

Regulasi Emosi Suami yang Melakukan Perkawinan Poligami di Desa Tlogosadang

Netty Herawati^{1*}, Nailur Rohmah¹, Nur Mahmudiyah¹

¹Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura
Jl. Raya Telang PO Box 2 Kamal, Bangkalan-Madura 69162 - Indonesia
Email : herawati.netty9@gmail.com

*Correspondence

Abstract:

This study aims to determine the emotional regulation of husbands who carry out polygamous marriages in Tlogosadang village. This research uses a qualitative approach with a phenomenology method. Four subjects in this study were husbands who performed polygamous marriages in Tlogosadang village as many as 4 people. Data collected method were observation and interviews. The analysis used data reduction, data presentation, data verification, and data validity. The results showed that the Subject emotions were angry, sad, feeling tired, but all these emotions were not shown to their wives and children, and what each subject did was to go out for a moment to drink coffee at the shop, look for fresh air, going to the fields, smoking, gathering with friends, and getting closer to Allah, such as fasting, doing worship and doing one of his hobbies, namely cooking. The results showed that all subjects did not want to vent their emotions on their wives and children, so that each subject preferred to stay away so as not to take it out on his wife and children. As for how to hide emotions from all subjects, they prefer to be silent, then go outside and come back when their emotions are calmer. The results of the study show that the Subject regulation emotion strategy is able to make a better person. The Subject character changed such as the character of like to talk, by regulating emotions to be calmer. Angry character, when regulating emotions becomes more patient. The character often fights with his wife, when regulating emotions becomes more calm and likes to help his wife's work.

Keywords: *Emotion Regulation, Polygamous Marriage, Tlogosadang village*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi suami yang melakukan perkawinan poligami di desa Tlogosadang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Empat orang Subjek dalam penelitian ini adalah suami yang melakukan perkawinan poligami di desa Tlogosadang. Metode pengambilan data dengan observasi dan wawancara. Analisis yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, verifikasi data, dan validitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi yang dirasakan subjek seperti marah, sedih, merasa lelah, tidak semuanya ditunjukkan kepada istri dan anak-anak mereka, dan apa yang dilakukan setiap subjek adalah pergi keluar sejenak untuk minum kopi di toko, mencari udara segar, pergi ke ladang, merokok, berkumpul dengan teman-teman, dan mendekati diri kepada Allah, seperti berpuasa, beribadah dan melakukan salah satu hobinya, yaitu memasak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek tidak ingin melampiaskan emosinya pada istri dan anak-anaknya, sehingga setiap subjek lebih memilih untuk menjauh agar tidak mengeluarkannya pada istri dan anak-anaknya. Adapun cara Subjek menyembunyikan emosi adalah dengan lebih suka diam, lalu pergi keluar dan kembali ketika emosi mereka lebih tenang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang dilakukan subjek dapat menjadikan subjek lebih baik. Perubahan karakter subjek terlihat pada suka berbicara, dengan mengatur emosi agar lebih tenang. Karakter marah, ketika mengatur emosi menjadi lebih sabar. Karakter sering berkelahi dengan istrinya, ketika mengatur emosi menjadi lebih tenang dan suka membantu pekerjaan istrinya.

Kata kunci: regulasi emosi, pernikahan poligami, desa Tlogosadang

1. Pendahuluan

Desa Tlogosadang merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Paciran kabupaten Lamongan, provinsi Jawa Timur, Indonesia. Desa Tlogosadang terdapat beberapa orang yang melakukan perkawinan poligami. Perkawinan poligami menurut Tihami (2009), poligami adalah perkawinan seorang laki-laki dengan lebih dari seorang perempuan dalam waktu yang bersamaan. Laki-laki yang melakukan pernikahan poligami umumnya laki-laki yang memiliki jabatan tinggi, namun tidak menuntut kemungkinan yang strata sosialnya menengah ke bawah juga melakukan poligami. Seperti di Desa Telogosadang sendiri terdapat perkawinan poligami.

Poligami di Indonesia diatur dalam UU perawinan mengatur poligami secara ketat, Pasal 5 ayat (1) Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan memberikan syarat-syarat kepada suami yang memilih beristri lebih dari seorang, untuk dapat mengajukan permohonan kepada Pengadilan Agama sebagaimana dimaksud dalam pasal 4 ayat (1) undang-undang ini harus dipenuhi syarat-syarat sebagai berikut: a. Adanya persetujuan dari istri/istri-istri, b. Adanya kepastian bahwa suami mampu menjamin keperluan-keperluan hidup istri-istri dan anak-anak mereka, c. Adanya jaminan bahwa suami akan berlaku adil terhadap istri-istri dan anak-anak mereka, dalam sebuah perkawinan poligami, suami harus berbagi dengan semua istri-istrinya, ia dituntut bisa berlaku adil terhadap istri-istrinya, adil dalam menafkahi lahir & batinnya. Dengan adanya UU perkawinan yang mengatur poligami, masyarakat semakin cerdas untuk berpikir kembali ketika berkeinginan poligami, yang mana kita bisa melihat dari data yang didapat, mulai dari tahun 2012-2016 angka poligami dari masa kemasa menurun.

Realitanya meskipun sudah ada Undang-Undang Pernikahan yang mengatur tentang poligami, namun tidak semua masyarakat mau mencatatkan secara sah (diakui oleh negara) pernikahan mereka, sehingga beberapa perkawinan poligami dilakukan di bawah tangan (siri) salah satunya poligami yang ada di desa Tlogosadang. Dalam wawancara awal terdapat informasi bahwa terdapat 15 pelaku poligami yang mana perkawinan poligami tersebut dilakukan secara sirri (secara diam-diam) umumnya para pelaku adalah orang yang memiliki pemahaman agama yang baik, dan pekerjaannya pun dapat dikatakan biasa-biasa saja, seperti bekerja sebagai buruh pabrik, penjual ikan keliling, buruh tani dan pekerjaan serabutan, di desa tersebut kurang lebih terdapat 16 orang 15 perkawinan poligami dilakukan dibawah tangan (sirri) dan satu perkawinan poligami dilakukan secara sah di KUA (diakui oleh negara). Kemudian ditambahkan lagi dari salah satu warga yang mengetahui mengenai umur perkawinan poligami yakni menurut (kd) berdasarkan masa perkawinan terdapat 4 orang dengan masa perkawinan 1-5 tahun, 3 orang dengan masa perkawinan 5-10 tahun, 5 orang dengan masa perkawinan 10-20 tahun, terdapat 3 orang dengan masa perkawinan 20-25 tahun dan masih ada beberapa yang melakukan perkawinan poligami dibawah tangan yang umur perkawinannya ada yang 5 bulan, 7 bulan dan satu tahun.

Uniknya pelaku perkawinan poligami di desa Tlogosadang tidak hanya masyarakat yang

memiliki perekonomian menengah ke atas melainkan pekerja biasa seperti kuli bangunan, biasa melakukan perkawinan poligami dan bisa menafkahi istri-istrinya yang mana seorang laki-laki bertanggung jawab pada istri-istrinya. Dalam hal ini dengan adanya undang-undang yang memperketat masyarakat melakukan perkawinan poligami tidak membuat masyarakat enggan melakukan perkawinan poligami sehingga masyarakat melakukan perkawinan poligami secara ilegal (siri), dalam hal ini terdapat perkawinan poligami secara ilegal yakni 15 orang yang melakukan perkawinan poligami secara ilegal di Desa Telogo Sadang.

Adapun kebanyakan orang yang melakukan poligami di desa tersebut yaitu kurangnya keharmonisan dalam rumah tangga yang sedang dibangun sehingga seorang laki-laki memutuskan untuk melakukan poligami. Selain itu, pelaku merasa kurang dengan hanya memiliki istri satu, sehingga pelaku melakukan poligami secara sirri, dan berbagai alasan seperti karena poligami dengan sirri mempermudah, persyaratan-persyaratannya sangat mudah dibanding dengan pernikahan secara agama. Terlepas dari pro dan kontra sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas, sebenarnya apa yang ingin dicapai dari keinginan seseorang berpoligami sama halnya dengan tujuan-tujuan perkawinan itu sendiri, yakni membangun pernikahan yang sehat maka aturan-aturan dan syarat-syarat dan prosedur pemberian izin poligami harus ditaati secara konsisten, sehingga pasangan poligami dapat lebih terarahkan sesuai dengan fungsi sebuah perkawinan. Adanya jaminan bahwa suami akan berlaku adil terhadap istri-istri dan anak-anak mereka (Alaidrus, 2011). Berdasarkan penjelasan di atas, dari sini dapat dilihat bahwa kehidupan poligami yaitu suami harus bertanggung jawab berperilaku adil kepada istri-istri dan anak, dan perlu adanya persetujuan dari istri untuk berpoligami serta suami harus mampu menjamin kebutuhan-kebutuhan dari masing-masing istri dan anak-anaknya. Dalam kehidupan poligami banyak sekali perselisihan antara istri pertama, kedua dan istri-istri lainnya, ada juga perselisihan mengenai adanya kecemburuan antara istri pertama dan istri lainnya yang mana disini seorang laki-laki harus bisa berbuat adil sesama istri-istrinya

Menurut Nina (2009) konflik yang dialami suami yaitu mereka harus mengurus, tanggung jawab serta memperhatikan dua atau lebih hal di dalam rumah tangga. Suami juga harus mengubah sikap serta perilakunya dalam rumah tangga. Adanya tuntutan dalam membagi waktu, masalah keuangan, masalah pribadi dan bersikap adil. Disamping menjalankan fungsi keluarga dengan menyadari setiap konflik keluarga. Selain terdapat konflik poligami menurut Leli (2007) poligami memberikan dampak pada terjadinya perilaku kekerasan kepada istri. Poligami yang dilakukan oleh suami umumnya menjadi peristiwa traumatis bagi istri pertama. Reaksi-reaksi seperti marah, kecewa, merasa dikhianati, dan menjadi bingung terhadap peran sebagai istri akan dialaminya (Soewondo, 2001). Di desa Tlogosadang, pelaku poligami dapat mengedalikan emosinya yang mana pada awal pernikahan pelaku memukuli istrinya ketika pelaku merasa capek dan setres, kemudian seiring berjalanya waktu pelaku dapat meregulasi emosinya dengan pergi keluar rumah, bertemu teman-temannya atau sekedar minum kopi di warung. Banyak hal yang dapat dilakukan

atau digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi suatu problem atau masalah dalam kehidupan yaitu Coping stres (Strategi suami dlm menyelesaikan masalah), ada dua macam coping menurut Juli Andriyani (2019) yakni, yang pertama yakni, Coping psikologis yaitu reaksi persepsi atau penerimaan individu terhadap stresor artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan individu serta keefektifan strategi coping yang digunakan. Kemudian yang kedua yakni, coping psikososial yaitu reaksi psikososial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau yang dihadapi oleh individu. Stimulus stres seperti kemampuan menahan marah, emosi, sedih, serta gembira merupakan bagian dari kecerdasan emosi.

Penelitian yang menyoroti dan mengkaji poligami dari sudut pandang pria relatif lebih sedikit dibandingkan dengan penelitian ditinjau dari sudut pandang wanita dan anak-anak. Kemudian penelitian ini masih minim yang meneliti mengenai bagaimana regulasi emosi suami yang melakukan perkawinan poligami. Dalam kasus yang diangkat, terdapat keluarga yang berpoligami, karena suami yang memiliki istri lebih dari satu secara bersamaan, kemudian hal ini menarik penulis untuk mengetahui bagaimana Regulasi Emosi Suami yang Melakukan Perkawinan Poligami yang mana dalam hal ini seorang laki-laki harus bertanggung jawab, adil terhadap pasangannya, kemudian hal yang menarik untuk diteliti dari penelitian ini yakni perkawinan dibawah tangan atau dapat dikatakan perkawinan siri karena terdapat perkawinan lebih dari satu yang mana seorang suami melakukan perkawinan tersebut secara sembunyi-sembunyi seperti ada yang tidak meminta persetujuan dari istri pertama, atau karena adanya kontrak kerja yang mana suami tidak diperbolehkan beristri lebih dari satu, sehingga hal tersebut melatarbelakangi seorang suami untuk melakukan perkawinan poligami secara siri, dalam perkawinan poligami apalagi perkawinan secara siri banyak sekali rintangan-rintangan dalam sebuah rumah tangganya seperti adanya konflik di keluarga terutama suami yang melakukan perkawinan poligami secara siri, yang mana suami dituntut bisa adil dengan istri-istrinya, kemudian perkawinan yang secara siri ini tidak diakui oleh negara sehingga seorang suami harus bisa membagi waktu yang sama dengan istri-istri lainnya, yang mana tidak mudah menyatukan cara menghadapi sebuah pernikahan, seorang suami memiliki beberapa istri sehingga dapat dilihat bahwa tidaklah mudah berada dalam posisi tersebut, seperti pendapat dari Imam Abu Hanifah, mengensi perkawinan poligami sebagai berikut bahwa Yang dimaksud dengan nikah siri merupakan nikah yang tidak bisa menghadirkan wali dan tidak mencatatkan pernikahannya ke KUA, beliau menyebutkan bahwa wanita yang telah baligh dan berakal (dalam kondisi normal) maka diperbolehkan memilih sendiri calon suaminya, dia tidak hanya tergantung pada walinya saja, maka dari itu cara salah satunya untuk mempertahankan sebuah perkawinan yakni dengan meregulasi emosi.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu suatu pengalaman emosi dan perilaku. Suatu kemampuan individu

dalam meregulasi emosi menjadi salah satu kekuatan untuk menghadapi lingkungan, dan kemudian membuat individu merasa diterima secara sosial, apalagi penelitian terhadap regulasi emosi suami masih minim dilakukan, sehingga dengan melakukan penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat terutama bagi keluarga yang melakukan perkawinan poligami. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi suami yang melakukan perkawinan poligami di Desa Tlogosadang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sebanyak 4 orang pria dewasa yang berstatus suami yang melakukan perkawinan poligami di desa Tlogosadang menjadi subjek dalam penelitian ini. Metode pengambilan data dengan observasi dan wawancara. Analisis data melalui proses reduksi data, penyajian data, verifikasi data, dan validitas data.

3. Hasil

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek 1 mampu mengatur emosi positif maupun negatif dengan baik, subjek bisa menahan emosi dari anak dan semua keluarganya, subjek 1 juga mampu menyadari akan timbulnya emosi sehingga subjek bisa menahan emosi dengan cara berdiam, beribadah dan merokok. Hal ini diarekan subjek berfikir bahwa dengan timbulnya emosi, menjadikan masalah tambah rumit. Subjek 1 memiliki sedikit kesamaan dengan Subjek 4 dalam kemampuan mengatur emosi negatifnya yaitu dengan cara secara sadar mengatur emosi dan seringkali juga memilih berdiam diri. Subjek 4 mampu mengatur emosinya dengan baik, subjek tidak memarahi istri-istrinya dan anak-anaknya. Ketika subjek emosi, subjek mengatur emosi. Subjek 4 juga mampu menyadari bahwa akan timbul emosi ketika subjek berdebat dengan istri-istrinya, sehingga subjek bisa mengendalikan emosi secara sadar dengan cara diam, dan tidak memperlihatkan emosinya kepada anak-anaknya atau istri-istrinya.

Hal ini berbeda dengan Subjek 2 dan 3 yang mengendalikan emosi dengan mengalihkan fokus pada aktifitas yang lain. Subjek 2 mampu mengatur emosi positif maupun negatif dengan baik, yakni dengan tidak main tangan, kekerasan dan rumah tangganya. Subjek 2 mampu menyadari akan timbulnya emosi sehingga subjek bisa menahan emosi dengan cara berdiam, beribadah dan merokok, Subjek 2 berfikir bahwa dengan timbulnya emosi, menjadikan masalah tambah rumit. Begitu juga dengan Subjek 3 yang mampu mengatur emosi positif maupun negatif dengan baik yaitu dengan berusaha menahan emosi di depan anak-anak, istri, dan teman-teman subjek. Subjek menyadari bahwa akan timbul emosi pada waktu subjek pulang kerumah istri-istrinya, sehingga subjek bisa mengendalikan emosi secara sadar dengan cara merokok dan langsung bergegas masuk kerumah tanpa debat dengan istri-istrinya, dengan demikian subjek mengendalikan emosi secara sadar dengan cara pergi keluar kedepan rumah, mengajak anak jalan,

dan merokok. Hasil analisis data penelitian terangkum dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
 Regulasi Emosi Suami yang Melakukan Perkawinan Poligami

No	Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
1	Mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik	Subjek mampu mengatur emosi positif maupun negatif dengan baik, subjek bisa menahan emosi dari anak dan semua keluarganya	Subjek mampu mengatur emosi positif maupun negatif dengan baik, yakni dengan tidak main tangan, kekerasan dan rumah tangganya	Subjek mampu mengatur emosi positif maupun negative dengan baik, subjek bisa menahan emosi didepan anak-anak, istri, dan teman-teman subjek.	Subjek mampu mengatur emosinya dengan baik, subjek tidak memarahi istri-istrinya dan anak-anaknya Ketika subjek emosi, subjek mengatur emosi
2	Mampu menyadari emosi sehingga mampu mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis	Subjek mampu menyadari akan timbulnya emosi sehingga subjek bisa menahan emosi dengan cara berdiam, beribadah dan merokok. Karena subjek berfikir bahwa dengan timbulnya emosi, menjadikan masalah tambah rumit.	Subjek menyadari bahwa akan timbul emosi pada waktu subjek pulang kerumah istri-istrinya, sehingga subjek bisa mengendalikan emosi secara sadar dengan cara merokok dan langsung bergegas masuk kerumah tanpa debat dengan istri-istrinya.	Subjek menyadari bahwa akan timbul emosi pada waktu subjek pulang kerumah istri-istrinya, sehingga subjek bisa mengendalikan emosi secara sadar dengan cara pergi kedepan rumah, mengajak anak jalan, dan merokok.	Subjek menyadari bahwa akan timbul emosi ketika subjek berdebat dengan istri-istrinya, sehingga subjek bisa mengendalikan emosi secara sadar dengan cara diam, dan tidak memperlihatkan emosinya kepada anak-anaknya atau istri-istrinya.

4. Diskusi

Beberapa penelitian yang dilakukan dan menjadi perbandingan terhadap penelitian ini pada penelitian sebelumnya yaitu ditulis oleh Mufarrihah (2015) meneliti tentang Regulasi Emosi Istri yang Dipoligami didapatkan hasil bahwa perilaku regulasi emosi istri yang dipoligami adalah individu mampu meningkatkan, mempertahankan, serta mampu mengurangi emosi negatif maupun emosi positif (Pengaturan Emosi). Mampu mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan

otomatis (Menyembunyikan). Regulasi emosi dapat digunakan untuk membuat hal-hal yang lebih baik atau lebih buruk. Terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian kali ini. Penelitian terdahulu terdapat pemilihan subjek yaitu Istri yang menjalani pernikahannya dengan poligami, Istri yang berusia 40 tahun ke atas, dan Bekerja, sedangkan pada penelitian kali ini memiliki kriteria subjek yakni suami pada perkawinan poligami yang tidak resmi. Regulasi emosi ini kemudian dilakukan penelitian untuk mengetahui regulasi emosi suami yang melakukan perkawinan poligami, sehingga membedakan dengan penelitian sebelumnya yang membahas salah satu istri yang dipoligami.

Terdapat pula penelitian lain yang dilakukan oleh Noviriani (2018) meneliti 14 tentang tinjauan dampak psikologis perkawinan Poligami di Indonesia didapatkan hasil yakni dampak positif bagi suami yang berpoligami yaitu menjadi lebih sabar serta mampu menahan egonya. Namun dampak negatif yang dirasakan pun yakni merasa tertekan, stress, kesulitan dalam membagi waktu, dan munculnya pikiran-pikiran negatif pada dirinya. Kriteria yang digunakan oleh peneliti adalah suami yang melakukan poligami sehingga didapat hasil bahwa terdapat dampak positif dalam perkawinan poligami.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tyas (2017) meneliti tentang keharmonisan keluarga muslim yang melakukan poligami, diperoleh hasil bahwa keluarga poligami dapat menjalani kehidupan keluarga yang harmonis seperti kehidupan keluarga pada pernikahan monogami dikarenakan memiliki aspek-aspek keharmonisan keluarga. Adapun kehidupan keluarga subyek yakni setiap hari mengikuti rutinitas kerohanian yakni melaksanakan sholat dan ibadah lainnya, mampu manajemen waktu yang baik antara pekerjaan dengan waktu bersama keluarga, tidak ada rahasia dalam keluarga, saling menghargai sesama anggota keluarga, saling menjaga perasaan, menghilangkan perbedaan dengan cara menjaga komunikasi dan melakukan musyawarah, serta saling melengkapi, mampu meredam perbedaan pendapat yang muncul dengan musyawarah. Sehingga kedua subyek mampu menjalani kehidupan keluarga poligami dengan harmonis. Sedangkan pada penelitian kali ini memiliki kriteria subjek yang berbeda yaitu suami yang melakukan perkawinan poligami secara siri, dan sudah berpoligami selama 10 tahun, dan variabel yang diambil di sini mengambil variabel regulasi emosi.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa regulasi emosi yang dilakukan oleh setiap subjek mampu menjadikan pribadi yang lebih baik. Adapun perubahan sikap yang ditunjukkan dari semua subjek yakni seperti watak suka berbicara, dengan meregulasi emosi menjadi lebih tenang. Watak pemaarah, saat meregulasi emosi menjadi lebih sabar. Watak sering bertengkar dengan istri, saat meregulasi emosi menjadi lebih tenang dan suka membantu pekerjaan istrinya.

Selain itu bentuk emosi yang dirasakan setiap subjek yaitu marah, sedih, merasa capek,

namun semua emosi tersebut tidak ditunjukkan kepada istri-istrinya dan anak-anaknya, dan yang dilakukan setiap subjek yaitu pergi sejenak keluar rumah untuk minum kopi di warung, mencari udara segar, ke sawah, merokok, berkumpul dengan teman-teman, dan mendekatkan diri kepada Allah, seperti berpuasa, melakukan ibadah dan melakukan hobinya salah satunya yaitu memasak.

Sementara itu faktor perbedaan pendapat dan watak antara subjek dengan istrinya, berpengaruh pada cara regulasi emosi yang dilakukan oleh setiap subjek. Adapun perbedaannya yakni antara lain perbedaan pendapat dengan istri seperti permasalahan perekonomian, kebutuhan biologis, dan kenyamanan dalam rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor perbedaan pendapat dari keluarga baik itu dari keluarga istri pertama, istri kedua, atau keluarga subjek sendiri dapat berpengaruh bagi regulasi emosi yang dilakukan oleh semua subjek. Adapun perbedaannya antara lain seperti subjek sebelumnya tidak mendapat persetujuan dari istri pertama, namun karena subjek mengatakan bahwa lebih baik poligami daripada berbuat zina.

Daftar Pustaka

- Alase, A. (2017). The interpretative phenomenological analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9-19.
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103-1111
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21864>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: conceptual and empirical foundations*.
- Haryadi, T. (2009). *Pengalaman Suami dan para Istri pada Perkawinan Poligami: Studi Fenomenologis pada Sebuah Keluarga Poligami*. Skripsi. Fakultas Psikologi UI.
- Helaluddin, H. (2018). Mengenal lebih dekat dengan pendekatan fenomenologi: sebuah penelitian kualitatif. *Jurnal ResearchGate*, 1-15.
- Irianto, I., & Subandi, S. (2015). Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3), 14-0. <https://doi.org/10.22146/gamajop.8812>
- Islamiyah, N. N., Supraptiningsih, E., & Hamdan, S. R. (2018). Tinjauan dampak psikologis perkawinan poligami di Indonesia. *Prosiding Psikologi*, 614-619. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.11379>
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
<https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1054>

-
- Nurhaniriva, A., & Al-Asyhar, T. (2017). Pengalaman Psikologis Pria Berpoligami (Studi tentang Psychological and Spiritual Well-Being). *Jurnal Middle East and Islamic Studies*, 4(2), 265-280. <https://doi.org/10.7454/meis.v4i2.50>
- Oktaria, W. D. (2018). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Usia Dewasa Awal (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 3(2), 187-209. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss2.art3>
- Ria, R. R. (2014). INSTITUSI KELUARGA DAN POLIGAMI (Studi Kasus Keluarga Poligami yang Berpoligini di Kota Makassar). *SOCIUS: Jurnal Sosiologi*, 67-70.
- Saputri, I. K. E. (2016). HUBUNGAN SIBLING RIVALRY DENGAN REGULASI EMOSI PADA MASA KANAK AKHIR. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 133-139. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i2.8624>
- Thompson, R. A., Meyer, S., & Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY.
- Wahidah, U. (2018). Nikah Sirri “Kajian Analisa Teori Sosiologi”. *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan*, 14(1), 83-94.
- Widiansyah, S. (2016). DAMPAKKEBERADAAN INDUSTRI DAN PROGRAM CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY (CSR) TERHADAP PERUBAHAN STRUKTUR SOSIAL MASYARAKAT (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24531.