuatu yang ingin ditegur mereka akan panggil untuk duduk bersama dan dibicarakan. Dan jika ada masalah ya di cari solusinya.
Bagaimana sikap orang tua ketika kakak mengutarakan perasaan dan emosi yang kakak rasakan?
Akan menerima dan menanggapi apa yang di rasakan saya selama perasaan emosi kita masih bisa mereka pikir itu hal yang baik. Jika emosi dan perasaan yang saya rasakan negatif bisa diselesaikan tidak ada masalah. Kalaupun perasaan lain yang misalkan saya cerita ada laki-laki yang dekatin saya, <i>welcome</i> aja menerima cerita dan dikembalikan kepada saya keputusannya apa yang ingin diambil dan jalan terbaiknya bagaimana.
Kriteria laki-laki yang kakak cari seperti apa?
Baik, saya itu nyamannya kalau laki-laki itu rajin sholat, mengerti agama terus sayang sama keluarga itu yang paling utama.
Apakah kakak masih memiliki keinginan untuk menikah?
Masih tapi gak tau takdirnya kapan hehehe
Jika ada laki-laki yang sesuai dengan kriteria apa kakak udah siap untuk menjalin hubungan yang serius?
Insya Allah
Bagaimana kakak menilai laki-laki yang memang niat untuk mendekati kakak untuk hubungan yang serius?

<p>Kalau sedang dalam tahap pdkt ya istilahnya itu harus benar benar saya tu nyaman dulu, biar kita tu bisa tau. Sopan dulu dalam bersikap terus tidak ngomong yang menyinggung perasaan perempuan. Pokoknya intinya setidaknya laki-laki itu harus ada paham agama. Saya tu lebih suka yang mengingatkan waktu sholat dan mengingatkan kepada kebaikan. Kalau laki-laki itu sudah bisa pasti ada mulai perasaan nyaman dan komunikasinya bisa dekat dekat.</p>
<p>Sampai sekarang apa benar belum ada yang belum bisa mengetuk hati kakak?</p>
<p>Ada yang sudah mengetuk tapi dia pergi ke orang lain.</p>
<p>Kalau boleh tau alasannya karena apa ya kak?</p>
<p>Itu karena dia dijodohkan. Orang tuanya mau lagi sama keluarganya sendiri biar harta bendanya tidak kesana kemari.</p>
<p>Jadi kakak putus dengan pacar kakak yang sebelumnya karena dia di jodohkan dengan orang lain ya?</p>
<p>Iya. Kembali lagi berarti itu bukan jodohnya saya tapi teman teman dan keluarganya tetap menjaga komunikasi baik dengan saya. Bahkan adek- adeknya tetap nanya kabar saya walaupun udah putus dengan kakaknya. Adeknya tetap tanya kabar untuk menjaga tali silaturahmi ya pas ketemu dijalan sama keluarganya tetap saling sapa saja sewajarnya.</p>
<p>Kakak pernah untuk mencoba dijodohkan setelah putus dari pacarnya?</p>
<p>Sering tapi saya gak srek. Intinya gak mau di jodohin.</p>
<p>Sekarang kan kakak udah berumur 40 tahun apa orang tua enggak minta untuk segera menikah?</p>
<p>Ya enggak juga sih soalnya kan kembali lagi kepada saya. Mau dipaksakan gimana kalau belum ada yang realistis saja.</p>
<p>Jadi apa benar sampai sekarang belum ada yang mendekati kakak lagi?</p>
<p>Belum. Kalau yang sesuai dengan kriteria saya dan saya suka sampai sejauh ini belum ada.</p>
<p>Apakah orang tua kakak tidak berkomentar tentang kakak yang sekarang belum menikah?</p>
<p>Ya gak sih, sudah maklumi aja. Udah gak mau terlalu mendesak atau gimana tergantung saya. Kalau memang ada dan saya nyaman, baik gak masalah.</p>
<p>Lalu bagaimana pendapat teman-teman kakak tentang kakak yang belum menikah?</p>
<p>Kalau teman dekat sih udah maklum semua. Gak ada yang terlalu menyinggung ke arah itu. Yang nanya kapan nih-kapan nih kalau yang udah benar benar teman dekat itu gak mau menyebutkan soal itu. Karena memang mereka tau kan, menjaga perasaan sahabat itu bagaimana. Terkadang dalam candaan itu kan orang bisa tersinggung dengan candaan itu. menurut kita baik belum tentu menurut orang yang mendengarkan itu baik. Di kira peduli ternyata kan bikin tersinggung juga kadang. Kamu kapan ni, sementara orang yang ngomong niatnya baik sebenarnya dari persepsinya mereka tapi kan dari kita yang tersudut dengan pertanyaan itu kan kadang tersinggung. Jadinya teman-teman itu jaga memang perasaan gak pernah mau nanya. Kalau ada cerita apa-apa ya udah kalau baik ya diterima, saling mendukung aja.</p>
<p>Berarti teman teman kakak suportif ya?</p>

<p>Suport, sudah memang benar-benar, saya selektif kalau berbicara itu sama yang mana dulu. Siapa yang suka bocor, yang gak bisa jaga gak pernah saya cerita masalah pribadi. Paling yang umum saja yang universal yang biasa-biasa, happy-happy. Yang di luar konteks pribadi itu mereka tau semua tapi kalau untuk yang pribadi hanya satu dua orang saja yang tau yang benar-benar itu bisa menyimpan rahasia benar-benar tidak...taulah keadaannya kita seperti apa,</p>
<p>Lalu bagaimana pendapat dari lingkungan sekitar kakak mungkin lingkungan kantor atau tetangga sekitar rumah pernah gak berpendapat kenapa ka rita belum menikah?</p>
<p>Gak sih kalau di depan saya. Cuma ngomong diluar, dibelakang aja ke orang tua ditanya kenapa gak mau nikah atau kapan nikah. Orang tua yang bilang ya terserah selama dia itu masih menjaga diri dengan baik, tidak berbuat yang neko-neko istilahnya. Tidak menyalahgunakan suatu hubungan yang dijalani. Selama itu baik menurut agama ya gak masalah, yang penting tidak menyalahi aturan agama. Ya misalkan saya pacaran eh bunting dulu baru nikah. Rata-rata yang nikah itu kan biasanya pacaran dekat-dekat sampai hamil duluan baru nikah kan itu tidak baik. Kalau sudah hamil kan sudah begitu pasti disetujui nanti tapi saya kan gak mau kayak gitu. Maunya yang benar-benaran sesuai dengan aturan.</p>
<p>Kalau begitu apa kakak pernah menerima omongan yang menyinggung ataupun tidak pantas karena kakak belum menikah?</p>
<p>Iya ada pasti. Mau cari yang seperti apa sih...mau cari yang kayak gimana. Padahal kan kriteria itu yang diutamakan agama tapi karena emang belum ada yang cocok emang di hati. Mau dipaksain gimana, kan yang ngejalanin kita bukan orang lain. Orang-orang cuma komentarin. Kita yang jalanin tapi yang menentukan orang lain yang mengomentari juga orang lain, iya kan.</p>
<p>Sebelumnya maaf kak, apa kakak sudah bisa menerima keadaan diri kakak sebagai perempuan berumur 40 tahun yang belum menikah atau belum?</p>
<p>Kan yang namanya hidup itu kan kita harus cari yang srek di hati kan, kalau memang belum ditakdirkan untuk berjodoh walaupun saya berusaha dengan keinginan saya kalau Allah belum menentukan kenapa saya harus repot-repot memikirkan hal yang di luar dari batas kuasa saya.</p>
<p>Pernah gak kakak merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum nikah?</p>
<p>Dulu iya. Kalau sekarang sih udah enggaklah udah <i>enjoy</i> lah. Ngapain mikirin. Dulu sempat sih, kok yang jelek jelek dapat jodoh, saya yang lumayan belum, yah kembali lagi. Paling saya sering baca di alquran itu Allah tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan, Allah tidak akan meminta pundakmu untuk diberi masalah sejauh kamu sanggup untuk menyelesaikannya. Kembali lagi pada agama, Allah. Percaya aja sama Allah. Dia tidak akan membebani masalah kepada kita selama kita itu tidak sanggup untuk menjalaninya</p>
<p>Bagi kakak apakah memiliki pekerjaan dan karir itu penting?</p>
<p>Penting sih, penting.</p>
<p>Apakah kakak berambisi untuk memiliki pekerjaan dan karir yang tinggi?</p>
<p>Untuk ambisi yang terlalu sih gak hanya untuk mengisi waktu yang ada. Kalau nanti mendapatkan suami yang mau kerja dan yang penting mau menjamin kebutuhan hidup. Saya bisa jadi ibu rumah tangga sepenuhnya yang jelas kebutuhan juga harus terjamin full. Saya memiliki karir atau pekerjaan itu kan</p>

<p>karena merasa harus menjaga dulu dikemudian hari nanti bagaimana kehidupan saya kan kalau saya punya penghasilan sendiri kan otomatis saya bisa memberikan kepada keluarga, saudara minimal untuk beli bakso, belanja-belanja kan gitu. Kalau hanya mengandalkan penghasilan suami kan saya gak semulus...gak segampang itu untuk ngeluarin uang. Baiklah misalnya nanti kalau dapat suaminya bagus pengertian. Tapi ada suaminya yang overprotektif mengatur segala sesuatunya begini, uang belanja begini kan nanti saya yang pusing kan. Kalau ada pekerjaan sendiri, ada uang sendiri saya bisa selipin untuk kasih ke keluarga, sahabat, teman, kan betul.</p>
<p>Jadi pertanyaan selanjutnya. Kakak pernah gak merasa sedih banget sampai frustrasi karena putus cinta?</p>
<p>Pasti sedih, sedihnya tidak berkepanjangan benar benar panjang. Hanya beberapa hari mikirnya duh gak jadi jodoh saya. Kan udah lama kita kenal tapi kan penyelesaiannya bukan dari saya menyesali masalah dan harusnya kembali kepada Allah, sholat, ngaji. Saya nangis waktu sholat, cerita sama Allah terus saya cari teman yang benar benar nyaman untuk kita cerita untuk berbagi perasaan saya gimana keadaan saya. Dan dengan sendiri akan hilang dengan sendirinya. Lamban laun itu kan pasti saya lupa masalahnya kalau saya intinya kita punya perasaan jangan terlalu baper, ya <i>enjoy</i> aja selama dia belum jadi jodoh saya ngapain mikiran kalau belum jadi suami itu berarti belum jodoh saya intinya seperti itu.</p>
<p>Sedalam apa kesedihan yang kakak rasakan karena putus cinta?</p>
<p>Sejujurnya dulu kalau saya dengar kata nikah itu nangis sedih tapi saya sholat cerita sampai nangis di sujud itu nangis aja ya Allah kok segini nya saya di kasih ujian. Tapi kan kembali lagi astagfirullah ingat Allah jangan terlalu mencintai sesuatu yang tidak ditakdirkan untukmu kan itu Allah sudah memberikan petunjuk jangan mencintai orang terlalu dalam kan tempatnya sakit hati kalau kita terlalu mencintai manusia, cintailah Allah nanti Allah kasih orang yang benar benar mencintaimu. Kan kembali lagi Allah itu akan pasti memberi yang terbaik selama kamu berkelakuan baik dan dikasih yang terbaik pula nantinya. Intinya belum saatnya, melalui jalan yang berliku dulu untuk mendapatkan hal yang terbaik.</p>
<p>Berarti kenangan buruk putus cinta gak membuat kakak sampai sedih yang mendalam?</p>
<p>Enggak, justru gini kata teman teman saya kamu tu gimana sih nanggapi masalah baru tentang nikah aja sampai sedih begitu. Ngapain juga dipikirin toh dia bukan milik kamu sepenuhnya. Saya berat memikirkan dia si mantan terlalu berat. Eh dia terlalu enteng. Kan saya yang susah sendiri. Kalau saya sakit emang dia peduli apa, kan engga. Harusnya tetap positif thinking. Setiap manusia itu tetap memiliki masalah tidak pernah bisa lepas dari masalah karena memang kodratnya manusia tetap punya masalah tetapi bagaimana cara saya menyikapi masalah itu kembali kepada diri sendiri. Kalau saya menyikapinya dengan baik pasti akan hasilnya baik kalau saya emosian pasti kan tidak ada penyelesaiannya. Tapi kalau saya ngomongnya baik-baik kita kembalikan kepada Allah. Saya selesaikan dengan baik baik pasti hasilnya baik. Pokoknya berkepala dingin tidak emosional kembali kepada Allah</p>
<p>Bagaimana cara kakak untuk bisa berkepala dingin ketika memiliki masalah ataupun merasa emosional?</p>

<p>Sebenarnya untuk menghadapi baik dari segi keluarga, sekolah, teman kerja, teman curhat, setiap orang itu tidak ada yang mulus seperti yang kita harapkan pasti ada teman kita itu kadang ngomong tidak tau perasaan kita seperti apa tapi kan bagaimana cara kita kembali lagi cara kita menyikapi ini sifatnya ya kita gak bisa maksa orang itu seperti yang kita inginkan, oh anaknya seperti ini sifatnya tidak bisa maksa kalau kita maksa pasti akan bersitegang atau renggang lagi hubungannya walaupun ada teman yang suka jail atau pokoknya gak, yang mau cari muka, mau pamer ke atasan hanya untuk menjatuhkan kita atau bagaimana kita cuek aja kembali kepada Allah ntar kalau dia ini memang buruk hatinya pada kita pastikan Allah akan menegurkan gak usah kita dendam biarkan Allah yang bekerja. Hidup kita ini ada pengawas cctv nya, kalau gak bisa diawasi oleh manusia masih ada Allah yang ngawasin kan begitu.</p>
<p>Sejak kapan kakak memiliki pola pikir yang seperti itu?</p>
<p>Udah lama sih. Dari semenjak ada masalah itu gagal nikah apa itu sudah mau belajar dewasa, bagaimana mengatur emosi tidak terlalu emosian dalam menghadap segala hal intinya harus ditanggapi dengan kepala dingin dan dewasa dalam menyikapinya karena memang tidak semua karakter orang itu sama dengan apa yang kita inginkan walau orang sedekat apapun dengan kita baik itu keluarga pun kadang kan ada karakternya yang tidak searah dengan karakter kita kan tapi mau dipaksa, kalau maupun dipaksa yang gak akan bisa, iya itu takdirnya dia jalannya dia, pikirannya dia gak bisa dipaksa berarti intinya kita yang harus rasional. Rasional dan dewasa dalam menyikapi segala masalah.</p>
<p>Bagaimana perbedaan emosi yang anda rasakan mengenai diri anda sendiri sekarang dengan diri anda yang dulu?</p>
<p>Hm, kalau dulu pas masih itu bergejolak masih gak bisa di atur kalau sudah dewasa seperti umur sekarang ini emosi dan perasaan saya sudah bisa lebih sabar dan bisa di kontrol dan tentu pemikiran lebih dewasa dalam menyikapi segala hal.</p>
<p>Saat ini anda berumur 40 tahun kira-kira bagaimana anda mengekspresikan emosi dan perasaan anda?</p>
<p>Kalau di umur 40 tahun ini. Emosi dan perasaan itu udah lebih dewasa dalam menyikapi segala hal. Segala sesuatu yang di lakukan sudah lebih bisa dipikirkan lebih dahulu apa buruknya apa dampaknya apa baiknya biar kedepannya hm menjadi lebih dewasa lagi dalam menyikapi segala sesuatunya permasalahan hidup kedepannya.</p>
<p>Apakah anda terbiasa menahan emosi dan perasaan?</p>
<p>Alhamdulillah sudah terbiasa karena memang kita sebagai anak pertama itu dituntut untuk menjadi lebih dewasa semua sodara dan memberikan contoh yang baik bisa mengayomi adik-adik saya.</p>
<p>Apa yang anda lakukan jika sedang merasa sangat emosional?</p>
<p>Jika saya emosional saya sholat saya mengadu sama Allah dan menangis setelah itu selesai urusannya. Intinya kembalikan kepada Allah saja segala urusan manusia tidak akan di uji sesuai dengan kemampuannya itu prinsipnya.</p>
<p>Apa yang anda pikirkan untuk menenangkan diri saat merasa sangat emosional?</p>
<p>Bercerita santai, makan-makan, jalan-jalan, menceritakan sekarang lagi dekat dengan siapa kepada teman-teman, curhat masalah saya apa problemnya</p>

bagaimana dan menanyakan solusinya bagaimana pokoknya banyak yang di ceritakan dari yang santai sampai yang serius.
Biasanya kakak curhatnya ke siapa dan seberapa sering kakak curhat?
Ya ke sahabat atau temen dekat itu curhat kadang ada 2-3x seminggu sambil saling tanya kabar dan saling cerita ataupun curhat.
Bagaimana hubungan anda dengan sahabat ataupun teman dekat?
Iya ada beberapa sahabat dekat yang saling curhat bahkan yang sensitif pun dikeluarkan pada sahabat tapi setelah ngomong tidak ada pembicaraan konteks itu ke orang lain hanya benar-benar untuk pribadi masing masing aja kalau sudah dikatakan rahasia ya rahasia sampai matipun gak akan di bicarakan ke orang lain. Selain yang bersangkutan itu mengeluarkan sendiri maslahnya ke orang lain. Makanya hubungan dengan sahabat dekat sampai sekarang pun masih terjalin erat karena saling menjaga apa yang konsekuensi dari cerita itu harus benar benar di jaga kalau sudah janji tidak akan di ceritakan ke orang lain.
Bagaimana reaksi anda jika ada beban pikiran yang mengganggu?
Saya cari teman yang benar benar menjaga rahasia lalu menceritakan kejadian atau masalah saya dan meminta bagaimana solusi yang terbaik dari masalah itu.
Kegiatan apa yang anda lakukan untuk meluapkan emosi?
Kegiatan untuk meluapkan emosi itu saya biasanya ya cari kesibukan, keluar cari makan curhat ke teman terus jalan-jalan <i>healing</i> terus tidak lupa sholat.
Apa yang anda pikirkan untuk menenangkan diri saat merasa sangat emosional?
Memikirkan hal hal yang positif, sholat ngaji kembali kepada kegiatan religi untuk mengendalikan emosi
Apa anda bisa berpikir jernih dan tetap tenang saat banyak pikiran?
Bisa selama kita itu masih mengingat Allah pasti kembali lagi kita sebagai manusia tidak akan diuji sesuai di ambang batas kemampuan kita
Apa anda dapat mengetahui jika anda sedang merasa emosional?
Bisa, saya bisa membedakan saat saya emosi pasti emosi saya tidak stabil apalagi saat marah dan saat saya biasa ya tenang-tenang saja.
Bagaimana pengaruh agama dalam kehidupan anda?
Sangat berpengaruh agama itu menentukan arah kehidupan kita
Bagaimana pengaruh agama untuk emosi dan perasaan anda?
Sangat berpengaruh banyak karena dengan memahami agama saya tau cara mengontrol emosi dan perasaan kita dengan mengingat akan agama dan kepercayaan yang saya yakini sebagai pedoman dan berpegang tegus pada agama saya jadi belajar cara mengontrol emosi dan diri saya.
Berarti pengaruh agama itu besar buat kakak?
Iya ni, saya kembali pasti kembali ke sholat, ngaji itu udah bisa buat saya jadi tenang. Kayak setelah sholat magrib, setelah sholat subuh kita yasinan minimal setelah sholat itu hati bisa lebih tenang.
Setelah kakak melakukan kegiatan seperti sholat, ngaji dan mendapati perasaan kakak lebih tenang. Apakah setelah itu kakak bisa merasakan ketenangan juga dalam melakukan kegiatan sehari-hari?
Iya, kembali kepada Allah saja yang realistis. Intinya jangan terlalu baper. Semua masalahnya jangan terlalu dibawa ke perasaan semua, kembali lagi kepada Allah,

sholat, ngaji setelah itu curhat sama Allah, kemudian cerita sama orang tua, cari teman untuk berbagi cerita sudah jadi plong masalahnya. Lamban launkan akan hilang sendiri masalahnya kalau kita gak ingat, kalau kita deketin sama Allah kan, pasti insyaallah.
Baiklah kak, terima kasih sudah meluangkan waktunya. Kakak habis ini apa ada kegiatan lagi?
Iya sama-sama. Iya paling habis ini masak untuk makan malam. Ini sudah gini aja wawancaranya?
Iya kak, terima kasih banyak kak. Nanti akan saya hubungi lagi untuk wawancara selanjutnya sekiranya di waktu kakak luang. Apa kakak bersedia?
Oh iya iya bisa nanti wa saya aja. <i>Kalembo ade ya.</i>
Kalau gitu saya akhiri wawancaranya kak. Assalamualaikum.
Iya Waalaikumsalam.

Transkrip Wawancara Partisipan 1
Tanggal: 5 juni 2023
Waktu: 08:03 WIB
Tempat: Rumah Partisipan I di kota Bima (kamar partisipan)
Partisipan : 1
Wawancara ke-2
Open coding
Assalamualaikum wr. Wb
Waallaikumsalam
Iya jadi seperti yang saya kabari sebelumnya jika hari ini saya datang untuk wawancara ke dua. Sebelumnya maaf lama baru mengabari untuk wawancara selanjutnya.
Iya gak apa-apa. Silakan masuk.
Iya kak. Hari in bagaimana kabar kakak?
Alhamdulillah baik. Baru saja selesai main sama ponakan.
Apa saya sudah boleh melakukan wawancara kak?
Iya-iya. Boleh.
Untuk hari ini wawancara kedua mungkin pertanyaan yang saya ajukan akan lebih sensitif jadi sekiranya merasa tidak nyaman dengan pertanyaan yang saya ajukan tidak usah terburu-buru menjawab. Jika tidak sanggup untuk menjawab tidak apa-apa kak.
Iya.
Menurut kakak apakah faktor umur mengganggu kakak dalam mencari pasangan ataupun untuk menikah?
Enggak si
Kalau boleh tau alasannya kenapa ya kak?
Karena memang saya tidak bisa mematok tahun berapa saya nikah atau umur berapa saya nikah kan. Saya kembali lagi pada kuasanya Allah kalau takdir tidak menentukan jalannya saya harus lama baru menikah ya itu sudah jadi ketentuannya yang di atas kan. Saya memahami apa yang sudah menjadi takdir saya tidak akan mungkin tertukar. Allah itu memberikan apa yang saya butuhkan bukan apa yang saya inginkan
Gimana perasaan kakak sebagai perempuan belum menikah hingga saat ini?
Perasaan saya <i>fine-fine</i> aja. Malahan dengan begini saya bisa lebih dekat pada keluarga lebih banyak waktunya. Mengisinya dnegan positif. Silaturahmi dengan keluarga, sahabat, bertukar pikiran.
Kalau tanggapan keluarga atau orang tua soal ka rita yang belum menikah gimana?
Ya tanggapannya sih gak ada tanggapan yang negatif semuanya positif memberikan support nanti kalau ada jodoh pasti akan dating. Yang sabar aja
Kalau tanggapan orang lain?

Kan saya tidak bisa menilai ya pemikiran orang terhadap saya itu gimana, berbeda-beda. Kalau teman-teman dekat yang benar benar sudah paham keadaan saya pasti taulah. Gak pernah nanya kapan nikah dan sebagainya.
Apakah kakak sering mendapatkan pertanyaan kapan menikah?
Ada itu biasanya orang yang gak begitu kenal, yang sekali-kali ketemu. Biasanya orang yang tidak memahami saja.
Gimana reaksi kakak pas ditanya kapan menikah? Atau ketika di komentari kok belum menikah?
Reaksinya senyumi saja sama bertanya menikah sama saja bertanya kapan meninggal. Allahu alam hanya Allah yang tau kan.
Gimana cara kakak menghadapin komentar atau pandangan tentang status kakak yang belum menikah?
Pandangan orang kan beda-beda ada yang paham kalau belum takdirnya kan gak akan datang. Kalau ada yang kurang memahami kan pasti nanya terus, kapan baru punya anak, kapan begini-begini. Orang hanya kan cuma bisa bertanya tapi kan gak sadar yang di tanyai itu apa sakit hati atau gak. Saya sih gak begitu masukan ke dalam hati karna memang saya paham akan takdir yang di kasih Allah itu pasti akan ada tapi lama atau cepatnya Allah yang menentukan bukan saya. Sekuat apapun keinginan saya kalau Allah belum menghendaki pasti ada saja alasan tidak jadinya. Kalau Allah menghendaki pasti ada alasan saya mengiyakan atau menjadikan dia itu jodoh saya
Apakah kemandirian itu menjadi faktor yang mempengaruhi kakak menjadi belum menikah sampai sekarang?
Gak juga sih
Kenapa kak?
Karena memang orang mandiri atau tidak mandiri kan. Kalau memang sudah ditakdirkan untuk menikah pasti menikah walaupun gak mandiri tapi kan tuntutan hidupnya harus mandiri karena memang saya tidak boleh menggantungkan diri kepada orang lain. Kalau saya mampu mencari uang untuk memenuhi kebutuhan biar kelak jika sudah menikah saya tidak meminta uang kepada suami. Bisa mencari uanglah
Apakah kakak pernah mendapatkan pengalaman tidak disukai oleh pasangan karena sifat, perilaku, fisik ataupun gaya berpakaian?
Gak sih. Rata-rata semua suka sama sifat sama sikap tapi yang jadi masalah itu karena memang mereka hanya mencari yang bermateri lebih yang berstatus. Nyatanya walaupun sudah jadi mantan tapi mereka itu masih ingat saya masih jalin silaturahmi.
Kakak berarti sering mengalami putus cinta ya?
Seringlah hehehehe sering jatuh bangun
Saat kakak putus cinta, bagaimana perasaan kakak?
Awal-awalnya kecewa pasti ada. Kan waktunya tebuang percuma tanpa kejelasan tanpa berakhir bahagia tapi kan kita kembali lagi kepada Allah. Sekuat apapun keinginan saya kalau Allah belum menghendaki ya ada saja alasannya untuk tidak jadi.
Hal apa yang kakak lakukan setelah putus cinta?

Ya pas-pasnya baru putus itu cerita ke orang tua kalau orang ini tidak lagi berhubungan lagi dengan saya. Terus saya sholat dan ngaji biar saya itu mengalihkan sakit hati atau kecewa saya itu dengan kegiatan yang positif atau keluar jalan sama teman-teman, pergi makan, terus main pokoknya selama itu yang positif saya lakukan.
Kakak bisa ya untuk sadar sama emosinya sendiri?
Bisa sih kalau lagi marah kecewa banyak-banyak istighfar.
Berarti kalau kakak lagi merasakan emosi marah, kecewa, patah hati itu kan emosi negatif kakak banyak banyak istighfar?
Iya saya sholat ngaji pengalihannya lebih mempan ke situ daripada saya menceritakan ke banyak orang atau dunia maya malah kan tambah banyak masalah lebih baik keluarga dekat tau kalau saat ini saya tidak lagi berhubungan dengan anak ini yang pernah datang ke rumah. Kembali lagi kepada Allah mendekatkan saja kepada Allah.
Saat kakak sedang merasa bahagia, merasakan kesenangan itu bagaimana kakak mengekspresikannya?
Pasti yang pertama saya kasih tau kan keluarga. Keluarga harus orang pertama yang tau setelah saya.
Kakak gimana kalau emang sangat marah terhadap sesuatu, keadaan, atau mungkin orang?
Kadang kalau marah sih ngomong saya gak suka seperti ini tapi kadang keluarga kan sudah tau ya kalau saya marah itu cuma sebentar pada saat itu saja setelah itu sudah mereka abaikan lagi.
kakak sering mengungkapkan ya kalau sedang marah?
Iya mengungkapkan apa yang saya rasakan itu harus di ungkapkan biar orang sekitar saya itu tau saya tu lagi gimana perasaannya.
Semisal emosi negatifnya masih ada apa yang kakak lakukan?
Meluapkan dengan sholat aja kalau sudah benar-benar mumet. Saya sholat aja, nangis aja mengadu sama Allah.
Kakak kan sudah mengalami kegagalan dalam hubungan asmara, cara kakak menanggapi pengalaman kegagalan itu gimana?
Menanggapinya positif aja berarti itu bukan yang baik buat saya. Semua kegagalan itu jadikan pengalaman perbandingan oh begini orang yg dulu dekat sama saya, yang ini begini sifatnya, yang itu begini sifatnya. Kadang-kadang kan hanya mementingkan materi. Profesi atau kedudukan orang tanpa harus tau isi hati orang atau cintanya saya kepada orang itu.
Berarti status keluarga yang dilihat?
Iy nih
Nah kak pengalaman baik yang kakak dapat selama berpacaran apa nih kira-kira?
Banyak sih yang enak bisa ada teman berbagi cerita tapi kalau gak enak kalau mereka lagi susah saya juga lagi kepikiran kan ceritanya ke saya ikutlah ikut andil dalam setiap yang di rasakan oleh pasangan yang yang dulu karena saya itu merasa kalau dekat jadi ikut merasakan gitu.
Perubahan apa yang ka rita rasain dari berbagai pengalaman kegagalan pacaran?

Banyak. Saya berpikir lebih dewasa dalam menyikapi segala persoalan. Saya juga sudah bisa membedakan orang ada itu pasti punya kelebihan dan kekurangan. Setiap karakter yang pernah jadi bagian dari cerita saya itu punya karakter yang beda-beda. Dan itu menjadi pelajaran dan pengalaman bahwa tidak selamanya orang yang dekat dengan saya itu seperti yang benar-benar saya inginkan pada akhirnya walau saya sudah berkorban waktu.
Apa yang paling membuat kakak kecewa saat berpacaran dengan pasangan kakak dulu?
Ya kalau mendengar kabar-kabar yang gak enak pastinya. Saya itu tulus sama dia terus ternyata mendengar kabar yang tidak benar mengenai saya itu menimbulkan rasa kecewa saya terhadap dia dulu.
Saat itu bagaimana perasaan kakak?
Ya pasti adalah perubahan dari tenang menjadi khawatir dan lain sebagainya.
Lalu apakah kakak memaksakan diri untuk melupakan emosi yang kakak rasakan?
Mestinya melupakan semuanya saja kan itu masa lalu ya. Orang yang saya kenal pasti ada sisi baiknya juga kan jadi saya buang aja sisi buruknya dia pernah kecewain. Dan saya kembali lagi kepada diri saya. Mungkin saya juga punya banyak kekurangan kan menyikapinya dengan dewasa saja karena manusia bukan makhluk sempurna
Jadi kakak gak menahan emosi kakak dan belajar untuk menerimanya?
Kadang ditahan juga si kalau memang situasinya tidak memungkinkan kenapa saya harus marah kepada orang lain. Kan orang lain yang bikin saya kecewa. Sedangkan orang disekitar saya gak salah apa-apa. Biarkan mereka itu mendengar yang bahagia saja gak usah mendengar yang buruk-buruk.
Jadi kakak menyadari emosi kakak yang merasa kecewa itu dan yang apa yang kakak lakukan?
Sadar kalau saya kecewa itu ya sholat ngaji aja terus luapin emosinya ya sholat saya nangis sejadi-jadinya malam hari itu ngomong aja sama Allah ya Allah saya gak kuat sebenarnya tapi beri saya kekuatan untuk menjalaninya saya yakin Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuan. Waktu sakit parah dulu juga itu doa kalau ini memang takdir saya, saya terima tapi sembuhkan lah saya masih banyak yang membutuhkan saya, adik-adik saya masih butuh saya. Saya juga mau hidup sehat kembali. Banyak hal yang ingin saya lakukan.
Kakak memilih untuk melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan emosi sendiri ya?
Ya lebih memilih hal lain karena mencari yang positif-positif aja. Mengalihkan lebih baik daripada saya itu tertekan terus menerus dalam suatu masalah yang tidak ada akhirnya kan semakin saya pikirkan kan semakin ruwet, ribet kan masalahnya yang pasti saya mengalihkan aja.
Terus ada gak cara lain yang kakak lakukan untuk mengeskpresikan emosi positif dan negatif yang kakak rasakan?
Ada. Kalau yang positif kan bisa saya ceritakan kepada orang kalau saya begini-begitu. Kalau yang negatifnya ya biasanya diam aja kalau gak suka terhadap sesuatu itu saya diam aja di kamar. Diam gak mau berkata apapun kalau mau kerja ya kerja aja gak banyak omong.

Kalau misal sedang banyak emosi yang dirasakan sedangkan ada pekerjaan apa yang anda lakukan?
Melakukan pekerjaan itu
Tetap melakukan pekerjaan?
Iya kan secara tidak langsung pekerjaan itu mengalihkan apa yang apa yang saya pikirkan dengan sendirinya saya akan lupa apa yang jadi emosi yang bikin saya marah atau apalah dengan dialihkan dengan pekerjaan yang saya sibukan itu
Jadi, apa dengan pekerjaan itu bisa menyalurkan emosi yang ka rita rasain?
Kan setidaknya seperti itu, sudah tidak lagi saya memikirkan hal hal yang negatif dan dengan bekerja saya fokus aja dengan pekerjaan saya.
Berarti dengan bekerja juga jadi salah satu cara kakak menyalurkan emosinya?
Iya.
Apakah kakak juga mengekspresikan emosi secara verbal?
Saya kan model orangnya kalau ngomong suka ya suka kalau tidak suka yang ngomong tidak suka. Saya tuh sebenarnya langsung ngomong tanpa saya diam-diamkan dulu atau oh jaim-jaim saya harus mendam dulu gak mau terus terang. Saya itu lebih suka terus terang apa-apa lebih suka orang ngomgon jujur apa adanya daripada saya tau dari orang lain.
Kan kakak mengatasi emosi dengan berbagai macam cara yang sudah kakak jelaskan nah bagaimana cara kakak biar tetap konsisten dalam mengatur emosi kakak?
Ya, selain itu juga saya kan bisa apa apa kalau saya marah kalau saya kecewa saya tetap sholat intinya jadi sebelum saya sholat itu saya mikir apa yang bikin saya marah. Kemudian setelah sholat saya berdoa saja banyak istighfar intinya cerita aja sama Allah Allah itu tidak pernah bocor menceritakan masalah saya kepada orang lain, privasi saya tetap terjaga. Dengan saya berkeluh kesah saat sholat dan nangis itu kan setidaknya membuat saya lega yang akhirnya sampai saat ini masih saya lakukan karena itu yang paling menenangkan.
Ketika kakak mendapatkan pekerjaan tapi secara bersamaan merasa emosional yang dilakukan kakak apa?
Ya kan pekerjaan itu sesuatu hal kewajiban yang harus saya lakukan.
Kak, cara kakak untuk tetap focus ketika ada masalah yang dampaknya secara emosional cukup besar untuk kakak?
Ya tetap fokus, saya itu orangnya gak begitu lama kalau mikir sesuatu masalah bisa saya abaikan dulu sementara waktu walau ya sebenarnya saya mikir tapi saya coba mikirnya yang positif aja ngapain saya mikir lama-lama untuk menyakiti perasaan saya kan merugikan diri sendiri lebih baik saya cari pekerjaan yang positif meluangkan masalah dengan pekerjaan kan lebih bagus timbang harus memikirkan yang membuat saya sakit hati lama-lama.
Apa pernah saat bekerja tetapi malah terpengaruh emosi negatif kakak?
Gak sih, tetap fokus melakukan pekerjaan apalagi kan kalau saya lagi ngajar ada emosi yang bikin saya jengkel di luar sana di saat harus mengajar kan nanti jadi beda saya mengajar materinya apa eh nanti akan keluar materi apa, kan harus fokus.

Kan di wawancara sebelumnya kakak mendapatkan komentar tentang kenapa belum menikah. Untuk caranya kakak dalam mengatur emosi kalau dapat komentar kok belum nikah udah umur segini itu bagaimana?
Ya. Menanggapinya dengan senyuman. Dengan kembali berkata kok nanya nya kapan nikah, gak sekalian saja tanya kapan meninggal hehehe. Saya juga sebenarnya gak tau kapan saya meninggalkan sama kayak saya jug agak tau kapan saya akan dikasih waktu oleh Allah untuk menikah. Maka dari itu kalau orang yang benar-benar paham agama, rezeki, jodoh, maut, sudah Allah yang mengatur dan menentukan sekuat apapun saya berkeinginan kalau Allah belum menghendaki tidak akan terjadi walau udah di lamar sekalipun. Kan kemarin sudah pernah di lamar tapi gak jadi. Gak jadi itukan sudah jadi ketentuan.
Jadi memang kakak bisa ya untuk menerima emosi negatif kakak dengan baik?
Kalau terima emosi, memang pada dasarnya saya punya dua sisi dalam pribadi saya. Ada sisi positif pasti ada sisi negatif dan saya itu meminimalisir jangan sampai yang negatifnya lebih banyak dari yang positifnya saya harus memperbanyak yang positif ketimbang negaitf kalau banyak yang negatifnya saya akan jadi tidak baik nantinya pasti berburuk sangka pokoknya tidak ada pemikiran yang baik terhadap orang lain, jadi <i>positif thinking</i> aja terhadap sesuatu apapun itu.
Pernah gak dapat komentar belum nikah kapan nikah ketika berada di tempat umum dan cara kakak menghadapinya bagaimana?
Caranya tetap senyumin saja.
Di antara teman-teman yang lain menjadi perempuan yang belum menikah hingga saat ini, apakah ada rasa malu karena tertinggal dari yang lain?
Gak sih, gak malu selama saya tetap menjalani hidup ini dengan positif tidak merugikan orang lain bisa cari makan, tidak menyusahkan intinya. Bisa cari makan sendiri tidak menyusahkan orang tua tidak mau mikirkan hal negatif saja. Dan memang teman-teman sudah mendukung saja. Mereka saling memahami, intinya mereka itu kalau teman-teman yang akrab itu udah tau karakternya saya seperti apa mereka gak pernah bertanya kapan kalau saya gak cerita.
Kakak ada punya gak cara untuk menghindari hal yang menimbulkan emosi?
Menghindarinya ya jangan dekat dengan orang yang bikin saya emosi. Nerima aja keadaan seperti ini. Toh saya ini susah masih ada yang lebih susah daripada saya. Saya ini belum menikah toh masih ada yang jauh di atas saya belum menikah saya jadi perbandingan seperti itu.
Jika di tempat bekerja kakak memilih tetap kerja atau menghindari?
Tetap bekerja dulu. Dan untuk tau apa yang buat seseorang itu emosi ke saya karena kan mungkin belum saling terbuka atau saling memahami satu sama lain seiring berjalannya waktu kan saya bisa saling memahami.
Apa yang kakak pikirkan untuk mengatasi emosi?
Berpikir yang positif yang bahagia.
Kakak melakukan evaluasi gak? Mungkin tentang diri sendiri, instropeksi diri gitu? Apa yang salah atau yang perlu diperbaiki?
Tetaplah setiap manusia kan pasti berpikir, oh ini mungkin saya kurang baik ya jadi harusnya begini itu kan menuju pendewasaan diri juga.

Bagaimana cara kakak untuk menerima keadaan diri kakak?
Menerima keadaan ya dengan tawakal saja kepada Allah berarti saya di kasih ujian berarti Allah tu masih peduli saya. Yakin saja karena memang Allah tidak akan menguji saya di batas kemampuan saya Allah sudah menjanjikan itu kalau ujian dikasih ke saya Allah itu tau saya bisa melewati ini semua.
Saat ini kegiatan yang kakak lakukan apa saja?
Mengajar menjahit berjualan online
Jadi kak, apa belum menikah membaut kakak stress?
Tidak juga, untuk saya sekarang itu gak ada yang berat-berat. Sudah bisa saya lalui.
Berarti jika punya masalah langsung di selesaikan ya kak?
Iya, saya ngomong ya mengutarakan apa yang jadi keinginan saya atau yang saya gak suka apa-apanya terhadap sikap seseorang.
Apa cara itu selalu berhasil?
Kan tergantung tanggapan orang itu, yang penting saya itu sudah bicara apa yang saya tidak sukai kan itu sudah karakter saya yaudah ngomong aja terbuka.
Bagaimana kakak memaknai hidup?
Kalau dibuat susah ya susah kalau di buat senang yan senang. Hidup itu tergantung saya itu menerima kalau saya ya Allah begini-begini itukan meratapi nasib itu kan tidak baik sebenarnya sama saja mendoakan diri sendiri dan itu tidak baik. Berpikir positif dan menanggapinya kalau buat senang pasti akan terlihat senang kan.
Baiklah kak. Wah makasih banyak yah udah mau menjawab semua pertanyaan. Untuk hari ini cukup kak.
Eh iya sama-sama. Saya senang saja bisa di wawancara ini.
Iya kalau gitu saya rasa wawancara kali ini cukup sampai disini.
Iya. Baik. Nanti apa ada lagi?
Iya kak mungkin ada lagi untuk yang terakhir.
Oh iya iya.
Kalau begitu saya akhiri wawancara ini. Assalamuallaikum wr. Wb
Waallaikumsalam

Transkrip Wawancara Partisipan 1
Tanggal: 12 juni 2023
Waktu: 16:03 WIB
Tempat: Rumah Partisipan I di kota Bima (ruang tamu)
Partisipan : 1
Wawancara ke-3
Open coding
Assalamualaikum wr. Wb
Waallaikumsalam
Hallo kak, apa kabar?
Alhamdulillah baik. Iya jadi ini yang terakhir ya wawancaranya??
Iya kak. Untuk wawancara ini lebih untuk saya mengkonfirmasi beberapa hal
Iya gak apa-apa.
Baiklah kalau gitu ini saya langsung mulai ya kak.
Iya.
kakak kalau menghadapi masalah kayak gimana?
Panik pasti tapi setelah itu ya tenang aja sebelum saya tahu pokok permasalahannya seperti apa saya cari dulu akar permasalahannya seperti apa. Biar saya cari solusinya bagaimana karena kalau semua nya di bawa panik pasti tidak akan selesai dengan baik sedangkan yang pasti dibutuhkan itu ketenangan untuk menyikapi suatu hal.
Nah, cara kakak dalam mencari tau pokok permasalahan itu seperti apa?
Ya saya tanyakan dulu sumbernya dari mana, kemudian apa masalahnya kenapa seperti ini, apa penyebabnya intinya harus ada sumbernya. Saya tau dulu sumbernya seperti apa biar saya tau solusinya juga seperti apa.
Terus setelah kakak menemukan sumber masalah yang kakak lakukan apa?
Ya mencari jalan yang terbaiklah untuk menyelesaikannya.
biasanya perasaan kakak ketika mendapat masalah gimana?
Pertamanya pastilah kaget tapi semua kembali kepada diri saya sendiri menyikapinya kalau saya tenang menyikapinya pasti insya Allah akan gampang untuk menyelesaikannya. Karena memang kembali kepada Allah saya tidak akan di uji dibatas kemampuan saya kembali lagi pada rencana Allah itu yang terbaik saya diberi ujian atau masalah itu udah jadi ketentuannya karena saya dianggap bisa melewati itu semua makanya dikasih ujian.
Seberapa yakin kakak bisa menyelesaikan masalah yang hadir?
Yakin aja optimis, saya kan punya Allah tempat mengadu segala keluh kesah yag ada.
Terus kalau selesai?
Ya, lega ah terima kasih kepada Allah udah memberikan pikiran dan hati yang tenang untuk menyelesaikan masalah yang hadir. Allah masih sayangnya sama saya.
Ketika masalah yang besar tersebut hadir cara kakak mengontrol emosi gimana?

Ngontrol emosinya ya sama aja seperti yang sebelumnya saya ungkapkan. Selama saya itu yakin saya kembalikan semuanya pada Allah. Nanti pasti akan menemukan jalan terbaik untuk menyelesaikan suatu masalah yang di hadapi.
Apa kakak sudah dari lama mempunyai konsep berpikir seperti itu?
Sebenarnya ya untuk bisa berpikir seperti itu perlu pendewasaan diri untuk menyikapi suatu permasalahan perlu kebijakan. Bijaksana istilahnya dalam menyikapi. Saya itu memang mulai memikirkan kalau saya memutuskan masalah seperti ini dampaknya seperti apa. Kalau saya sikapnya seperti ini dampaknya seperti apa. Perlu adanya pemikiran jangka panjang dalam segala sesuatu tindakan yang saya lakukan dan apa resikonya. Jika keputusan saya baik untuk semua orang pasti tetap baik kembali lagi pada Allah.
Sudah lama ya kak menerapkan konsep berpikir seperti itu?
Udahlah, kan kalau sudah lebih dewasa pola pikir akan lebih matang untuk menyikapi suatu masalah. Kadang dari masalah teman atau keluarga yang kadang curhat. Curhatnya itu saya bisa ambil suatu pengalaman dan kesimpulan dari permasalahan itu, bagaimana cara pendewasaannya, dan berakhir saya menjadikan semua itu sebagai pembelajaran buat saya sendiri.
Sekarang bagaimana kakak menanggapi rasa kecewa?
Santai aja gak mau terlalu pusing pikir kekecewaan nanti menyebabkan saya sakit hati dan lain sebagainya akan merusak hati saya sendiri kan membahayakan diri saya sendiri. Berpikir positif aja.
Berarti kakak sangat fokus dalam mengatur caranya kakak berpikir?
Iya
Kak, caranya untuk mengenali emosinya sendiri?
Banyak banyak istighfar awalnya. Kemudian saya mulai berpikir ini saya kenapa dan apa yang saya rasakan. Dan yah saya yakin aja pokok semua kembalikan kepada Allah. Banyak belajar juga dari melihat konten-konten yang berbau agama yang positif untuk saya mengenali emosi saya juga sekalian mendewasakan diri.
Apa dengan begitu kakak dapat mengerti emosi sendiri?
Ya, dengan saya mempelajari ilmu agama kan saya semakin dewasa dalam menyikapi suatu permasalahan intinya kan semakin banyak ilmu nya tentu saya bisa memilih dan memilah mana yang baik mana yang tidak bagaimana cara menyelesaikan masalah saya kembalikan kepada yang di atas dan ya berpikir positif aja. Segala sesuatu saya mikir dulu lah, kalau masalah di sikapi dengan bijak pasti akan bisa di selesaikan dengan baik tapi kalau saya mengandalkan emosi tanpa mencari tau jalan keluar kan tidak akan jalan terbaiknya.
Butuh waktu berapa lama untuk kakak mengolah proses berpikir kakak?
Tidak butuh sehari-hari sih saya kan mikirnya kalau ada masalah pasti ada jalan keluarnya. Kalau ada ujian pasti nanti saya naik level ketinggian pendewasaan dirinya. Bagaimana cara menyikapinya saya berpikir selalu ada Allah yang mengawasi saya pasti akan ada jalan keluarnya.
Apa menjadi perempuan yang belum menikah itu mengganggu kakak?
Enggak, di bawa <i>happy</i> aja
Gimana cara menerima itu?

Ya berserah diri aja sama Allah kan sudah jadi ketentuan jodoh, maut itu Allah sudah yang mengatur sudah di tentukan. Sekuat apapun saya berkeinginan kalau Allah tidak menghendakinya pasti akan ada masalah ataupun kendala untuk tidak jadi.
Berarti kakak gak pernah sedih yang mendalam, yang parah gitu?
Gak sih, makanya teman teman ngomong kamu tu baru putus cinta tapi masih baik baik aja. Buat saya ngapain saya pikirin toh saya tidak mengorbankan harta benda, toh saya tidak merendahkan harga diri saya. Setelah itu dijadikan pengalaman dalam hidup biar saya naik tingakat level yang lebih tinggi pendewasaannya.
Kalau misalnya ada masalah lebih milih menyelesaikan atau biarin?
Ya, menyelesaikan saya tau pokok permasalahannya seperti apa di mana jalan terbaiknya, saya selesaikan setelah itukan saya lebih enteng. Biar cepat clear biar tidak menjadi beban pikiran.
Apakah kakak gampang terpengaruh sama emosi negatif?
Enggak, kalau saya lebih banyak bersyukur daripada <i>insecure</i> , kan saya kembali lagi kepada Allah. Lebih banyak bersyukur lah.
Apa kalau berpikir seperti itu kakak jadi lebih bisa menerima perasaan sendiri?
Iyalah, kan nanti lebih kepada fisik saya sendiri yang rusak kenapa saya memikirkan yang semestinya tidak saya pikirkan.
Ada gak terlintas dipikiran kakak, kalau kakak merasa malu karena belum nikah?
Enggak (geleng) gak pernah santai. Yakin aja Allah sudah mengatur semuanya
Berarti apa udah tahap menerima sepenuhnya?
Insyallah, lagi menuju tahap membenah diri pendewasaan.
Iya kak mungkin itu saja dan ini yang terakhir.
Alhamdulillah. Semoga lancar ya mengerjakan skripsinya. Berkabar saja kalau butuh apa-apa.
Iya kak, makasih banyak ya kak sudah mau menjadi partisipan dan di wawancarai. Kalau begitu saya akhiri wawancara ini. Assalamuallaikum wr. Wb
Waallaikumsalam.

Transkrip Wawancara Partisipan 2
Tanggal: 3 juni 2023
Waktu: 14:02 WIB
Tempat: Rumah Partisipan II di kota Bima (ruang tamu)
Partisipan : 2
Wawancara ke-1
Open coding
Assalamualaikum wr. Wb
Waalaikumsalam
Iya jadi perkenalkan nama saya Annisa Afifah dari Uin Malang Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi. Jadi kehadiran saya di sini bertujuan melakukan wawancara untuk mencari informasi bagaimana regulasi emosi pada perempuan yang belum menikah. Apakah kakak bersedia?
Iya saya bersedia.
Baik, terima kasih. Bagaimana kabarnya hari ini?
Alhamdulillah baik.
Silakan kak ini ada sedikit cemilan, sambil dinikmati.
Ya Allah makasih ya.
Baiklah, kalau begitu akan saya mulai wawancaranya ya kak.
Iya.
Apa boleh saya tau kapan tanggal lahir kakak?
20 Oktober 1983, tahun ini berarti umur saya 40 tahun
Pendidikan terakhirnya apa ya kak?
S1
Sekarang bekerja sebagai apa?
PNS
Udah berapa lama jadi guru?
Ya 7 tahun. Udah jalan 7 tahun.
Apa memiliki pekerjaan sampingan?
Kadang bikin kue kadang menjahit
Apa kakak berperan sebagai kepala rumah tangga yang menafkahi keluarga?
Saya hehehe
Kakak anak ke berapa dari berapa saudara?
Anak ke dua dari tiga bersaudara
Apakah anda tinggal bersama orang tua?
Iya
Bagaimana hubungan anda dengan kedua orang tua?
Baik.
Siapakah diantara kedua orang tua yang menurut anda paling mempengaruhi anda selama ini?
Ayah.
Bagaimana orang tua mengekspresikan emosinya kepada anda dan saudara-saudara anda?
Biasa aja

Bagaimana sikap orang tua ketika anda sedang atau telah mengutarakan perasaan dan emosi yang anda rasakan?
Siap mendengar
Saat ini anda berumur 40 tahun kira-kira bagaimana anda mengekspresikan emosi dan perasaan anda?
Santai aja.
Bagaimana perbedaan anda yang sekarang dan anda di masa lalu dalam mengekspresikan emosi dan perasaan anda?
Lebih bijaksana.
Apakah anda terbiasa menahan emosi dan perasaan?
Iya tapi kalau sudah jenuh langsung diungkapkan
Apa yang anda lakukan jika sedang merasa sangat emosional?
Sholat kadang berkunjung ke rumah kerabat. Sholat,ngaji datang kerumah keluarga. kalau misalkan ada yang bikin pusing main ke rumah bibi saya main ke rumah teman. gampang kan gampang. Yaudah kalau gitu udah selesai
Apakah anda memiliki sahabat dekat?
iya
Apa yang anda lakukan jika sedang bersama sahabat?
Banyak, kadang curhat dan cerita kejadian di tempat masing masing bekerja
Kegiatan apa yang kakak lakukan untuk meluapkan emosi?
Sholat, ngaji, main
Sudah berapa lama kakak tinggal dan menetap di Bima?
Sudah lama, dari saya lahir 40 tahun.
Anda tinggal bersama siapa saja saat ini?
Orang tua, kakak dan adik
Bagaimana hubungan anda dengan keluarga dan tetangga di sekitar rumah?
Alhamdulillah baik
Bagaimana pengaruh agama untuk emosi dan perasaan anda?
Alhamdulillah sangat baik
Kakak sudah pernah berapa kali pacaran?
4 kali.
Apakah semua berhasil dijalanin?
Tidak berhasil.
Berarti sekarang apa masih pacaran atau belum atau gak menjalin hubungan sama sekali?
Gk, kalau kakak mah santai selow aja.
Berarti kakak lagi dekat sama orang?
Kalau sekarang belum ada, ada sih yang deket tapi masih em ingin bebas.
Terus gak ditanyai orang tua kenapa belum menikah?
Di tanya ni
Lalu bagaimana kakak menjelaskan ke orang tua?
Apa ya, saya bilang saja ingin bebas dan masih mau berbakti kepada orang tua.
Apakah ada alasan lain kak?
Laki-laki yang dekatin saya belum masuk kriterianya saya kali ya
Terus kriteria kakak kayak gimana?

Yang mapan, ya yang agamanya bagus tapi gak mau juga yang ustad terus yang mau menyayangi saya dan keluarga yang menghargai.
Bagaimana pendapat teman-teman kakak tentang kakak yang belum menikah?
ngomong ni, ada yang bilang “eh kamu kenapa sih kamu belum nikah juga, kamu ni pemilih ya” gitu gitu sudah.
Perkataan paling buruk yang pernah anda dengar karena belum menikah?
Gak tau ya, karena teman-teman saya biasa aja. Paling ada sih rasa gak enak nya karena ditanya kapan nikah terus tapi ya saya biasa menjawab ya kapan ya, insyaAllah secepatnya, begitu.
Bagaimana pendapat rekan kerja kakak?
Nanya ni, terus disuruh cepat nikah-cepat nikah, gitu.
Ada gak yang omongan yang menyakitkan?
Gak ada, makanya biasa aja hehehehe
Lalu bagaimana pendapat tetangga kakak?
Kalau tetangga ya ada sih yang sinis-sinis gitu. Ih belum nikah juga padahal sebenarnya umur segini tu udah harus menikah gitu. Tapi saya meresponnya biasa aja ya.
Bagi kakak apakah memiliki pekerjaan dan karir itu penting?
Pentinglah kerja itu 80% lah, ya kalau misalkan kan biasanya dalam hidup itu kan masalah finansial itu kan pasti jadinya perlu juga kita bekerja.
Apakah kakak berambisi untuk memiliki pekerjaan dan karir yang tinggi?
Gak, gak.
Mohon maaf kak, kan sekarang kakak belum menikah. Apakah kakak merasa tertinggal dari teman yang sudah menikah?
Gak, aku sih serahkan ke Allah.
Apakah kakak punya target untuk menikah di umur berapa?
Gak sih, kalau masalah nikah itu gak ada target.
Apa sampai sejauh ini belum ada cowok yang ngajak untuk serius ke tahap nikah?
Ada sih, tapi saya nya yang belum
Kenapa kakak belum siap?
Ya itu tadi, saya merasa ingin berbakti kepada orang tua dulu dan masih mau menikmati waktu sendiri.
Kan kakak tadi bilang sudah pernah pacaran empat kali. Lalu apa yang menyebabkan kakak memilih untuk mengakhiri hubungan kakak yang sebelumnya?
Makin lama menjadi kurang cocok aja. Ya kayaknya dia gak bisa sama saya, untuk yang lebih seriusnya gak bisa
Jadi hanya karena mulai merasa tidak cocok saja? Apa ada alasan lain kak?
Ya ada lah karena dia gimana ya lebih berat ke keluarganya kalau misalkan dia punya masalah ataupun saya punya masalah dengan keluarganya kalau di kasih tau iyasih dia terima tapi tetap dia berat ke keluarganya jadinya ngapain ya gitu
Jadi maksudnya kakak di saat ada masalah antara kakak dan keluarganya, dia gak berpihak ke kakak?

berpihak sih tapi ada sifat dia itu yang bikin saya itu yah mikir ngapain saya pertahanin ya dilepas aja akhirnya dia nya sampai dia marah
Berarti kakak yang memutuskan hubungan ya? Lalu apa mantan kakak marah karena gak terima di putusin?
Iya saya yang putusin. Marahnya dia kan mau menikah karena di jodohkan dia kasih tau saya. Ya saya bisa apa kan keluarganya gak setuju juga sama saya yaudah saya bilang nikah aja. Sedangkan maunya dia itu kan saya pertahanin kan tapi saya gak bisa. walau udah lama juga pacaran tapi saat itu saya biasa aja menghadapi masalah itu sehari dua hari saja habis itu kayak gak ada masalah.
Berapa lama emang pacarannya?
Udah lama, kalau sama dia itu dari SMA putus nyambung.
Apa yang membuat kakak yakin untuk tidak mempertahankan pacar kakak dulu?
apa yah, kan dia itu lebih ke kelurganya. apa yah. Pokoknya gak sesuai dengan keinginan saya. Maunya gini ya misalkan ada masalah antara saya dengan keluarganya, saya kasih tau terus dia ya dia jawab baik baik tapi dia ini kalau ngomong ke keluarganya dia gak bisa menutupi kalau itu pendapat-pendapat yang dia sampaikan datangnya dari saya.
Jadi keluarganya gak senang kalau kakak memberikan pendapat?
Iya iya kayak mereka itu keluarganya kayak gimana ya merasa tersaingi kalau misalnya anaknya ini sama saya.
Itu kira-kira alasannya apa ya kak?
Karena keberadaan saya punya pengaruh yang besar untuk cowok ini saat itu. Jadi kalau keluarganya mau apa apa, mau ngapa-ngapain mereka itu harus melalui saya jadi mereka gak mau kayak gitu maunya sesuai dengan keinginan mereka sementara anaknya ikuti apa yang saya mau tapi kadang dia itu memikirkan juga keluarganya gitu.
Jadi disini maksudnya kakak yang mengatur kehidupan pacar kakak saat itu?
Gak sih sampai mengatur tapi keluarganya itu liatnya was-was karena mereka lihatnya seperti itu.
Lalu bagaimana kakak mengatasi permasalahan putus cinta saat itu?
Ya biasa aja ni, gak ada yang membekas karena kan anda menghadapi masalah itu saya biasa aja. Walaupun kadang kata orang itu berat tapi menurut saya itu biasa aja.
Apakah pengalaman itu berpengaruh besar ke kakak?
Enggak biasa aja karena gimana ya, ya gak masalah. Mereka mau ngapain, mau apa gak masalah
Bagaimana yang kakak rasakan saat itu? Perasaan kakak?
Emosi iya, saya kan manusia masa gak ada emosinya sama sekali tapi emosinya saya itu masih bisa nahan gitu
Berarti kakak biasa menahan emosi?
Iya.
Lalu bagaimana kakak untuk mengeluarkan emosi yang kakak rasakan?
Caranya itu kalau udah benar-benar gak bisa nahan emosi ya, langsung kasih tau kalau saya itu begini-begini pokoknya langsung ungkapin apa yang buat saya gak enak atau apa-apa.

Artinya putus cinta yang kakak alami tidak membuat kakak sedih yang mendalam ya?
Gak ya, biasa aja.
Kak, gimana sih kakak mengatur pola pikir kakak?
Ya pokoknya kalau misal ada masalah yaudah itukan dari Tuhan, itu saya mikirnya. Pokoknya kembali ke tuhan, segala sesuatu itu kembali ke tuhan. Mau apa masalahnya pokoknya sebaiknya itu atas izin yang di atas makanya saya biasa aja. Mau masalahnya seperti apa pokoknya biasa aja. Makanya kan teman-teman banyak yang ini bilang <i>hih</i> pokoknya mereka itu kayak gimana ya karena saya terlalu santai gitu kalau misalkan masalah pekerjaan yang belum selesai ya biasa aja nanti juga selesai. Akan datang waktunya, maunya seperti apa kalau udah diijinin sama Allah nanti walaupun kita gak nyari ya tetap sih kita dapat pokoknya intinya kembali ke Allah pemikiran ku seperti itu makanya saya biasa-biasa aja.
Kakak memiliki pemikiran yang santai ini sejak kapan?
Dari dulu terus tambah santai sekarang. Pokoknya tambah tambah santai. Emang pemikiran itu udah dari lama makanya santai.
Dengan berpikir santai apa itu membuat kakak nyaman?
Iya, makanya kalau ada apa apa ya sebenarnya kadang emosi itu ada, rasa gak enak itu ada tapi ya kembali lagi ngapain dipikirin toh walau saya mikir capek-capek gak akan berubah. Pokoknya biasa aja, santai.
Lalu apa pernah ada permasalahan yang sampai mengganggu pikiran kakak?
Ada sih tapi itu bisa diatasi.
Kan kakak orangnya santai, lalu bagaimana tanggapan orang di sekitar kakak?
Heem, sahabat dari SMP itu kan satu tempat kerja, satu kantor. Gregetan dia kalau sama saya kayak <i>ya Allah</i> gitu setiap sama saya.
Lalu apa pernah kakak mendapatkan nasihat, komentar karena sikap kakak yang santai?
Malahan yang sering nasehatin mereka itu lebih berat ke saya. Kalau misalkan teman-teman curhat nanti saya yang kasih tau begini-begini. Pokoknya mereka itu gimana ya, mereka nasehatin kayak <i>ih kamu itu terlalu santai</i> . Padahal orang yang dekatan kamu itu sudah mapan tapi ada aja yang bikin gak mau. Ya saya bilang aja belum jodoh hahahaha
Kakak pernah dijodohin?
Pernah.
Apakah perjodohan kakak berjalan lancar?
Saya gak suka kalau di jodoh jodohin gitu
Alasannya kenapa ya kak?
Kayak gimana ya, perasaan saya pokoknya gak suka. Gak suka karena kan saya tipe orangnya gak suka disuruh suruh kalau misalnya ada yang harus dikerjain gak perlu disuruh ya langsung dikerjain.
Apakah dalam waktu dekat ini kaka berencana untuk mencari pasangan yang serius?

Ada tapi masih pikirin juga mama yang sakit maunya nikah tapi gak bisa lagi urus mama tapi gak tau kalau Allah ijinin di kasih sekarang ya gak apa apa ya mau gimana lagi.
Baiklah kak, terima kasih sudah meluangkan waktunya. Semoga orang tua kaka di beri kesembuhan.
Iya sama-sama. Makasih doanya.
Iya kak, jadi nanti akan saya hubungi lagi untuk wawancara selanjutnya sekiranya di waktu kakak luang. Apa kakak bersedia?
Oh iya iya santai aja saya bisa.
Kalau gitu saya akhiri wawancaranya kak. Assalamualaikum.
Waalaikumsalam.

Transkrip Wawancara Partisipan 1
Tanggal: 10 juni 2023
Waktu: 08:44 WIB
Tempat: Rumah Partisipan II di kota Bima (ruang tamu)
Partisipan : 2
Wawancara ke-2
Open coding
Assalamualaikum wr. Wb
Waalaikumsalam
Kakak bagaimana kabarnya hari ini?
Alhamdulillah baik. Ini saya baru dari kantor, lagi ada jadwal piket. Nanti harus kembali lagi.
Oh apa mungkin hari ini tiddak usah wawancara dulu kak?
Gak, gak apa-apa masih nanti, agak siangan
Yakin kak? Bisa di jadwalkan lain waktu kak.
Iya gak apa-apa, santai aja.
Terima kasih banyak kak udah meluangkan waktunya
Istirahat dulu aja kak, sekiranya udah siap baru dimulai wawancaranya.
Apa saya sudah boleh melakukan wawancara kak?
Iya, Boleh.
Untuk hari ini wawancara kedua mungkin pertanyaan yang saya ajukan akan lebih sensitif jadi sekiranya merasa tidak nyaman dengan pertanyaan yang saya ajukan tidak usah terburu-buru menjawab. Jika tidak sanggup untuk menjawab tidak apa-apa kak.
Oke, santai aja.
Apa ada memiliki rencana untuk menikah dalam waktu dekat?
Ada lah cuma rencana tanpa ada calon
Alasan kakak belum menikah sampai saat ini?
Masih...masih...masih...masih... memikirkan mama yang lagi sakit. Masih mau fokus sama ibu, orang tua lah. masih mau fokus sama orang tua.
menurut kakak apakah faktor umur itu mengganggu kakak dalam mencari pasangan?
Enggak.
Alasannya apa kak, sampai menurut kakak umur itu tidak mengganggu?
Ya karena kenapa enggak menikah di umur 40 tahun ke atas buat saya umur itu enggak mengganggu. Kayak biasa aja enggak ada gangguan apa kan ada sebagian orang itu yang bilang kalau misalkan terlambat, kalau umurnya sudah ini sudah tua lah, nanti enggak bisa punya anak apa segala. Kalau saya itu enggak mengganggu sekali kalau soal itu.
Kak, bagaimana perasaannya kakak sebagai perempuan yang sampai sekarang belum menikah?
Perasaan saya yah masih kayak yang dulu jawababnya. Biasa aja. Biasa aja nya itu ya gimana ya? Ya biasa aja. Merasa baik-baik saja.

Bagaimana tanggapan orang tua atau keluarga kenapa mengenai kakak yang belum mau menikah sampai sekarang?
Apa ya hahaha sekarang. Ya mereka itu risih hehehehe
Risih nya kenapa ya kak?
Ya risih karena saya kan belum mau menikah. Padahal kan ya dilihat dari umur sebenarnya kan sudah mapan dilihat dari pekerjaan sudah mapan juga.
Bagaimana dengan tanggapan orang lain seperti teman dekat atau teman kerja?
Kalau teman dekat lagi ya sama ni. Sama kayak keluarga juga. Kalau teman-teman ya gitu " <i>kenapa sih gak mau nikah-nikah padahal umurnya ini ini ini padahal eee ini ini</i> " pokoknya cerewet lah mereka hehehehe
Seberapa sering kakak di tanyai kapan menikah?
Sering yah apalagi kalau ketemu orang tua teman atau teman ya pasti itu di Tanya. Kalau enggak keluar rumah ya enggak ada yang tanya hahah. Tergantung seberapa sering saya keluar rumah, kalau sering keluar ya pasti ditanya ni sama misalnya kalau pergi ke rumah teman di tanya sama ibunya sama bapaknya teman itu " <i>eh kapan nikahnya, kok lama belum nikah juga?</i> "
Bagaimana reaksinya kakak ketika ditanyai kapan menikah?
Saya ya kayak risih ni, kadang risih tapi saya mikir lagi kok kenapa mereka yang risih kalau saya belum menikah toh saya baik-baik aja heheheh.
Apa kakak pernah mendapatkan komentar atau perlakuan tidak mengenakan karena kakak belum menikah?
Enggak sih sampai segitunya tapi gak tau di belakang saya.
Lalu bagaimana cara kakak menghadapi ketika di tanyai kapan menikah?
Kalau misalkan ada yang kayak ya kayak bahasa kasarnya kayak di bully " <i>eh kenapa belum nikah juga padahal ini ini gitu. Nanti gak nikah-nikah loh kan ada yang sampai bilang gitu kan kalau kalau misalnya tahun ini belum nikah nanti gak nikah-nikah</i> " Ya saya biasa aja gak sampai marah Kalau saya biasa aja itu makanya kayak teman-teman saya bilang ratna itu biasa aja kalau kita bilang " <i>eh kenapa belum nikah juga</i> " padahal kita aja yang biasa aja, gak kayak dia udah menikah, udah punya anak. Kan ada sebagian teman itu merasa kalau saya itu lebih baik dari mereka begitu. Kenapa sih gitu sampai saya gak mau, gak masih masih apa ya.. masih tenang aja. Masih senang single. Jadi kalau ditanya gitu ya saya biasa aja.
Apa kakak pernah merasa stress karena belum menikah?
Enggak
Apa tuntutan menikah atau pertanyaan kapan menikah buat stress?
Ada sih rasa gak enakya tapi gak sampai stress.
Apakah kakak merasa malu karena belum menikah?
Enggak, enggak karena menurut saya ya biasa aja kalau terlambat nikah tergantung dari ini, bukan gak laku atau gimana nya tapi saya biasa aja.
Malu gak ekspresikan emosinya?
Ya enggak, memang yang paling sering tanya kapan nikah keluarga. Kadang ya jengkel tapi ya gak saya liatkan saya jengkel saya ketawa aja kalau ada

jodoh ya nikah sy bilang gitu aja kadang yang bikin emosi itu, kalau tahun ini gak nikah ya gak akan nikah nikah seumur hidup. Awalnya jengkel kan itu kayak doain orang aja.
Menurut kakak apa kemandirian itu memengaruhi kakak hingga sampai sekarang itu belum menemukan pasangan?
Iya kadang itu juga
Memengaruhi ya?
(mengangguk) Iya karena terlalu mandiri kali ya saya pikir gitu.
berarti kakak merasa kemandirian kakak itu mempengaruhi?
Ya iya
Mengapa kakak berpikir kemandirian mempengaruhi kakak dalam menemukan pasangan?
kalau misalkan teman saya, ya pacar itu. Teman saya, kalau saya merasa dia itu kayak dia lebih dari kayaknya saya lebih dari dia deh. Eh ngapain biarin aja dia pergi kayak gitu (mainin kunci motor)
Pokoknya kayak gimana yah heheheh
Memang pernah ada yang bilang kamu terlalu mandiri gitu ?
Ah kan saya kan bisa semua, kayak kalau mau ini bisa sendiri kalau mau itu bisa sendiri itu makanya saya juga merasa gitu juga ada sih tapi sedikit perasaan kayak gitu tapi gak sih sampai segitunya.
Berarti anda pernah bilang anda terlalu mandiri?
Heem (mengangguk) ada yang bilang gitu. Jadi dia nya ini ya kayak gak pede.
Siapa ya kak? Dan gak pede karena apa?
Mantan dulu. Gak tau, kayak kalau saya kerja dia gak pede. Maunya dia aja yang kerja. Ya um ya gak tau kayak ini, kalau saya kerja dia gak pede maunya dia aja yang kerja sampai dia ngomong gitu, mantan itu ngomong gitu juga. Kayak merasa tersaingi (tertawa kecil).
Lalu apakah kakak pernah mengalami penolakan karena fisik, sifat, perilaku, gaya berpakaian?
Enggak sih.
Berarti gak ada yang pernah bilang gak suka karena fisik, sifat, perilaku atau gaya berpakaian ya?
Oh ada, yang tadi itu kata mantan masalah saya itu di pergaulan saya. Kan saya punya teman itu di berbagai tingkatannya itu ya ada lah. Nah jadi dia itu gak suka sampai ngomong gitu ni " <i>saya itu gak suka kamu tu kayak bahasa sekarang itu terlalu sosialita</i> " kan teman-teman saya itu rata-rata um baik teman saya sendiri ataupun suami atau istrinya itu rata-rata udah mapan semua gitu. Pekerjaan nya bagus, ada yang pajak ada yang ini, yang itu lah jadinya dia gak suka aja. Dia yang merasa gitu.
Apa itu mengganggu kakak ketika mantan bilang seperti itu?
Enggak, biasa aja hahahaha
Berarti hubungan yang kali ini pun gak berhasil sampai yang keserius ya kak?
Iya gagal juga.
Ketika kakak mengalami kegagalan dalam berpacaran itu, bagaimana perasaan kakak?

Biasa aja. Iya biasa aja gak sampai meratapi.
Apakah kakak tidak merasa sedih?
Sedih ni tapi persentasenya itu gak sampai saya meratapi kesedihan saya. Bisa dilewat, paling sedih sehari dua hari setelah itu ya gak.
Apa merasakan perbedaan pada diri anda setelah putus?
Berubahlah, perubahannya semakin dewasa dalam berpikir berperilaku pokoknya semakin semakin lebih baik tapi gak tau menurut orang
Bagaimana cara kakak untuk mengurangi kesedihan?
Sholat mendekatkan diri aja sama yang di atas
Apakah ketika kakak emosional kakak menyadari emosi kakak sendiri?
Sadar.
Bagaimana cara kaka untuk mengenali dan menyadari emosi kakak?
Nyadar tapi gimana ya jelasinya. Ya ngalir gitu aja sih saya. Gini kali ya, saya itu tergantung situasi yang bikin emosi aja sih kalau yang sampai emosional banget itu baru saya ungkapkan.
Berarti anda mendahulukan emosi yang paling besar anda rasakan?
Iya. Tapi kalau keadaanya belum pas untuk saya ungkapkan ya saya milih senang-senang dulu kalau lagi sama orang lain yang senang dulu.
Baru setelah itu menyelesaikan masalah?
Iyaa.
Kalau masalahnya udah selesai berarti emosi yang kakak rasakan udah selesai?
Iya
Kalau lagi merasa emosi marah kesal gimana cara meluapkan?
Kalau lagi emosional banget saya langsung samperin saja orangnya gak mau ngomongin di belakang. Nanya apa masalahnya, kenapa begini-begini.
Setelah itu apa ya kakak lakukan?
Ya mau dia marah ya terserah dia yang penting sudah selesai buat saya.
Apakah memaksakan diri untuk melupakan emosi yang anda rasakan?
Iya, kalau dibiarkan semakin jadi emosinya. Ya, lebih baik dipaksakan istighfar biar lupa sama emosi sendiri.
Setelah menyadari emosi kakak, apa yang biasanya kakak lakukan untuk menenangkan diri?
Kadang di abaikan, kadang ya di abaikan itu
Apakah berarti anda memilih untuk mengabaikan perasaan kakak sendiri?
Huum, daripada memikirkan dan merasakan emosi lebih baik mikirin yang lain atau cari kegiatan apa yang bisa bikin lupa.
Biasanya kakak gimana mengekspresikan emosi kakak?
Kadang gak mau ngomong, kadang juga ya langsung ngomong tapi ya kalau misalkan diomongin nanti bisa cekcok mulut karena saya gak suka ribut-ribut itu gak suka. Kadang kalau udah marah benar baru keliatan, kalau lagi marah itu ya betul betul gak mau ngomong ya menganggap oran gitu gak ada. Tapi kalau masih biasa aja masih bisa di ini di atasin gak keliatan.
Berarti kalau pilih langsung ngomong, anda tau gak akan cekcok? Berarti tergantung orangnya?

Iya
Berarti jika anda saking marahnya gak mau satu ruangan ?
Iya, menghindar saja.
Selain kakak menghindar, apa yang biasanya kakak lakukan?
Diam aja. Diam aja
Diam aja itu bagaimana?
Ya diam sambil mempelajari hahahaha sikap apa yang akan saya ambil ini. Lebih kepada membaca keadaan kalau saya sih. Mau sedang emosional saya lebih baik membaca keadaan dulu gak mau gegabah begitu saya.
Berarti kakak berusaha untuk tetap fokus bekerja dulu tanpa terpengaruh emosi?
Iya. apa ya, gak baik aja sedang emosi lagi bekerja. Baru nanti ada pergerakan. Dibaca dulu kenapa dia begitu sama saya, apa yang harus saya lakukan untuk menghadapi seperti saya kaji dulu baru akhirnya saya ungkapkan. Ya kadang gitu, kebanyakan gitu juga gak mau lewat orang lain ya saya sendiri aja. Kalau gak lewat hp, ya ketemu langsung sama orang yang buat saya emosi.
Berarti lebih milih fokus bekerja dulu baru nanti mengurus emosi kakak?
Iya, fokus dulu apa yang di depan fokus nanti belakangan urusan yang bikin emosi. Kalau lagi makan ya makan dulu. Mampu bekerja walau terpengaruh emosi.
Bagaimana cara kakak dalam menerima emosi negatif kakak?
Kadang di abaikan , kadang di ladeni liat sikonlah
Biasanya kegiatan apa yang kakak lakukan untuk menenangkan diri?
Ya saya makan makan, jalan-jalan , shopping, healing gitu. Sholat, ngaji, itu aja yang lebih baik. Walau aslinya saya gak terlalu suka jalan-jalan, coba makan makan enak. Kalau jalan-jalan gak terlalu, atau cari baju shopping. Soalnya kalau jalan-jalan gak ada hasil itu haduh
Anda evaluasi kembali gak?
Iya, ada apa yang dengan saya, pokoknya dipikirkan sedemikian rupa sampai menemukan jawabanya.
Kak, apakah kakak menerima keadaan diri yang masih belum menikah?
Iya, yaudah gak apa apa. Pasrah dengan keadaan. Kalau udah ditakdirkan sama tuhan ya mau gimana lagi. Pokoknya menerima dengan lapang dada. Alhamdulillah saya sudah menerima dan saya lebih yang percaya dengan yang diatas.
Saat ini kan kakak belum memiliki pasangan lagi, nah kegiatannya sekarang apa kak?
Fokusnya saya sekarang jalanin hidup saja dulu. Kalau saya untuk sekarang fokuskan orang tua, sama pekerjaan.
Baiklah kak, terima kasih sudah meluangkan waktunya. Mohon maaf jika ada pertanyaan yang tidak mengenakan hati kakak. Terima kasih banyak kak sudah meluangkan waktu nya yang sibuk untuk di wawancarai.
Iya sama-sama. Gak apa-apa.
Kalau gitu saya akhiri wawancaranya kak. Assalamualaikum.

Waalaikumsalam.

Lampiran 4

TRANSKRIP WAWANCARA SUMBER

Transkrip Wawancara Sumber		
Tanggal: 20 juni 2023		
Waktu: 21.42		
Tempat: Via telpon		
Durasi: 1 jam 10 menit 36 detik		
Wawancara : informan		
Pertanyaan	P1	P2
Apa benar P1 pernah mengalami gagal untuk menikah?	Iya itu benar. Jadi dulu dia pacaran itu kan cukup lama ya akhirnya di lamar sama pacarnya	Iya itu benar. Sama pacarnya yang berap atahun itu dia pacaran lupa ya saya.
Lalu kenapa gak jadi untuk menikah?	Ya itu dia cowok ini dijodohin sama orang tuanya sama saudaranya sendiri. Sampai setelah dia menikah itu masih baik dia, masih sering main ke rumah. Karena kan posisi dia di jodohin masih suka curhat ke P1 tentang pernikahannya tapi saya bilang udahlah sebatas teman jangan terlalu diambil hati mau curhatan dia gak terlalu cinta sama istrinya itu udah gak usah di tanggapi biarin aja itu aja saya nasehatin. Terus yang belakangan itu yang dosen itu ada yang deketin dia tapi gak jadi ngelamar itu kan pernah ngomong, telfonan dengan saya dosen itu posisi saya sedang berada di rumah P1, begitu saya dengar suaranya kayak cewek gitulah saya tidak menyetujui. Ya saya berkomentar setelah telfonan itu kenapa kayak cewek suaranya tapi ya	Ah iya keuangannya bukan diatur sih sebenarnya, dia yang megang biar gak kepace-pake terus duitnya gak pake untuk yang gak berguna gitu maksudnya P2. Iya orang tua, kakak, dan adik nya itu gak suka karena mereka mikirnya kan itu gaji anak saya wajarlah saya minta padahal anaknya sendiri yang menitipkan uang ke P2. Akhirnya mereka putus karena ibunya yang laki-laki itu minta kembali uang yang di titipkan dan yang laki-laki itu di jodohin.

	<p>saya juga bilang mungkin karena yang laki-laki ini jauh lebih muda dari P1 jadi bisa aja karena itu. Sebenarnya juga saya kasihan mungkin aja mereka benar-benar suka sama suka yaudahlah gak apa apa lah, entah gimana nanti. Siapa tau suatu saat bisa jadi lakik ni kan ada teman saya itu laki-laki tulen sekarang padahal dulu banci banget dulu. Ternyata itu gak jadi lagi karena dijodohin lagi sama orang tuannya dengan perempuan yang jauh lebih tua dari P1. Mereka tu sama-sama dosen. Dan memang perempuan yang di jodohkan itu sudah kaya karena kan udah lama jadi dosen</p>	
<p>Saat itu terjadi bagaimana perasaan P1?</p>	<p>Ya galalu lah masa gak sedih dia Cuma sebentar mungkin dia gak perlihatkan ke orang terus saya nasehatin dia udahlah bukan jodoh. Eh ternyata laki-laki ini juga sering curhat lagi sama P1 masalah istrinya yang gak biisa punya anak, ya wajarlah orang istrinya jauh lebih tua dan sampai sekarang gak punya anak itu. Orang ukuran istrinya diatas umur saya.</p>	<p>Kalau dia galau itu cerita kiri-kanan paling ya ke saya sekitaran keluarga aja. ya ceritanya gitulah gak dengan amarah, dia ketawa-ketawa. Sebenarnya setelah itu ada yang mau sama dia tapi dia gak mau (informan kembali menceritakan tetapi meminta untuk tidak dituliskan cerita selanjutnya).</p>
<p>Tapi apa tidak ada usaha dari mereka (laki-laki) yang pernah menjalin hubungan dengan P1 untuk</p>	<p>Gak ada istilah seperti itu, kalau mau berbakti sama orang tua itu gak ada usaha mempertahankan gitu.</p>	

<p>mempertahankan P1 sebagai pilihan mereka saat itu?</p>	<p>Mereka Cuma mau berbakti sama orang tua kalau orang yang di jodohin gitu mereka harus terima em terima kata orang tuanya. Tidak ada itu yang namanya perlawanan kalau memang nurut orang tua, itu bagi mereka baktinya kepada orang tuanya gitu.</p>	
<p>Lalu bagaimana tanggapan antara keluarga P1 dengan pihak laki-laki yang pernah melamar P1?</p>	<p>Ya baik-baik saja, itu waktu nikah yang laki ya mereka ngobrol, saudara-saudaranya juga masih baik. Tapi memang yang laki itu baru baru berapa tahun yang lalu itu masih sering menghubungi P1 terus saya bilang gak usah dia itu sudah beristri, nanti istrinya cemburu dan benar saja istrinya entah wa apa telpon itu marah-marah bilang jangan hubungi suami saya lagi akhirnya P1 itu samperin ke rumah orang tua yang laki dia jelasin dan bilang “ngapain saya rusak reputasi saya perempuan baik-baik” dan orang tuanya bilang “banyak maaf, mungkin ini memang salahnya kita” lah menyesalhnya belakangan karena memang dosen perempuan itu sudah kaya tergiurnya di kekayaannya itu keluarganya dan akhirnya anaknya gak bisa punya keturunan ya gimana mau punya keturunan yang perempuan itu umurnya sudah lebih dari 50 tahun. Agak gimana gitu orang tuanya, gak mikir panjang anaknya masih muda gitu</p>	

	masa gak pengen punya penerus. Mereka pikirnya ya hartanya banyak nih gitu aja.	
Ketika itu terjadi bagaimana kondisi P1? Apakah dia meluapkan emosinya seperti sedih, marah, kecewa?	Enggak, gak ada begitu dia. Mungkin karena baru pacaran tapi memang di saat di tinggal menikah dengan yang sudah melamarnya pun dia seperti itu Cuma ya kurang tau kalau memang di kamarnya kan saya kurang tau juga. Iya itu dia cerita setelah kejadiannya selesai.	
Sekrang apa P1 sedang dekat dengan seseorang atau mungkin ada rencana untuk menikah?	Gak, gak ada. Dulu memang saya pernah jodoh-jodohin tapi gak jadi lagi karena udah nikah lagi sama yang lain makanya dia gak sepatah hati itu. Ya bukan jodohnya dia belum ada suratan.	Gak ada dia gak cerita, biasanya cerita kok.
Menurut anda bagaimana dalam mengatur emosinya? Atau mungkin karakter atau emosi bagaimana ?	P1 itu gak, Ya emosi kayak tadi itu yang dia datengin orang tua laki-laki dia itu langsung aja gak mau dia simpan-simpan kalau gak karena masalah tadi itu dia gak cerita. Dia gak pernah cerita dia itu. Kecuali itu tadi dia udah kesal karena ya memang yang laki-laki itu yang terus menghubungi sampai bilang ke orang tuanya kasih tau anak kalian jangan pernah telfon P1 lagi. Nah P1 itu memang gak pernah dia marah-marah sama siapa sekalipun pernah gagal menikah dia. Dia tetap baik tapi ya tau batasin. P1 itu juga ya orangnya cepat move on masih bisa menjalin hubungan dengan baik, pribadinya jug a baik	P2 itu senang ngumbar suka cerita walau ke keluarga. Dia ini di saat di khianati dia masih tetap baik-baik saja gitu sementara hatinya itu kan hancur di dalam kan tambah sakit hati dia. Saya bilang “lihat aja itu badan mu sampai hancur gak mungkin kamu gak mikir kan” di iyain sama dia. Itu itulah dia memang begitu, setiap dia punya masalah itu mengeluarkan, ngomong gitu yah meluapkan banget memang. Ya masih

	<p>makanya dia juga itu pintar mengatur emosi dan perasaannya.</p>	<p>cari pembenaran diri dia. Dia itu sebenarnya baik, ngomongnya baik gak nyakitin orang. Mengatur emosinya ya pintar tapi terlalu pintar mengatur emosi tapi dia gak sadar udah nyakitin perasaan dan dirinya sendiri. Dia itu pintar mengatur emosinya tapi masih keliatan berharap timbal balik jadi saya menilainya dia itu susah move on juga. Dia itu berkorban demi orang lain. Memang orangnya kalau ngomong suka singkat jelas dan padat.</p>
<p>Apa pernah mendengar ataupun menerima pertanyaan mengenai P1 dan P2 yang belum menikah?</p>	<p>Ya pasti adalah, pasti ada. Ya belum aja jodoh itu ajasih jawabannya saya. . Ya kalau ada yang nanya ke saya kenapa ya mereka belum menikah ya saya jawab aja belum ada jodoh. Ada yang mau tapi mereka gak mau ya mau gimana.</p>	
<p>Menurut anda bagaimana pandangan masyarakat bima mengenai perempuan yang sekitar 40 tahun ke atas belum menikah?</p>	<p>Ya ada yang bilang belum jodohnya, ada yang bilang juga “iyani gara-gara mulutnya ya kayak caranya dia ngomong”. Ada yang memandang memang belum di kasih sama allah, ada yang bilang karena mulutnya maknaya jodohnya jauh. Beda orang, beda kepala, beda isi ya beda pendapat. Ada yang tanggapi biasa, ada yang tanggapin apasih tabu. Sebenarnya perempuan yang belum menikah kayak umur P1 dan P2 itu banyak Cuma memang pada diam-diam aja</p>	

Lampiran 5

HASIL IDENTIFIKASI FAKTA

Transkrip Wawancara Partisipan 1	Identifikasi fakta	Pemadatan fakta	Pengumpulan fakta sejenis
Tanggal: 10 November 2022 Waktu: 11:42 WIB Tempat: Rumah Partisipan I di kota Bima (depan pintu kamar partisipan) Partisipan : 1 Wawancara ke-1			
Apa kakak berperan sebagai kepala rumah tangga yang menafkahi keluarga?			
Tidak juga sih tapi untuk memenuhi kebutuhan juga boleh seperti beli makan minum kalau pun ada rejeki saya beli kalau gak ada ya gak maksa juga.			
Berarti kakak bukan berperan sebagai kepala keluarga?			
Bukan , kan masih di jamin sama orang tua sebenarnya.			
Kakak anak ke berapa dari berapa saudara?			
Anak pertama dari 5 saudara			
Apakah anda tinggal bersama orang tua?			
Iya bersama mama tapi ya itu tadi kadang keponakan datang nginap, kadang kita minta datang nginap karena sepi.			
Sebelumnya mohon maaf apa sampai saat ini kakak belum ada rencana untuk menikah?			
Belum ada soalnya jodohnya belum ada	Belum ada karena belum memiliki pasangan	Belum memiliki pasangan	Belum menikah
Apakah mungkin sekarang kakak sedang memiliki pacar?			
Gak , saya masih perawan ting ting hahaha			
Eh kak hahaha			
Kan pertanyaannya begitu hahah			

Sudah berapa lama kakak tinggal dan menetap di Bima?			
Saya menetap disini udah semenjak dari lahir , karena orang tua mengajar dan menetap disini			
Bagaimana hubungan kakak dengan kedua orang tua?			
Alhamdulillah baik aman terkendali			
Siapakah diantara kedua orang tua yang menurut kakak paling mempengaruhi kakak selama ini?			
Bapak saya			
Bagaimana orang tua mengekspresikan emosinya kepada kakak dan saudara-saudara kakak?			
Hm kalau mengekspresikan emosi itu kalau ada sesuatu yang ingin ditegur mereka akan panggil untuk duduk bersama dan dibicarakan. Dan jika ada masalah ya di cari solusinya.			
Bagaimana sikap orang tua ketika kakak mengutarakan perasaan dan emosi yang kakak rasakan?			
Akan menerima dan menanggapi apa yang di rasakan saya selama perasaan emosi kita masih bisa mereka pikir itu hal yang baik. Jika emosi dan perasaan yang saya rasakan negatif bisa diselesaikan tidak ada masalah. Kalaupun perasaan lain yang misalkan saya cerita ada laki-laki yang dekatin saya, <i>welcome</i> aja menerima cerita dan dikembalikan kepada saya keputusannya apa yang ingin diambil dan jalan terbaiknya bagaimana.			
Kriteria laki-laki yang kakak cari seperti apa?			

Baik, saya itu nyamannya kalau laki-laki itu rajin sholat, mengerti agama terus sayang sama keluarga itu yang paling utama.	laki-laki itu rajin sholat, mengerti agama terus sayang sama keluarga itu yang paling utama.	Kriteria pasangan idaman	harapan
Apa kakak masih memiliki keinginan untuk menikah?	Masih mau menikah tapi belum ada pasangan	Ingin menikah	harapan
Masih tapi gak tau takdirnya kapan hehehe			
Jika ada laki-laki yang sesuai dengan kriteria apa kakak udah siap untuk menjalin hubungan yang serius?			
Insyallah			
Bagaimana kakak menilai laki-laki yang memang niat untuk mendekati kakak untuk hubungan yang serius?			
Kalau sedang dalam tahap pdkt ya istilahnya itu harus benar benar saya tu nyaman dulu, biar kita tu bisa tau. Sopan dulu dalam bersikap terus tidak ngomong yang menyinggung perasaan perempuan. Pokoknya intinya setidaknya laki-laki itu harus ada paham agama . Saya tu lebih suka yang mengingatkan waktu sholat dan mengingatkan kepada kebaikan. Kalau laki-laki itu sudah bisa pasti ada mulai perasaan nyaman dan komunikasinya bisa dekat dekat.	Kriteria pasangan idaman	Kriteria pasangan idaman	harapan
Sampai sekarang apa benar belum ada yang belum bisa mengetuk hati kakak?	Dulu punya pasangan tapi sekarang tidak	Tidak memiliki pasangan	Belum menikah
Ada yang sudah mengetuk tapi dia pergi ke orang lain.			
Kalau boleh tau alasannya karena apa ya kak?			

Itu karena dia dijodohkan . Orang tuanya mau lagi sama keluarganya sendiri biar harta bendanya tidak kesana kemari.	Mantan pasangan di jodohkan oleh keluarganya dengan orang lain	Mantan pasangan di jodohkan	Faktor pendukung belum menikah
Jadi kakak putus dengan pacar kakak yang sebelumnya karena dia di jodohkan dengan orang lain ya?			
Iya . Kembali lagi berarti itu bukan jodohnya saya tapi teman teman dan keluarganya tetap menjaga komunikasi baik dengan saya. Bahkan adek- adeknya tetap tanya kabar saya walaupun udah putus dengan kakaknya. Adeknya tetap tanya kabar untuk menjaga tali silaturahmi ya pas ketemu di jalan sama keluarganya tetap saling sapa saja sewajarnya.	Masih saling menyapa dengan keluarga mantan	Menjaga hubungan silaturahmi	Hubungan sosial
Kakak pernah untuk mencoba dijodohkan setelah putus dari pacarnya?	Sering di jodohkan tapi tidak jadi sampai menikah	Pernah di jodohkan	Pernah di jodohkan
Sering tapi saya gak srek. Intinya gak mau di jodohin.			
Sekarang kan kakak udah berumur 40 tahun apa orang tua enggak minta untuk segera menikah?			
Ya enggak juga sih soalnya kan kembali lagi kepada saya. Mau dipaksakan gimana kalau belum ada yang realistis saja.	Mau dipaksakan gimana kalau belum ada yang realistis saja	Belum ada pasangan	Faktor pendukung belum menikah
Jadi apa benar sampai sekarang belum ada yang mendekati kakak lagi?			
Belum . Kalau yang sesuai dengan kriteria saya dan saya suka sampai sejauh ini belum ada.	Belum ada laki-laki yang mendekati	Belum ada pasangan	Faktor pendukung belum menikah

Apakah orang tua kakak tidak berkomentar tentang kakak yang sekarang belum menikah?			
Ya gak sih, sudah mklumi aja . Udah gak mau terlalu mendesak atau gimana tergantung saya. Kalau memang ada dan saya nyaman, baik gak masalah.	Orang tua sudah mklumi aja	Orang tua sudah mklumi aja	support
Lalu bagaimana pendapat teman-teman kakak tentang kakak yang belum menikah?			
Kalau teman dekat sih udah maklum semua. Gak ada yang terlalu menyinggung ke arah itu. Yang nanya kapan nih-kapan nih kalau yang udah benar benar teman dekat itu gak mau menyebutkan soal itu. Karena memang mereka tau kan, menjaga perasaan sahabat itu bagaimana. Terkadang dalam candaan itu kan orang bisa tersinggung dengan candaan itu. menurut kita baik belum tentu menurut orang yang mendengarkan itu baik. Di kira peduli ternyata kan bikin tersinggung juga kadang. Kamu kapan ni, sementara orang yang ngomong niatnya baik sebenarnya dari persepsinya mereka tapi kan dari kita yang tersudut dengan pertanyaan itu kan kadang tersinggung. Jadinya teman-teman itu jaga memang perasaan gak pernah mau nanya. Kalau ada cerita apa-apa ya udah kalau baik ya diterima, saling mendukung aja.	Pernah merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah sehingga teman teman partisipan tidak menanyakan lagi	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	Perasaan tersinggung
Berarti teman teman kakak suportif ya?			
Suport, sudah memang benar-benar, saya selektif kalau berbicara itu sama yang mana dulu. Siapa yang suka bocor, yang gak bisa jaga gak pernah	Memilih-milih teman bercerita	Memilih-milih teman bercerita	Selektif memilih teman

<p>saya cerita masalah pribadi. Paling yang umum saja yang universal yang biasa-biasa, happy-happy. Yang di luar konteks pribadi itu mereka tau semua tapi kalau untuk yang pribadi hanya satu dua orang saja yang tau yang benar-benar itu bisa menyimpan rahasia benar-benar tidak...taulah keadaannya kita seperti apa,</p>			
<p>Lalu bagaimana pendapat dari lingkungan sekitar kakak mungkin lingkungan kantor atau tetangga sekitar rumah pernah gak berpendapat kenapa ka rita belum menikah?</p>			
<p>Gak sih kalau di depan saya. Cuma ngomong diluar, dibelakang aja ke orang tua ditanya kenapa gak mau nikah atau kapan nikah. Orang tua yang bilang ya terserah selama dia itu masih menjaga diri dengan baik, tidak berbuat yang neko-neko istilahnya. Tidak menyalahgunakan suatu hubungan yang dijalani. Selama itu baik menurut agama ya gak masalah, yang penting tidak menyalahi aturan agama. Ya misalkan saya pacaran eh bunting dulu baru nikah. Rata-rata yang nikah itu kan biasanya pacaran dekat-dekat sampai hamil duluan baru nikah kan itu tidak baik. Kalau sudah hamil kan sudah begitu pasti disetujui nanti tapi saya kan gak mau kayak gitu. Maunya yang benar-benaran sesuai dengan aturan.</p>	<p>ngomong diluar, dibelakang aja ke orang tua ditanya kenapa gak mau nikah atau kapan nikah</p> <p>Orang tua yang bilang ya terserah selama dia itu masih menjaga diri dengan baik, tidak berbuat yang neko-neko istilahnya.</p>	<p>Di Tanya kapan menikah</p> <p>Orang tua membela</p>	<p>Labeling</p> <p>support</p>
<p>Kalau begitu apa kakak pernah menerima omongan yang menyinggung ataupun tidak pantas karena kakak belum menikah?</p>			

<p>Iya ada pasti. Mau cari yang seperti apa sih...mau cari yang kayak gimana. Padahal kan kriteria itu yang diutamakan agama tapi karena emang belum ada yang cocok emang di hati. Mau dipaksain gimana, kan yang ngejalanin kita bukan orang lain. Orang-orang cuma komentarin. Kita yang jalanin tapi yang menentukan orang lain yang mengomentari juga orang lain, iyakan.</p>	<p>Mau cari yang seperti apa sih...mau cari yang kayak gimana.</p>	labeling	labeling
<p>Sebelumnya maaf kak, apa kakak sudah bisa menerima diri kakak sebagai perempuan berumur 40 tahun yang belum menikah atau belum?</p>			
<p>Kan yang namanya hidup itu kan kita harus cari yang srek di hati kan, kalau memang belum ditakdirkan untuk berjodoh walaupun saya berusaha dengan keinginan saya kalau Allah belum menentukan kenapa saya harus repot-repot memikirkan hal yang di luar dari batas kuasa saya.</p>	<p>Berusaha menerima keadaan dirinya yang belum menikah.</p>	<p>Berusaha menerima keadaan</p>	<p>Penerimaan</p>
<p>Pernah gak kakak merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum nikah?</p>	<p>Pernah merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum menikah. Pernah membandin gkan diri dengan orang lain. Membaca alquran untuk</p>	<p>merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum menikah. membandin gkan diri Membaca alquran untuk menenangkan diri</p>	<p>Kondisi psikologis Kondisi psikologis Religius</p>

	menenangkan diri		
Dulu iya. Kalau sekarang sih udah enggaklah udah <i>enjoy</i> lah. Ngapain mikirin. Dulu sempat sih, kok yang jelek jelek dapat jodoh, saya yang lumayan belum, yah kembali lagi. Paling saya sering baca di alquran itu Allah tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan, Allah tidak akan meminta pundakmu untuk diberi masalah sejauh kamu sanggup untuk menyelesaikannya. Kembali lagi pada agama, Allah. Percaya aja sama Allah. Dia tidak akan membebani masalah kepada kita selama kita itu tidak sanggup untuk menjalaninya	Paling saya sering baca alquran itu Allah tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan, Allah tidak akan meminta pundakmu untuk diberi masalah sejauh kamu sanggup untuk menyelesaikannya	 baca alquran	religius
Bagi kakak apakah memiliki pekerjaan dan karir itu penting?			
Penting sih, penting.			
Apakah kakak berambisi untuk memiliki pekerjaan dan karir yang tinggi?			
Untuk ambisi yang terlalu sih gak hanya untuk mengisi waktu yang ada. Kalau nanti mendapatkan suami yang mau kerja dan yang penting mau menjamin kebutuhan hidup. Saya bisa jadi ibu rumah tangga sepenuhnya yang jelas kebutuhan juga harus terjamin full. Saya memiliki karir atau pekerjaan itu kan karena merasa harus menjaga dulu dikemudian hari nanti bagaimana kehidupan saya kan kalau saya punya penghasilan sendiri kan otomatis saya bisa memberikan kepada keluarga, saudara minimal untuk beli bakso, belanja-belanja kan gitu. Kalau			

<p>hanya mengandalkan penghasilan suami kan saya gak semulus...gak gampang itu untuk ngeluarin uang. Baiklah misalnya nanti kalau dapat suaminya bagus pengertian. Tapi ada suaminya yang overprotektif mengatur segala sesuatunya begini, uang belanja begini kan nanti saya yang pusing kan. Kalau ada pekerjaan sendiri, ada uang sendiri saya bisa selipin untuk kasih ke keluarga, sahabat, teman, kan betul.</p>			
<p>Jadi pertanyaan selanjutnya. Kakak pernah gak merasa sedih banget sampai frustrasi karena putus cinta?</p>			
<p>Pasti sedih, sedihnya tidak berkepanjangan benar benar panjang. Hanya beberapa hari mikirnya duh gak jadi jodoh saya. Kan udah lama kita kenal tapi kan penyelesaiannya bukan dari saya menyesali masalah dan harusnya kembali kepada Allah, sholat, ngaji. Saya nangis waktu sholat, cerita sama Allah terus saya cari teman yang benar benar nyaman untuk kita cerita untuk berbagi perasaan saya gimana keadaan saya. Dan dengan sendiri akan hilang dengan sendirinya. Lamban laun itu kan pasti saya lupa masalahnya kalau saya intinya kita punya perasaan jangan terlalu baper, ya <i>enjoy</i> aja selama dia belum jadi jodoh saya ngapain mikiran kalau belum jadi suami itu berarti belum jodoh saya intinya seperti itu.</p>	<p>sedih saat putus cinta. Menangis ketika menjalankan sholat</p>	<p>sedih saat putus cinta. Menangis ketika menjalankan sholat</p>	<p>Perasaan sedih religius</p>
<p>Sedalam apa kesedihan yang kakak rasakan karena putus cinta?</p>			
<p>Sejujurnya dulu kalau saya dengar kata nikah itu nangis</p>	<p>Kata nikah memicu</p>	<p>Kata nikah memicu</p>	<p>Kondisi psikologis</p>

<p>sedih tapi saya sholat cerita sampai nangis di sujud itu nangis aja ya Allah kok segini nya saya di kasih ujian. Tapi kan kembali lagi astagfirullah ingat Allah jangan terlalu mencintai sesuatu yang tidak ditakdirkan untukmu kan itu Allah sudah memberikan petunjuk jangan mencintai orang terlalu dalam kan tempatnya sakit hati kalau kita terlalu mencintai manusia, cintailah Allah nanti Allah kasih orang yang benar benar mencintaimu. Kan kembali lagi Allah itu akan pasti memberi yang terbaik selama kamu berkelakuan baik dan dikasih yang terbaik pula nantinya. Intinya belum saatnya, melalui jalan yang berliku dulu untuk mendapatkan hal yang terbaik.</p>	kesedihan partisipan	kesedihan partisipan	
<p>Berarti kenangan buruk putus cinta gak membuat kakak sampai sedih yang mendalam?</p>			
<p>Enggak, justru gini kata teman teman saya kamu tu gimana sih nanggapin masalah baru tentang nikah aja sampai sedih begitu. Ngapain juga dipikirin toh dia bukan milik kamu sepenuhnya. Saya berat memikirkan dia si mantan terlalu berat. Eh dia terlalu enteng. Kan saya yang susah sendiri. Kalau saya sakit emang dia peduli apa, kan engga. Harusnya tetap positif thinking. Setiap manusia itu tetap memiliki masalah tidak pernah bisa lepas dari masalah karena memang kodratnya manusia tetap punya masalah tetapi bagaimana cara saya menyikapi masalah itu kembali kepada diri sendiri. Kalau saya menyikapinya dengan baik pasti akan hasilnya baik kalau saya</p>	Harusnya tetap positif thinking.	Mengalihkan pikiran	Mengalihkan pikiran

emosian pasti kan tidak ada penyelesaiannya. Tapi kalau saya ngomongnya baik-baik kita kembalikan kepada Allah. Saya selesaikan dengan baik baik pasti hasilnya baik. Pokoknya berkepala dingin tidak emosional kembali kepada Allah			
Bagaimana cara kakak untuk bisa berkepala dingin ketika memiliki masalah ataupun merasa emosional?			
Sebenarnya untuk menghadapi baik dari segi keluarga, sekolah, teman kerja, teman curhat, setiap orang itu tidak ada yang mulus seperti yang kita harapkan pasti ada teman kita itu kadang ngomong tidak tau perasaan kita seperti apa tapi kan bagaimana cara kita kembali lagi cara kita menyikapi ini sifatnya ya kita gak bisa maksa orang itu seperti yang kita inginkan, oh anaknya seperti ini sifatnya tidak bisa maksa kalau kita maksa pasti akan bersitegang atau renggang lagi hubungannya walaupun ada teman yang suka jail atau pokoknya gak, yang mau cari muka, mau pamer ke atasan hanya untuk menjatuhkan kita atau bagaimana kita cuek aja kembali kepada Allah ntar kalau dia ini memang buruk hatinya pada kita pastikan Allah akan menegurkan gak usah kita dendam biarkan Allah yang bekerja. Hidup kita ini ada pengawas cctv nya, kalau gak bisa diawasi oleh manusia masih ada Allah yang ngawasin kan begitu.	Menjaga hubungan agar tidak bersitegang	Menjaga hubungan agar tidak bersitegang	Hubungan sosial
Sejak kapan kakak memiliki pola pikir yang seperti itu?			

<p>Udah lama sih. Dari semenjak ada masalah itu gagal nikah apa itu sudah mau belajar dewasa, bagaimana mengatur emosi tidak terlalu emosian dalam menghadap segala hal intinya harus ditanggapi dengan kepala dingin dan dewasa dalam menyikapinya karena memang tidak semua karakter orang itu sama dengan apa yang kita inginkan walau orang sedekat apapun dengan kita baik itu keluarga pun kadang kan ada karakternya yang tidak searah dengan karakter kita kan tapi mau dipaksa, kalau maupun dipaksa yang gak akan bisa, iya itu takdirnya dia jalannya dia, pikirannya dia gak bisa dipaksa berarti intinya kita yang harus rasional. Rasional dan dewasa dalam menyikapi segala masalah.</p>	masalah itu gagal nikah	Pengalaman gagal menikah	Faktor pendukung belum menikah
<p>Bagaimana perbedaan emosi yang anda rasakan mengenai diri anda sendiri sekarang dengan diri anda yang dulu?</p>			
<p>Hm, kalau dulu pas masih itu bergejolak masih gak bisa di atur kalau sudah dewasa seperti umur sekarang ini emosi dan perasaan saya sudah bisa lebih sabar dan bisa di kontrol dan tentu pemikiran lebih dewasa dalam menyikapi segala hal.</p>	Terjadi perubahan emosi	perubahan emosi	Perubahan emosi
<p>Saat ini anda berumur 40 tahun kira-kira bagaimana anda mengekspresikan emosi dan perasaan anda?</p>			
<p>Kalau di umur 40 tahun ini. Emosi dan perasaan itu udah lebih dewasa dalam menyikapi segala hal. Segala sesuatu yang di lakukan sudah lebih bisa dipikirkan lebih dahulu apa buruknya apa dampaknya apa</p>	Memikirkan dampak dari tindakan yang dilakukan	Cara berpikir	Cara berpikir

baiknya biar kedepannya hm menjadi lebih dewasa lagi dalam menyikapi segala sesuatunya permasalahan hidup kedepannya.			
Apakah anda terbiasa menahan emosi dan perasaan?			
Alhamdulillah sudah terbiasa karena memang kita sebagai anak pertama itu dituntut untuk menjadi lebih dewasa semua sodara dan memberikan contoh yang baik bisa mengayomi adik-adik saya.	Terbiasa menahan emosi	Menahan emosi	Kondisi psikologis
Apa yang anda lakukan jika sedang merasa sangat emosional?			
Jika saya emosional saya sholat saya mengadu sama Allah dan menangis setelah itu selesai urusannya. Intinya kembalikan kepada Allah saja segala urusan manusia tidak akan di uji sesuai dengan kemampuannya itu prinsipnya.	Melakukan kegiatan agama ketika emosional	Cara meluapkan emosi	religius
Apa yang anda pikirkan untuk menenangkan diri saat merasa sangat emosional?			
Bercerita santai, makan-makan, jalan-jalan, menceritakan sekarang lagi dekat dengan siapa kepada teman-teman, curhat masalah saya apa problemnya bagaimana dan menanyakan solusinya bagaimana pokoknya banyak yang di ceritakan dari yang santai sampai yang serius.	Partisipan menenangkan diri dengan cara bercerita untuk menanyakan solusi dan aktivitas fisik	Cara mengatasi emosi dengan bercerita dan beraktivitas	Cara mengatasi emosi
Biasanya kakak curhatnya ke siapa dan seberapa sering kakak curhat?			
Ya ke sahabat atau temen dekat itu curhat kadang ada 2-3x seminggu sambil saling tanya kabar dan saling cerita ataupun curhat.	Curhat ke teman	Cara meluapkan emosi	Cara meluapkan emosi
Bagaimana hubungan anda dengan sahabat ataupun teman dekat?			

<p>Iya ada beberapa sahabat dekat yang saling curhat bahkan yang sensitif pun dikeluarkan pada sahabat tapi setelah ngomong tidak ada pembicaraan konteks itu ke orang lain hanya benar-benar untuk pribadi masing masing aja kalau sudah dikatakan rahasia ya rahasia sampai matipun gak akan di bicarakan ke orang lain. Selain yang bersangkutan itu mengeluarkan sendiri masalahnya ke orang lain. Makanya hubungan dengan sahabat dekat sampai sekarang pun masih terjalin erat karena saling menjaga apa yang konsekuensi dari cerita itu harus benar benar di jaga kalau sudah janji tidak akan di ceritakan ke orang lain.</p>	<p>Menjaga hubungan dengan saling menjaga rahasia dengan teman yang di percaya.</p>	<p>Menjaga hubungan dengan teman</p>	<p>Hubungan sosial</p>
<p>Bagaimana reaksi anda jika ada beban pikiran yang mengganggu?</p>			
<p>Saya cari teman yang benar benar menjaga rahasia lalu menceritakan kejadian atau masalah saya dan meminta bagaimana solusi yang terbaik dari masalah itu.</p>	<p>Mencari teman cerita</p>	<p>Cara meluapkan emosi</p>	<p>Cara meluapkan emosi</p>
<p>Kegiatan apa yang anda lakukan untuk meluapkan emosi?</p>			
<p>Kegiatan untuk meluapkan emosi itu saya biasanya ya cari kesibukan, keluar cari makan curhat ke teman terus jalan-jalan healing terus tidak lupa sholat.</p>	<p>Meluapkan emosi dengan mencari kesibukan, makan, curhat ke teman, sholat</p>	<p>Cara meluapkan emosi</p>	<p>Cara meluapkan emosi</p>
<p>Apa yang anda pikirkan untuk menenangkan diri saat merasa sangat emosional?</p>			
<p>Memikirkan hal hal yang positif, sholat ngaji kembali kepada kegiatan religi untuk mengendalikan emosi</p>	<p>Memikirkan hal yang positif</p>	<p>Cara berpikir</p>	<p>Cara berpikir</p>

Apa anda bisa berpikir jernih dan tetap tenang saat banyak pikiran?			
Bisa selama kita itu masih mengingat Allah pasti kembali lagi kita sebagai manusia tidak akan diuji sesuai di ambang batas kemampuan kita	Menvoba berpikir jernih	Cara berpikir	Cara berpikir
Apa anda dapat mengetahui jika anda sedang merasa emosional?			
Bisa, saya bisa membedakan saat saya emosi pasti emosi saya tidak stabil apalagi saat marah dan saat saya biasa ya tenang-tenang saja.	Partisipan dapat membedakan keadaan emosinya	Menyadari kondisi emosi sendiri	Menyadari emosi
Bagaimana pengaruh agama dalam kehidupan anda?			
Sangat berpengaruh agama itu menentukan arah kehidupan kita	Agama mempengaruhi emosi partisipan	Pengaruh dari agama	religius
Bagaimana pengaruh agama untuk emosi dan perasaan anda?			
Sangat berpengaruh banyak karena dengan memahami agama saya tau cara mengontrol emosi dan perasaan kita dengan mengingat akan agama dan kepercayaan yang saya yakini sebagai pedoman dan berpegang tegus pada agama saya jadi belajar cara mengontrol emosi dan diri saya.	berpegang tegus pada agama saya jadi belajar cara mengontrol emosi dan diri saya.	belajar agama	religius
Berarti pengaruh agama itu besar buat kakak?			
Iya ni, saya kembali pasti kembali ke sholat, ngaji itu udah bisa buat saya jadi tenang. Kayak setelah sholat magrib, setelah sholat subuh kita yasinan minimal setelah sholat itu hati bisa lebih tenang.	Sholat dan ngaji kegiatan yang membuat partisipan tenang	Aktivitas untuk meluapkan emosi	religius
Setelah kakak melakukan kegiatan seperti sholat, ngaji dan mendapati perasaan kakak lebih tenang. Apakah setelah itu kakak bisa merasakan ketenangan juga			

dalam melakukan kegiatan sehari-hari?			
Iya , kembali kepada Allah saja yang realistis. Intinya jangan terlalu baper. Semua masalahnya jangan terlalu dibawa ke perasaan semua , kembali lagi kepada Allah, sholat, ngaji setelah itu curhat sama Allah, kemudian cerita sama orang tua, cari teman untuk berbagi cerita sudah jadi plong masalahnya . Lamban launkan akan hilang sendiri masalahnya kalau kita gak ingat, kalau kita deketin sama Allah kan, pasti insyaallah.	Merasa lebih tenang setelah sholat, ngaji dan menceritakan kepada orang tua dan teman	Aktivitas untuk meluapkan emosi	religius

<p>Transkrip Wawancara Partisipan 1</p> <p>Tanggal: 5 juni 2023 Waktu: 08:03 WIB Tempat: Rumah Partisipan I di kota Bima (kamar partisipan) Partisipan : 1 Wawancara ke-2</p>	Identifikasi fakta	Pemadatan fakta	Pengumpulan fakta sejenis
<p>Menurut kakak apakah faktor umur mengganggu kakak dalam mencari pasangan ataupun untuk menikah?</p>			
<p>Enggak si</p>			
<p>Kalau boleh tau alasannya kenapa ya kak?</p>			
<p>Karena memang saya tidak bisa mematok tahun berapa saya nikah atau umur berapa saya nikah kan. Saya kembali lagi pada kuasanya Allah kalau takdir tidak menentukan jalannya saya harus lama baru menikah ya itu sudah jadi ketentuannya yang di atas kan. Saya memahami apa yang sudah menjadi takdir saya tidak akan mungkin tertukar. Allah itu memberikan apa yang saya butuhkan bukan apa yang saya inginkan</p>	<p>Saya kembali lagi pada kuasanya Allah</p>	<p>Belajar agama</p>	<p>Religius</p>
<p>Gimana perasaan kakak sebagai perempuan belum menikah hingga saat ini?</p>			
<p>Perasaan saya <i>fine-fine</i> aja. Malahan dengan</p>			

begini saya bisa lebih dekat pada keluarga lebih banyak waktunya. Mengisinya dengan positif. Silaturahmi dengan keluarga, sahabat, bertukar pikiran.			
Kalau tanggapan keluarga atau orang tua soal kakak yang belum menikah gimana?			
Ya tanggapannya sih gak ada tanggapan yang negatif semuanya positif memberikan support nanti kalau ada jodoh pasti akan datang. Yang sabar aja	Belum mendapatkan pasangan menikah	Belum menikah	Belum menikah
Kalau tanggapan orang lain?			
Kan saya tidak bisa menilai ya pemikiran orang terhadap saya itu gimana, berbeda-beda. Kalau teman-teman dekat yang bener bener sudah paham keadaan saya pasti taulah. Gak pernah nanya kapan nikah dan sebagainya.	Tidak nyaman di Tanya kapan menikah	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	labeling
Apakah kakak sering mendapatkan pertanyaan kapan menikah?			
Ada itu biasanya orang yang gak begitu kenal, yang sekali-kali ketemu. Biasanya orang yang tidak memahami saja.	Di Tanya kapan menikah membuat partisipan tidak nyaman	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	labeling
Gimana reaksi kakak pas ditanya kapan menikah? Atau ketika di komentari kok belum menikah?			
Reaksinya senyumi saja sama bertanya menikah sama saja bertanya kapan	Tidak suka di Tanya kapan menikah.	Tidak suka di Tanya kapan menikah. Membalas sarkas	labeling

meninggal. Allahu alam hanya Allah yang tau kan.	Membalas sarkas		
Gimana cara kakak menghadapin komentar atau pandangan tentang status kakak yang belum menikah?			
Pandangan orang kan beda-beda ada yang paham kalau belum takdirnya kan gak akan datang. Kalau ada yang kurang memahami kan pasti nanya terus, kapan baru punya anak, kapan begini-begini. Orang hanya kan cuma bisa bertanya tapi kan gak sadar yang di tanyai itu apa sakit hati atau gak. Saya sih gak begitu masukan ke dalam hati karna memang saya paham akan takdir yang di kasih Allah itu pasti akan ada tapi lama atau cepatnya Allah yang menentukan bukan saya. Sekuat apapun keinginan saya kalau Allah belum menghendaki pasti ada saja alasan tidak jadinya. Kalau Allah menghendaki pasti ada alasan saya mengiyakan atau menjadikan dia itu jodoh saya	Sakit hati karena di tanyai kapan menikah	Sakit hati karena di tanyai kapan menikah	Perasaan terlukai
Apakah kemandirian itu menjadi faktor yang mempengaruhi kakak menjadi belum menikah sampai sekarang?			
Gak juga sih			
Kenapa kak?			

<p>Karena memang orang mandiri atau tidak mandiri kan. Kalau memang sudah ditakdirkan untuk menikah pasti menikah walaupun gak mandiri tapi kan tuntutan hidupkan harus mandiri karena memang saya tidak boleh menggantungkan diri kepada orang lain. Kalau saya mampu mencari uang untuk memenuhi kebutuhan biar kelak jika sudah menikah saya tidak meminta uang kepada suami. Bisa mencari uanglah</p>	<p>Partisipan mandiri secara finansial</p>	<p>Kemandirian finansial</p>	<p>Kemandirian finansial</p>
<p>Apakah kakak pernah mendapatkan pengalaman tidak disukai oleh pasangan karena sifat, perilaku, fisik ataupun gaya berpakaian?</p>			
<p>Gak sih. Rata-rata semua suka sama sifat sama sikap tapi yang jadi masalah itu karena memang mereka hanya mencari yang bermateri lebih yang berstatus. Nyatanya walaupun sudah jadi mantan tapi mereka itu masih ingat saya masih jalin silaturahmi.</p>	<p>Gagal menikah karena perbedaan status secara materi dan jabatan.</p>	<p>Gagal menikah</p>	<p>Gagal menikah</p>
<p>Kakak berarti sering mengalami putus cinta ya?</p>			
<p>Seringlah hehehehe sering jatuh bangun</p>			

Saat kakak putus cinta, bagaimana perasaan kakak?			
Awal-awalnya kecewa pasti ada . Kan waktunya tebuang percuma tanpa kejelasan tanpa berakhir bahagia tapi kan kita kembali lagi kepada Allah. Sekuat apapun keinginan saya kalau Allah belum menghendaki ya ada saja alasannya untuk tidak jadi.	Merasakan kekecewaan	kekecewaan	Perasaan kecewa
Hal apa yang kakak lakukan setelah putus cinta?			
Ya pas-pasnya baru putus itu cerita ke orang tua kalau orang ini tidak lagi berhubungan lagi dengan saya. Terus saya sholat dan ngaji biar saya itu mengalihkan sakit hati atau kecewa saya itu dengan kegiatan yang positif atau keluar jalan sama teman-teman, pergi makan, terus main pokoknya selama itu yang positif saya lakukan.	sholat dan ngaji biar saya itu mengalihkan sakit hati atau kecewa saya	sholat dan ngaji	religius
Kakak bisa ya untuk sadar sama emosinya sendiri?			
Bisa sih kalau lagi marah kecewa banyak-banyak istighfar .	Istighfar kalau lagi marah	Istighfar kalau lagi marah	religius
Berarti kalau kakak lagi merasakan emosi marah, kecewa, patah hati itukan emosi negatif kakak banyak banyak istighfar?			
Iya saya sholat ngaji pengalihannya lebih mempan ke situ	Mengalihkan emosi negative	sholat dan ngaji	religius

<p>daripada saya menceritakan ke banyak orang atau dunia maya malah kan tambah banyak masalah lebih baik keluarga dekat tau kalau saat ini saya tidak lagi berhubungan dengan anak ini yang pernah datang ke rumah. Kembali lagi kepada Allah mendekatkan saja kepada Allah.</p>	dengan sholat dan ngaji		
<p>Saat kakak sedang merasa bahagia, merasakan kesenangan itu bagaimana kakak mengekspresikannya?</p>			
<p>Pasti yang pertama saya kasih tau kan keluarga. Keluarga harus orang pertama yang tau setelah saya.</p>			
<p>Kakak gimana kalau emang sangat marah terhadap sesuatu, keadaan, atau mungkin orang?</p>			
<p>Kadang kalau marah sih ngomong saya gak suka seperti ini tapikan kadang keluarga kan sudah tau ya kalau saya marah itu cuma sebentar pada saat itu saja setelah itu sudah mereka abaikan lagi.</p>			
<p>kakak sering mengungkapkan ya kalau sedang marah?</p>			
<p>Iya mengungkapkan apa yang saya rasakan itu harus di ungkapkan biar orang sekitar saya itu tau saya</p>	<p>apa yang saya rasakan itu harus di ungkapkan biar orang sekitar saya itu</p>	<p>mengungkapkan apa yang dirasakan</p>	<p>Ungkapan perasaan</p>

tu lagi gimana perasaannya.	tau saya tu lagi gimana perasaannya.		
Semisal emosi negatifnya masih ada apa yang kakak lakukan?			
Meluapkan dengan sholat aja kalau sudah benar-benar mumet. Saya sholat aja, nangis aja mengadu sama Allah.	Meluapkan dengan sholat dan nangis	Meluapkan dengan sholat dan nangis	religius
Kakak kan sudah mengalami kegagalan dalam hubungan asmara, cara kakak menanggapi pengalaman kegagalan itu gimana?			
Menanggapinya positif aja berarti itu bukan yang baik buat saya. Semua kegagalan itu jadikan pengalaman perbandingan oh begini orang yg dulu dekat sama saya, yang ini begini sifatnya, yang itu begini sifatnya. Kadang-kadang kan hanya mementingkan materi. Profesi atau kedudukan orang tanpa harus tau isi hati orang atau cintanya saya kepada orang itu.			
Berarti status keluarga yang dilihat?			
Iy nih			
Nah kak pengalaman baik yang kakak dapat selama berpacaran apa nih kira-kira?			
Banyak sih yang enakya bisa ada teman berbagi cerita tapi kalau gak enakya kalau mereka lagi susah saya juga lagi kepikiran kan ceritanya			

<p>ke saya ikutlah ikut andil dalam setiap yang di rasakan oleh pasangan yang yang dulu karena saya itu merasa kalau dekat jadi ikut merasakan gitu.</p>			
<p>Perubahan apa yang ka rita rasain dari berbagai pengalama kegagalan pacaran?</p>			
<p>Banyak. Saya berpikir lebih dewasa dalam menyikapi segala persoalan. Saya juga sudah bisa membedakan orang ada itu pasti punya kelebihan dan kekurangan. Setiap karakter yang pernah jadi bagian dari cerita saya itu punya karakter yang beda-beda. Dan itu menjadi pelajaran dan pengalaman bahwa tidak selamanya orang yang dekat dengan saya itu seperti yang benar-benar saya inginkan pada akhirnya walau saya sudah berkorban waktu.</p>			
<p>Apa yang paling membuat kakak kecewa saat berpacaran dengan pasangan kakak dulu?</p>			
<p>Ya kalau mendengar kabar kabar yang gak enak pastinya. Saya itu tulus sama dia terus ternyata mendengar kabar yang tidak benar mengenai saya itu menimbulkan rasa kecewa saya terhadap dia dulu.</p>			

Saat itu bagaimana perasaan kakak?			
Ya pasti adalah perubahan dari tenang menjadi khawatir dan lain sebagainya.			
Lalu apakah kakak memaksakan diri untuk melupakan emosi yang kakak rasakan?			
Mestinya melupakan semuanya saja kan itu masa lalu ya. Orang yang saya kenal pasti ada sisi baiknya juga kan jadi saya buang aja sisi buruknya dia pernah kecewain. Dan saya kembali lagi kepada diri saya. Mungkin saya juga punya banyak kekurangan kan menyikapinya dengan dewasa saja karena manusia bukan makhluk sempurna			
Jadi kakak gak menahan emosi kakak dan belajar untuk menerimanya?			
Kadang ditahan juga si kalau memang situasinya tidak memungkinkan kenapa saya harus marah kepada orang lain. Kan orang lain yang bikin saya kecewa. Sedangkan orang disekitar saya gak salah apa-apa. Biarkan mereka itu mendengar yang bahagia saja gak usah mendengar yang buruk-buruk.	Kadang ditahan juga si kalau memang situasinya	menahan emosi	menahan emosi
Jadi kakak menyadari emosi kakak yang merasa kecewa itu dan			

yang apa yang kakak lakukan?			
Sadar kalau saya kecewa itu ya sholat ngaji aja terus luapin emosinya ya sholat saya nangis terjadi-jadinya malam hari itu ngomong aja sama Allah ya Allah saya gak kuat sebenarnya tapi beri saya kekuatan untuk menjalaninya saya yakin Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuan. Waktu sakit parah dulu juga itu doa kalau ini memang takdir saya, saya terima tapi sembuhkan lah saya masih banyak yang membutuhkan saya, adik-adik saya masih butuh saya. Saya juga mau hidup sehat kembali. Banyak hal yang ingin saya lakukan.	sholat ngaji aja terus luapin emosinya ya sholat saya nangis	sholat ngaji	religius
Kakak memilih untuk melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan emosi sendiri ya?			
Ya lebih memilih hal lain karena mencari yang positif-positif aja. Mengalihkan lebih baik daripada saya itu tertekan terus menerus dalam suatu masalah yang tidak ada akhirnya kan semakin saya pikirkan kan semakin ruwet, ribet kan masalahnya yang pasti saya mengalihkan aja.	Mengalihkan lebih baik daripada saya itu tertekan terus menerus	Mengalihkan emosi	Mengalihkan emosi
Terus ada gak cara lain yang kakak lakukan untuk mengeskpresikan			

emosi positif dan negatif yang kakak rasakan?			
Ada. Kalau yang positif kan bisa saya ceritakan kepada orang kalau saya begini-begitu. Kalau yang negatifnya ya biasanya diam aja kalau gak suka terhadap sesuatu itu saya diam aja di kamar. Diam gak mau berkata apapun kalau mau kerja ya kerja aja gak banyak omong.	Bercerita jika merasa senang. Diam gak mau berkata apapun kalau mau kerja ya kerja aja gak banyak omong.	Bercerita jika merasa senang. Diam gak mau berkata apapun kalau mau kerja ya kerja aja gak banyak omong.	Cara mengekspresikan emosi
Kalau misal sedang banyak emosi yang dirasakan sedangkan ada pekerjaan apa yang anda lakukan?			
Melakukan pekerjaan itu			
Tetap melakukan pekerjaan?			
Iya kan secara tidak langsung pekerjaan itu mengalihkan apa yang saya pikirkan dengan sendirinya saya akan lupa apa yang jadi emosi yang bikin saya marah atau apalah dengan dialihkan dengan pekerjaan yang saya sibukan itu	Iya kan secara tidak langsung pekerjaan itu mengalihkan apa yang saya pikirkan	Mengalihkan pikiran dengan bekerja	Mengalihkan pikiran
Jadi, apa dengan pekerjaan itu bisa menyalurkan emosi yang ka rita rasain?			
Kan setidaknya seperti itu, sudah tidak lagi saya memikirkan hal hal yang negatif dan dengan bekerja saya fokus aja dengan pekerjaan saya.	tidak lagi saya memikirkan hal hal yang negatif dan dengan bekerja saya fokus	tidak lagi saya memikirkan hal hal yang negatif dan dengan bekerja saya fokus	Mengalihkan pikiran
Berarti dengan bekerja juga jadi salah satu cara			

kakak menyalurkan emosinya?			
Iya.			
Apakah kakak juga mengekspresikan emosi secara verbal?			
Saya kan model orangnya kalau ngomong suka ya suka kalau tidak suka yang ngomong tidak suka. Saya tuh sebenarnya langsung ngomong tanpa saya diam-diamkan dulu atau oh jaim-jaim saya harus mendam dulu gak mau terus terang. Saya itu lebih suka terus terang apa-apa lebih suka orang ngomong jujur apa adanya daripada saya tau dari orang lain.			
Kan kakak mengatasi emosi dengan berbagai macam cara yang sudah kakak jelaskan nah bagaimana cara kakak biar tetap konsisten dalam mengatur emosi kakak?			
Ya, selain itu juga saya kan bisa apa apa kalau saya marah kalau saya kecewa saya tetap sholat intinya jadi sebelum saya sholat itu saya mikir apa yang bikin saya marah. Kemudian setelah sholat saya berdoa saja banyak istighfar intinya cerita aja sama Allah Allah itu tidak pernah bocor menceritakan masalah saya kepada orang lain, privasi saya tetap terjaga.	saya kecewa saya tetap sholat intinya jadi sebelum saya sholat itu saya mikir apa yang bikin saya marah. saat sholat dan nangis	Sholat saat merasakan kekecewaan dan marah	religius

<p>Dengan saya berkeluh kesah saat sholat dan nangis itu kan setidaknya membuat saya lega yang akhirnya sampai saat ini masih saya lakukan karena itu yang paling menenangkan.</p>			
<p>Ketika kakak mendapatkan pekerjaan tapi secara bersamaan merasa emosional yang dilakukan kakak apa?</p>			
<p>Ya kan pekerjaan itu sesuatu hal kewajiban yang harus saya lakukan.</p>			
<p>Kak, cara kakak untuk tetap focus ketika ada masalah yang dampaknya secara emosional cukup besar untuk kakak?</p>			
<p>Ya tetap fokus, saya itu orangnya gak begitu lama kalau mikir sesuatu masalah bisa saya abaikan dulu sementara waktu walau ya sebenarnya saya mikir tapi saya coba mikirnya yang positif aja ngapain saya mikir lama-lama untuk menyakiti perasaan saya kan merugikan diri sendiri lebih baik saya cari pekerjaan yang positif meluangkan masalah dengan pekerjaan kan lebih bagus timbang harus memikirkan yang membuat saya sakit hati lama-lama.</p>	<p>gak begitu lama kalau mikir sesuatu masalah bisa saya abaikan dulu sementara waktu walau ya sebenarnya saya mikir</p>	<p>Mengabaikan perasaan sementara waktu</p>	<p>Mengabaikan perasaan</p>

<p>Apa pernah saat bekerja tetapi malah terpengaruh emosi negatif kakak?</p>			
<p>Gak sih, tetap fokus melakukan pekerjaan apalagi kan kalau saya lagi ngajar ada emosi yang bikin saya jengkel di luar sana di saat harus mengajar kan nanti jadi beda saya mengajar materinya apa eh nanti akan keluar materi apa, kan harus fokus.</p>	<p>tetap fokus melakukan pekerjaan apalagi kan kalau saya lagi ngajar ada emosi yang bikin saya jengkel</p>	<p>Fokus bekerja walau ada emosi yang bikin saya jengkel</p>	<p>Mengalihkan perasaan</p>
<p>Kan di wawancara sebelumnya kakak mendapatkan komentar tentang kenapa belum menikah. Untuk caranya kakak dalam mengatur emosi kalau dapat komentar kok belum nikah udah umur segini itu bagaimana?</p>			
<p>Ya. Menanggapinya dengan senyuman. Dengan kembali berkata kok nanya nya kapan nikah, gak sekalian saja tanya kapan meninggal hehehe. Saya juga sebenarnya gak tau kapan saya meninggalkan sama kayak saya jug agak tau kapan saya akan dikasih waktu oleh Allah untuk menikah. Maka dari itu kalau orang yang benar-benar paham agama, rezeki, jodoh, maut, sudah Allah yang mengatur dan menentukan sekuat apapun saya berkeinginan kalau Allah</p>	<p>Menanggapi dengan senyum dan sindiran</p>	<p>Tidak senang di Tanya kapan menikah</p>	<p>Perasaan tidak suka</p>

<p>belum menghendaki tidak akan terjadi walau udah di lamar sekalipun. Kan kemarin sudah pernah di lamar tapi gak jadi. Gak jadi itukan sudah jadi ketentuan.</p>			
<p>Jadi memang kakak bisa ya untuk menerima emosi negatif kakak dengan baik?</p>			
<p>Kalau terima emosi, memang pada dasarnya saya punya dua sisi dalam pribadi saya. Ada sisi positif pasti ada sisi negatif dan saya itu meminimalisir jangan sampai yang negatifnya lebih banyak dari yang positifnya saya harus memperbanyak yang positif ketimbang negatif kalau banyak yang negatifnya saya akan jadi tidak baik nantinya pasti berburuk sangka pokoknya tidak ada pemikiran yang baik terhadap orang lain, jadi <i>positif thinking</i> aja terhadap sesuatu apapun itu.</p>	<p>meminimalisir jangan sampai yang negatifnya lebih banyak dari yang positifnya</p>	<p>Mengatur emosi</p>	<p>Mengatur emosi</p>
<p>Pernah gak dapat komentar belum nikah kapan nikah ketika berada di tempat umum dan cara kakak menghadapinya bagaimana?</p>			
<p>Caranya tetap senyumin saja.</p>			
<p>Di antara teman-teman yang lain menjadi perempuan yang belum menikah hingga saat ini,</p>			

apakah ada rasa malu karena tertinggal dari yang lain?			
Gak sih, gak malu selama saya tetap menjalani hidup ini dengan positif tidak merugikan orang lain bisa cari makan, tidak menyusahkan intinya. Bisa cari makan sendiri tidak menyusahkan orang tua tidak mau mikirkan hal negatif saja. Dan memang teman-teman sudah mendukung saja. Mereka saling memahami, intinya mereka itu kalau teman-teman yang akrab itu udah tau karakternya saya seperti apa mereka gak pernah bertanya kapan kalau saya gak cerita.			
Kakak ada gak cara untuk menghindari hal yang menimbulkan emosi?			
Menghindarinya ya jangan dekat dengan orang yang bikin saya emosi. Nerima aja keadaan seperti ini. Toh saya ini susah masih ada yang lebih susah daripada saya. Saya ini belum menikah toh masih ada yang jauh di atas saya belum menikah saya jadi perbandingan seperti itu.	Menghindari yang membuat emosi	Menghindari objek yang membuat emosi	Menghindari objek yang membuat emosi
Jika di tempat bekerja kakak memilih tetap kerja atau menghindari?			

Tetap bekerja dulu. Dan untuk tau apa yang buat seseorang itu emosi ke saya karena kan mungkin belum saling terbuka atau saling memahami satu sama lain seiring berjalannya waktu kan saya bisa saling memahami.	Tetap bekerja	Fokus bekerja	Fokus bekerja
Apa yang kakak pikirkan untuk mengatasi emosi?			
Berpikir yang positif yang bahagia.	Berpikir yang positif	Berpikir yang positif	Berpikir yang positif
Kakak melakukan evaluasi gak? Mungkin tentang diri sendiri, instropeksi diri gitu? Apa yang salah atau yang perlu diperbaiki?			
Tetaplah setiap manusia kan pasti berpikir, oh ini mungkin saya kurang baik ya jadi harusnya begini itu kan menuju pendewasaan diri juga.			
Bagaimana cara kakak untuk menerima keadaan diri kakak?			
Menerima keadaan ya dengan tawakal saja kepada Allah berarti saya di kasih ujian berarti Allah tu masih peduli saya. Yakin saja karena memang Allah tidak akan menguji saya di batas kemampuan saya Allah sudah menjanjikan itu kalau ujian dikasih ke saya Allah itu tau saya bisa melewati ini semua.	Menerima keadaan ya dengan tawakal saja	Menerima keadaan ya dengan tawakal saja	Religius
Saat ini kegiatan yang kakak lakukan apa saja?			
Mengajar menjahit berjualan online			

Jadi kak, apa belum menikah membuat kakak stress?			
Tidak juga, untuk saya sekarang itu gak ada yang berat-berat. Sudah bisa saya lalui.			
Berarti jika punya masalah langsung di selesaikan ya kak?			
Iya, saya ngomong ya mengutarakan apa yang jadi keinginan saya atau yang saya gak suka apa-apanya terhadap sikap seseorang.	saya ngomong ya mengutarakan apa yang jadi keinginan saya atau yang saya gak suka apa-apanya terhadap sikap seseorang.	Mengutarakan perasaan	Mengutarakan perasaan
Apa cara itu selalu berhasil?			
Kan tergantung tanggapan orang itu, yang penting saya itu sudah bicara apa yang saya tidak sukai kan itu sudah karakter saya yaudah ngomong aja terbuka.	yang penting saya itu sudah bicara apa yang saya tidak sukai	Mengutarakan perasaan	Mengutarakan perasaan
Bagaimana kakak memaknai hidup?			
Kalau dibuat susah ya susah kalau di buat senang yan senang. Hidup itu tergantung saya itu menerima kalau saya ya Allah begini-begini itukan meratapi nasib itu kan tidak baik sebenarnya sama saja mendoakan diri sendiri dan itu tidak baik. Berpikir positif dan menanggapinya kalau	Berpikir positif dan menanggapinya kalau buat senang pasti akan terlihat senang kan.	Mengatur pikiran dan emosi	Mengatur pikiran dan emosi

buat senang pasti akan terlihat senang kan.			
--	--	--	--

<p>Transkrip Wawancara Partisipan 1</p> <p>Tanggal: 12 juni 2023 Waktu: 16:03 WIB Tempat: Rumah Partisipan I di kota Bima (ruang tamu) Partisipan : 1 Wawancara ke-3</p>	Identifikasi fakta	Pemadatan fakta	Pengumpulan fakta sejenis
<p>kakak kalau menghadapi masalah kayak gimana?</p>			
<p>Panik pasti tapi setelah itu ya tenang aja sebelum saya tahu pokok permasalahannya seperti apa saya cari dulu akar permasalahannya seperti apa. Biar saya cari solusinya bagaimana karena kalau semua nya di bawa panik pasti tidak akan selesai dengan baik sedangkan yang pasti dibutuhkan itu ketenangan untuk menyikapi suatu hal.</p>			
<p>Nah, cara kakak dalam mencari tau pokok permasalahan itu seperti apa?</p>			
<p>Ya saya tanyakan dulu sumbernya dari mana, kemudian apa masalahnya kenapa seperti ini, apa penyebabnya intinya harus ada sumbernya. Saya tau dulu sumbernya seperti apa biar saya tau solusinya juga seperti apa.</p>			
<p>Terus setelah kakak menemukan sumber masalah yang kakak lakukan apa?</p>			
<p>Ya mencari jalan yang terbaiklah untuk menyelesaikannya.</p>			

biasanya perasaan kakak ketika mendapat masalah gimana?			
Pertamanya pastilah kaget tapi semua kembali kepada diri saya sendiri menyikapinya kalau saya tenang menyikapinya pasti insya Allah akan gampang untuk menyelesaikannya. Karena memang kembali kepada Allah saya tidak akan di uji dibatas kemampuan saya kembali lagi pada rencana Allah itu yang terbaik saya diberi ujian atau masalah itu udah jadi ketentuannya karena saya dianggap bisa melewati itu semua makanya dikasih ujian.	Karena memang kembali kepada Allah saya tidak akan di uji dibatas kemampuan saya	tawakal	Religius
Seberapa yakin kakak bisa menyelesaikan masalah yang hadir?			
Yakin aja optimis , saya kan punya Allah tempat mengadu segala keluhan kesah yang ada.	Yakin aja optimis,	optimis	keyakinan
Terus kalau selesai?			
Ya, lega ah terima kasih kepada Allah udah memberikan pikiran dan hati yang tenang untuk menyelesaikan masalah yang hadir. Allah masih sayanglah sama saya.	lega ah terima kasih kepada Allah udah memberikan pikiran dan hati yang tenang	religius	religius
Ketika masalah yang besar tersebut hadir cara kakak mengontrol emosi gimana?			
Ngontrol emosinya ya sama aja seperti yang sebelumnya saya ungkapkan. Selama saya itu yakin saya kembalikan semuanya pada Allah. Nanti pasti akan			

menemukan jalan terbaik untuk menyelesaikan suatu masalah yang di hadapi.			
Apa kakak sudah dari lama mempunyai konsep berpikir seperti itu?			
Sebenarnya ya untuk bisa berpikir seperti itu perlu pendewasaan diri untuk menyikapi suatu permasalahan perlu kebijakan. Bijaksana istilahnya dalam menyikapi. Saya itu memang mulai memikirkan kalau saya memutuskan masalah seperti ini dampaknya seperti apa. Kalau saya sikapnya seperti ini dampaknya seperti apa. Perlu adanya pemikiran jangka panjang dalam segala sesuatu tindakan yang saya lakukan dan apa resikonya. Jika keputusan saya baik untuk semua orang pasti tetap baik kembali lagi pada Allah.	Saya itu memang mulai memikirkan kalau saya memutuskan masalah seperti ini dampaknya seperti apa. Kalau saya sikapnya seperti ini dampaknya seperti apa. Perlu adanya pemikiran jangka panjang dalam segala sesuatu tindakan yang saya lakukan dan apa resikonya.	Cara berpikir	Pengambilan keputusan
Sudah lama ya kak menerapkan konsep berpikir seperti itu?			
Udahlah, kan kalau sudah lebih dewasa pola pikir akan lebih matang untuk menyikapi suatu masalah. Kadang dari masalah teman atau keluarga yang kadang curhat. Curhatnya itu saya bisa ambil suatu pengalaman dan kesimpulan dari permasalahan itu, bagaimana cara pendewasaannya, dan			

berakhir saya menjadikan semua itu sebagai pembelajaran buat saya sendiri.			
Sekarang bagaimana kakak menanggapi rasa kecewa?			
Santai aja gak mau terlalu pusing pikirin kekecewaan nanti menyebabkan saya sakit hati dan lain sebagainya akan merusak hati saya sendiri kan membahayakan diri saya sendiri. Berpikir positif aja.			
Berarti kakak sangat fokus dalam mengatur caranya kakak berpikir?			
Iya			
Kak, caranya untuk mengenali emosinya sendiri?			
Banyak banyak istighfar awalnya. Kemudian saya mulai berpikir ini saya kenapa dan apa yang saya rasakan. Dan yah saya yakin aja pokok semua kembalikan kepada Allah. Banyak belajar juga dari melihat konten-konten yang berbau agama yang positif untuk saya mengenali emosi saya juga sekalian mendewasakan diri.	Banyak banyak istighfar awalnya	Banyak banyak istighfar awalnya	religius
Apa dengan begitu kakak dapat mengerti emosi sendiri?			
Ya, dengan saya mempelajari ilmu agama kan saya semakin dewasa dalam menyikapi suatu permasalahan intinya kan semakin banyak ilmu nya tentu saya bisa memilih dan memilah mana yang baik	mempelajari ilmu agama.	Belajar agama	religius

mana yang tidak bagaimana cara menyelesaikan masalah saya kembalikan kepada yang di atas dan ya berpikir positif aja. Segala sesuatu saya mikir dulu lah, kalau masalah di sikapi dengan bijak pasti akan bisa di selesaikan dengan baik tapi kalau saya mengandalkan emosi tanpa mencari tau jalan keluar kan tidak akan jalan terbaiknya.			
Butuh waktu berapa lama untuk kakak mengolah proses berpikir kakak?			
Tidak butuh berhari-hari sih saya kan mikirnya kalau ada masalah pasti ada jalan keluarnya. Kalau ada ujian pasti nanti saya naik level ketinggian pendewasaan dirinya. Bagaimana cara menyikapinya saya berpikir selalu ada Allah yang mengawasi saya pasti akan ada jalan keluarnya.	Tidak butuh berhari-hari	Tidak butuh berhari-hari	waktu yang dibutuhkan
Apa menjadi perempuan yang belum menikah itu mengganggu kakak?			
Enggak, di bawa <i>happy</i> aja			
Gimana cara menerima itu?			
Ya berserah diri aja sama Allah kan sudah jadi ketentuan jodoh, maut itu Allah sudah yang mengatur sudah di tentukan. Sekuat apapun saya berkeinginan kalau Allah tidak menghendaknya pasti akan ada masalah ataupun kendala untuk tidak jadi.	Ya berserah diri aja sama Allah	Ya berserah diri aja sama Allah	religius
Berarti kakak gak pernah sedih yang mendalam, yang parah gitu?			

Gak sih, makanya teman teman ngomong kamu tu baru putus cinta tapi masih baik baik aja. Buat saya ngapain saya pikirin toh saya tidak mengorbankan harta benda, toh saya tidak merendahkan harga diri saya. Setelah itu dijadikan pengalaman dalam hidup biar saya naik tingkat level yang lebih tinggi pendewasaannya.	Buat saya ngapain saya pikirin toh saya tidak mengorbankan harta benda, toh saya tidak merendahkan harga diri saya	Cara berpikir	Cara berpikir
Kalau misalnya ada masalah lebih milih menyelesaikan atau biarin?			
Ya, menyelesaikan saya tau pokok permasalahannya seperti apa di mana jalan terbaiknya, saya selesaikan setelah itukan saya lebih enteng. Biar cepat clear biar tidak menjadi beban pikiran.			
Apakah kakak gampang terpengaruh sama emosi negatif?			
Enggak, kalau saya lebih banyak bersyukur daripada insecure , kan saya kembali lagi kepada Allah. Lebih banyak bersyukur lah.	banyak bersyukur daripada insecure	bersyukur	religius
Apa kalau berpikir seperti itu kakak jadi lebih bisa menerima perasaan sendiri?			
Iyalah, kan nanti lebih kepada fisik saya sendiri yang rusak kenapa saya memikirkan yang semestinya tidak saya pikirkan.			
Ada gak terlintas dipikiran kakak, kalau kakak merasa malu karena belum nikah?			

Enggak. Gak pernah santai. Yakin aja Allah sudah mengatur semuanya	Yakin aja Allah sudah mengatur semuanya	tawakal	religius
Berarti apa udah tahap menerima sepenuhnya?			
Insya Allah lah, lagi menuju tahap membenah diri pendewasaan.			

Transkrip Wawancara Partisipan 2 Tanggal: 3 juni 2023 Waktu: 14:02 WIB Tempat: Rumah Partisipan II di kota Bima (ruang tamu) Partisipan : 2 Wawancara ke-1	Identifikasi fakta	Pemadatan fakta	Pengumpulan fakta sejenis
Bagaimana orang tua mengekspresikan emosinya kepada anda dan saudara-saudara anda?			
Biasa aja			
Bagaimana sikap orang tua ketika anda sedang atau telah mengutarakan perasaan dan emosi yang anda rasakan?			
Siap mendengar			
Saat ini anda berumur 40 tahun kira-kira bagaimana anda mengekspresikan emosi dan perasaan anda?			
Santai aja.			
Bagaimana perbedaan anda yang sekarang dan anda di masa lalu dalam mengekspresikan emosi dan perasaan anda?			
Lebih bijaksana.			
Apakah anda terbiasa menahan emosi dan perasaan?			
Iya tapi kalau sudah jenuh langsung diungkapkan	Iya tapi kalau sudah jenuh langsung diungkapkan	Cara mengelola emosi	Cara mengelola emosi
Apa yang anda lakukan jika sedang merasa sangat emosional?			
Sholat kadang berkunjung ke rumah kerabat. Sholat,ngaji datang kerumah keluarga. kalau misalkan ada yang bikin pusing main ke rumah bibi saya main ke rumah teman. gampang kan gampang. Yaudah kalu gitu udah selesai	Sholat kadang berkunjung ke rumah kerabat.	Sholat berkunjung ke rumah kerabat.	Religious Hubungan sosial
Apakah anda memiliki sahabat dekat?			
iya			
Apa yang anda lakukan jika sedang bersama sahabat?			

Banyak, kadang curhat dan cerita kejadian di tempat masing masing bekerja			
Kegiatan apa yang kakak lakukan untuk meluapkan emosi?			
Sholat, ngaji, main	Sholat, ngaji, main	Cara meluapkan emosi	Cara meluapkan emosi
Sudah berapa lama kakak tinggal dan menetap di Bima?			
Sudah lama, dari saya lahir 40 tahun.			
Anda tinggal bersama siapa saja saat ini?			
Orang tua, kakak dan adik			
Bagaimana hubungan anda dengan keluarga dan tetangga di sekitar rumah?			
Alhamdulillah baik			
Bagaimana pengaruh agama untuk emosi dan perasaan anda?			
Alhamdulillah sangat baik			
Kakak sudah pernah berapa kali pacaran?			
4 kali.			
Apa semua berhasil dijalanin?			
Tidak berhasil.			
Berarti sekarang apa masih pacaran atau belum atau gak menjalin hubungan sama sekali?			
Gk, kalau kakak mah santai selow aja.			
Berarti kakak lagi dekat sama orang?			
Kalau sekarang belum ada, ada sih yang deket tapi masih em ingin bebas.	Kalau sekarang belum ada, ada sih yang deket tapi masih em ingin bebas.	Belum ada pasangan	Faktor pendukung belum menikah
Terus gak ditanyai orang tua kenapa belum menikah?			
Di tanya ni			
Lalu bagaimana kakak menjelaskan ke orang tua?			

Apa ya, saya bilang saja ingin bebas dan masih mau berbakti kepada orang tua.	saya bilang saja ingin bebas dan masih mau berbakti kepada orang tua	Masih ingin bebase dan merawat orang tua	Faktor pendukung belum menikah
Apa ada alasan lain kak?			
Laki-laki yang dekatan saya belum masuk kriterianya saya kali ya			
Terus kriteria kakak kayak gimana?			
Yang mapan, ya yang agamanya bagus tapi gak mau juga yang ustad terus yang mau menyayangi saya dan keluarga yang menghargai.			
Bagaimana pendapat teman-teman kakak tentang kakak yang belum menikah?			
ngomong ni, ada yang bilang “eh kamu kenapa sih kamu belum nikah juga, kamu ni pemilih ya” gitu gitu sudah.	ngomong ni, ada yang bilang “eh kamu kenapa sih kamu belum nikah juga, kamu ni pemilih ya” gitu gitu sudah.	labeling	labeling
Perkataan paling buruk yang pernah anda dengar karena belum menikah?			
Gak tau ya, karena teman-teman saya biasa aja. Paling ada sih rasa gak enak nya karena ditanya kapan nikah terus tapi ya saya biasa menjawab ya kapan ya, insyaAllah secepatnya, begitu.	ada sih rasa gak enak nya karena ditanya kapan nikah	Perasaan tidak enak	Perasaan tidak enak
Bagaimana pendapat rekan kerja kakak?			
Nanya ni, terus disuruh cepat nikah-cepat nikah, gitu.	Nanya ni, terus disuruh cepat nikah-cepat nikah	Di desak untuk cepat menikah	Di desak untuk cepat menikah
Ada gak yang omongan yang menyakitkan?			
Gak ada, makanya biasa aja hehehehe			

Lalu bagaimana pendapat tetangga kakak?			
Kalau tetangga ya ada sih yang sinis-sinis gitu. Ih belum nikah juga padahal sebenarnya umur segini tu udah harus menikah gitu. Tapi saya meresponnya biasa aja ya.	Ih belum nikah juga padahal sebenarnya umur segini tu udah harus menikah gitu	labeling	labeling
Bagi kakak apakah memiliki pekerjaan dan karir itu penting?			
Pentinglah kerja itu 80% lah, ya kalau misalkan kan biasanya dalam hidup itu kan masalah finansial itu kan pasti jadinya perlu juga kita bekerja.	kan masalah finansial itu kan pasti jadinya perlu juga kita bekerja.	Bekerja itu penting	Kemandirian finansial
Apakah kakak berambisi untuk memiliki pekerjaan dan karir yang tinggi?			
Gak, gak.			
Mohon maaf kak, kan sekarang kakak belum menikah. Apakah kakak merasa tertinggal dari teman yang sudah menikah?			
Gak, aku sih serahkan ke Allah.	Gak, aku sih serahkan ke Allah.	tawakal	religius
Apakah kakak punya target untuk menikah di umur berapa?			
Gak sih, kalau masalah nikah itu gak ada target.			
Apa sampai sejauh ini belum ada cowok yang ngajak untuk serius ke tahap nikah?			
Ada sih, tapi saya nya yang belum siap	Ada sih, tapi saya nya yang belum siap	Belum siap menikah	Faktor pendukung belum menikah
Kenapa kakak belum siap?			
Ya itu tadi, saya merasa ingin berbakti kepada orang tua dulu dan masih mau menikmati waktu sendiri.	saya merasa ingin berbakti kepada orang tua dulu dan masih mau menikmati waktu sendiri.	Ingin berbakti kepada orang tua dan menikmati waktu sendiri	Faktor pendukung belum menikah

Kan kakak tadi bilang sudah pernah pacaran empat kali. Lalu apa yang menyebabkan kakak memilih untuk mengakhiri hubungan kakak yang sebelumnya?			
Makin lama menjadi kurang cocok aja. Ya kayaknya dia gak bisa sama saya , untuk yang lebih seriusnya gak bisa	dia gak bisa sama saya	ketidakcocokan	Faktor pendukung belum menikah
Jadi hanya karena mulai merasa tidak cocok saja? Apa ada alasan lain kak?			
Ya ada lah karena dia gimana ya lebih berat ke keluarganya kalau misalkan dia punya masalah ataupun saya punya masalah dengan keluarganya kalau di kasih tau iyasih dia terima tapi tetap dia berat ke keluarganya jadinya ngapain ya gitu			
Jadi maksudnya kakak di saat ada masalah antara kakak dan keluarganya, dia gak berpihak ke kakak?			
berpihak sih tapi ada sifat dia itu yang bikin saya itu yah mikir ngapain saya pertahanin ya dilepas aja akhirnya dia nya sampai dia marah			
Berarti kakak yang memutuskan hubungan ya? Lalu apa mantan kakak marah karena gak terima di putusin?			
Iya saya yang putusin. Marahnya dia kan mau menikah karena di jodohkan dia kasih tau saya. Ya saya bisa apa kan keluarganya gak setuju juga sama saya yaudah saya bilang nikah aja. Sedangkan maunya dia itu kan saya pertahanin kan tapi saya gak bisa. walau udah lama juga pacaran tapi saat itu saya biasa aja menghadapi masalah itu sehari dua hari saja habis itu kayak gak ada masalah.	sehari dua hari saja habis itu kayak gak ada masalah.	Waktu yang dibutuhkan	Waktu yang dibutuhkan
Berapa lama emang pacarannya?			
Udah lama, kalau sama dia itu dari SMA putus nyambung.			
Apa yang membuat kakak yakin untuk tidak mempertahankan pacar kakak dulu?			
apa yah, kan dia itu lebih ke keluarganya. Apa yah. Pokoknya gak			

sesuai dengan keinginan saya. Maunya gini ya misalkan ada masalah antara saya dengan keluarganya, saya kasih tau terus dia ya dia jawab baik baik tapi dia ini kalau ngomong ke keluarganya dia gak bisa menutupi kalau itu pendapat-pendapat yang dia sampaikan datangnya dari saya.			
Jadi keluarganya gak senang kalau kakak memberikan pendapat?			
Iya iya kayak mereka itu keluarganya kayak gimana ya merasa tersaingi kalau misalnya anaknya ini sama saya.			
Itu kira-kira alasannya apa ya kak?			
Karena keberadaan saya punya pengaruh yang besar untuk cowok ini saat itu. Jadi kalau keluarganya mau apa apa, mau ngapa-ngapain mereka itu harus melalui saya jadi mereka gak mau kayak gitu maunya sesuai dengan keinginan mereka sementara anaknya ikuti apa yang saya mau tapi kadang dia itu memikirkan juga keluarganya gitu.			
Jadi disini maksudnya kakak yang mengatur kehidupan pacar kakak saat itu?			
Gak sih sampai mengatur tapi keluarganya itu liatnya was-was karena mereka lihatnya seperti itu.			
Lalu bagaimana kakak mengatasi permasalahan putus cinta saat itu?			
Ya biasa aja ni, gak ada yang membekas karena kan anda menghadapi masalah itu saya biasa aja. Walaupun kadang kata orang itu berat tapi menurut saya itu biasa aja.			
Apakah pengalaman itu berpengaruh besar ke kakak?			
Enggak biasa aja karena gimana ya, ya gak masalah. Mereka mau ngapain, mau apa gak masalah			
Bagaimana yang kakak rasakan saat itu? Perasaan kakak?			

Emosi iya, saya kan manusia masa gak ada emosinya sama sekali tapi emosinya saya itu masih bisa nahan gitu	emosinya saya itu masih bisa nahan gitu	Menhana emosi	Menahan emosi
Berarti kakak biasa menahan emosi?			
Iya.			
Lalu bagaimana kakak untuk mengeluarkan emosi yang kakak rasakan?			
Caranya itu kalau udah benar-benar gak bisa nahan emosi ya, langsung kasih tau kalau saya itu begini-begini pokoknya langsung ungkapin apa yang buat saya gak enak atau apa-apa.	langsung kasih tau kalau saya itu begini-begini pokoknya langsung ungkapin apa yang buat saya gak enak atau apa-apa.	Mengungkapk an emosi	Mengungkapkan emosi
Artinya putus cinta yang kakak alami tidak membuat kakak sedih yang mendalam ya?			
Gak ya, biasa aja.			
Kak, gimana sih kakak mengatur pola pikir kakak?			
Ya pokoknya kalau misal ada masalah yaudah itukan dari Tuhan, itu saya mikirnya. Pokoknya kembali ke tuhan, segala sesuatu itu kembali ke tuhan. Mau apa masalahnya pokoknya sebaiknya itu atas ijin yang di atas makanya saya biasa aja. Mau masalahnya seperti apa pokoknya biasa aja. Makanya kan teman-teman banyak yang ini bilang <i>hih</i> pokoknya mereka itu kayak gimana ya karena saya terlalu santai gitu kalau misalkan masalah pekerjaan yang belum selesai ya biasa aja nanti juga selesai. Akan datang waktunya, maunya seperti apa kalau udah diijinin sama Allah nanti walaupun kita gak nyari ya tetap sih kita dapat pokoknya intinya kembali ke Allah pemikiran ku seperti itu makanya saya biasa-biasa aja.	kalau misal ada masalah yaudah itukan dari Tuhan, itu saya mikirnya.	tawakal	religius

Kakak memiliki pemikiran yang santai ini sejak kapan?			
Dari dulu terus tambah santai sekarang. Pokoknya tambah tambah santai. Emang pemikiran itu udah dari lama makanya santai.	Emang pemikiran itu udah dari lama makanya santai.	Cara berpikir	Cara berpikir
Dengan berpikir santai apa itu membuat kakak nyaman?			
Iya, makanya kalau ada apa apa ya sebenarnya kadang emosi itu ada, rasa gak enak itu ada tapi ya kembali lagi ngapain dipikirin toh walau saya mikir capek-capek gak akan berubah. Pokoknya biasa aja, santai.	kadang emosi itu ada, rasa gak enak itu ada tapi ya kembali lagi ngapain dipikirin toh walau saya mikir capek-capek gak akan berubah. Pokoknya biasa aja, santai.	Cara mengatur pikiran dan emosi	Cara mengatur pikiran dan emosi
Lalu apa pernah ada permasalahan yang sampai mengganggu pikiran kakak?			
Ada sih tapi itu bisa diatasi.			
Kan kakak orangnya santai, lalu bagaimana tanggapan orang di sekitar kakak?			
Heem, sahabat dari SMP itu kan satu tempat kerja, satu kantor. Gregetan dia kalau sama saya kayak <i>ya Allah</i> gitu setiap sama saya.			
Lalu apa pernah kakak mendapatkan nasihat, komentar karena sikap kakak yang santai?			
Malahan yang sering nasehatin mereka itu lebih berat ke saya. Kalau misalkan teman-teman curhat nanti saya yang kasih tau begini-begini. Pokoknya mereka itu gimana ya, mereka nasehatin kayak <i>ih kamu itu terlalu santai</i> . Padahal orang yang dekatin kamu itu sudah mapan tapi ada aja	Pokoknya mereka itu gimana ya, mereka nasehatin kayak <i>ih kamu itu terlalu santai</i> .	perilaku yang santai	Perilaku yang santai

yang bikin gak mau. Ya saya bilang aja belum jodoh hahahaha			
Kakak pernah dijodohin?			
Pernah.			
Apakah perjodohan kakak berjalan lancar?			
Saya gak suka kalau di jodoh jodohin gitu			
Alasannya kenapa ya kak?			
Kayak gimana ya, perasaan saya pokoknya gak suka. Gak suka karena kan saya tipe orangnya gak suka disuruh suruh kalau misalnya ada yang harus dikerjain gak perlu disuruh ya langsung dikerjain.			
Apakah dalam waktu dekat ini kaka berencana untuk mencari pasangan yang serius?			
Ada tapi masih pikirin juga mama yang sakit maunya nikah tapi gak bisa lagi urus mama tapi gak tau kalau Allah ijinin di kasih sekarang ya gak apa apa ya mau gimana lagi.	Ada tapi masih pikirin juga mama yang sakit maunya nikah tapi gak bisa lagi urus mama	Memiliki keinginan untuk menikah	harapan

Transkrip Wawancara Partisipan 1	Identifikasi fakta	Pemadatan fakta	Pengumpulan fakta sejenis
<p>Tanggal: 10 juni 2023 Waktu: 08:44 WIB Tempat: Rumah Partisipan II di kota Bima (ruang tamu) Partisipan : 2 Wawancara ke-2</p>			
<p>Apa ada memiliki rencana untuk menikah dalam waktu dekat?</p>			
<p>Ada lah cuma rencana tanpa ada calon</p>	<p>Ada lah cuma rencana tanpa ada calon</p>	<p>Memiliki keinginan untuk menikah</p>	<p>harapan</p>
<p>Alasan kakak belum menikah sampai saat ini?</p>			
<p>Masih...masih...masih...masih...masih... memikirkan mama yang lagi sakit. Masih mau fokus sama ibu, orang tua lah. masih mau fokus sama orang tua.</p>	<p>memikirkan mama yang lagi sakit. Masih mau fokus sama ibu</p>	<p>Merawat ibu yang sedang sakit</p>	<p>Faktor pendukung belum menikah</p>
<p>menurut kakak apakah faktor umur itu mengganggu kakak dalam mencari pasangan?</p>			
<p>Enggak.</p>			
<p>Alasannya apa kak, sampai menurut kakak umur itu tidak mengganggu?</p>			
<p>Ya karena kenapa enggak menikah di umur 40 tahun ke atas buat saya umur itu enggak mengganggu. Kayak biasa aja enggak ada gangguan apa kan ada sebagian orang itu yang bilang kalau misalkan terlambat, kalau umurnya sudah ini sudah tua lah, nanti enggak bisa punya anak apa segala. Kalau saya itu enggak mengganggu sekali kalau soal itu.</p>			

Kak, bagaimana perasaannya kakak sebagai perempuan yang sampai sekarang belum menikah?			
Perasaan saya yah masih kayak yang dulu jawabannya. Biasa aja.			
Biasa aja nya itu ya gimana ya?			
Ya biasa aja. Merasa baik-baik saja.			
Bagaimana tanggapan orang tua atau keluarga kenapa mengenai kakak yang belum mau menikah sampai sekarang?			
Apa ya hahaha sekarang. Ya mereka itu risih hehehehe			
Risih nya kenapa ya kak?			
Ya risih karena saya kan belum mau menikah . Padahal kan ya dilihat dari umur sebenarnya kan sudah mapan dilihat dari pekerjaan sudah mapan juga.	risih karena saya kan	Keluarga merasa risih	Kekhawatiran keluarga
Bagaimana dengan tanggapan orang lain seperti teman dekat atau teman kerja?			
Kalau teman dekat lagi ya sama ni. Sama kayak keluarga juga. Kalau teman-teman ya gitu <i>“kenapa sih gak mau nikah-nikah padahal umurnya ini ini ini padahal eee ini ini”</i> pokoknya cerewet lah mereka hehehehe	<i>“kenapa sih gak mau nikah-nikah padahal umurnya ini ini ini padahal eee ini ini”</i> pokoknya cerewet	labeling	labeling
Seberapa sering kakak di tanyai kapan menikah?			
Sering yah apalagi kalau ketemu orang tua teman atau teman ya pasti itu di tanya . Kalau enggak keluar rumah ya enggak ada yang tanya hahah. Tergantung seberapa sering saya keluar rumah, kalau sering keluar ya pasti ditanya ni sama misalnya kalau pergi ke rumah teman di tanya sama ibunya	Sering yah apalagi kalau ketemu orang tua teman atau teman ya pasti itu di tanya .	Sering di tanya kapan menikah	Sering di anya kapan menikah

sama bapaknya teman itu “ <i>eh kapan nikahnya, kok lama belum nikah juga?</i> ”			
Bagaimana reaksinya kakak ketika ditanyai kapan menikah?			
Saya ya kayak risih ni, kadang risih tapi saya mikir lagi kok kenapa mereka yang risih kalau saya belum menikah toh saya baik-baik aja heheheh.	ya kayak risih ni, kadang risih	Merasa risih jika di tanya kapan menikah	Perasaan tidak nyaman
Apa kakak pernah mendapatkan komentar atau perlakuan tidak mengenakan karena kakak belum menikah?			
Enggak sih sampai segitunya tapi gak tau di belakang saya.			
Lalu bagaimana cara kakak menghadapi ketika di tanyai kapan menikah?			
Kalau misalkan ada yang kayak ya kayak bahasa kasarnya kayak di bully “ <i>eh kenapa belum nikah juga padahal ini ini gitu. Nanti gak nikah-nikah loh kan ada yang sampai bilang gitu kan kalau kalau misalnya tahun ini belum nikah nanti gak nikah-nikah</i> ” Ya saya biasa aja gak sampai marah Kalau saya biasa aja itu makanya kayak teman-teman saya bilang ratna itu biasa aja kalau kita bilang “ <i>eh kenapa belum nikah juga</i> ” padahal kita aja yang biasa aja, gak kayak dia udah menikah, udah punya anak. Kan ada sebagian teman itu merasa kalau saya itu lebih baik dari mereka begitu. Kenapa sih gitu sampai saya gak mau, gak masih masih apa ya.. masih tenang aja. Masih senang single. Jadi kalau ditanya gitu ya saya biasa aja.	<i>eh kenapa belum nikah juga padahal ini ini gitu. Nanti gak nikah-nikah loh kan ada yang sampai bilang gitu kan kalau kalau misalnya tahun ini belum nikah nanti gak nikah-nikah</i>	labelling	labelling

Apa kakak pernah merasa stress karena belum menikah?			
Enggak			
Apa tuntutan menikah atau pertanyaan kapan menikah buat stress?			
Ada sih rasa gak enak nya tapi gak sampai stress.	Ada sih rasa gak enak nya tapi gak sampai stress	Ada perasaan tidak enak	Perasaan tidak enak
Apakah kakak merasa malu karena belum menikah?			
Enggak, enggak karena menurut saya ya biasa aja kalau terlambat nikah tergantung dari ini, bukan gak laku atau gimana nya tapi saya biasa aja.			
Malu gak ekspresikan emosinya?			
Ya enggak, memang yang paling sering tanya kapan nikah keluarga. Kadang ya jengkel tapi ya gak saya liatkan saya jengkel saya ketawa aja kalau ada jodoh ya nikah sy bilang gitu aja kadang yang bikin emosi itu, kalau tahun ini gak nikah ya gak akan nikah nikah seumur hidup. Awalnya jengkel kan itu kayak doain orang aja.	Kadang ya jengkel tapi ya gak saya liatkan saya jengkel saya ketawa aja	Merasa jengkel	Perasaan kesal
Menurut kakak apa kemandirian itu memengaruhi kakak hingga sampai sekarang itu belum menemukan pasangan?			
Iya kadang itu juga			
Memengaruhi ya?			
(mengangguk) Iya karena terlalu mandiri kali ya saya pikir gitu.	Iya karena terlalu mandiri kali ya saya pikir	Merasa kemandirian menjadi penghalang	Faktor pendukung belum menikah
berarti kakak merasa kemandirian kakak itu mempengaruhi?			
Ya iya			

Mengapa kakak berpikir kemandirian mempengaruhi kakak dalam menemukan pasangan?			
kalau misalkan teman saya, ya pacar itu. Teman saya, kalau saya merasa dia itu kayak dia lebih dari kayaknya saya lebih dari dia deh. Eh ngapain biarin aja dia pergi kayak gitu (mainin kunci motor)			
Pokoknya kayak gimana yah heheheh			
Memang pernah ada yang bilang kamu terlalu mandiri gitu ?			
Ah kan saya kan bisa semua, kayak kalau mau ini bisa sendiri kalau mau itu bisa sendiri itu makanya saya juga merasa gitu juga ada sih tapi sedikit perasaan kayak gitu tapi gak sih sampai segitunya.	makanya saya juga merasa gitu juga ada sih tapi sedikit perasaan kayak gitu tapi gak sih sampai segitunya.	Merasa kemandirian menjadi penghalang	Faktor pendukung belum menikah
Berarti anda pernah bilang anda terlalu mandiri?			
Heem (mengangguk) ada yang bilang gitu. Jadi dia nya ini ya kayak gak pede.	Heem (mengangguk) ada yang bilang gitu. Jadi dia nya ini ya kayak gak pede.	Merasa kemandirian menjadi penghalang	Faktor pendukung belum menikah
Siapa ya kak? Dan gak pede karena apa?			
Mantan dulu. Gak tau, kayak kalau saya kerja dia gak pede. Maunya dia aja yang kerja. Ya um ya gak tau kayak ini, kalau saya kerja dia gak pede maunya dia aja yang kerja sampai dia ngomong gitu, mantan itu ngomong gitu juga. Kayak merasa tersaingi (tertawa kecil).			
Lalu apakah kakak pernah mengalami penolakan karena			

fisik, sifat, perilaku, gaya berpakaian?			
Enggak sih.			
Berarti gak ada yang pernah bilang gak suka karena fisik, sifat, perilaku atau gaya berpakaian ya?			
Oh ada, yang tadi itu kata mantan masalah saya itu di pergaulan saya. Kan saya punya teman itu di berbagai tingkatannya itu ya ada lah. Nah jadi dia itu gak suka sampai ngomong gitu ni <i>“saya itu gak suka kamu tu kayak bahasa sekarang itu terlalu sosialita”</i> kan teman-teman saya itu rata-rata um baik teman saya sendiri ataupun suami atau istrinya itu rata-rata udah mapan semua gitu. Pekerjaannya bagus, ada yang pajak ada yang ini, yang itu lah jadinya dia gak suka aja. Dia yang merasa gitu.	<i>“saya itu gak suka kamu tu kayak bahasa sekarang itu terlalu sosialita”</i>	labeliing	labeling
Apa itu mengganggu kakak ketika mantan bilang seperti itu?			
Enggak, biasa aja hahahaha			
Berarti hubungan yang kali ini pun gak berhasil sampai yang keserius ya kak?			
Iya gagal juga.			
Ketika kakak mengalami kegagalan dalam berpacaran itu, bagaimana perasaan kakak?			
Biasa aja. Iya biasa aja gak sampai meratapi.			
Apakah kakak tidak merasa sedih?			
Sedih ni tapi persentasenya itu gak sampai saya meratapi kesedihan saya. Bisa dilewatin, paling sedih sehari dua hari setelah itu ya gak.	Sedih ni tapi persentasenya itu gak sampai saya meratapi kesedihan saya	Merasa sedih tapi tidak meratapi	Perasaan sedih

Apa merasakan perbedaan pada diri anda setelah putus?			
Berubahlah, perubahannya semakin dewasa dalam berpikir berperilaku pokoknya semakin semakin lebih baik tapi gak tau menurut orang			
Bagaimana cara kakak untuk mengurangi kesedihan?			
Sholat mendekatkan diri aja sama yang di atas	Sholat	Cara meluapkan emosi	religius
Apakah ketika kakak emosional kakak menyadari emosi kakak sendiri?			
Sadar.			
Bagaimana cara kakak untuk mengenali dan menyadari emosi kakak?			
Nyadar tapi gimana ya jelasinya. Ya ngalir gitu aja sih saya. Gini kali ya, saya itu tergantung situasi yang bikin emosi aja sih kalau yang sampai emosional banget itu baru saya ungkapkan.	Nyadar tapi gimana ya jelasinya. Ya ngalir gitu aja sih saya	Menyadari emosi	Menyadari emosi
Berarti anda mendahulukan emosi yang paling besar anda rasakan?			
Iya. Tapi kalau keadaanya belum pas untuk saya ungkapkan ya saya milih senang-senang dulu kalau lagi sama orang lain yang senang dulu.	keadaanya belum pas untuk saya ungkapkan ya saya milih senang-senang dulu	Memilih untuk bersenang-senang	Mengatur emosi sesuai kondisi
Baru setelah itu menyelesaikan masalah?			
Iyaa.			
Kalau masalahnya udah selesai berarti emosi yang kakak rasakan udah selesai?			
Iya			
Kalau lagi merasa emosi marah kesal gimana cara meluapkan?			

Kalau lagi emosional banget saya langsung samperin saja orangnya gak mau ngomongin di belakang. Nanya apa masalahnya, kenapa begini-begini.	lagi emosional banget saya langsung samperin saja orangnya gak mau ngomongin di belakang. Nanya apa masalahnya, kenapa begini-begini.	Meluapkan emosi	Meluapkan emosi
Setelah itu apa ya kakak lakukan?			
Ya mau dia marah ya terserah dia yang penting sudah selesai buat saya.			
Apa memaksakan diri untuk melupakan emosi yang anda rasakan?			
Iya, kalau dibiarkan semakin jadi emosinya. Ya, lebih baik dipaksakan istighfar biar lupa sama emosi sendiri.	lebih baik dipaksakan istighfar biar lupa sama emosi sendiri.	Melupakan emosi sendiri	Melupakan emosi sendiri
Setelah menyadari emosi kakak, apa yang biasanya kakak lakukan untuk menenangkan diri?			
Kadang gak di abaikan, kadang ya di abaikan itu			
Apa berarti anda memilih untuk mengabaikan perasaan kakak sendiri?			
Huum, daripada memikirkan dan merasakan emosi lebih baik mikirin yang lain atau cari kegiatan apa yang bisa bikin lupa.	daripada memikirkan dan merasakan emosi lebih baik mikirin yang lain atau cari kegiatan apa yang bisa bikin lupa.	Melupakan emosi sendiri	Melupakan emosi sendiri
Biasanya kakak gimana mengekspresikan emosi kakak?			

<p>Kadang gak mau ngomong, kadang juga ya langsung ngomong tapi ya kalau misalkan diomongin nanti bisa cekcok mulut karena saya gak suka ribut-ribut itu gak suka. Kadang kalau udah marah benar baru keliatan, kalau lagi marah itu ya betul betul gak mau ngomong ya menganggap oran gitu gak ada. Tapi kalau masih biasa aja masih bisa di ini di atasin gak keliatan.</p>	<p>Kadang gak mau ngomong, kadang juga ya langsung ngomong</p> <p>menganggap orang gitu gak ada</p>	<p>Cara mengatur emosi</p> <p>Cara bersikap</p>	<p>Cara mengatur emosi</p> <p>Cara bersikap</p>
<p>Berarti kalau pilih langsung ngomong, anda tau gak akan cekcok? Berarti tergantung orangnya?</p>			
<p>Iya</p>			
<p>Berarti jika anda saking marahnya gak mau satu ruangan ?</p>			
<p>Iya, menghindar saja.</p>			
<p>Selain kakak menghindar, apa yang biasanya kakak lakukan?</p>			
<p>Diam aja. Diam aja</p>			
<p>Diam aja itu bagaimana?</p>			
<p>Ya diam sambil mempelajari hahahaha sikap apa yang akan saya ambil ini. Lebih kepada membaca keadaan kalau saya sih. Mau sedang emosional saya lebih baik membaca keadaan dulu gak mau gegabah begitu saya.</p>	<p>Ya diam sambil mempelajari hahahaha sikap apa yang akan saya ambil ini.</p>	<p>Mencari langkah selanjutnya yang akan di ambil</p>	<p>Cara berpikir</p>
<p>Berarti kakak berusaha untuk tetap fokus bekerja dulu tanpa terpengaruh emosi?</p>			
<p>Iya. apa ya, gak baik aja sedang emosi lagi bekerja. Baru nanti ada pergerakan. Dibaca dulu kenapa dia begitu sama saya, apa yang harus saya lakukan untuk menghadapi seperti saya kaji dulu baru akhirnya saya ungkapkan. Ya kadang gitu, kebanyakan gitu juga gak</p>	<p>Dibaca dulu kenapa dia begitu sama saya, apa yang harus saya lakukan untuk menghadapi seperti saya kaji dulu baru</p>	<p>Membaca situasi dan perilaku orang lain</p>	<p>Cara berpikir</p>

mau lewat orang lain ya saya sendiri aja. Kalau gak lewat hp, ya ketemu langsung sama orang yang buat saya emosi.	akhirnya saya ungkapkan.		
Berarti lebih milih fokus bekerja dulu baru nanti mengurus emosi kakak?			
Iya, fokus dulu apa yang di depan fokus nanti belakangan urusan yang bikin emosi. Kalau lagi makan ya makan dulu. Mampu bekerja walau terpengaruh emosi.	Iya, fokus dulu apa yang di depan fokus nanti belakangan urusan yang bikin emosi	Fokus bekerja	Fokus bekerja
Bagaimana cara kakak dalam menerima emosi negatif kakak?			
Kadang di abaikan, kadang di ladeni liat sikonlah	Kadang di abaikan, kadang di ladeni liat sikonlah	Cara mengatur emosi	Cara mengatur emosi
Biasanya kegiatan apa yang kakak lakukan untuk menenangkan diri?			
Ya saya makan makan, jalan-jalan, shopping, healing gitu. Sholat, ngaji, itu aja yang lebih baik. Walau aslinya saya gak terlalu suka jalan-jalan, coba makan makan enak. Kalau jalan-jalan gak terlalu, atau cari baju shopping. Soalnya kalau jalan-jalan gak ada hasil itu haduh	Ya saya makan-makan, jalan-jalan, shopping, healing gitu. Sholat, ngaji, itu aja yang lebih baik. Walau aslinya saya gak terlalu suka jalan-jalan,	Kegiatan untuk menenangkan diri	Cara menenangkan diri
Anda evaluasi kembali gak?			
Iya, ada apa yang dengan saya, pokoknya dipikirkan sedemikian rupa sampai menemukan jawabanya.			
Kak, apakah kakak menerima keadaan diri yang masih belum menikah?			
Iya, yaudah gak apa apa. Pasrah dengan keadaan. Kalau udah ditakdirkan sama tuhan ya mau gimana	yaudah gak apa apa. Pasrah dengan keadaan. Kalau	tawakal	religius

<p>lagi. Pokoknya menerima dengan lapang dada. Alhamdulillah saya sudah menerima dan saya lebih yang percaya dengan yang diatas.</p>	<p>udah ditakdirkan sama tuhan ya mau gimana lagi. Pokoknya menerima dengan lapang dada.</p>		
<p>Saat ini kan kakak belum memiliki pasangan lagi, nah kegiatannya sekarang apa kak?</p>			
<p>Fokusnya saya sekarang jalanin hidup saja dulu. Kalau saya untuk sekarang fokuskan orang tua, sama pekerjaan.</p>	<p>Fokusnya saya sekarang jalanin hidup saja dulu. Kalau saya untuk sekarang fokuskan orang tua, sama pekerjaan.</p>	<p>Memprioritaskan diri sendiri, pekerjaan dan orang tua</p>	<p>Pilihan diri sendiri</p>

Partisipan 1 Wawancara 1		
Identifikasi Fakta	Pemadatan Fakta	Pengumpulan Fakta Sejenis
Belum ada karena belum memiliki pasangan	Belum memiliki pasangan	Faktor pendukung belum menikah
laki-laki itu rajin sholat, mengerti agama terus sayang sama keluarga itu yang paling utama.	Kriteria pasangan yang di inginkan	harapan
Masih mau menikah tapi belum ada pasangan	Ingin menikah	harapan
Kriteria pasangan idaman	Kriteria pasangan idaman	harapan
Dulu punya pasangan tapi sekarang tidak	Tidak memiliki pasangan	Faktor pendukung Belum menikah
Mantan pasangan di jodohkan oleh keluarganya dengan orang lain	Mantan pasangan di jodohkan	Faktor pendukung belum menikah
Masih saling menyapa dengan keluarga mantan	Menjaga hubungan silaturahmi	Hubungan sosial
Mau dipaksakan gimana kalau belum ada yang realistis saja	Belum ada pasangan	Faktor pendukung belum menikah
Belum ada laki-laki yang mendekati	Belum ada pasangan	Faktor pendukung belum menikah
Orang tua sudah maklumi aja	Orang tua sudah maklumi aja	support
Pernah merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah sehingga teman teman partisipan tidak menanyakan lagi	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	Perasaan tersinggung
Memilih-milih teman bercerita	Memilih-milih teman bercerita	Hubungan sosial
Orang tua yang bilang ya terserah selama dia itu masih menjaga diri dengan baik, tidak berbuat yang neko-neko istilahnya.	Orang tua membela	support
Mau cari yang seperti apa sih...mau cari yang kayak gimana.	labeling	labeling

Pernah merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum menikah. Pernah membandingkan diri dengan orang lain. Membaca alquran untuk menenangkan diri	merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum menikah. membandingkan diri Membaca alquran untuk menenangkan diri	Kondisi psikologis Kondisi psikologis Religius
Paling saya sering baca alquran itu Allah tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan, Allah tidak akan meminta pundakmu untuk diberi masalah sejauh kamu sanggup untuk menyelesaikannya	baca alquran	religius
sedih saat putus cinta. Menangis ketika menjalankan sholat	sedih saat putus cinta. Menangis ketika menjalankan sholat	Perasaan sedih religius
Kata nikah memicu kesedihan partisipan	Kata nikah memicu kesedihan partisipan	Kondisi psikologis
Harusnya tetap positif thinking.	Mengalihkan pikiran	Mengalihkan pikiran
Menjaga hubungan agar tidak bersitegang	Menjaga hubungan agar tidak bersitegang	Hubungan sosial
masalah itu gagal nikah	Pengalaman gagal menikah	Faktor pendukung belum menikah
Memikirkan dampak dari tindakan yang dilakukan	Cara berpikir	Cara berpikir
Terbiasa menahan emosi	Menahan emosi	Menahan emosi
Melakukan kegiatan agama ketika emosional	Cara meluapkan emosi	religius
Partisipan menenangkan diri dengan cara bercerita untuk menanyakan solusi dan aktivitas fisik	Cara mengatasi emosi dengan bercerita dan beraktivitas	Cara mengatasi emosi
Curhat ke teman	Cara meluapkan emosi	Cara meluapkan emosi
Menjaga hubungan dengan saling menjaga rahasia dengan teman yang di percaya.	Menjaga hubungan dengan teman	Hubungan sosial
Mencari teman cerita	Cara meluapkkkan emosi	Cara meluapkkkan emosi

Meluapkan emosi dengan mencari kesibukan, makan, curhat ke teman, sholat	Cara meluapkan emosi	Cara meluapkaan emosi
Memikirkan hal yang positif	Cara berpikir	Cara berpikir
Menvoba berpikir jernih	Cara berpikir	Cara berpikir
membedakan keadaan emosinya	Menyadari kondisi emosi sendiri	Menyadari emosi
Agama mempengaruhi emosi partissipan	Pengaruh dari agama	religius
berpegang tegus pada agama saya jadi belajar cara mengontrol emosi dan diri saya.	belajar agama	religius
Sholat dan ngaji kegiatan yang membuat partisipan tenang	Aktivitas untuk meluapkan emosi	religius
Merasa lebih tenang setelah sholat, ngaji dan menceritakan kepada orang tua dan teman	Aktivitas untuk meluapkan emosi	religius

Partisipan 1 Wawancara 2		
Identifikasi Fakta	Pemadatan Fakta	Pengumpulan Fakta Sejenis
Saya kembali lagi pada kuasanya Allah	Belajar agama	Religius
Belum mendapatkan pasangan menikah	Belum mendapatkan pasangan menikah	Belum menikah
Tidak nyaman di Tanya kapan menikah	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	Perasaan tersinggung
Di Tanya kapan menikah membuat partisipan tidak nyaman	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	Perasaan tersinggung
Tidak suka di Tanya kapan menikah. Membalas sarkas	Tidak suka di Tanya kapan menikah. Membalas sarkas	Perasaan tersinggung
Sakit hati karena di tanyai kapan menikah	Sakit hati karena di tanyai kapan menikah	Perasaan terlukai
Gagal menikah karena perbedaan status secara materi dan jabatan.	Gagal menikah	Gagal menikah
Merasakan kekecewaan	kekecewaan	Perasaan kecewa
sholat dan ngaji biar saya itu mengalihkan sakit hati atau kecewa saya	sholat dan ngaji	religius
Istighfar kalau lagi marah	Istighfar kalau lagi marah	religius
Mengalihkan emosi negative dengan sholat dan ngaji	sholat dan ngaji	religius
Meluapkan dengan sholat dan nangis	Meluapkan dengan sholat dan nangis	religius
Kadang ditahan juga si kalau memang situasinya tidak tepat	menahan emosi jika situasi tidak tepat	menahan emosi
sholat ngaji aja terus luapin emosinya ya sholat saya nangis	sholat ngaji	religius
Mengalihkan lebih baik daripada saya itu tertekan terus menerus	Mengalihkan emosi	Mengalihkan emosi

Bercerita jika merasa senang. Diam gak mau berkata apapun kalau mau kerja ya kerja aja gak banyak omong.	Bercerita jika merasa senang. Diam gak mau berkata apapun kalau mau kerja ya kerja aja gak banyak omong.	Cara mengekspresikan emosi
Iya kan secara tidak langsung pekerjaan itu mengalihkan apa yang apa yang saya pikirkan	Mengalihkan pikiran dengan bekerja	Mengalihkan pikiran
tidak lagi saya memikirkan hal hal yang negatif dan dengan bekerja saya fokus	tidak lagi saya memikirkan hal hal yang negatif dan dengan bekerja saya fokus	Mengalihkan pikiran
saya kecewa saya tetap sholat intinya jadi sebelum saya sholat itu saya mikir apa yang bikin saya marah. saat sholat dan nangis	Sholat saat merasakan kekecewaan dan marah	religius
gak begitu lama kalau mikir sesuatu masalah bisa saya abaikan dulu sementara waktu walau ya sebenarnya saya mikir	Mengabaikan perasaan sementara waktu	Mengabaikan perasaan
tetap fokus melakukan pekerjaan apalagi kan kalau saya lagi ngajar ada emosi yang bikin saya jengkel	Fokus bekerja walau ada emosi yang bikin saya jengkel	Mengalihkan perasaan
Menanggapi dengan senyum dan sindiran	Tidak senang di Tanya kapan menikah	Perasaan tidak suka
meminimalisir jangan sampai yang negatifnya lebih banyak dari yang positifnya	Mengatur emosi	Mengatur emosi
Menghindari yang membuat emosi	Menghindari objek yang membuat emosi	Menghindari objek yang membuat emosi
Tetap bekerja	Fokus bekerja	Fokus bekerja
Berpikir yang positif	Berpikir yang positif	Berpikir yang positif
Menerima keadaan ya dengan tawakal saja	Menerima keadaan ya dengan tawakal saja	Religius
Berpikir positif dan menanggapinya kalau buat senang pasti akan terlihat senang kan.	Mengatur pikiran dan emosi	Mengatur pikiran dan emosi

Partisipan 1 Wawancara 3		
Identifikasi Fakta	Pemadatan Fakta	Pengumpulan Fakta Sejenis
Panik pasti tapi setelah itu ya tenang	Panic	Kondisi psikologis
Karena memang kembali kepada Allah saya tidak akan di uji dibatas kemampuan saya	tawakal	Religius
Yakin aja optimis,	optimis	keyakinan
lega ah terima kasih kepada Allah udah memberikan pikiran dan hati yang tenang	religius	religius
Saya itu memang mulai memikirkan kalau saya memutuskan masalah seperti ini dampaknya seperti apa. Kalau saya sikapnya seperti ini dampaknya seperti apa. Perlu adanya pemikiran jangka panjang dalam segala sesuatu tindakan yang saya lakukan dan apa resikonya.	Pengambilan keputusan	Cara berpikir
Banyak banyak istighfar awalnya	Banyak banyak istighfar awalnya	religius
mempelajari ilmu agama.	Belajar agama	religius
Ya berserah diri aja sama Allah	Ya berserah diri aja sama Allah	religius
Buat saya ngapain saya pikirin toh saya tidak mengorbankan harta benda, toh saya tidak merendahkan harga diri saya	Cara berpikir	Cara berpikir
banyak bersyukur daripada <i>insecure</i>	bersyukur	religius
Yakin aja Allah sudah mengatur semuanya	tawakal	religius

Lampiran 6

HASIL REDUKSI DATA

<p>Fokus penelitian:</p> <p>Apa saja strategi regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah yang belum menikah?</p>		
Partisipan 1		
Fakta sejenis	Reduksi	Kategorisasi
Regulasi emosi	Pernah tidak menerima keadaan yang belum kunjung menikah. Terjadi perubahan konsep berpikir.	Cognitive change
	Mempercayai takdir dari Allah terjadi perubahan yang dirasakan Partisipan hingga.	positif reappraisal
	Menerima keadaan diri yang belum menikah	Acceptance
	Konsep berpikir, tidak sedih berlarut-larut, kesadaran diri Partisipan, penerimaan	Cognitive change Refocus on planning Positif refocusing
	Perubahan diri, mengontrol emosi, pandangan	Cognitive change Attention development

	positif terhadap diri sendiri	
	Kemampuan mengelola emosi dan proses berpikir	Cognitive change
	Cara Partisipan mengelola dan meluapkan emosi	Situation modification
	Kegiatan yang dilakukan untuk meluapkan emosi	Situation modification
	Cara Partisipan meluapkan emosi secara verbal, mencari solusi.	Cognitive change Refocus on planning
	Konsep berpikir Partisipan, agama	Cognitive change
Regulasi emosi	Cara menghadapi, konsep berpikir, agama, paham akan takdir	Positif reaprasial acceptance
	Partisipan meluapkan emosi, mengalihkan sakit hati atau kecewa dengan kegiatan yang positif	Attention development
	Kesadaran diri, kesadaran akan emosi, mengelola emosi, mengalihkan emosi, meluapkan emosi, agama	Attention development
	Mengungkapkan perasaan,	Attention development

	Meluapkan dengan sholat	
	Menanggapi dengan positif, konsep berpikir, cara narsum menghadapi, membandingkan diri	Cognitive change
	Perubahan diri, pengalaman, pembelajaran, pengenalan karakter orang lain	Cognitive change
	Berusaha melupakan emosi, pengenalan karakter	Selection
	menahan emosi karena situasinya tidak memungkinkan	Situation modification
	memilih hal lain karena mencari yang positif-positif, Pengalihan emosi	Positif refocusing
	Mengalihkan emosi, menyalurkan emosi, pergerakan, mengalihkan pikiran negatif	Attention development
	Fokus bekerja, berpikir positif, konsep berpikir	Attention development Positif refocusing
	Menyadari emosi, mengolah emosi, mengatur emosi, konsep berpikir, pemikiran positif	Positif refocusing
	Menghindari yang membuat	selection

	emosi, membandingkan	
	Fokus bekerja, menghindari hal yang menimbulkan emosi	Cognitive change selection
	Mengatur pikiran	Cognitive change
	Evaluasi diri	Cognitive change
	Pemaknaan hidup , tawakal, berpikir positif	acceptance
Regulasi emosi	Mengontrol emosi, konsep berpikir, agama	Cognitive change
	Konsep berpikir, cara berpikir	Cognitive change
	Partisipan mengatur diri, kesadaran diri, berpikir positif	Positif refocusing
	Mengatur diri, mengatur emosi, belajar,	Cognitive change Situation modification
	Tidak berlarut- larut, mengelola emosi	Refocus on planning
	Kesadaran diri, penerimaan diri, pandangan positif terhadap diri sendiri, agama, takdir	acceptance

<p>Fokus penelitian:</p> <p>Apa saja strategi regulasi emosi yang dimiliki perempuan dewasa menengah yang belum menikah?</p>		
Partisipan 2		
Fakta sejenis	Reduksi	Kategorisasi
Regulasi emosi	Meluapkan emosi, meyalurkan emosi,	Attention development
	Konsep berpikir santai, kadang emosi tapi kadang ngapain dipikirin gitu, mengatur pikiran	Cognitive change Positif refocusing
Regulasi emosi	Partisipan merasa perubahannya semakin dewasa dalam berpikir berperilaku dan lebih baik, mengkhawatirkan pandangan orang lain.	Cognitive change
	Partisipan menyadari emosi, tergantung situasi yang bikin emosi, melihat situasi jika ingin mengungkapkan emosi, mencari solusi	selection
	Mnenghindari yang menyebabkan emosi, membaca keadaan tidak mau gegabah	selection

	Fokus bekerja terlebih dahulu, mencari solusi, memikirkan apa yang harus dilakukan	Attention development
	Melakukan aktivitas untuk meluapkan emosi	Situation modification

Lampiran 7

HASIL KATEGORI-PENKATEGORIAN

Partisipan 1								
Faktor Belum menikah	Harapan	Emosi/ perasaan	Hubungan sosial	Labeling	Support	Kondisi psikologis	Religius	Regulasi emosi
Belum memiliki pasangan	Kriteria pasangan yang diinginkan	merasa tersinggung karena di Tanya kapan menikah	Menjaga hubungan silaturahmi	Mau cari yang seperti apa sih... mau cari yang kayak gimana.	Orang tua sudah maklumi aja	merasa tidak menerima keadaan dan marah karena belum menikah.	Membaca alquran	Memikirkan dampak dari tindakan yang dilakukan
Mantan pasangan di jodohkan	Ingin menikah	sedih saat putus cinta.	Menjaga hubungan agar tidak bersitegang		Orang tua membela	membandingkan diri	Menangis ketika menjalankan sholat	Melakukan kegiatan agama ketika emosional
Pengalaman gagal menikah		Menahan emosi	Menjaga hubungan dengan teman			Kata nikah memicu kesedihan partisipan	Belajar agama	bercerita untuk menanyakan solusi dan aktivitas fisik

		Sakit hati karena di tanyai kapan menikah	Memilih-milih teman bercerita				Sholat dan ngaji kegiatan yang membuat partisipan tenang	Curhat ke teman
		kekecewaan					Istighfar kalau lagi marah	Meluapkan emosi dengan mencari kesibukan, makan, curhat ke teman, sholat
		Perasaan tidak suka					sholat dan ngaji	Menyadari kondisi emosi sendiri
							tawakal	menahan emosi jika situasi tidak tepat
							Ya berserah diri aja sama Allah	Mengalihkan emosi
								Bercerita jika merasa senang. Diam gak mau

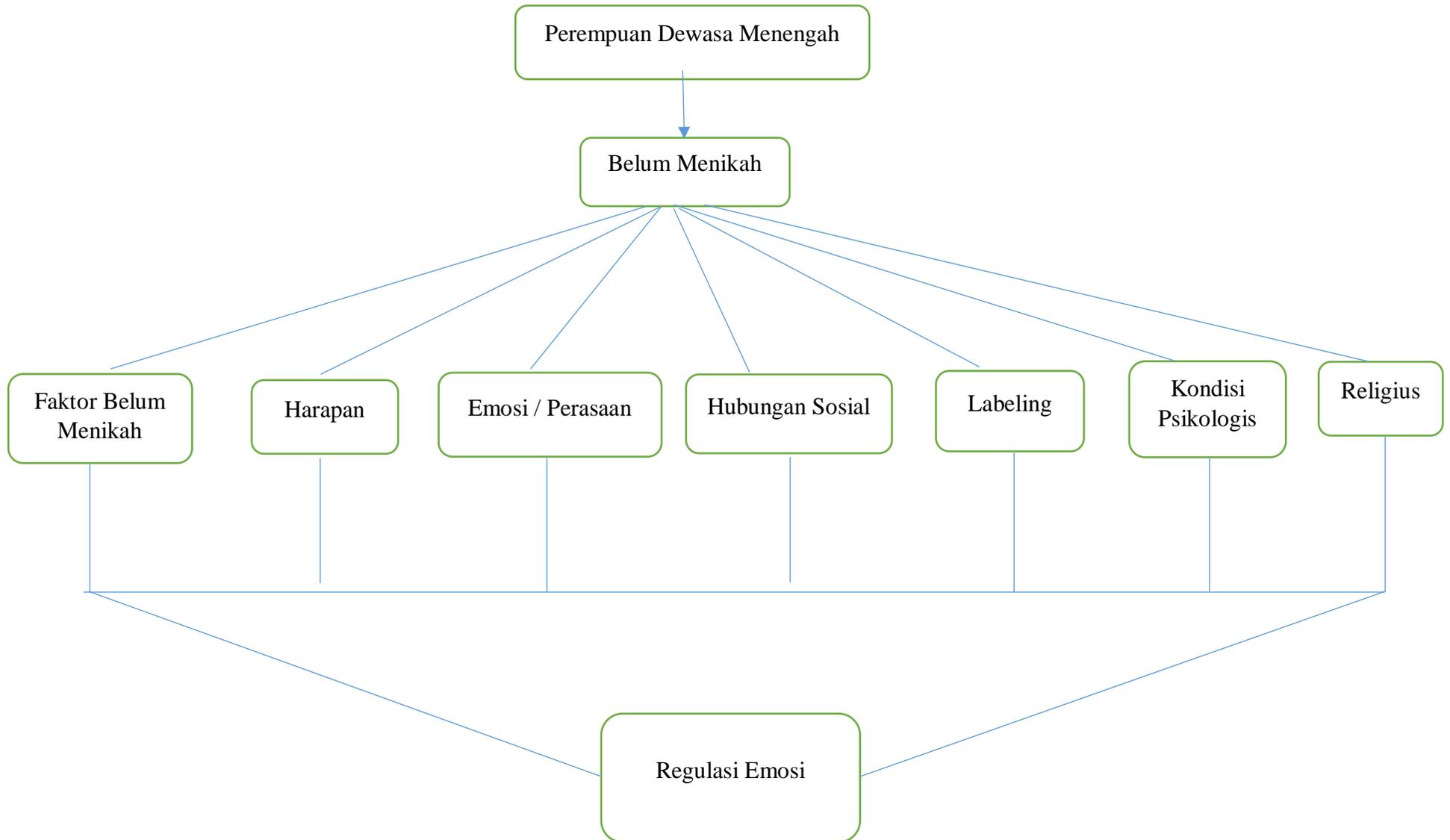
Partisipan 2								
Faktor Belum menikah	Harapan	Emosi/ perasaan	Hubungan sosial	Labeling	Support	Kondisi psikologis	Religius	Regulasi emosi
Belum ada pasangan	Memiliki keinginan untuk menikah	Perasaan tidak enak	berkunjung ke rumah kerabat.	“eh kamu kenapa sih kamu belum nikah juga, kamu ni pemilih ya”	Kekhawatiran keluarga	Selama terjadi pembahasan tentang menikah partisipan menaikkan nada bicara dan menghindari untuk menjawab lebih jauh.	Sholat	kalau sudah jenuh langsung diungkapkan
Masih ingin bebas dan merawat orang tua			Di desak untuk cepat menikah	Menerima keluhan jika harusnya sudah menikah karena umur tidak lagi muda			tawakal	Sholat, ngaji, main
Ingin berbakti kepada orang tua dan		Menahan emosi		Menerima pernyataan jika tidak				Mengungkapkan emosi

menikmati waktu sendiri				menikah tahun ini tidak akan bisa menikah				
Ketidakcocokan dengan pasangan		Merasa risih jika di tanya kapan menikah		terlalu sosialita				Cara berpikir
Merawat ibu yang sedang sakit		Perasaan tidak enak						mengatur pikiran dan emosi
kemandirian menjadi penghalang		Perasaan kesal						Menyadari emosi
		Merasa sedih tapi tidak meratapi						Memilih untuk bersenang-senang
								Memilih untuk bersenang-senang
								Melupakan emosi sendiri
								Mencari langkah selanjutnya

								yang akan di ambil
								Membaca situasi dan perilaku orang lain
								Fokus bekerja
								Kegiatan untuk menenangkan diri

Lampiran 8

DIAGRAM



DOKUMENTASI FOTO WAWANCARA

Partisipan 1



5 Juni 2023



12 Juni 2023

Partisipan 2



3 Juni 2023



10 Juni 2023