

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk yang memiliki keinginan untuk hidup bahagia karena kebahagiaan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Kebahagiaan dalam bahasa Inggris yaitu "*happiness*" berasal dari kata "*hap*" yang berarti apa yang baru saja terjadi, kebetulan, keberuntungan baik atau buruk. Untuk memiliki "*hap*" yang baik maka adanya residu etimologi yang besar dalam kata ini sehingga dalam penggunaan kata ini menjadi "*happy*" atau bahagia yang berhubungan dengan situasi seseorang (satu keberuntungan) dan keadaan pikiran seseorang (senang, ceria, puas). Penggunaan untuk menjadi "bahagia" adalah menggambarkan seseorang untuk menjadi senang atau puas dengan memiliki ukuran yang baik yang dianggap penting dalam hidup orang tersebut (Griffin, 2006).

Beberapa ahli mengkaji tentang kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup dengan menggunakan istilah *subjective well-being* sebagai istilah ilmiah dari *happiness* atau kebahagiaan. Veenhoven (2012) menjelaskan banyak sekali mengenai kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Lebih jelas Veenhoven menekankan bahwa kebahagiaan juga dikenal dengan istilah kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Seseorang yang mencapai kenikmatan hidup subjektif akan disebut dengan orang-orang yang memiliki kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup dan kebahagiaan. Yang dan Srinivasan

(2016) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup adalah komponen penting dari kesejahteraan subjektif yang merupakan istilah ilmiah untuk kebahagiaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang dan Srinivasan, Roberts, Tsang dan Manolis (2015) juga menambahkan bahwa kepuasan hidup adalah komponen penting kebahagiaan seseorang atau kesejahteraan subjektif. Maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan memiliki persamaan atau sinonim dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif yang merupakan komponen kehidupan seseorang secara menyeluruh.

*Subjective well-being* juga dianggap oleh beberapa peneliti sebagai sinonim dari *Psychology well-being* atau kesejahteraan psikologis. Pengukuran kesejahteraan dilihat dari dua unsur yaitu unsur objektif dan unsur subjektif. Kesejahteraan bukan saja mengacu pada data objektif tetapi perlu dilengkapi dengan indikator subjektif yang berfokus pada kebahagiaan pribadi dan kepuasan hidup (Veenhoven, 2012). Maka dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-being* mencakup cakupan yang luas yang hanya tidak bersandar pada hal-hal yang subjektif tetapi juga objektif, sedangkan *happiness*, *life satisfaction* dan *subjective well-being* merupakan konsep yang merujuk pada evaluasi kehidupan subjektif secara menyeluruh.

Argyle, Martinand dan Crossland (Sillick & Cathcart, 2014) menggambarkan kebahagiaan sebagai frekuensi dan tingkat kegembiraan, tingkat kepuasan hidup selama masa hidup dan tidak adanya emosi negatif. Sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh Argyle, Martinand dan Crossland, Veenhoven (2015) juga memberikan

pengertian kebahagiaan adalah tingkat dimana seseorang menikmati kehidupannya saat ini, dengan kata lain seberapa besar seseorang merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya. Veenhoven (2012) membagi kepuasan hidup menjadi empat jenis, yaitu kepuasan instan, kepuasan dominan, pengalaman terbaik, dan kepuasan abadi. Kebahagiaan masuk dalam katagori kepuasan dominan. Lebih jelas diungkapkan oleh Veenhoven (2012) kepuasan dominan yang merujuk pada penghargaan abadi mencakup kebahagiaan pernikahan dan kepuasan pekerjaan, sehingga dapat dikatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu bentuk kepuasan bagi suami-istri yang menjalaninya.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan BAB I Pasal 1 (Walgito, 2004) menjelaskan bahwa perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernikahan yang terjadi antara pria dan wanita merupakan hubungan yang terbentuk dalam ikatan yang paling kuat dengan adanya ketergantungan antara suami-istri (Indrawati & Fauziah, 2012). Hal mendasar sehingga pernikahan dikatakan sebagai suatu ikatan hubungan yang paling kuat adalah karena pernikahan diikat dan dibentuk dalam sebuah institusi yang legal dan diterima oleh masyarakat yaitu diikat baik secara agama maupun negara (Fatma & Sakdiyah, 2015). Dijelaskan oleh Stutzer dan Frey (2005) bahwa pernikahan adalah salah satu lembaga yang paling penting yang memengaruhi kehidupan dan kesejahteraan masyarakat. Lembaga

pernikahan seharusnya mengajarkan banyak hal positif seperti komitmen antara suami istri dan kepuasan antara pasangan serta terciptanya pernikahan yang bahagia.

Pada intinya pernikahan adalah sebuah institusi sosial tempat pria dan wanita memantapkan rencana mereka untuk hidup sebagai suami istri melalui komitmen hukum dan upacara keagamaan. Hal ini dapat dikatakan sebagai hal terpenting dalam kehidupan yang mengikat dua orang untuk memungkinkan mereka dalam bereproduksi (Fatima & Ajmal, 2012). Pernikahan bukan sesuatu yang main-main karena diikat oleh hukum dan agama. Pernikahan juga bukan terjadi begitu saja tetapi melalui tahap dan proses yang cukup panjang dalam membangun komitmen sebagai suami istri untuk hubungan jangka panjang bahkan seumur hidup, sehingga pernikahan perlu persiapan secara matang (hukum, sosial, emosional, spiritual, agama, masalah seksual dan memiliki anak).

Tujuan dari sebuah pernikahan pada hakekatnya adalah memiliki, menciptakan bahkan menggapai kebahagiaan karena tidak dapat hindari bahwa kebahagiaan adalah hal yang diimpikan oleh siapa saja termasuk pasangan suami istri yang sudah menikah, dimana kebahagiaan pernikahan merupakan hal yang utama (Fatma & Sakdiyah, 2015). Pernikahan yang matang seharusnya membawa kebahagiaan bagi setiap individu yang menjalaninya (Stutzer & Frey, 2005). Maka dapat dipahami bahwa kebahagiaan pernikahan menjadi dambaan pasangan suami istri dan ketidakbahagiaan pernikahan

sangat dihindari, karena pada dasarnya semua pasangan ingin pernikahan yang bahagia.

Pinsof dan Lebow (Afni & Indrijati, 2011) berpendapat bahwa kebahagiaan pernikahan merupakan suatu pengalaman subjektif, suatu perasaan dan sikap yang berlaku, dimana semua didasarkan pada faktor dalam diri individu yang memengaruhi kualitas dan kepuasan yang dirasakan dari interaksi dalam perkawinan. Jelas bahwa, kebahagiaan pernikahan bukan hanya sekedar perasaan sayang dan cinta namun ada sikap yang menunjukkan kasih dan sayang yang membuat pasangan menjadi bahagia. Berk (2012) menjelaskan bahwa pasangan suami istri yang memiliki pernikahan yang bahagia jika sudah memenuhi tiga kebutuhan, yaitu: kebutuhan material (biologis), kebutuhan seksual dan kebutuhan psikologis. Adapun penjelasan yang dijelaskan oleh Hendrick dan Hendrick (Rachmawati & Mastuti, 2013) serta oleh Olson dan Hamilton (Pujiastuti & Retnowat, 2004) yaitu bahwa kepuasan pernikahan adalah kebahagiaan dalam pernikahan, kesepakatan akan nilai-nilai yang ada, prioritas dan peraturan keluarga bagi pasangan dalam bentuk perkawinan, keterlibatan emosional dengan anak-anak dan berbagai perasaan lain, ekspresi verbal dan tingkah laku yang menjadi ciri evaluatif dari suatu hubungan.

Dari setiap paparan yang sudah dijelaskan mengenai kebahagiaan dan pernikahan, maka dapat disimpulkan kebahagiaan pernikahan memiliki makna yang sama dengan kepuasan pernikahan. Hal ini dikarenakan dalam pengukuran kebahagiaan pernikahan dilihat kepuasan pasangan suami istri yang ada dalam pernikahan tersebut

sedangkan dalam kepuasan pernikahan dilihat aspek yang dominan yaitu kebahagiaan. Maka dapat disimpulkan kebahagiaan pernikahan merupakan perasaan dan pengalaman subjektif antara suami-istri yang mengacu pada rasa puas, terdapat banyak emosi positif serta pengalaman yang menyenangkan sehingga memengaruhi kepuasan dan kualitas pernikahan tersebut kearah yang lebih baik.

Seperti yang dikemukakan oleh beberapa ahli bahwa terdapat beberapa kriteria dalam mengukur keberhasilan pernikahan, kriteria tersebut antara lain adalah awetnya suatu pernikahan, kebahagiaan suami dan istri, kepuasan pernikahan, penyesuaian seksual, penyesuaian pernikahan dan kesatuan pasangan (Santrock, 2012).

Sebuah pernikahan tentu memiliki aspek-aspek untuk mencapai kebahagiaan. Gottman dan Silver (Harlock, 2004) menjabarkan aspek-aspek kebahagiaan pernikahan sebagai berikut: pengetahuan tentang pasangan, memelihara rasa suka dan kagum, saling mencintai, menerima pengaruh dari pasangan, kemampuan memecahkan masalah dan menciptakan makna bersama.

Menurut Gottman (Santrock, 2012) untuk mencapai kebahagiaan pernikahan maka aspek-aspek tersebut harus dipertahankan. Dalam mengimplikasikan aspek-aspek tersebut maka kedua pasangan harus bekerjasama. Pertama, pengetahuan akan pasangan, Gootman mengatakan bahwa suami istri ketika ingin saling mengetahui maka diperlukan peta cinta. Keduanya harus membuat peta cinta karena individu-individu yang berhasil dalam pernikahannya memiliki pandangan personal dan peta yang mendetail mengenai kehidupan satu

sama lain. Pasangan yang sudah menikah bukan lagi orang asing. Dalam pernikahan yang baik, pasangan bersedia saling mengenal dan berbagi perasaannya, kehidupannya dan semua tentang diri pasangan sehingga dapat saling mengenal satu sama lain.

Kedua, memelihara rasa suka dan kagum, Gottman (Santrock, 2012) mengatakan bahwa dalam pernikahan, pasangan akan saling memberikan pujian. Lebih dari 90% jika pasangan membuat sejarah pernikahan yang positif, maka pernikahan mereka cenderung memiliki masa depan yang positif. Ketiga, saling mencintai, Hoesni, Alavi dan Subhi (2016) memberi pendapat bahwa cinta dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam membangun hubungan jangka panjang, yaitu pernikahan. Cinta antara suami istri sangat penting dalam menjaga hubungan pernikahan tersebut dan kesejahteraan psikologis pasangan. Pada umumnya suami-istri akan merasa lebih bahagia jika menerima respon cinta dari pasangannya.

Aspek keempat, menerima pengaruh dari pasangan, Gottman (Santrock, 2012) dalam pernikahan yang buruk, sering kali individu tidak bersedia membagikan kekuasaannya pada pasangannya. Meskipun, lebih banyak dijumpai pada suami, beberapa istri juga menunjukkan ciri ini. Kesiediaan untuk berbagi kekuasaan dan menghormati pandangan yang lain merupakan prasyarat untuk mencapai kompromi. Hasil studi mengungkapkan bahwa kesetaraan dalam pengumpulan keputusan adalah salah satu faktor utama yang memprediksikan kualitas pernikahan yang positif (Amanto, dalam Santrock, 2012).

Kelima, kemampuan memecahkan masalah, menurut Gottman (Santrock, 2012) ada dua tipe masalah yang terjadi dalam pernikahan yaitu masalah yang terus menerus ada dan masalah yang dapat dipecahkan. Masalah yang terus menerus terjadi mencakup perbedaan pandangan dan sering melakukan hubungan seks. Masalah yang dapat dipecahkan mencakup tidak saling membantu mengurangi stres harian serta tidak berbicara hangat. Sayangnya lebih dari dua pertiga masalah-masalah pernikahan berada dalam kategori yang terus-menerus – yakni masalah yang tidak akan pernah selesai. Untungnya para terapis pernikahan telah menemukan bahwa pasangan sering kali tidak harus memecahkan masalah-masalah tersebut agar kebahagiaan pernikahan dapat terus berlangsung tetapi pasangan disarankan untuk lebih sabar dalam menghadapi permasalahan yang terjadi.

Aspek terakhir menurut Gottman (Santrock, 2012) aspek keenam, yaitu menciptakan makna bersama. Menurut Gottman jika pasangan semakin dapat berbicara lebih terus terang dan menghormati satu sama lain, maka mereka juga semakin dapat menciptakan kesempatan untuk berbagi rasa dalam pernikahan mereka. Hal ini juga mencakup menceritakan tujuan-tujuan kepada pasangan dan bekerja sama untuk meraih tujuan satu sama lain.

Dari paparan diatas mengenai aspek-aspek kebahagiaan pernikahan dapat dilihat bagaimana pencapaian pasangan untuk menciptakan kebahagiaan pernikahan. Salah satu aspek yang dibahas adalah kemampuan memecahkan masalah. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Gottman (Santrock, 2012) yang mengatakan bahwa ada



dua tipe masalah dalam pernikahan yaitu masalah yang terus menerus ada dan masalah yang dapat diselesaikan, namun para terapis keluarga mengatakan bahwa masalah yang terus menerus ada tidak harus diselesaikan tetapi bagaimana pasangan bersikap sabar dalam merespon masalah tersebut.

Setiap pernikahan pasti pernah mengalami konflik dan pasti akan berkonflik (Hines, 2018). Sebenarnya konflik dalam pernikahan merupakan hal yang normal dan dapat dimengerti. Pernikahan yang sukses amat bergantung pada seberapa terampil pasangan suami-istri belajar menyelesaikan perbedaan-perbedaan yang ada dalam pernikahan, hal ini berarti bahwa konflik yang terjadi dalam pernikahan akan menjadi kekuatan dan kelemahan bagi pasangan suami-istri tergantung pada cara keduanya menyelesaikan konflik (Dave & Jackson, 2002). Pernikahan yang sehat itu bukan bebas dari konflik, melainkan pasangan suami-istri mampu mencari jalan keluar yang efektif atas permasalahan yang dihadapi (Berk, 2012). Salah satu hal terpenting yang harus dimiliki oleh suami-istri dalam menghadapi konflik adalah bagaimana dapat mengelola emosi, oleh sebab itu suami istri harus matang secara emosi untuk dapat mengontrol diri dalam menghadapi sebuah masalah (Walgito, 2004).

Boots dan Edwards (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2011) menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu aspek terpenting untuk menjaga kelangsungan pernikahan yang lebih baik. Selain itu Trisna (2002) menjelaskan bahwa kematangan emosi atau kedewasaan emosi adalah faktor penting untuk mengatasi konflik dalam

pernikahan. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Boots, Edwards dan Trisna, Ghazivakili, Lotfi, Norouzinia, & Kabir (2019) berpendapat bahwa faktor penting dalam pembentukan, kesuksesan dan matinya sebuah hubungan keluarga dalam hal memengaruhi pasangan, cara beriteraksi dan saling memahami, salah satunya adalah kematangan emosi. Banyak studi yang mengungkapkan bahwa kematangan emosi memiliki dampak positif terhadap kepuasan hidup, kepuasan/kebahagiaan pernikahan, kesehatan mental dan ketrampilan koping.

Penelitian yang dilakukan oleh Lailiyah (2012) memberikan hasil bahwa adanya hubungan positif antara kematangan emosi dengan kepuasan dalam pernikahan. Sesuai dengan penelitian di atas maka Sudargo, Aristasari dan Afifah (2018) menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan hal penting yang harus dimiliki suami istri dalam menjalani kehidupan rumah tangga agar mencapai rumah tangga yang bahagia. Pencapaian kematangan emosi oleh pasangan suami-istri ini dapat dicapai melalui hal yang sederhana yaitu mengenal dan memahami pasangan serta memahami arti pernikahan bagi diri sendiri.

Firouzabadi, Hakami, dan Mansoobifar (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kepuasan pernikahan. Selain itu Nindyasari dan Herawati (2018) menyatakan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara kematangan emosi dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pada suami istri dilihat dari usia pernikahan. Hasil penelitian yang dipaparkan oleh Firouzabadi, Hakami, dan

Mansoobifar (2011) serta Nindyasari dan Herawati (2018) sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Adhim (2002) yang mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan hal yang dapat menentukan keberhasilan dan kebahagiaan dalam rumah tangga. Sebuah rumah tangga baik suami ataupun istri atau salah satunya harus memiliki kematangan emosi, jika tidak maka pernikahan akan rentan terhadap konflik yang berkepanjangan, bahkan hal ini terjadi bukan saja pada usia pernikahan dini namun untuk semua pernikahan.

Banyak sekali pernikahan yang bertahan karena pasangan suami istri yang memiliki kematangan emosi. Memiliki kematangan emosi yang tinggi dapat membuat pasangan menjadi sabar, lebih baik dalam berpikir bahkan dalam pengambilan keputusan sekalipun (Adhim, 2002). Seseorang yang memiliki kematangan emosi tidak pernah gegabah menentukan sikap. Selain itu orang yang emosinya matang adalah orang yang tidak mudah marah dan tidak mudah putus asa (Yosodipuro, 2010). Young (2005) menyatakan kematangan emosi yang dimiliki oleh pasangan suami-istri dapat dilihat dari konflik yang terjadi dalam rumah tangga pasangan tersebut. Kemarahan dengan benar dapat menghasilkan hubungan yang sehat, namun perbedaan hormonal maupun kondisi psikologis antara pria dan wanita memiliki perbedaan sehingga terdapat juga perbedaan karakteristik emosi antara keduanya.

Kematangan emosi sangat berpengaruh untuk mencapai kebahagiaan pernikahan. Kematangan emosi diperlukan untuk dapat saling mengarahkan dua pribadi yang berbeda, menghadapi masalah dan meluruskan pendapat yang berbeda. Pasangan yang memiliki

kematangan emosi ketika memasuki pernikahan akan lebih mengelola perbedaan antara suami-istri. Satu hal yang perlu diingat bahwa kematangan emosi bukanlah tolak ukur utama namun kematangan emosi sangat diperlukan untuk menjadikan seseorang bertanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain dan keutuhan keluarganya (Adhim, 2002). Pernikahan diibaratkan sebagai perahu yang akan diterpa oleh gelombang yang kecil sampai pada gelombang yang besar. Gelombang tersebut adalah masalah yang akan menghantam pernikahan setiap orang, dalam menanggapi permasalahan-permasalahan ini dibutuhkan kematangan emosi yang sematangmatangnya sehingga badai atau masalah dapat diredakan (Yosodipuro, 2010).

Partisipan yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita usia dewasa, sudah menikah dan tinggal bersama keluarga (suami dan anak). Pada dasarnya wanita memiliki emosional yang lebih mendalam dibandingkan pria, sehingga pemilihan subjek adalah wanita/istri. Tidak ada batasan-batasan khusus dalam penelitian ini. penelitian ini mengarah pada kebahagiaan pernikahan bagi pasangan suami istri yang tinggal di Salatiga.

Berdasarkan penjelasan data awal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti kebahagiaan pernikahan ditinjau dari kematangan emosi.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana hubungan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan pernikahan?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah ingin melihat hubungan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan pernikahan.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

#### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pengembangan serta memperkaya wawasan untuk psikologi positif.

#### 2. Secara Praktik

Penelitian diharapkan dapat menjadi sebuah referensi untuk meningkatkan kebahagiaan terutama dalam kaitannya dengan kematangan emosi.

