



## PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM MENGOPTIMALKAN KEMATANGAN EMOSI PADA PASANGAN YANG MENIKAH DI USIA DINI

Tri Ulviani<sup>1</sup>, Netrawati<sup>2</sup>, Zadrian Ardi<sup>3</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>123</sup>

Email: [triulvianii23@student.unp.ac.id](mailto:triulvianii23@student.unp.ac.id), [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id), [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara mengoptimalkan kematangan emosi pada pasangan yang menikah di usia dini dengan pendekatan cognitive behavioral therapy. Tinjauan literatur dan studi literatur digunakan dalam penulisan artikel ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi cognitive behavioral therapy sangat tepat penanganan kasus ini karena terapi perilaku kognitif, suatu bentuk psikoterapi, menekankan kesadaran sosial dan pemecahan masalah dalam hubungan interpersonal sambil berfokus pada pemikiran dan tindakan yang menyertai masalah kesehatan mental. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa dalam pernikahan, suami dan istri sering berinteraksi, sehingga diperlukan kematangan emosi untuk keberhasilan interaksi. Pertimbangan dan perasaan yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi cara berperilaku individu, sehingga mereka dianggap memerlukan membutuhkan terapi intervensi psikologis dalam siklus mental dan perilaku untuk mendapatkan perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam terapi perilaku kognitif (CBT), metode yang sering digunakan adalah: 1) mengendalikan keyakinan irasional; 2) biblioterapi; 3) mencoba menggunakan; 4) mengulang; 5) mengukur perasaan; dan 6) menahan pikiran Berpikir positif dan bahagia terkait dengan pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT)

**Kata Kunci:** Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy, Kematangan Emosi, Pasangan Menikah di Usia Dini

### Pendahuluan

Dibandingkan dengan makhluk hidup lain yang diciptakan oleh Allah SWT, manusia menonjol sebagai ciptaan Allah yang paling sempurna karena Tuhan menganugerahi umat manusia dengan kemampuan untuk berpikir rasional. Selain sebagai makhluk sosial, manusia saling bergantung satu sama lain tidak hanya untuk tujuan bersosialisasi dan berinteraksi satu sama lain, tetapi juga untuk kelangsungan keturunannya. Pernikahan adalah sarana yang dapat dilakukan untuk tujuan ini. Sebagaimana disebutkan dalam Pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, perkawinan adalah ikatan antara seorang pria dengan seorang

wanita sebagai suami istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan langgeng berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa.

Manusia menjunjung tinggi perkawinan sebagai lembaga yang sakral, dan dengan demikian, lembaga perkawinan itu sendiri memiliki fungsi yang unik dan suci. Istilah "perkawinan dini" mengacu pada persatuan yang terjadi sebelum usia yang dianggap tepat berdasarkan aturan yang berlaku. Sesuai dengan Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Pernikahan, Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan harus berusia minimal 19 tahun untuk dapat menikah secara sah. Perkawinan di bawah umur atau dikenal juga dengan pernikahan dini merupakan bentuk perkawinan yang memerlukan pertimbangan yang matang karena jika hal itu terjadi dapat menghalangi anak-anak untuk mendapatkan pendidikan yang layak yang mereka butuhkan dan dapat menyebabkan mereka kehilangan masa remajanya, yang harus sesuai dengan tahap perkembangannya.

Menikah diusia muda adalah hal yang lumrah bagi orang muda. Hal ini ditunjukkan dengan maraknya perkawinan remaja yang saat ini terjadi tidak hanya sesuai dengan tradisi tetapi juga di kalangan remaja di sekolah yang seharusnya fokus belajar untuk menuntut ilmu dan mengolah kemampuannya. Menurut Suryaningtyas (2017), pernikahan dini atau yang disebut juga pernikahan di bawah umur merupakan masalah sosial yang sering terjadi baik di perkotaan maupun pedesaan di Indonesia.

Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 melaporkan data berikut mengenai perbandingan statistik pernikahan dini laki-laki dan perempuan sebagai berikut: Terdapat 3,22% perempuan yang menikah sebelum umur 15 thn, sedangkan laki-laki yang menikah hanya 0,34%. melakukannya. Selama kurun waktu tersebut, 27,35% wanita menikah berumur antara 16 dan 18 thn, sementara hanya 6,40 persen pria menikah yang berada pada rentang usia tersebut. Menurut Puan Maharani (Sulistiyawati, 2018), masih banyak pasangan muda yang menikah di Indonesia. Menurut statistik yang dikumpulkan UNICEF pada tahun 2018, sekitar 650 juta remaja putri menikah sebelum usia 18 tahun. Menurut informasi dari laporan BPS dan UNICEF tahun 2020, pada tahun 2018 Indonesia memiliki 1.220.900 wanita yang menikah sebelum usia 18 tahun, dan statistik ini menempatkan Indonesia di antara sepuluh negara teratas dengan jumlah pernikahan anak terbesar di dunia (Hakiki, 2020). Indonesia dikenal sebagai salah satu negara yang memiliki jumlah penduduk yang cukup tinggi. Ada sekitar 21,84% anak muda di bawah usia 19 tahun

yang baru pertama kali menikah di Indonesia. Menurut penelitian Sari (2020), persentase remaja putri yang menikah pertama kali sebelum usia 19 tahun adalah sekitar 30,57%, sementara jumlah remaja putra yang menikah hanya 6,74%.

Di masa pandemi, jumlah perkawinan anak di Indonesia meningkat. Misalnya, pada tahun 2020, Direktorat Jenderal Peradilan Agama Mahkamah Agung melaporkan lonjakan permohonan dispensasi nikah. Sebanyak 25.282 permohonan dispensasi diajukan pada tahun 2019, dan 65.302 permohonan diajukan pada tahun 2020. Pengadilan Agama telah mengabulkan 64.211 permohonan dispensasi perkawinan anak (Nur, Dwindia Oceani, dan Jamil, Nurasih, 2021). Pergaulan bebas adalah salah satu dari banyak alasan yang berkontribusi terhadap pernikahan muda di Indonesia saat ini. Akibatnya, kesiapan mental, emosional, dan finansial seseorang tidak diperhitungkan, yang menyebabkan ketidakbahagiaan dalam rumah tangga dan bahkan perpecahan atau perceraian. Selain itu, ada pula isu-isu yang bersumber dari luar, antara lain isu lingkungan, masyarakat, orang tua, dan berbagai isu lainnya.

Menurut Utami (2015), kehamilan pranikah dan perasaan cinta atau kasih sayang seringkali mengarah pada keputusan untuk menikah muda. Remaja dengan keadaan psikologis yang belum matang lebih cenderung emosional dan labil sehingga membuat mereka kurang bisa bersosialisasi dan beradaptasi, menurut penelitian Sari & Yanti (2016). Perkawinan remaja muda memiliki konsekuensi negatif, termasuk tekanan, ketidaknyamanan, kebingungan, dan penyesalan. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009), wanita yang menikah muda lebih cenderung mengalami dampak dari berbagai bentuk kesiapan dibandingkan pria yang menikah muda

Konflik di rumah dapat dipicu oleh karakteristik remaja seperti ketidakpastian emosi, ketidakdewasaan dalam menyelesaikan konflik, dan ketidakdewasaan dalam memandang masa depan (Hurlock, 2007). Menurut Hall (Santrock, 2007), perubahan suasana hati, perselisihan, dan ketidakstabilan adalah karakteristik masa remaja. Perkembangan remaja dapat mempengaruhi bagaimana orang terhubung satu sama lain, terutama dengan pasangan ketika remaja menikah. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hasanah pada tahun 2012, pasangan muda yang baru menikah berjuang untuk akur karena mereka tidak yakin dengan tanggung jawab mereka sebagai suami istri. Menurut Amanah Saputra (2010), pernikahan usia muda berdampak negatif terhadap kehidupan keluarga. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa 40% pasangan muda menikah bercerai, 10% dari mereka yang telah berpisah tetapi tidak bercerai, dan 30% dari

mereka yang merasa pernikahannya tidak lagi harmonis karena sering terjadi perselisihan dalam rumah tangga.

Dalam pernikahan, suami dan istri sering berinteraksi; oleh karena itu, kematangan emosi diperlukan untuk interaksi yang berhasil (Walgito, 2017). Kapasitas untuk pengaturan, penyesuaian, dan ekspresi emosi yang cerdas melalui pengendalian diri, motivasi diri, kesadaran diri, keterampilan sosial, dan empati disebut sebagai kecerdasan emosional. Menurut Goleman (2002), individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tujuan yang terstruktur dan terdefinisi dengan baik. Kematangan emosi, seperti yang didefinisikan oleh Katkovsky dan Gorlow (Lusi, 2017), adalah keadaan di mana kepribadian seseorang secara terus menerus bekerja menuju tujuan mencapai keadaan emosi yang sehat baik di dalam diri mereka sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Masa remaja yang dalam dalam pernikahan, seperti yang dijelaskan oleh Marwisni Hasan (2012), dapat menimbulkan berbagai kesulitan dalam kehidupan sehari-hari seseorang.

Menurut Hurlock (Anissa, N., & Handayani, A., 2012), orang yang matang secara emosional memiliki pengendalian diri yang baik dan mampu mengekspresikan emosinya dengan cara yang sesuai atau sesuai dengan kondisi yang dihadapinya. Akibatnya, mereka lebih mudah beradaptasi karena mereka mampu merangkul berbagai individu dan situasi dan menanggapi dengan benar harapan yang telah ditetapkan pada mereka. Perasaan, ide-ide khas, kondisi psikologis dan biologis, serta seperangkat kecenderungan untuk berperilaku merupakan komponen yang membentuk emosi (Daniel Goleman, 1999). Pertimbangan dan sentimen individu yang salah pada akhirnya akan berpengaruh pada cara mereka berperilaku, diyakini bahwa mereka membutuhkan perawatan mediasi mental dalam siklus mental dan perilaku untuk mendapatkan perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku. Oleh karena itu, terapi perilaku kognitif, sering dikenal sebagai CBT, akan menjadi pilihan tepat untuk penanganan kasus ini.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini menggunakan penelitian kualitatif sebagai bagian dari studi literatur (Library Research). Menurut Zed (2008), Metode studi kepustakaan terdiri dari urutan tindakan seperti mengorganisasikan bahan penelitian, membaca sambil mencatat, dan mengumpulkan informasi dari perpustakaan. Proses mencari dan membaca bahan tertulis yang ada, seperti buku atau

bentuk literatur lainnya, untuk mengumpulkan data disebut sebagai studi literatur. Sama halnya dengan memperoleh pengetahuan atau informasi dari berbagai sumber yang ada hubungannya dengan subjek penelitian seperti buku, makalah, artikel, dan sejumlah sumber lainnya (Purwanto, 2008).

## **PEMBAHASAN**

### **PASANGAN YANG MENIKAH DI USIA DINI**

Salah satu acara terpenting dalam masyarakat kita adalah pernikahan karena tidak hanya melibatkan calon pengantin tetapi juga orang tua, saudara kandung, dan bahkan keluarga di kedua sisi pelaminan. Pernikahan dini adalah salah satu yang terjadi ketika pasangan masih cukup muda. WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa remaja dapat berusia antara 12 hingga 24 tahun. Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), batasan usia adalah 10–21 tahun, sedangkan Kementerian Kesehatan menyatakan rentang usia adalah antara 10–19 tahun bagi mereka yang “belum menikah” (Al-Muhyi, Jazimah, 2006).

Menurut Handayani, E. Y. (2014), pernikahan usia dini adalah pernikahan yang dilakukan sebelum usia produktif, yaitu kurang dari 25thn laki-laki dan kurang dari 20thn perempuan. Sesuai dengan UU Perkawinan, Pasal 7 (1) UU Perkawinan No. 1/1974 sebagai hukum positif, pernikahan hanya dapat dilangsungkan jika laki-laki dan perempuan berusia lebih dari 16thn. Pernikahan dini formal dan informal antara anak di bawah umur dikenal sebagai pernikahan dini. Pernikahan dini adalah pernikahan di mana lawan jenis menikah saat mereka masih di bawah usia minimum yang sah. Kesiapan mental, psikologis, bahkan material anak dan remaja belum sepenuhnya maksimal dalam hal ini. Menurut Wahyudi, H. F., dan Aini, A (2022), remaja yang menikah di usia muda kurang memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana cara sukses menghadapi pernikahan, keluarga, dan konflik.

Perkawinan usia muda adalah perkawinan yang terjadi antara orang yang belum dewasa (Prabantari, I, 2016). Sebaliknya menurut Riyadi (2009), pernikahan muda adalah pernikahan yang para pihak masih sangat muda dan belum memenuhi syarat-syarat perkawinan yang telah ditentukan. Pernikahan dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya (Mubasyaroh, M., 2016):

1. Faktor keuangan adalah salah satu variabel yang menyebabkan pernikahan dini, keluarga yang menghadapi kesulitan keuangan akan lebih sering menawarkan anak-anak mereka sejak

dini. Pernikahan ini adalah cara untuk memecahkan masalah keuangan yang dialami keluarga. Dengan menikah, diharapkan keluarga dapat meringankan beberapa masalah keuangannya.

2. Faktor pendidikan, khususnya pendidikan remaja, terkait dengan prevalensi pernikahan dini. Kejadian pernikahan dini dipengaruhi oleh remaja dengan tingkat pendidikan yang rendah. Sedikit sekolah yang dimiliki remaja, semakin tinggi risiko mereka untuk menikah saat masih muda. Hal ini sebagai akibat dari minimnya aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang mendorong remaja untuk memilih menikah di usia dini (Handayani, E. Y, 2014).
3. Faktor orangtua, dapat memilih untuk menikahkan anaknya lebih awal karena berbagai alasan, antara lain keinginan untuk mempertahankan hubungan anaknya atau takut anaknya akan melakukan pergaulan bebas dan menanggung akibatnya.
4. Married by Accident (menikah karena kecelakaan) karena anak-anak tersebut memiliki hubungan yang menyimpang dari kelaziman, oleh karena itu diperlukan pernikahan dini untuk memperjelas status anak yang dikandungnya.

Pernikahan yang terlalu muda memiliki sejumlah efek dan dampak negatif, termasuk sosial ekonomi, psikologis, dan medis. Karena organ reproduksi tidak siap secara fisiologis untuk mendukung kehamilan, penyakit ini dapat menyebabkan berbagai masalah. Pasangan muda biasanya masih belum matang secara psikologis dalam hal kesehatan mental mereka. Efek perceraian sebanding karena kebanyakan perceraian melibatkan pasangan muda yang baru saja menikah. Kemungkinan seseorang akan menjadi dewasa dalam hal status sosial ekonomi pada saat ia mencapai usia tertentu meningkat seiring bertambahnya usia.

### **KEMATANGAN EMOSIONAL**

Aspek kematangan emosi antara lain toleran, tenang, mengendalikan diri, siap menerima diri sendiri dan orang lain, serta mampu mengungkapkan perasaan dengan cara yang sehat dan orisinal (Yusuf, 2000). Kematangan emosi, yaitu keadaan atau kondisi tercapainya tingkat kematangan pertumbuhan emosi sebagai seorang anak, seringkali dikaitkan dengan pengendalian emosi (Chaplin, 2009). Menurut Green (Safaria dan Farni, 2007), perkembangan yang mendalam adalah kapasitas individu untuk menyesuaikan, menempatkan dirinya, dan mengelola keadaan yang berbeda dengan tujuan tertentu dalam pikiran.

Adhim (2002) menegaskan bahwa karena kematangan emosi memiliki dampak yang begitu signifikan terhadap kehidupan sosial, maka hal tersebut merupakan komponen yang

sangat penting dalam menjamin kelanggengan pernikahan usia muda. Dengan kematangan emosi akan memperkecil kemungkinan timbulnya konflik keluarga. Individu yang memiliki kematangan emosi mampu mengelola emosinya, berpikir jernih, dan memposisikan masalah dengan cara yang adil dan tepat. Alhasil, diharapkan mampu mempersatukan keluarga.

Menurut Mahmud (Safaria & Farni, 2007), ciri-ciri yang terkait dengan orang yang matang secara emosional: 1) Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang pada saat dan tempat yang lebih pas dan logis, membuatnya lebih dapat diterima oleh diri sendiri dan orang lain, bukan "meledak" di depan orang lain. rakyat; 2) Mampu menganalisis situasi secara objektif sebelum mengungkapkan perasaan mereka tentang hal itu; 3) Mempertahankan respons emosional yang konsisten; berbeda dengan periode waktu sebelumnya, tidak ada osilasi antara berbagai perasaan atau tataran cita. 4) Jangan bertindak seperti anak muda atau individu yang belum dewasa dengan bereaksi tanpa terlebih dahulu memikirkan situasinya.

Ada tujuh karakteristik kematangan emosi, menurut Katkovsky dan Gorlow (1976), antara lain: 1) Kemandirian, kapasitas untuk membuat penilaian dan bertanggung jawab terhadapnya; 2) Kemampuan menerima kenyataan, termasuk mengetahui bahwa peluang, bakat, dan tingkat kecerdasan seseorang tidak selalu sama dengan orang lain, 3) Kemampuan beradaptasi; individu yang matang secara emosional mampu beradaptasi dengan tipe kepribadian yang berbeda dan mampu menghadapi situasi apa pun. 4) Kapasitas untuk bereaksi dengan benar Mereka yang matang secara emosional peka terhadap kebutuhan emosional orang lain, baik yang diucapkan maupun tidak, 5) Merasa aman, orang dengan tingkat kematangan emosional yang tinggi mengenali kebutuhannya pada orang lain sebagai makhluk sosial, 6) Kapasitas untuk empati, yaitu kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami pikiran atau perasaan mereka, 7) Kemampuan untuk menjadi marah; orang yang matang secara emosional menyadari pemicu kemarahan mereka dan mampu mengaturnya.

## **PENDEKATAN CBT (COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY) DALAM MENGANALISIS KEMATANGAN EMOSI PADA PASANGAN YANG MENIKAH DI USIA DINI**

Tahap kehidupan selanjutnya setelah seorang anak laki-laki dan perempuan tumbuh dan matang secara psikologis adalah pernikahan, yang sesuai dengan kodrat manusia. Menikah di usia muda adalah hal yang lumrah bagi orang muda. Hal ini ditunjukkan dengan maraknya

perkawinan remaja yang saat ini terjadi tidak hanya sesuai dengan tradisi tetapi juga di kalangan remaja di sekolah yang seharusnya fokus belajar untuk menuntut ilmu dan mengolah kemampuannya. Menurut Suryaningtyas (2017), pernikahan dini atau yang disebut juga pernikahan di bawah umur merupakan masalah sosial yang sering terjadi baik di perkotaan maupun pedesaan di Indonesia.

Pergaulan bebas adalah salah satu dari banyak alasan yang berkontribusi terhadap pernikahan muda di Indonesia saat ini. Akibatnya, kesiapan mental, emosional, dan finansial seseorang tidak diperhitungkan, yang menyebabkan ketidakbahagiaan dalam rumah tangga dan bahkan perpecahan atau perceraian. Dalam pernikahan, suami & istri sering berinteraksi, oleh karena itu, kematangan emosi diperlukan untuk interaksi yang berhasil (Walgito, 2017). Kapasitas untuk pengaturan, penyesuaian, dan ekspresi emosi yang cerdas melalui pengendalian diri, motivasi diri, kesadaran diri, keterampilan sosial, dan empati disebut sebagai kecerdasan emosional. Menurut Marwisni Hasan (2012), masa remaja yang mendalam dalam pernikahan dapat menimbulkan berbagai persoalan dalam kehidupan sehari-hari.

Individu yang pikiran dan emosinya keliru pada akhirnya akan berdampak pada perilakunya. Sebagai akibatnya, diyakini bahwa orang-orang ini membutuhkan intervensi psikologis terapeutik dalam proses kognitif dan perilaku untuk membawa perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka (Rahmawati, U. M, 2018). Pemikiran positif dan bahagia keduanya terkait dengan pendekatan yang diambil dalam terapi perilaku kognitif (CBT). Terapi perilaku kognitif adalah jenis terapi psikologis yang berfokus pada pemikiran dan tindakan yang menyertai masalah psikologis selain itu juga berfokus pada kesadaran sosial dan pemecahan masalah dalam hubungan interpersonal (Kharismatika, I, 2014).

Pendekatan konseling CBT menurut Corey (2010) adalah konseling yang menekankan pada insight dan proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif individu. Prinsip utama terapi perilaku kognitif (CBT) bertumpu pada penjelasan teoretis tentang bagaimana orang merasakan, bertindak, dan mengatur pengalaman mereka sendiri. Konselor menggunakan teknik psikoterapi yang dikenal sebagai terapi perilaku kognitif (CBT) untuk membimbing klien ke arah yang benar. Komponen paling penting dari terapi perilaku kognitif adalah berbagai strategi untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut Sirigar, E. Y. (2013), pendekatan ini berkembang berdasarkan kebutuhan klien dan terdiri dari seorang konselor yang aktif, langsung, terbatas waktu, terstruktur, dan berpusat pada klien. Pembimbing Mental Conduct Treatment



(CBT) biasanya menggunakan bermacam-macam strategi mediasi untuk mendapatkan penyelesaian dengan cara objektif berperilaku dengan konseli.

McLeod (Yahya, A.D., & Megalia, 2016), teknik terapi perilaku kognitif (CBT) yang umum meliputi: 1) Mengolah keyakinan yang tidak logis; 2) Biblioterapi, yang melibatkan berdamai dengan keadaan emosional internal seseorang dan melihatnya sebagai sesuatu yang menarik daripada menakutkan; 3) Melatih pemanfaatan berbagai pernyataan diri saat bermain peran dengan konselor; 4) Mencoba menggunakan berbagai pernyataan diri saat dihadapkan pada skenario kehidupan nyata 5) Mengukur sentimen, seperti dengan menilai tingkat kecemasan pada skala mulai dari 0 sampai 100; 6) Menghentikan pikiran, di mana konseli belajar untuk berhenti berpikir negatif dan mengubahnya menjadi positif; 7) Desensitisasi konstan 8) Pelatihan keterampilan sosial, yang mengajarkan konseli bagaimana menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya; 9) pelatihan keterampilan ketegasan, atau pelatihan keterampilan yang mengajarkan mereka bagaimana bertindak tegas; dan 10) penugasan rumah. Untuk mengurangi intensitas emosional konseli dengan mengganti respons ketakutan dan kecemasan dengan respons relaksasi dengan mengangkat masalah secara berulang-ulang dan berurutan dari respons ketakutan terberat hingga ringan 11) Di antara sesi konseling, pemaparan langsung untuk strategi dan perilaku kognitif baru. 12) Pengondisian terselubung, yang mencoba mengatasi keadaan menantang dengan memasukinya, berfokus pada proses psikologis yang terjadi dalam diri individu. Perilaku dipengaruhi oleh imajinasi, perasaan, dan persepsi.

## **KESIMPULAN**

Dalam pernikahan, suami dan istri sering berinteraksi, sehingga diperlukan kematangan emosi untuk keberhasilan interaksi. Kepribadian individu secara terus menerus berusaha untuk mencapai keadaan emosi yang sehat baik secara internal maupun interpersonal ketika mereka telah mencapai kematangan emosi. Ada beberapa masalah yang bisa timbul dalam kehidupan keluarga akibat ketidakmatangan emosi dalam pernikahan, antara lain seringnya pertengkaran, saling tidak percaya, dan sering salah paham. Pertimbangan dan perasaan yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi cara berperilaku individu, sehingga mereka dianggap memerlukan perawatan mediasi mental dalam siklus mental dan perilaku untuk mendapatkan perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku. Pemikiran positif dan bahagia keduanya terkait dengan pendekatan yang diambil dalam terapi perilaku kognitif (CBT). Psikoterapi yang dikenal sebagai

terapi perilaku kognitif berfokus pada pemikiran dan tindakan yang menyertai masalah kesehatan mental sekaligus menekankan kesadaran sosial dan pemecahan masalah dalam hubungan interpersonal.

## REFERENSI

- Adhim, M.F. (2002). *Indahnya Pernikahan Dini*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Al-Muhyi, J. (2006). *Jangan Sembarang Nikah Dini*, cet Ke-1. Bandung: *Lingkar Pena Kreativa*.
- Amanah Saputra. 2010. "Implikasi Pernikahan Dini terhadap Keharmonisan Rumah Tangga". *Skripsi* tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah.
- Anissa, N., & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 53-64.
- Chaplin, J.P. Alih Bahasa oleh Kartono, K. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth Edition. Canada: Cole Cengage Learning.
- Fatimah, S. (2009). Faktor-faktor pendorong pernikahan dini dan dampaknya di desa Sarimulya kecamatan Kemusu kabupaten Boyolali. *Semarang: Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*.
- Goleman, Daniel. (1999). *Emotional Intelligence*. Terjemahan oleh T Hermaya. American: Scientific.
- Golman, Daniel. (2002). *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hakiki, Gaib. 2020. Pencegahan Perkawinan Anak Percepatan yang Tidak Bisa Ditunda. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Handayani, E. Y. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pernikahan Usia Dini Pada Remaja Putri Di Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(2), 200-206.
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). *The Psychology of Adjustment Current Concept and Application*. New York: Mc Graw Hill.
- Lusi, R. A. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kematangan Emosi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Angkatan 2014. *Program Studi Psikologi FPSI-UKSW*.
- Marwisni Hasan. (2012). *Konseling Keluarga*. Padang: UNP Press.
- Mubasyaroh, M. (2016). Analisis Faktor Penyebab Pernikahan Dini Dan Dampaknya Bagi Pelakunya. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, 7(2), 385-411.
- Nur, Dwindia Oceani & Jamil, Nurasiah. (2021). Berdaya Bersama PATBM Untuk Pencegahan Perkawinan Anak. Jakarta: Yayasan Rumah Kita Bersama.
- Nurul Hasanah. 2012. "Pernikahan Dini dan Pengaruhnya terhadap Keharmonisan Keluarga". *Skripsi* tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga.

- Papalia, D.E, Olds, S.W & Feldman, R.D. (2009). *Human development* (10th ed.). Salemba Humanika.
- Prabantari, I. (2016). Faktor Penyebab Pernikahan Dini Dan Dampaknya Dalam Mengasuh Anak: Studi Kasus Di Desa Ngerdemak Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. *Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW*.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmawati, U. M. (2018). Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* Vol. 2, No. 1, pp. 269-273.
- Riyadi, R. (2009). Perkawinan Usia Muda dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Perceraian di Wilayah Hukum Pengadilan Agama. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Roumali & Vindari. (2011). Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Safaria, T., & Farni, E. (2007). Kematangan Emosi Dan Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Pasca Tsunami Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 1 Mesjid Raya Aceh Besar.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sari, W. A. & Yanti (2016). Faktor Penyebab Pernikahan Dini di Kelurahan Sempara Kabupaten Konowen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 (4), 6-1.
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.
- Suryaningtyas K, S. (2017). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Pada Pernikahan Usia Remaja. *University of Muhammadiyah Malang*.
- Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan
- Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11-21.
- Wahyudi, H. F., & Aini, A. (2022). Konseling Pranikah Sebagai Upaya Preventif dan Antisipasi Perceraian Dalam Pernikahan Dini. *Bayan lin-Naas: Jurnal Dakwah Islam*, 6(1), 51-62.
- Walgito, B. (2017). *Bimbingan & Konseling Perkawinan (Edisi Revisi)*. Penerbit Andi: Yogyakarta
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.
- Yusuf, S. (2000). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.