



DOI: <https://doi.org/10.31933/unesrev.v6i1>

Received: 21 Oktober 2023, Revised: 14 November 2023, Publish: 16 November 2023

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Interpretasi Tokoh Agama Tentang Pentingnya Pemahaman Manajemen Emosional di Masa Krusial 1 Sampai 5 Tahun Awal Pernikahan dalam Urgensi Preventif Perceraian di Kec. Patumbak

Dwi Utamika Mutiara¹, Nurul Huda Prasetya², Arif Affandy³

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia

Email: utamikamutiara18041@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia

Email: nurulhuda@uinsu.ac.id

³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia

Email: arifaffandy123456@gmail.com

Corresponding Author: utamikamutiara18041@gmail.com

Abstract: *Marriage is one of the developmental tasks of the younger generation. Newlyweds' expectations are often not met in the early stages of marriage, which can even lead to a difficult adjustment period for both parties. Therefore, managing emotions during this period is very important for the quality of the marriage in the future. Lack of emotional maturity at the start of marriage can cause conflict and even lead to divorce. Good emotional management in the early stages of marriage is very necessary to prevent divorce. The focus of this research is to determine the importance of emotional management in the early stages of marriage, divorce factors, and forms of emotional management, using a qualitative approach and a case study approach. Data collection techniques were carried out through an interview process. The findings show that understanding emotion management in the first 1 to 5 years of marriage is important for preventing divorce*

Keyword: *Emotion Management, Early Marriage, Divorce*

Abstrak: Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan generasi muda. Harapan para pengantin baru sering kali tidak terpenuhi pada tahap awal pernikahan, bahkan bisa berujung pada masa penyesuaian yang sulit bagi kedua belah pihak. Oleh karena itu, pengelolaan emosi pada masa ini sangat penting untuk kualitas pernikahan di masa depan. Kurangnya kematangan emosi di awal pernikahan dapat menimbulkan konflik bahkan bisa berujung pada perceraian. Pengelolaan emosi yang baik pada tahap awal pernikahan sangat diperlukan untuk mencegah perceraian. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya manajemen emosi pada tahap awal pernikahan, faktor perceraian, dan bentuk pengelolaan emosi, dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan pendekatan studi kasus.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara. Temuan menunjukkan bahwa pemahaman manajemen emosi dalam 1 hingga 5 tahun pertama pernikahan penting untuk mencegah perceraian

Kata Kunci: Manajemen Emosi, Awal Pernikahan, Perceraian

PENDAHULUAN

Tokoh agama diartikan sebagai orang yang mempunyai ilmu agama (Islam) serta mempunyai perilaku dan akhlak yang sesuai dengan ilmunya.(Junanah et al., 2014) Berbeda dengan Mohammad Ali Aziz, ia mengartikan tokoh agama sebagai orang yang berdakwah secara lisan atau tertulis, atau sebagai orang perseorangan, kelompok, organisasi atau lembaga. Tokoh agama juga disebut ulama, pengertian Ulama, yaitu Ulama berasal dari bahasa Arab, dan jama' (jamak) berasal dari kata alim yang artinya orang yang berilmu, orang yang berilmu. Ulama artinya ahli keilmuan atau ahli ilmu pengetahuan atau ilmuwan.(Andu, 2021)

Emosi adalah sebuah konsep yang kompleks sehingga tidak ada definisi tunggal yang diterima secara universal. Kemampuan memecahkan masalah secara objektif dipengaruhi oleh kematangan emosi, jelas Vorgito. Jadi cara mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengelola emosi. Chaplin juga mendukung hal tersebut, ia percaya bahwa kematangan emosi adalah kemampuan berpikir realistis, menerima kenyataan keberadaan diri, dan membimbing emosi dengan baik dan tepat. Oleh karena itu, kematangan emosi adalah kemampuan mengelola dan mengatasi konflik. Tidak dewasa emosional dapat menimbulkan konflik yang sulit diselesaikan. Jika konflik tidak segera diselesaikan, maka akan timbul permasalahan baru yang jauh lebih serius dari sebelumnya.(Hadi, 2019)

Manajemen emosi Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995), manajemen emosi adalah proses, cara dan tindakan pengendalian, pengorganisasian, pengelolaan dan pengaturan. Goleman (1997) mengemukakan bahwa manajemen emosi adalah kemampuan mengatur emosi, menenangkan diri, menghindari kecemasan, depresi atau ketersinggungan, guna mencapai keseimbangan emosi. (Yuca, 2022)

Lima tahun pertama pernikahan merupakan masa kritis yang disebut juga sebagai jantungnya sebuah pernikahan. Dasar pandangan ini adalah bahwa dalam lima tahun pertama, banyak terjadi perkembangan-perkembangan baru yang berkaitan dengan kehidupan berumah tangga, misalnya seseorang memasuki kehidupan berumah tangga, munculnya anak pertama, membesarkan anak pertama, dan lain-lain. Lima tahun pertama juga penting karena menentukan bagaimana kelanjutan pernikahan di masa depan.(Ginartha & Setiawan, 2022), Lima tahun pertama akan menguji penyesuaian dan ekspektasi seseorang sebelum menikah, serta belajar bagaimana menghadapi krisis atau konflik. Walaupun konflik di awal pernikahan berbeda-beda pada setiap pasangan, namun sering kali konflik antar pasangan muncul dari beberapa sumber di awal pernikahan, seperti perbedaan kebiasaan, situasi keuangan, ekspektasi pranikah, kepuasan seksual, permasalahan keluarga besar, dan lain sebagainya. gaya pengasuhan, dan aktivitas di luar rumah. satu sampai lima tahun awal pernikahan ini yang sulit karena masa penyesuaian dua individu yang beda karakter, beda kepribadian, beda pola pikir, beda kebiasaan, dan banyak perbedaan lainnya.

Perkawinan menurut pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, yang dimaksud perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Dengan demikian, pernikahan adalah suatu akad yang secara keseluruhan aspeknya dikandung dalam kata nikah atau *tazwīj* dan merupakan ucapan seremonial yang sakral. Oleh karena itu, kita harus melakukan segala yang kita bisa agar kemitraan ini bertahan hingga maut memisahkan kita. Beberapa orang

mampu mengatasi masalah ini dan membuat pernikahan mereka utuh kembali. Namun ada juga beberapa kasus yang tidak membuahkan hasil, kemudian permasalahan menjadi sangat kritis, kehidupan keluarga tidak lagi normal dan tidak ada kedamaian, usaha mempertahankan keluarga hanya sia-sia, satu-satunya cara adalah dengan berpisah. (Santoso, 2016) Perceraian merupakan hal yang lumrah terjadi dalam kehidupan berumah tangga, baik itu talak, talak maupun talak. (Novitasari et al., 2019)

Pencegahan/preventif adalah sebuah usaha yang dilakukan individu dalam mencegah terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Preventif secara etimologi berasal dari bahasa latin *pravenire* yang artinya datang sebelum/antisipasi/mencegah untuk tidak terjadi sesuatu. (Yahya, 2016)

Perceraian merupakan hal yang lumrah terjadi dalam kehidupan berumah tangga, yaitu itu talak, Dalam hukum perdata, perceraian mengacu pada keputusan hakim untuk membubarkan perkawinan atas permintaan salah satu pihak dalam perkawinan. (Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, 2016) Perceraian dapat terjadi atas kemauan suami atau istri, atau kedua-duanya, dengan cara apa pun yang menandakan berakhirnya hubungan perkawinan. Apabila putusnya perkawinan disebabkan oleh pihak suami, maka disebut talak atau talak. Sebaliknya jika perkawinan itu berakhir sesuai dengan kehendak isteri maka disebut perceraian. Perceraian pada hakekatnya adalah pembatalan langsung suatu perkawinan bilamana keluarga pasangan suami istri sudah tidak harmonis lagi. Dalam sebuah hubungan perkawinan, tidak dapat dipungkiri akan terjadi perselisihan yang berujung pada pertengkaran, perpecahan, hingga perceraian. Pertengkaran yang sering terjadi dapat berubah menjadi suasana Perang Dingin yang tidak lagi memungkinkan terjadinya komunikasi yang harmonis. (Rahyu, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan dilakukan di Kantor Urusan Agama di Kec. Patumbak. Teknik pengumpulan dan analisis data. Data di kumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati apa yang dikerjakan, mendengar apa yang mereka ucapkan, dan ikut berpartisipasi terhadap apa yang sedang mereka lakukan. Wawancara digunakan untuk memperoleh dan mengetahui data secara langsung dari subyek peneliti Tokoh agama, berupa informasi yang berkaitan dengan bagaimana Interpretasi Tokoh Agama Tentang Pentingnya Pemahaman Manajemen Emosional Di masa Krusial 1 Sampai 5 Tahun Awal Pernikahan Dalam Urgensi Preventif Perceraian di Kecamatan Patumbak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Interpretasi tokoh agama tentang pentingnya manajemen emosi

Tokoh agama berpendapat bahwa pernikahan itu perlu dan mutlak harus didukung oleh psikologi yang canggih karena dalam pandangan mereka psikologi berdampak pada hubungan suami-istri Keduanya harus saling mendidik (asah), saling mencintai (asih), dan saling mengembangkan (asuh). Ketika seseorang sudah matang secara mental, maka ilmu dan mentalnya juga sudah matang, apalagi jika bisnisnya sudah matang.

Kematangan emosi adalah kemampuan dalam mengelola emosi. Orang yang belum dewasa secara emosi cenderung menjadi emosional ketika menghadapi masalah dan tidak dapat menyelesaikan masalah keluarga. Keluarga tidak selalu berjalan baik dan pasti menemui kendala karena Al-Qur'an mengatakan bahwa kekayaan seorang istri dan anak adalah ujian. Karena itu ujian, maka harus dipersiapkan sejak awal sebelum menikah, salah satunya adalah kematangan emosi. (Kilis, 2014)

Kepala KUA Kec. patumbak Berpendapat bahwa Kematangan emosi dianggap sama dengan kemampuan kita dalam mengendalikan atau mengelola emosi ketika menghadapi

berbagai situasi seperti masa kritis dalam pernikahan. Tahap awal pernikahan merupakan masa yang sulit dan rapuh atau masa kritis bagi kedua pasangan dalam proses adaptasi, mengenal satu sama lain, keuangan keluarga, kehidupan seks, cara membesarkan anak, dan lain-lain.

Pada masa kritis 1-5 tahun pertama pernikahan, permasalahan sangat mungkin muncul karena belum stabilnya tingkat pengendalian emosi. Dalam pernikahan, berbagai permasalahan akan kita jumpai yang memerlukan penanganan yang matang, sehingga pernikahan tidak hanya sekedar persiapan fisik, namun juga persiapan rohani dan pengendalian yang matang. Seringkali, ketidakmampuan pasangan dalam menyelesaikan dan menghadapi permasalahan yang terjadi dapat memicu berbagai permasalahan lain yang berujung pada perceraian keluarga..(Khosyi'ah & Jundan, 2020)

Pengertian manajemen emosi dan kematangan emosi dalam psikologi

1. Manajemen Emosi

Manusia intinya mempunyai kebiasaan berusaha menghilangkan atau menghindari emosi negatif serta membangkitkan emosi positif. Terkadang insan bisa mengendalikannya, tetapi terkadang tidak. saat Anda tidak dapat mengendalikan atau menyeimbangkan emosi, suasana hati Anda memburuk serta menimbulkan perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan. (Hadi, 2019) Menurut Ghom dan Clore bahwa kesehatan mental dan kebahagiaan seseorang lebih bergantung pada perubahan emosional dan pengalaman yang mereka alami secara rutin, yang disebut efek. jika individu lebih banyak mencicipi dan mengalami akibat negatif, maka individu tersebut akan diliputi oleh suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Akibatnya individu akan kesulitan merasakan kepuasan serta kebahagiaan hayati.(Saraswati & Sugiasih, 2020)

2. Kematangan emosi dalam psikologi

Kematangan emosi mengacu di kemampuan seorang dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi aneka macam situasi serta bereaksi secara emosional sinkron dengan tingkat perkembangan dirinya, hal ini terlihat berasal kemampuan individu pada menyesuaikan diri terhadap tekanan, tak praktis risi, tidak mudah cemas, tidak praktis marah, dan bisa menerima empiris, kemampuan menyesuaikan diri menggunakan praktis, kemampuan merespons secara tepat, dan kemampuan menempatkan diri pada posisi orang lain.(Lybertha & Desiningrum, 2016) Kematangan emosi juga digambarkan sebagai sejauh mana seorang mendapatkan keadaannya ketika ini, menggunakan kata lain tanpa penyesalan, karena mampu menerima keadaannya saat ini menyebabkan rasa puas atau bersyukur. (Ii et al., n.d.)

Kematangan psikologis adalah sikap emosional seorang sudah mencapai taraf kematangan, baik itu perkembangan emosi juga perkembangan rasional, setiap kali timbul dilema atau masalah dapat diselesaikan secara objektif, itu artinya perilaku yg stabil serta dewasa bagi seseorang suami istri. saat suami dan istri membentuk perilaku saling menghormati, menghormati, mengasihi, saling mendapatkan, dan saling percaya, maka dengan praktis mereka dapat menyelesaikan berbagai perseteruan famili, asal yg terkecil sampai yg paling rumit, dan famili pun akan serasi.

Kematangan psikis erat kaitannya dengan keharmonisan famili, sebab pernikahan ialah sebuah lembaga yang mempertemukan 2 insan yang tidak sinkron, atau bahkan 2 hati yang tidak selaras. sang sebab itu, sebelum melangsungkan pernikahan, Anda wajib memperhatikan bahwa Anda wajib mendapat dukungan psikologis. kedewasaan. . Keduanya harus saling mendidik (mengasah), saling menyayangi (asih), serta saling membina (asuh).

a. Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Amas (2006) menyebutkan 5 aspek dalam kematangan emosi yang berasal dari beberapa pendapat:

1) Stabilitas emosi

Salah satu karakteristik kematangan emosi ialah kondisi emosi yang Stabil. ciri emosi yang stabil antara lain tidak adanya perubahan cepat serta tidak menentu, keceriaan, mempunyai rasa percaya diri, perilaku realistik, dan optimistik, tidak terobsesi dengan perasaan bersalah, cemas juga kesepian.

2) Identifikasi dan ekspresi emosi

Individu menggunakan emosi yang matang bisa mengidentifikasi emosi yang sedang dialami serta bisa mengekspresikannya (emosinya tidak datar). Hal ini bukan berarti individu tadi bersifat spontan, melainkan ekspresi emosinya dilakukan menggunakan cara yang tepat dan wajar serta dapat diterima secara sosial (lingkungan sosial).

3) Pengendalian emosi

Aspek ini mengungkap bagaimana cara individu mengendalikan emosi emosinya apakah bersifat adaptif atautidak. Cara pengendalian emosi yang adaptif tercermin pada tidak adanya kebiasaan untuk merusak (supressing) serta menekan (repressing) perasaan-perasaannya, yg sebenarnya tidak perlu dilakukan. pada pengendalian emosi individu yang matang tidak terus menjadi korban/merasakan akan rasa takut, cemas, murka , berontak, kecemburuan, dan benci.

4) Aspek sosial

pada aspek sosial individu yang memiliki kematangan emosi bisa menjalin keakraban yaitu adanya kematangan dalam pergaulan sosial atau merasakan kehangatan dalam melakukan hubungan interpersonal, bersikap realistik terhadap diri sendiri juga dalam menilai keberadaan orang lain menggunakan apa adanya, bisa melestarikan hubungan pada pergaulan, dan tidak mengalami kesulitan Jika memulai suatu penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru atau menjalin persahabatan dengan orang yang baru saja dikenal

5) Aspek interes

ciri interes seseorang mencerminkan tingkat kematangan emosinya. Perilaku realistik terhadap harapan, segala aspirasi, dan stabilitas interes merupakan ciri dengan emosi yang matang. Kemudian ciri-ciri interes individu yang belum matang emosinya artinya bersifat fantastis, obsesif kompulsif, variatif, diferensiatif dan infantil.

b. Pengertian perkawinan

Perkawinan atau nikah menurut bahasa adalah berkumpul dan bercampur. Menurut istilah syara' ialah ijab dan qabul ('aqad) yang menghalalkan persetujuan antara laki-laki dan perempuan yang diucapkan oleh kata-kata yang menunjukkan nikah, menurut peraturan yang ditentukan oleh Islam. (Novitasari et al., 2019) Kata nikah menurut bahasa al-jam'u dan al-dhamu yang artinya kumpul. Makna nikah (zawaj) bisa diartikan dengan aqdu al-tazwij yang artinya akad nikah. juga bisa diartikan (wath'u al-zaujah) bermakna menyetubuhi istrinya

3. Pengertian Pencegahan dan Perceraian

a. Pengertian Pencegahan

Membahas tentang pencegahan berarti mencegah sesuatu yang belum terjadi. dari Kamus besar Bahasa Indonesia, pencegahan atau proses, cara atau tindakan atau tindakan menahan agar sesuatu tidak terjadi. dengan demikian, pencegahan merupakan tindakan. Pencegahan identik menggunakan perilaku.(Fachrina, Sri Meyenti, 2017) Secara umum pencegahan adalah mengambil suatu tindakan yang diambil terlebih

dahulu sebelum peristiwa, menggunakan berdasarkan di data/fakta yang bersumber asal hasil analisis.

Secara epidemiologi pencegahan diartikan pengamatan/penelitian. Pencegahan artinya komponen yg paling krusial dari berbagai aspek kebijakan publik (menjadi contoh pencegahan penyalagunaan anak) Upaya preventif Pencegahan artinya sebuah usaha yang dilakukan individu dalam mencegah terjadinya sesuatu yg tak pada inginkan.(Yuca, 2022)

Prevensi secara etimologi asal berasal bahasa latin, *praevenire*, yang ialah datang sebelum atauantisipasi, atau mencegah buat tidak terjadi sesuatu. dalam pengertian yg sangat luas, prevensi diartikan menjadi upaya secara sengaja dilakukan buat mencegah terjadinya gangguan, kerusakan, atau kerugian bagi seseorang atau rakyat.

b. Pengertian Perceraian

Sesuai dengan apa yang menjadi bahan kajian adalah tentang pencegahan terjadinya perceraian. Maka perlu pula untuk memahami dan mengkaji tentang perceraian dari beberapa teori atau referensi yang ada:

Talak adalah suatu bentuk perceraian yang dinyatakan oleh suami secara lisan atau tulisan, dengan bunyi: “Akan talak engkau” atau “Aku ceraikan engkau” juga bisa digunakan kata-kata lain yang sama artinya, dimana maksud suami untuk menceraikan isterinya itu jelas.

Allah telah menetapkan hak untuk mengakhiri hubungan perkawinan antara suami dan istri sebagai obat untuk menyembuhkan perselisihan keluarga ketika solusi lain tidak berhasil. Sebab secara logika hubungan suami istri tidak selalu harmonis dan stabil, terkadang akan ada hambatan dan hambatan seperti perselisihan, sehingga kemaslahatan yang ingin dicapai tidak dapat terwujud, dan cinta kasih antara suami istri berubah menjadi kebencian dan kebencian. Mereka bahkan menjadi musuh sehingga keduanya tidak mungkin bisa hidup harmonis.

Kata “cerai” dalam bahasa Arab disebut *Thalaaq* yang berarti: menalak, menceraikan. Menurut bahasa, *thalaaq* berarti melepas (*irsaal*) dan membebaskan. Menurut *syara'*, definisi *thalaaq* atau bercerai adalah: memutuskan hubungan pernikahan melalui lafal *thalaaq* dan sejenisnya. Jadi, *thalaaq* adalah menghilangkan ikatan perkawinan sehingga setelah hilangnya ikatan perkawinan itu istri tidak lagi halal bagi suaminya, begitu juga sebaliknya, suami tidak lagi halal bagi istrinya, dengan kata lain, tidak ada lagi sebuah ikatan perkawinan diantara mereka.

Perceraian adalah cerai hidup atau perpisahan hidup antara pasangan suami istri sebagai akibat dari kegagalan menjalankan peran masing-masing. Dalam hal ini perceraian dilihat sebagai akhir dari suatu tidak stabilan perkawinan dimana pasangan suami istri kemudian hidup terpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku. (Novitasari et al., 2019)

Dari Ibnu Umar, sesungguhnya Rasulullah bersabda: “perbuatan halal yang yang Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri atau melepaskan ikatan perkawinan dan putusnya hubungan suami istri dalam waktu tertentu atau selamanya.

Perceraian dalam suatu perkawinan sebenarnya merupakan jalan terakhir setelah diupayakan perdamaian. *Thalaaq* memang dibenarkan dalam Islam, tetapi perbuatan itu sangat dibenci dan dimurkai oleh Allah.

Paling dimurkai Allah adalah *thalaaq*” (HR. Abu Daud dan Hakim) Menurut Undang-Undang perkawinan, perceraian terjadi apabila kedua belah pihak baik suami maupun istri sudah sama-sama merasakan ketidakcocokan dalam menjalani rumah tangga. Pasal 39 ayat (2) Undang-Undang perkawinan No.1 tahun 1974, serta penjelasannya secara jelas menyatakan bahwa perceraian dapat dilakukan apabila

sesuai dengan alasan, bahwa suami istri itu tidak akan dapat hidup rukun sebagai suami istri. Undang-undang perkawinan tidak mengatur secara rinci cara-cara perceraian, tetapi hanya menyebutkan secara umum mengenai putusnya hubungan perkawinan ini dalam pasal 38, sebagai berikut : karena kematian salah satu pihak, perceraian atas keputusan pengadilan.

Putusnya suatu perkawinan karena meninggalnya salah satu pihak tidak akan menimbulkan permasalahan yang terlalu banyak, karena putusnya perkawinan disini bukan karena kehendak kedua belah pihak atau salah satu pihak, melainkan murni karena kehendak Allah SWT, sehingga akibatnya tidak akan menimbulkan banyak masalah. Oleh karena itu, yang diuraikan di sini adalah permasalahan putusnya perkawinan karena perceraian dan putusnya perkawinan karena penetapan pengadilan. (Permatasari, 2010)

Ada banyak faktor yang menyebabkan perceraian, yang paling umum adalah ketidakharmonisan keluarga yang berujung pada perselisihan terus-menerus. Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakharmonisan keluarga, salah satunya adalah faktor emosi dan ketidakdewasaan emosi. Faktor ini sering muncul di Kecamatan patumbak . Banyak kasus perceraian yang terjadi karena emosi keluarga yang belum matang, ketidakstabilan emosi yang berujung pada pertengkaran, dan kekerasan yang berujung pada perceraian.

Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pernikahan dan kurangnya persiapan untuk menikah. Dalam sebuah pernikahan, menangani urusan keluarga memerlukan kematangan emosi yang baik. Orang yang matang secara emosional terlihat dari kemampuannya menjaga keutuhan keluarga, dapat meminimalisir konflik yang timbul akibat ketidakseimbangan tanggung jawab perkawinan, dan dapat mengendalikan emosi dengan baik ketika menghadapi permasalahan. Artinya, kematangan emosi membuat Anda lebih bisa mengendalikan emosi dalam berbagai situasi dan kondisi, mampu memposisikan diri agar bisa merasakan segala emosi negatif. Oleh karena itu, hanya suami atau istri yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik yang bisa menjaga hubungan baik dengan pasangannya. Kematangan emosi juga diperlukan untuk memupuk keintiman perkawinan dan kemudian mendidik anak. (Muslihun et al., 2019)

Dari uraian di atas dapat dikemukakan perceraian adalah putusnya hubungan suami istri selagi keduanya masih hidup atau putusnya perkawinan yang dapat terjadi karena cerai talak atau cerai gugat, baik yang dilakukan oleh pihak istri maupun pihak suami. Dari Ibnu Umar, sesungguhnya Rasulullah bersabda: “perbuatan halal yang paling dimurkai Allah adalah thalaaq” (HR. Abu Daud dan Hakim) Saat rumah tangga kita diambang perceraian berikut ada beberapa bentuk

1) Pencegahan yang dilakukan diantaranya:

a) Cari sumbernya

Ada asap pasti ada api, demikian juga halnya dengan kehidupan rumah tangga. Keputusan untuk bercerai bukan tanpa sebab, karena itu carilah sumber dari hal ini. Jika sumber permasalahannya sudah dapat ditemukan, cobalah untuk menyelesaikan dengan baik-baik. Sebab setiap masalah tentu mempunyai jalan keluar. Apapun masalah yang menjadi sumber dari keputusan cerai yang akan diambil, sebaiknya pertimbangkan dengan matang. Sebab, jika kita sudah menemukan sumber permasalahannya, maka keputusan yang tepat akan dapat diambil, apakah akan meneruskan keputusan untuk bercerai, atau tidak.

b) Introspeksi

Bila Anda sudah mengetahui penyebab kenapa Anda atau suami ingin bercerai, cobalah untuk berintrospeksi. Ini yang seringkali sulit dilakukan. Palsunya, masing-masing pasangan pasti merasa dirinyalah yang benar. Mereka

tak bakal bisa menerima kenyataan bahwa merekalah pangkal sebab munculnya niat cerai.

c) Pisah Sementara

Meski sepertinya sangat tak enak, cara ini bisa menjadi jalan terbaik untuk menghindari perceraian. Pisah untuk sementara waktu akan membantu suami-istri untuk menenteramkan diri sekaligus menilai, keputusan apa yang sebaiknya ditempuh.

d) Komunikasi

Apapun, komunikasi merupakan fondasi sebuah hubungan, termasuk hubungan dalam perkawinan. Tanpa komunikasi, hubungan tak bakal bisa bertahan. Jadi, seberat apapun situasi yang tengah Anda hadapi, sebaiknya tetap lakukan komunikasi dengan pasangan. Bahkan setelah Anda dan suami sama-sama hidup terpisah, cobalah untuk tetap berkomunikasi.

e) Libatkan Keluarga

Jika ternyata pasangan suami istri tidak mampu berkomunikasi dengan baik atau terus-menerus berusaha menghindari satu sama lain, coba libatkan anggota keluarga yang dekat dengannya. Seperti orang tua, kakak atau paman. Pada dasarnya, siapa pun yang merasa nyaman untuk diajak bicara. Tentu saja, tidak boleh menyembunyikan sumber masalahnya dari mereka, tapi jujur. Ceritakan juga apa kelemahan suami maupun istri, Siapa tahu mediator ini bisa melunakkan hati pasangan serta menemukan solusi untuk reuni (Yahya, 2016)

2) Faktor –Faktor Penyebab Perceraian

Perceraian merupakan hal terakhir yang ingin dilihat oleh pasangan, namun kenyataannya perceraian terjadi dalam banyak aspek sehingga menyebabkan kedua belah pihak kesulitan dan tidak mampu menjalani kehidupan yang bermakna. Tujuan hidup berumah tangga, mencapai tujuan hidup berumah tangga.(Rais et al., 2022)

3) Diantara faktor-faktor penyebab terjadinya perceraian adalah:

a) Pertengkaran

Pertengkaran menjadi faktor paling utama terjadinya sebuah perceraian, munculnya permasalahan dari beberapa sumber , seperti perbedaan kebiasaan, situasi keuangan, ekspektasi pranikah, kepuasan seksual, permasalahan keluarga besar, dan lain sebagainya. gaya pengasuhan, dan aktivitas di luar rumah

b) Cacat atau sakit

Disabilitas mengacu pada disabilitas fisik, disabilitas mental yang membutuhkan waktu lama untuk dihilangkan sehingga baik suami maupun istri yakin bahwa mereka tidak akan mencapai tujuan perkawinan mereka karena rasa sakit fisik yang ditimbulkan oleh disabilitas tersebut.

c) Suami tidak memberi nafkah

Akad perkawinan antara suami dan istri menimbulkan hak dan kewajiban salah satu pihak terhadap pihak lainnya. Kewajiban ini termasuk kewajiban suami. Berikan dukungan kepada istri Anda. Suami mempunyai kewajiban untuk memberikan nafkah kepada isterinya, terkadang dialah yang mampu dan terkadang dialah yang tidak mampu memberikan nafkah yang ideal dalam keluarga.

d) Penganiayaan

Wanita atau mantan istri, umumnya menjanda setelah bercerai, mengalami perasaan gembira, lega, galau, bahagia, sulit berpisah, tidak ada teman bicara, sedih, sakit hati, rendah diri, dan malu.

e) Salah seorang suami atau isteri melakukan zina

Menurut Islam, perzinahan adalah kejahatan dan kejahatan berat bagi orang yang melakukannya, diancam dengan rajam atau penjara sebanyak 100 kali.

f) Murtad

Menurut ajaran agama Islam murtad adalah orang yang keluar dari agama Islam atau pindah untuk menganut Agama lain. (Fitri, 2022)

c. Dampak Perceraian

1 Dampak Perceraian Bagi Pria Dan Wanita

Dalam berbagai penelitian yang dilakukan peneliti, ia menyimpulkan bahwa perceraian jarang membawa kehidupan yang lebih baik. Laki-laki (suami) dan perempuan (istri) yang bercerai memiliki angka harapan hidup yang jauh lebih rendah dibandingkan mereka yang perkawinannya bertahan lama (harapan hidup lebih lama)

2 Dampak Perceraian Bagi Pria (suami)

Berdasarkan sebuah survei, laki-laki merasa lebih sulit menghadapi perubahan dalam kehidupan mereka pasca perceraian dibandingkan perempuan. Temuan ini juga menunjukkan bahwa laki-laki jauh lebih menderita secara emosional dibandingkan perempuan. Pria bahkan mungkin terus membiarkan dirinya lepas kendali, sehingga menyebabkan masalah dengan kebiasaan makan yang buruk.

3 Dampak Perceraian Bagi Wanita (isteri)

Wanita atau mantan istri, umumnya menjanda setelah bercerai, mengalami perasaan gembira, lega, galau, bahagia, sulit berpisah, tidak ada teman bicara, sedih, sakit hati, rendah diri, dan malu..(Andu, 2021)

KESIMPULAN

Setelah menelaah isi jurnal ini dimana masalah utamanya adalah Pentingnya Pemahaman Manajemen Emosional Di masa Krusial 1 Sampai 5 Tahun Awal Pernikahan Dalam Urgensi Preventif Perceraian, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Salah satu faktor penyebab terjadinya kasus perceraian di Kecamatan Patumbak adalah kurangnya saling pengertian antara suami dan istri dalam keluarga sehingga menimbulkan belum matangnya emosi dalam keluarga, oleh karena itu siapapun yang menghadapi badai selalu menempuh jalan perceraian. Keluarga yang dihadapi seseorang adalah kegagalan faktor ekonomi dalam memenuhi kebutuhan melahirkan anak, sehingga kemungkinan besar akan mengalami perceraian, serta perubahan kepribadian dan ketidakharmonisan salah satu pihak akibat ketidakdewasaan emosi. Hal ini berujung pada pertengkaran yang berakhir dengan perpisahan.
- 2 Langkah-langkah yang dilakukan Kantor Urusan Agama dalam mencegah kasus-kasus perceraian di Kec. Patumbak sebagai berikut: - Memberikan Bimbingan Penasehatan Pelestarian Perkawinan dan Perceraian sebelum melangsungkan Pernikahan.
 - a. Mengadakan penyuluhan tentang pelaksanaan pernikahan/perceraian dan rujuk.
 - b. Membentuk majelis ta'lim yang berfungsi memberikan motivasi dalam berumah tangga.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan pandangan terhadap pernikahan di masa dewasa awal. Semakin tinggi kematangan emosi seseorang maka semakin positif pandangannya terhadap pernikahan. Begitu pula jika seseorang memiliki kematangan emosi yang rendah maka pandangannya terhadap pernikahan akan negatif

REFERENSI

Andu, C. P. (2021). Faktor – Faktor Pertengkaran antara Suami dan Istri di dalam Rumah Tangga Serta Pemicunya. *Communications*, 3(1), 18–42. <https://doi.org/10.21009/communications.4.1.2>

- Aryasvini, N., & Setiawan, J. L. (2022). *Peran Resolusi Konflik Dan Ekspresivitas Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Masa Awal Pernikahan*. 6, 74–84. <https://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/5614>
- Fachrina, Sri Meyenti, M. (2017). Upaya Pemerintah Dalam Pencegahan Perceraian Melalui Lembaga Bp4 Dan Mediasi Pengadilan Agama. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan PKM Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*, 7(2), 275–285. <http://www.republika.co.id>
- Fitri, I. S. (2022). Faktor Penyebab Tingginya Angka Cerai Gugat Di Pengadilan Agama Bandung. *Al-Ahwal Al-Syakhsyiyah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Peradilan Islam*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/10.15575/as.v3i1.17547>
- Ginartha, N. N., & Setiawan, J. L. (2022). Resolusi Konflik dan Pemaafan Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Pernikahan Periode Awal. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6(2), 135–146.
- Hadi, S. (2019). Stabilitas Emosi Pelaku Pernikahan Dini Dalam Mendidik Anak Balita. *Qawwam*, 13(2), 123–134. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v13i2.1709>
- Ii, B. A. B., Emosi, A. K., & Kematangan, P. (n.d.). *Sarlito Wirawan Sarwono, Pengantar Psikologi Umum (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), 125 2 Santrock, remaja., 200. 18–32.*
- Junanah, J., Brontowijoyo, W., Supriyadi, A., Aditya, R. B., Irwan, M., & Fazriyanti, P. (2014). Persepsi dan Peran Tokoh Agama Islam di Kabupaten Sleman dalam Upaya Pengelolaan Lingkungan Hidup. *Jurnal Sains & Teknologi Lingkungan*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.20885/jstl.vol6.iss1.art6>
- Khairunnisa, H. (2004). *“Ikatan lahir dan batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami- istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.” (UU RI Nomor 1 Tahun 1974 Pasal 1 tentang Pernikahan)*. 12–37.
- Khosyi’ah, S., & Jundan, G. M. (2020). Perceraian Usia 3 Tahun Perkawinan Dari Pasangan Muda. *Al-Ahwal Al-Syakhsyiyah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Peradilan Islam*, 1(2), 146–164. <https://doi.org/10.15575/as.v1i2.9912>
- Kilis, G. (2014). Dinamika Konflik Suami - Istri Pada Masa Awal Perkawinan. In *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* (Vol. 19, Issue 2). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol19.iss2.art8>
- Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2016). KEMATANGAN EMOSI DAN PERSEPSI TERHADAP PERNIKAHAN PADA DEWASA AWAL: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 148–152. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15094>
- Muslihun, Sarbini, M., & Maulida, A. (2019). Peran Guru Pendidikan Agama Islam (Pai) Dan Budi Pekerti Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Ibadah Shalat Berjamaah Siswa Di Smpit Al-Hidayah Bogor Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Stai Al Hidayah Bogor, c*, 1–10. <http://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ppai/article/view/332>
- Novitasari, C. N., Latifiani, D., & Arifin, R. (2019). Analisis hukum islam terhadap faktor putusnya tali perkawinan. *Samarah*, 3(2), 322–341. <https://doi.org/10.22373/sjhc.v3i2.4441>
- Permatasari, T. (2010). Bab 2 PERKAWINAN DAN AKIBAT PUTUSNYA HUBUNGAN PERKAWINAN 2.1. *Fiqh Munakahat*, 5(akibat putusnya hubungan perkawinan), 16.
- Pernikahan, A. (2021). *Kehidupan bersama pasangan pada masa awal pernikahan*.
- Rahyu, S. S. (2021). *Manajemen konflik pada pasangan menikah dini di banjarnegara*.
- Rais, M. A., Haries, A., & Idzhar, M. (2022). *Upaya Tokoh Agama terhadap Perceraian di Kota Balikpapan (Studi Kasus pada Perceraian di Pengadilan Agama Balikpapan) A . Pendahuluan Perkawinan berdasarkan ajaran Islam adalah Ibadah dan lambang kesucian korelasi antara seseorang laki-laki dan perempuan*. 1(1), 14–40.
- Santoso. (2016). Hakekat Perkawinan Menurut Undang-Undang Perkawinan, Hukum Islam

- dan Hukum Adat. *Jurnal YUDISIA*, 7(2), 412.
- Saraswati, H., & Sugiasih, I. (2020). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada pasangan yang menikah di usia muda. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 63.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Wawancara dengan Maraongku siregar, S.ag (Ketua KUA), tanggal 09 Agustus 2023 , pukul 10:30 Wib.
- Wawancara dengan Erlina, S.Pdi (Pembinaan keluarga SDM kepenghuluan), tanggal 09 Agustus 2023, pukul 12.00 Wib
- Yahya, R. (2016). PENCEGAHAN KASUS PERCERAIAN DI KECAMATAN GALESONG UTARA KABUPATEN TAKALAR (Studi tentang Faktor Penyebabnya dan Upaya Pencegahannya oleh Kantor Urusan Agama Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar) UIN ALAUDDIN MAKASSAR. *Fakultas Hukum UIN Alauddin Makassar*. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2270/1/Riskawati Yahya.PDF](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2270/1/Riskawati%20Yahya.PDF)
- Yuca, H. (2022). Capsicum annuum L. In *Novel Drug Targets with Traditional Herbal Medicines: Scientific and Clinical Evidence* (pp. 95–108). https://doi.org/10.1007/978-3-031-07753-1_7