

Peran Psikoedukasi dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Calon Pengantin

Shintadewi Setya Duta¹, Etik Darul Muslikah²
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia¹⁻²
Corresponding email: shintadewi.ssd@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-03-06

Revised : 2026-03-12

Accepted : 2026-03-16

Keywords

Dinamika Psikologis

Kesiapan Pernikahan

Psikoedukasi

Regulasi Emosi

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dinamika psikologis serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada komunitas calon pengantin di Kabupaten Jombang melalui intervensi berbasis psikoedukasi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya angka perceraian dan permohonan dispensasi pernikahan usia dini di Kabupaten Jombang. Asesmen dilakukan menggunakan observasi semi terstruktur, wawancara individual, dan skala kesiapan pernikahan. Hasil asesmen menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki hambatan dalam aspek monitoring emotion, evaluating emotion, dan modification emotion akibat pola asuh otoriter sejak masa kanak-kanak. Intervensi dilakukan dalam bentuk workshop kesiapan pernikahan yang memuat materi strategi pengembangan keterampilan regulasi emosi, teknik relaksasi pernapasan dalam, journaling, dan analisis studi kasus melalui cuplikan film. Evaluasi melalui pre test dan post test menunjukkan peningkatan pemahaman pada 14 dari 15 peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapan emosional dalam pernikahan.

Introduction

Pernikahan merupakan tahap perkembangan dewasa yang menuntut kesiapan fisik, mental, sosial, dan emosional. Kesiapan tersebut menjadi faktor penting dalam membangun relasi yang sehat serta mencegah konflik yang berujung pada perceraian. Data Pengadilan Agama Jombang tahun 2024 menunjukkan terdapat 3.079 pasangan yang mengajukan perceraian dengan berbagai faktor penyebab, seperti ekonomi, judi online, pasangan meninggalkan tanpa alasan jelas, kawin paksa, dan masalah hukum. Selain itu, tercatat 300 permohonan dispensasi menikah oleh remaja di bawah usia 20 tahun. Data ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi preventif dalam meningkatkan kesiapan pernikahan, khususnya pada aspek psikologis.

Salah satu aspek penting dalam kesiapan pernikahan adalah kemampuan regulasi emosi. Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Individu yang mampu meregulasi emosi secara

adaptif cenderung menyelesaikan konflik secara konstruktif, menghindari perilaku menyalahkan, serta membangun komunikasi yang sehat. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan dalam hubungan dan perceraian (Gottman & Levenson, 2002).

Berdasarkan hasil asesmen pada komunitas calon pengantin di Kabupaten Jombang, ditemukan bahwa mayoritas peserta mengalami hambatan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Pola asuh otoriter yang diterima sejak masa kanak-kanak membentuk kecenderungan untuk menekan emosi, menghindari konflik secara pasif, atau mengekspresikan kemarahan secara eksplosif. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan pada tahapan monitoring emotion, evaluating emotion, dan modification emotion.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi berbasis psikoedukasi yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapan emosional dalam pernikahan. Oleh karena itu, penelitian dan intervensi ini dilakukan untuk membantu calon pengantin mengembangkan keterampilan emosional yang lebih adaptif dalam menghadapi dinamika kehidupan rumah tangga.

Method

Metode asesmen yang digunakan dalam mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi pada komunitas calon pengantin meliputi observasi semi terstruktur, Focus Group Discussion (FGD), dan skala kesiapan pernikahan. Observasi semi terstruktur dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku yang muncul selama proses wawancara berdasarkan panduan yang telah disusun sebelumnya. Teknik ini memungkinkan praktikan mengamati respons emosional peserta secara langsung dalam situasi terkontrol. Selain itu, FGD dilakukan untuk menggali pandangan, sikap, serta pengalaman peserta secara lebih mendalam melalui dinamika interaksi kelompok, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kebutuhan komunitas. Skala kesiapan pernikahan digunakan untuk mengidentifikasi kesiapan pernikahan berdasarkan BKKBN, yang meliputi aspek kesiapan usia, fisik, finansial, mental, emosi, sosial, moral, interpersonal, keterampilan hidup, dan kesiapan intelektual.

Pertimbangan pemilihan teknik asesmen didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh gambaran kemampuan regulasi emosi secara mendalam, efektif, dan sesuai dengan karakteristik usia peserta yang berada pada tahap dewasa awal. Observasi semi terstruktur memungkinkan pengamat merekam proses internal yang tampak melalui indikator perilaku, seperti menunda respons marah, menarik napas dalam, atau mengalihkan pandangan (Sari dan Gunawan, 2020). Menurut Rejeki dan Roni (2021), FGD efektif untuk mengungkap isu-isu yang sering dihadapi komunitas serta membantu menentukan prioritas kebutuhan yang dirasakan bersama. Sementara itu, penggunaan skala kesiapan pernikahan memberikan data kuantitatif yang mendukung temuan kualitatif, khususnya dalam aspek psikologis yang mencakup kesiapan mental dan emosi sebagai bagian dari kesiapan pernikahan secara menyeluruh.

Asesmen dilaksanakan di RS XY yang berlokasi di pusat Kabupaten Jombang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas bagi peserta, sehingga

memudahkan mereka dalam menjangkau tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, RS XY memiliki fasilitas ruang pemeriksaan psikologi yang memadai dan kondusif untuk mendukung proses asesmen agar berjalan secara efektif, terstruktur, dan sesuai dengan standar layanan psikologis yang berlaku.

Results

Identifikasi Masalah, Keluhan, dan Gejala

Program layanan komunitas ini dilaksanakan di Poli Psikologi RS XY yang berada di Kabupaten Jombang dan bekerja sama dengan praktikan. Seluruh peserta merupakan warga Kabupaten Jombang. Berdasarkan data BPS (2024), jumlah penduduk Kabupaten Jombang pada tahun 2024 mencapai 1,37 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 20,32% atau setara 279.280 jiwa berusia 0–14 tahun, 65,27% atau setara 897.140 jiwa berada pada usia produktif 15–59 tahun, dan 14,42% atau setara 198.000 jiwa berusia 60 tahun ke atas. Menurut BKKBN, usia siap menikah berada pada rentang 21–25 tahun yang termasuk dalam kategori usia produktif. Selain itu, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 300 permohonan dispensasi menikah oleh remaja di bawah usia 20 tahun (Pengadilan Agama, 2024).

Berdasarkan data Pengadilan Agama Jombang, pada tahun 2024 terdapat 3.079 pasangan yang mengajukan perceraian. Faktor penyebab perceraian tersebut meliputi faktor ekonomi sebanyak 840 kasus, judi online sebanyak 57 kasus, 108 kasus karena pasangan meninggalkan tanpa alasan jelas, 16 kasus karena kawin paksa, serta 7 kasus karena salah satu pasangan terjerat pidana. Di sisi lain, dari 300 permohonan dispensasi menikah, sebanyak 256 pemohon berusia 15–19 tahun dan 4 pemohon berusia di bawah 15 tahun, sedangkan batas minimal usia menikah di Indonesia adalah 19 tahun. Berdasarkan kondisi tersebut, praktikan menyusun program kesiapan pernikahan yang menasar calon pengantin berusia minimal 18 tahun dan berdomisili di Kabupaten Jombang. Dari 49 pendaftar, sebanyak 35 peserta mengikuti proses skrining dan 15 peserta dinyatakan lolos mengikuti workshop kesiapan pernikahan.

Berdasarkan hasil skrining berupa skala kesiapan pernikahan, observasi, dan wawancara, ditemukan sejumlah keluhan yang muncul pada peserta. Beberapa klien mengeluhkan bahwa sejak kecil mereka selalu diminta mengikuti perintah orang tua dan tidak terbiasa menyampaikan keinginan pribadi karena khawatir dianggap durhaka. Pola asuh tersebut menyebabkan klien cenderung memendam emosi ketika menghadapi persoalan dan kesulitan mengekspresikan perasaan secara terbuka dalam relasi interpersonal.

Selain itu, beberapa klien mengaku tidak terbiasa membuat keputusan sendiri karena terbiasa mengalah agar tidak dianggap melawan orang tua. Kondisi tersebut membuat mereka mudah menangis ketika menghadapi permasalahan, bahkan terdapat klien yang menangis tanpa alasan yang jelas. Di sisi lain, sebagian klien menunjukkan respons emosional yang berbeda, yaitu mudah marah dan dapat meledak-ledak dengan berbicara menggunakan nada tinggi. Variasi keluhan ini menunjukkan adanya hambatan

dalam pengelolaan emosi yang berpotensi memengaruhi kesiapan psikologis dalam menghadapi kehidupan pernikahan.

Permasalahan yang dihadapi kelompok ini didefinisikan sebagai kurangnya kemampuan regulasi emosi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, sebagian besar anggota komunitas cenderung memilih diam saat menghadapi permasalahan, sering menangis ketika membahas pengalaman konflik, menangis tanpa alasan yang jelas, serta menunjukkan kesulitan dalam memahami emosi yang dirasakan. Gejala tersebut mengindikasikan adanya hambatan dalam kemampuan mengenali dan mengelola respons emosional secara adaptif ketika menghadapi situasi konflik.

Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang dilakukan individu untuk membentuk, menyadari, dan memahami bagaimana emosi terbentuk serta mengetahui cara mengekspresikannya. Individu yang kurang memiliki regulasi emosi cenderung tidak menyadari atau menyangkal perasaannya sendiri, membiarkan emosi menguasai perilaku tanpa penilaian logis, melampiaskan emosi tanpa kontrol, atau sebaliknya menekannya secara tidak sehat. Tahapan regulasi emosi meliputi monitoring emotion, evaluating emotion, dan modification emotion. Pada kelompok ini, peserta belum optimal dalam mengenali pemicu emosional, memahami konsekuensi ekspresi emosi, serta menggunakan strategi seperti reappraisal untuk menafsirkan ulang situasi. Regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam pernikahan dan menjadi salah satu penyebab utama perceraian (Gottman & Levenson, 2002).

Laporan Pelaksanaan Asesmen

Terdapat perubahan pada rancangan asesmen dan pelaksanaan asesmen. Pada rancangan asesmen, praktikan menggunakan observasi, FGD dan skala kesiapan pernikahan. Pada pelaksanaannya, praktikan menggunakan observasi, wawancara individual dan skala kesiapan pernikahan. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi latar belakang anggota komunitas yang memiliki beragam jenis pekerjaan. Asesmen dilakukan kepada lima belas calon pengantin di RS XY. Skala kesiapan pernikahan diberikan pada lembar tes yang telah disediakan. Setelah mengisi skala kesiapan pernikahan, kemudian dilaksanakan proses wawancara kurang lebih satu jam pada setiap individu dan observasi dilakukan selama wawancara berlangsung.

Observasi

Secara keseluruhan, seluruh anggota komunitas datang menggunakan pakaian yang rapi dan terlihat sehat, namun terdapat klien yang datang dengan mata berkaca – kaca terlihat seperti menahan tangis. Selama wawancara berlangsung, sebagian anggota komunitas terlihat kesal dan tidak tenang saat membahas kehidupan keluarga. Hal ini dapat dilihat dari klien yang berbicara dengan nada yang tinggi, menggebu dan mata berkaca – kaca. Selain itu, mayoritas klien juga terlihat menangis dan mengusap air mata saat menceritakan masalah keluarga. Kemudian, selain membahas keluarga, sebagian klien juga terlihat kesulitan dalam mendeskripsikan dirinya.

Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada anggota komunitas calon pengantin, diperoleh gambaran bahwa mayoritas peserta dibesarkan dengan pola asuh otoriter. Sejak kecil mereka terbiasa dituntut untuk patuh terhadap perintah orang tua tanpa diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat maupun perasaan. Sebagian peserta juga berasal dari keluarga dengan latar belakang perceraian. Nilai yang ditanamkan sejak dini adalah bahwa ketidakpatuhan terhadap orang tua identik dengan perilaku durhaka. Selain itu, mayoritas peserta tidak dibiasakan untuk meminta maaf ketika melakukan kesalahan. Pola pengasuhan tersebut berdampak pada kecenderungan peserta untuk memendam emosi, tidak mengomunikasikan perasaan yang dialami, serta memilih mengurung diri hingga beberapa hari ketika menghadapi persoalan.

Dalam situasi yang memicu emosi, terutama marah atau kecewa, sebagian besar peserta menunjukkan respons berupa menangis, mendiamkan orang lain, serta kesulitan mengontrol kemarahan. Beberapa peserta mengungkapkan adanya dorongan untuk menangis tanpa alasan yang jelas. Di sisi lain, terdapat peserta yang mengekspresikan kemarahan secara eksplosif, seperti berbicara dengan nada tinggi kepada orang lain. Variasi respons ini menunjukkan adanya perbedaan cara penyaluran emosi, namun secara umum mengarah pada kesulitan dalam pengelolaan emosi secara adaptif.

Selain respons emosional yang bersifat internal seperti menangis dan menarik diri, ditemukan pula bentuk penyaluran emosi yang bersifat perilaku. Beberapa anggota komunitas menyampaikan bahwa ketika marah mereka melampiaskannya dengan mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan, keluar rumah untuk menghindari interaksi, bahkan dalam beberapa kasus melukai diri sendiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta belum memiliki strategi koping yang sehat dalam menghadapi tekanan emosional.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa pola asuh otoriter yang dialami sejak masa kanak-kanak berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan peserta dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Kebiasaan untuk menekan perasaan, menghindari konflik secara pasif, maupun mengekspresikan kemarahan secara tidak terkendali menjadi pola yang terbawa hingga dewasa. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesiapan psikologis peserta dalam membangun relasi pernikahan yang sehat, terutama dalam aspek komunikasi dan penyelesaian konflik.

Dinamika Psikologis

Regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross dan Thompson, 2007). Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung dapat menyelesaikan konflik secara konstruktif, menghindari perilaku menyalahkan, serta membangun dialog yang sehat dalam hubungan interpersonal. Pada komunitas calon pengantin ini, meskipun para peserta memiliki latar belakang dan karakteristik yang berbeda, ditemukan kesamaan pola dalam merespons emosi, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa.

Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas individu tidak terbiasa mengekspresikan emosi sejak masa kanak-kanak. Pola asuh otoriter yang mereka terima membentuk keyakinan bahwa ekspresi emosi, terutama emosi negatif, merupakan bentuk kelemahan atau sikap tidak sopan. Kondisi ini selaras dengan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi menurut Hurlock (1999), yaitu faktor kesehatan, interaksi dengan lingkungan, dan pola asuh orang tua. Faktor kesehatan berperan dalam menentukan kestabilan emosi individu, karena kondisi fisik yang baik cenderung mendukung suasana hati yang stabil dan kontrol emosi yang lebih optimal. Interaksi dengan lingkungan, seperti teman sebaya dan keluarga, memberikan pengalaman sosial yang memperkaya keterampilan emosional, termasuk kemampuan menghadapi konflik dan menunjukkan empati. Sementara itu, pola asuh orang tua menjadi faktor kunci dalam perkembangan emosi. Pola asuh yang suportif dan hangat memungkinkan anak belajar mengenali serta mengelola emosi secara sehat, sedangkan pola asuh otoriter cenderung membatasi proses tersebut.

Dalam konteks komunitas ini, pola asuh otoriter yang dominan menyebabkan individu tidak mengembangkan keterampilan dasar dalam monitoring emotion, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memperhatikan emosi yang sedang dirasakan. Gross dan Thompson (1999) menyatakan bahwa kemampuan mengenali dan memonitor emosi secara sadar merupakan tahap awal yang esensial dalam proses regulasi emosi yang efektif. Tanpa kesadaran emosional, individu cenderung menekan atau menghindari emosi yang tidak nyaman sehingga tidak mengelolanya secara sehat (McRae & Gross, 2020). Ketika emosi tidak dikenali dengan baik, tahap berikutnya yaitu evaluating emotion juga menjadi terhambat. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka sering merasa sedih tanpa memahami sumber maupun cara menanggapinya. Gross dan Thompson dalam (Rusmaladewi, 2020) menekankan pentingnya evaluasi emosi untuk menentukan apakah emosi perlu diubah, diungkapkan, atau diterima. Tanpa proses evaluasi yang tepat, individu berisiko bertahan dalam emosi negatif yang tidak terselesaikan, seperti kesedihan berkepanjangan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa ketika peserta diberikan ruang aman untuk berbicara, mayoritas mulai menangis saat mengingat pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Respons ini menunjukkan adanya potensi pada tahap modification emotion, yaitu kemampuan untuk mengubah cara merespons emosi melalui ekspresi yang lebih adaptif. Kemampuan memodifikasi emosi memungkinkan individu bertahan menghadapi masalah dan berusaha melewati hambatan kehidupan dengan lebih sehat. Tangisan yang muncul dapat dimaknai sebagai pelepasan emosi yang selama ini tertahan sekaligus sebagai bentuk awal pemrosesan emosional. Strategi modification dapat dilakukan melalui reappraisal, yaitu menafsirkan ulang situasi secara lebih positif, problem-solving, maupun mengekspresikan emosi dalam konteks yang aman dan terkendali.

Secara keseluruhan, dinamika psikologis komunitas ini menunjukkan adanya hambatan pada tiga aspek utama regulasi emosi, yaitu monitoring emotion, evaluating emotion, dan modification emotion. Hambatan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil serta kurangnya pembelajaran keterampilan regulasi emosi secara adaptif.

Namun demikian, respons emosional yang muncul selama wawancara menunjukkan bahwa ketika individu diberikan dukungan dan ruang yang aman, mereka mulai mampu mengakses serta mengolah emosinya. Oleh karena itu, pelaksanaan workshop kesiapan pernikahan yang memuat psikoedukasi mengenai regulasi emosi menjadi penting untuk membekali calon pengantin dengan keterampilan emosional yang sehat dalam menghadapi dinamika dan tantangan kehidupan pernikahan.

Identifikasi Masalah Kelompok

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada individu-individu dalam komunitas calon pengantin, teridentifikasi adanya permasalahan psikologis yang berpengaruh terhadap kesiapan mereka dalam menjalani kehidupan pernikahan. Masalah utama yang ditemukan adalah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi. Individu dalam kelompok ini mengungkapkan bahwa mereka tidak terbiasa mengekspresikan emosi, sehingga mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, serta menyadari kondisi emosional dan kebutuhannya sendiri. Kondisi tersebut berkaitan dengan pola asuh otoriter yang diterapkan oleh orang tua sejak masa kanak-kanak, di mana ekspresi emosi kurang mendapatkan ruang dan cenderung ditekan. Akibatnya, individu tumbuh tanpa keterampilan dasar dalam mengelola emosi secara adaptif, yang berpotensi memengaruhi kualitas relasi interpersonal, termasuk dalam konteks pernikahan.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, terdapat kebutuhan psikologis yang perlu dipenuhi untuk mendukung kesiapan pernikahan yang lebih optimal. Individu membutuhkan pendidikan mengenai strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, termasuk keterampilan mengenali emosi, mengekspresikan emosi secara tepat, serta melakukan stabilisasi emosi ketika menghadapi situasi yang menekan. Pendidikan yang bersifat edukatif dan preventif dapat melibatkan teknik relaksasi serta strategi menghadapi situasi yang kurang menyenangkan guna membantu melepaskan emosi negatif secara sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan workshop kesiapan pernikahan yang memuat psikoedukasi mengenai regulasi emosi menjadi langkah penting dalam membekali calon pengantin dengan keterampilan emosional yang adaptif untuk menghadapi dinamika dan tantangan kehidupan pernikahan.

Intervensi

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada individu-individu dalam komunitas calon pengantin, ditemukan permasalahan psikologis yang berkaitan dengan ketidakmampuan meregulasi emosi. Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka tidak terbiasa mengekspresikan emosi secara terbuka, sehingga mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengomunikasikan perasaan maupun kebutuhan emosionalnya. Kondisi ini berkaitan dengan pola asuh otoriter yang diterapkan sejak masa kanak-kanak, di mana ekspresi emosi cenderung dibatasi dan kurang divalidasi. Akibatnya, individu tumbuh dengan keterampilan regulasi emosi yang kurang berkembang, yang berpotensi memengaruhi kualitas relasi interpersonal, khususnya dalam menghadapi dinamika kehidupan pernikahan.

Hasil identifikasi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan psikologis berupa peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi secara adaptif. Calon pengantin memerlukan pembekalan strategi efektif untuk menstabilkan emosi, menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta melepaskan emosi negatif secara sehat. Oleh karena itu, dirancang sebuah intervensi berbasis psikoedukasi dalam bentuk workshop kesiapan pernikahan dengan tema "Strategi Efektif untuk Mengembangkan Keterampilan Regulasi Emosi". Intervensi ini dikemas melalui metode ceramah, diskusi, praktik langsung, serta media pendukung berupa poster, banner di lingkungan KUA, dan flayer berukuran A5 sebagai sarana edukatif tambahan.

Psikoedukasi dipilih sebagai pendekatan intervensi karena bertujuan meningkatkan pemahaman individu atau kelompok mengenai kondisi psikologis tertentu sekaligus membekali mereka dengan strategi pengelolaan yang efektif. Menurut Sahdra (2020), intervensi berbasis psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pendekatan reflektif dan keterampilan emosional secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi reaktivitas emosional, serta meningkatkan kepuasan hubungan interpersonal. Kelebihan pendekatan ini terletak pada kemampuannya meningkatkan kesadaran diri, memberikan strategi praktis, serta dapat dilaksanakan secara kelompok sehingga lebih efisien dan memberikan dukungan sosial antaranggota. Namun demikian, intervensi ini cenderung bersifat umum, bergantung pada motivasi peserta, dan memerlukan follow up untuk memastikan keberlanjutan perubahan jangka panjang.

Tujuan intervensi ini adalah membantu calon pengantin memahami, mengenali, dan mengelola emosinya secara sehat guna meningkatkan kesiapan emosional dalam pernikahan. Target perubahan yang diharapkan meliputi kemampuan mengenali emosi yang sedang dialami, memahami cara meregulasi emosi tersebut, serta mengekspresikannya secara tepat. Intervensi ini ditujukan kepada lima belas calon pengantin yang terdiri dari sembilan perempuan dan enam laki-laki yang akan melangsungkan pernikahan dan teridentifikasi memiliki keterampilan regulasi emosi yang kurang optimal.

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu sesi pembukaan, pre test, penyampaian materi, praktik, post test, dan penutupan. Materi utama mencakup pengenalan emosi, strategi regulasi emosi, serta teknik stabilisasi emosi seperti relaksasi pernapasan dalam dan journaling. Peserta juga diberikan studi kasus melalui cuplikan film *Layangan Putus* dan *Ipar Adalah Maut* untuk melatih kemampuan analisis dan penerapan regulasi emosi dalam konteks pernikahan. Workshop dilengkapi dengan sesi refleksi, ice breaking, serta evaluasi program dan monitoring lanjutan melalui layanan konseling apabila diperlukan. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis, tetapi juga pengalaman praktik yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan pernikahan secara nyata.

Proses Pelaksanaan Intervensi

Proses pelaksanaan intervensi dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2025 di ruang Bung Hatta, RS XY, yang dimulai pukul 08.00 dengan kegiatan registrasi peserta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 15 orang, terdiri atas enam laki-laki dan sembilan perempuan. Kegiatan diawali dengan registrasi dan pembagian coffee break, kemudian dilanjutkan pembukaan oleh pihak RS XY. Setelah itu peserta mengisi pre test sebelum memasuki sesi pemaparan materi. Praktikan bersama rekan sesama praktikan LP3U memberikan ice breaking untuk meningkatkan fokus peserta sebelum menyampaikan materi pengantar pernikahan yang membahas aspek-aspek penting dalam mempersiapkan kehidupan rumah tangga.

Memasuki materi inti mengenai regulasi emosi, praktikan memaparkan strategi efektif dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang meliputi pengenalan jenis-jenis emosi beserta cirinya, strategi meregulasi emosi, serta cara mengekspresikan emosi secara adaptif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi dengan peserta. Selanjutnya diperkenalkan teknik stabilisasi emosi berupa relaksasi pernapasan dalam dan journaling. Peserta diminta mempraktikkan teknik relaksasi yang dipandu secara langsung dan menuliskan pengalaman emosional pada lembar journaling yang telah disediakan. Peserta terlihat fokus dan mampu mengikuti instruksi dengan baik, serta memberikan umpan balik bahwa setelah praktik relaksasi mereka merasa lebih rileks.

Pada sesi praktik, praktikan menayangkan cuplikan film *Layangan Putus dan Ipar Adalah Maut* sebagai studi kasus untuk menganalisis regulasi emosi tokoh-tokoh dalam konteks pernikahan. Peserta dibagi menjadi empat kelompok untuk mendiskusikan strategi regulasi emosi yang ditampilkan dalam film serta alternatif respons yang lebih adaptif. Diskusi berlangsung selama kurang lebih 15 menit dan setiap kelompok mempresentasikan hasilnya. Mayoritas peserta mampu mengidentifikasi emosi tokoh serta merumuskan langkah regulasi yang lebih sehat. Setelah sesi diskusi dan presentasi, kegiatan dilanjutkan dengan istirahat, salat, dan makan, kemudian materi komunikasi efektif disampaikan oleh rekan praktikan, diakhiri dengan pengisian post test dan sesi penutup. Secara umum, respons peserta terhadap kegiatan ini positif, terlihat dari antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, meskipun pada akhir sesi beberapa peserta tampak kelelahan.

Ketercapaian tujuan intervensi dapat dilihat dari hasil pre test dan post test yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi. Dari 15 peserta, sebanyak 14 peserta mengalami peningkatan skor, sementara satu peserta memperoleh skor yang sama antara pre test dan post test. Secara umum, skor awal peserta berada pada rentang 2–5 dan setelah intervensi mayoritas mencapai skor 5. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai regulasi emosi dalam waktu relatif singkat, meskipun penerapan keterampilan tersebut secara konsisten tetap memerlukan pendampingan dan tindak lanjut jangka panjang.

Discussion

Evaluasi pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa secara umum kegiatan berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disusun, meskipun terdapat beberapa penyesuaian teknis pada hari pelaksanaan. Kegiatan sempat mengalami keterlambatan sekitar satu jam dari jadwal awal, sehingga durasi pada sesi pembukaan yang meliputi sambutan, coffee break, dan selayang pandang dipercepat agar keseluruhan rangkaian tetap dapat terlaksana. Intervensi berakhir pada pukul 15.00 sebagai konsekuensi dari perubahan waktu tersebut, yang berdampak pada kondisi peserta yang terlihat mulai kelelahan menjelang akhir sesi. Meskipun demikian, seluruh rangkaian psikoedukasi tetap terlaksana sesuai dengan tahapan intervensi yang telah direncanakan. Dari segi hasil, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai strategi regulasi emosi yang ditunjukkan melalui perbandingan skor pre test dan post test. Hal ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam membantu peserta memahami, mengenali, dan mengelola emosi secara lebih sehat guna meningkatkan kesiapan emosional dalam pernikahan, walaupun durasi pelatihan yang cukup panjang berpotensi memengaruhi kondisi fisik dan konsentrasi peserta.

Pembelajaran yang diperoleh (*lesson learned*) dari pelaksanaan intervensi ini adalah pentingnya pendekatan individual mengingat setiap peserta memiliki latar belakang dan pengalaman emosional yang berbeda-beda. Selain itu, diperlukan tindak lanjut atau pendampingan berkelanjutan setelah intervensi guna memaksimalkan penerapan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dari sisi evaluasi biaya, pelaksanaan intervensi tergolong efisien karena dilakukan melalui kerja sama dengan RS XY sehingga praktikan tidak mengeluarkan biaya untuk konsumsi maupun fasilitas pendukung. Kegiatan yang dilaksanakan di ruang Bung Tomo RS XY memungkinkan pemanfaatan fasilitas yang telah tersedia, seperti LCD, sound system, mikrofon, dan ruangan yang representatif, sehingga mendukung kelancaran pelaksanaan program secara optimal.

Conclusion

Komunitas calon pengantin yang kurang memiliki kemampuan regulasi emosi ini mengalami dampak baik secara psikologis maupun non psikologis. Adapun gejala – gejala yang terindikasi yaitu adanya klien seringkali menangis dan selalu diam saat menemui masalah. Dampaknya klien terkadang ingin menangis tanpa sebab dan mudah menangis ketika menghadapi persoalan. Hal tersebut terjadi karena adanya pola asuh otoriter yang diterapkan orangtua sejak kecil. Intervensi yang telah dilakukan yaitu berupa psikoedukasi. Praktikan memaparkan materi terkait regulasi emosi. Kemudian dilanjutkan dengan praktik stabilisasi emosi dengan teknik relaksasi pernafasan dalam dan jurnaling. Selanjutnya yaitu sesi praktik berupa studi kasus melalui tayangan cuplikan film. Setelah dilakukan intervensi didapatkan perubahan yaitu secara keseluruhan mayoritas mengalami perubahan dan pemahaman terkait regulasi emosi.

References

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Jombang. (2024). Kabupaten Jombang dalam angka 2024. Badan Pusat Statistik Kabupaten Jombang.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Process*, 41(1), 83–96. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Pengadilan Agama Jombang. (2024). Data permohonan dispensasi nikah di bawah usia 20 tahun.
- Rejeki Ekasasi, S., & Roni Indarto, M. (2021). Focus group discussion: Persepsi orang tua terhadap upaya pemberdayaan ekonomi anak Down syndrome di Yogyakarta.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16, 33–46.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & Toh, W. X. (2020). Developing emotion regulation skills in emerging adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 48–59.
- Sari, Y., & Gunawan, A. (2020). Observasi semi terstruktur sebagai teknik alternatif dalam asesmen emosi siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 99–107.