

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia mengalami perkembangan dalam hidupnya, salah satu tahapan perkembangan yang membutuhkan usaha lebih karena untuk menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru adalah tahapan dewasa awal yang dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun, karena pada masa ini individu diharapkan memiliki peran yang baru (Hurlock, 1994). Tugas perkembangan pada dewasa muda adalah menjalin hubungan intim, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis (Emmons & Colby, 1995), memilih jodoh, belajar hidup dengan suami atau istri, mulai membentuk keluarga, mengasuh anak, mengemudikan rumah tangga, menemukan kelompok sosial, menerima tanggung jawab warga negara, dan mulai bekerja (Monks, Knoers & Haditono, 1996). Havighurst (dikutip oleh Dariyo, 2003) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasa muda yang salah satunya ialah mencari dan menemukan calon pasangan hidup. Mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam perkawinan ataupun untuk membentuk kehidupan rumah tangga.

Menurut Susilowati (2008), perjuangan di dalam perkawinan tidak akan pernah berhenti karena hidup ini adalah perjuangan. Hal ini sejalan dengan Coser dalam Anogara (1992) menyatakan bahwa konflik selalu ada di tempat kehidupan bersama,

bahkan dalam hubungan yang sempurna sekalipun konflik tidak dapat dielakkan dan konflik semakin meningkat dalam hubungan yang serius. Setiap saat dimana terdapat dua orang atau dua kelompok yang akan mengambil keputusan mempunyai potensi untuk menimbulkan suatu konflik. Sumber konflik dapat berasal dari kontak interaksi ketika dua pihak bersaing atau salah satu pihak mencoba untuk mengeksploitasi pihak lain (Brigham, 1991). Akan tetapi dengan adanya rasa saling pengertian pada pasangan, akan menjadikan mereka memiliki rasa toleransi, penting pula suatu perkawinan yang harmonis, dimana kedua belah pihak merasakan kebahagiaan dan kepuasan adalah rasa saling menghargai antara keduanya (Munandar, 1985).

Perkawinan adalah sebuah komitmen legal dengan ikatan emosional antara dua orang untuk saling berbagi keintiman fisik dan emosional, berbagi tanggung jawab, dan sumber pendapatan (Olson, 2003). Setiap orang mendambakan kehidupan perkawinannya bahagia dan sejahtera, tetapi untuk mencapainya tidaklah mudah dibutuhkan perjuangan yang besar. Oleh karena itu pasangan muda diharapkan memiliki sikap positif untuk mempertahankan perkawinannya, berpikiran positif terhadap pasangannya dan menjalankan tanggung jawab terhadap pasangan meskipun dengan begitu banyak hal yang memicu permasalahan akan mengarah pada terbentuknya fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*), yang membawa kepada terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dalam diri seseorang. Ryff (1989) seorang pelopor penelitian mengenai *psychological well being* menjelaskan bahwa, *psychological well being* merupakan istilah yang

digunakan untuk menggambarkan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu untuk mengarahkan tingkah laku sendiri, mampu mengatur lingkungan, dan memiliki tujuan dalam hidup. Ryff (1989) menambahkan bahwa *psychological well being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Dimensi yang diukur dalam *psychological well being*, antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff 1989).

Dalam kehidupan perkawinan permasalahan atau konflik merupakan suatu hal yang sering terjadi. Tidak jarang konflik dalam rumah tangga sampai menghantarkan pasangan muda pada perceraian. Di Yogyakarta sendiri hingga bulan ini mencapai angka ratusan. Udiyono, Wakil Panitera Pengadilan Agama Kota Yogyakarta mengatakan, jumlah perkara yang ditangani pihaknya memang mencapai ratusan perkara setiap tahunnya. Pada tahun 2017 sampai tanggal 23 November 2017 mencapai 726 perkara. Dari jumlah itu, kasus perceraian paling mendominasi, yaitu sekitar 500 kasus perceraian. Meskipun kasus perceraian yang ditangani pihaknya sementara mencapai angka ratusan untuk tahun ini, ia menilai hal tersebut mengalami

penurunan dibanding dengan jumlah perkara yang ditangani pihaknya di tahun lalu. Dikatakan pula, pada tahun 2016 pihaknya menangani 741 perkara dimana untuk kasus gugat 500 dan kasus cerai talak 133. Adapun faktor perceraian tertinggi berupa perselisihan yang disebabkan oleh ketidakcocokan pandangan politis, gangguan pihak ketiga, dan tidak adanya keharmonisan. Kemudian diikuti oleh sikap suami yang meninggalkan kewajiban, seperti tidak menafkahi istri dan meninggalkannya tanpa tanggungjawab, dan emosi yang berlebihan di setiap permasalahan rumah tangga. Penyebab perceraian lainnya juga dilatar belakangi oleh masalah moral, diantaranya karena poligami tidak sehat, krisis ahlak, dan sikap cemburuan yang berlebihan. Lalu disusul oleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), kemudian cacat biologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 September 2018 terhadap 12 pasangan muda di Yogyakarta, diketahui 10 pasangan diantaranya terindikasi memiliki *psychological well being* yang rendah. Hasil dari data yang diperoleh berkaitan dengan aspek *psychological well being* diantaranya (a) aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) hasilnya menunjukkan bahwa 7 dari 10 pasangan menyatakan pada saat menikah belum dapat menerima kekurangan dari pasangannya dikarenakan masa pengenalan yang relatif singkat dan rasa kecewa karena belum bersungguh-sungguh dalam bidang pekerjaan dan menghasilkan penghasilan yang sesuai; (b) aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) hasilnya menunjukkan bahwa 6 dari 10 pasangan selama perkawinan, intensitas berkumpul dengan teman dan keluarga semakin berkurang, sehingga relasi positif

yang terjalin dengan orang-orang terdekat semakin berkurang; (c) aspek kemandirian (*autonomy*) 5 dari 10 pasangan selama perkawinan mengaku belum mencukupi segala kebutuhan rumah tangga secara optimal dan masih mengharapkan bantuan dari orang tua; (d) aspek mampu mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*) 8 dari 10 pasangan mengatakan selama perkawinan sering meninggalkan kegiatan-kegiatan diluar rumah seperti kegiatan pekerjaan atau rapat pemuda-pemudi gereja karena terlalu fokus mengurus urusan rumah tangganya; (e) aspek tujuan hidup (*purpose in life*) 8 dari 10 pasangan mengatakan mengatakan perihal pekerjaan atau jenjang karir selanjutnya belum terpikirkan, belum terpikirkan untuk merintis dan mengumpulkan aset sebanyak mungkin untuk penghidupan dimasa tua; (f) aspek pengembangan potensi dalam diri (*personal growth*) 7 dari 10 pasangan mengatakan adanya rasa jenuh dan bosan dengan rutinitas rumah tangga seperti mengurus anak, menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, dan masih sulit beradaptasi dengan pekerjaan diluar rumah dengan pekerjaan rumah tangga hingga kurang memperhatikan potensi dalam diri yang dapat dikembangkan.

Dewasa ini apa yang terjadi sudah sangat berbeda, harapannya setelah terjadinya perkawinan setiap individu yang menjalaninya tentu menginginkan kehidupan rumah tangga yang bahagia dan pasangan muda memiliki *psychological well being* yang baik bagi rumah tangganya. Kondisi psikologis seseorang memiliki peran penting dalam perkawinannya. Banyak hal yang tidak diharapkan terjadi dalam perkawinan disebabkan oleh faktor psikologis. Hal ini menjadi penting, sebab akan

mempengaruhi bagaimana kemampuan individu untuk bertahan menghadapi tekanan akibat berbagai permasalahan dalam rumah tangganya. Seseorang yang dapat menjalankan fungsi-fungsi psikologi positif yang ada dalam dirinya akan memiliki kondisi psikologis yang baik. Ryff (1989) menyebutkan bahwa fungsi positif artinya manusia dipandang sebagai makhluk yang mempunyai potensi dan mampu mengembangkan dirinya. Apabila seseorang memiliki kondisi psikologis yang baik, maka ia mampu mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi.

Psychological well being juga dapat ditinjau dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* menurut Hurlock (1994) yaitu, kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga dan kondisi kehidupan, jenis pekerjaan dan status kerja, keseimbangan antara harapan dan pencapaian serta pemilikan harta benda, penyesuaian emosional dan sikap terhadap periode tertentu, dan realisme dari konsep diri dan konsep peran. Menurut Chaplin (2000), kondisi emosi yang tidak stabil memiliki kecenderungan perubahan yang cepat dan tidak diduga dalam reaksi emosinya. Hal itu yang membuat pasangan muda akan menghasilkan reaksi emosi yang tidak tepat, berlebihan dalam menghadapi permasalahan yang ada di kehidupan rumah tangganya dan akan mengarah pada ketidacapaiannya kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada pasangan muda tersebut. Dengan demikian pasangan muda harus melakukan segala daya dan upaya agar perkawinannya tetap bertahan. Kestabilan emosi didefinisikan

merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain (Schneiders, 1964).

Kestabilan emosi dapat dilihat dari keseimbangan pengalaman antara emosi yang menyenangkan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Ia akan mampu mengatasi dan menerima gejolak naik turunnya emosi serta dapat mengarahkan emosi yang tidak menyenangkan kedalam suatu bentuk pemahaman yang lebih positif (Schneiders, 1964). Perselisihan yang sering muncul dalam rumah tangga dapat disebabkan karena ketidaksamaan kebutuhan, keinginan, dan harapan, di antara pasangan suami istri. Kesulitan penyesuaian perkawinan hampir tidak terelakkan bila suami dan istri berasal dari pola keluarga yang berbeda. Hal ini akan menjadi sulit ketika pasangan muda menghadapi tekanan ataupun kondisi yang negatif namun hal tersebut tidak diungkapkan (Hurlock, 1994). Meskipun demikian, menurut Wahyuningsih (2005), mengakhiri perkawinan karena ketidakbahagiaan tidak selalu menjadi pilihan, banyak pasangan muda yang dapat mempertahankan perkawinannya, berusaha berpikiran positif terhadap pasangannya dan tetap menjalankan kehidupan rumah tangga sehingga dapat mencapai kondisi yang diharapkan setiap pasangan. Sikap positif dari pasangan muda untuk mempertahankan perkawinannya, berpikiran positif terhadap pasangannya dan menjalankan tanggung jawab terhadap pasangan meskipun dengan begitu banyak hal yang memicu permasalahan akan mengarah pada

terbentuknya fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*), yang membawa kepada terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dalam diri seseorang. Berdasarkan uraian diatas peneliti memilih kestabilan emosi sebagai faktor yang mempengaruhi *psychological well being*.

Schneider (1964) menjelaskan aspek-aspek kestabilan emosi yang terbagi menjadi tiga yaitu, adekuensi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terganggu dalam menghadapi masalah. Artinya, emosi yang stabil dapat menempatkan reaksi emosi yang tepat sesuai dengan kondisi. Selain itu kestabilan emosi membuat seseorang tidak terganggu suasana hatinya (Irma, 2003).

Seseorang yang mempunyai kestabilan emosi mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak berlebihan, sehingga emosi yang sedang dialaminya tidak mengganggu aktivitas yang lain. Sementara itu, individu dengan kondisi emosi yang tidak stabil memiliki kecenderungan perubahan yang cepat dan tidak diduga dalam reaksi emosinya (Chaplin, 2000). Apabila pasangan muda memiliki kestabilan emosi, maka mereka akan menghasilkan reaksi emosi yang tepat, tidak berlebihan dalam menghadapi masalah yang muncul dalam kehidupan rumah tangganya dan akan mengarah pada tercapainya kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada pasangan muda tersebut. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Semiun (2006), yang menyebutkan bahwa, apabila emosi itu dapat dikendalikan dengan tepat maka emosi tersebut bekerja untuk kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Pasangan

muda yang memiliki kestabilan emosi yang tinggi maka *psychological well being* akan tinggi dan begitu juga sebaliknya ketika kestabilan emosi rendah maka *psychological well being* rendah.

Mengacu pada hal-hal diatas, maka penulis tertarik untuk mengajukan suatu permasalahan yaitu: Apakah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan *psychological well being* pada pasangan muda?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan *psychological well being* pada pasangan muda.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan penulis dalam bidang psikologi klinis terutama tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan *psychological well being* pada pasangan muda, dapat sebagai materi tambahan dalam pengembangan ilmu psikologi klinis khususnya *psychological well being* pada pasangan muda, dan menambah wawasan bagi peneliti maupun pasangan muda dalam menjalankan kehidupan rumah tangga dalam meningkatkan *psychological well being* dalam kehidupan perkawinan.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi pasangan muda yang sedang membutuhkan pengetahuan mengenai hubungan antara kestabilan emosi dengan *psychological well being* pada pasangan muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih terkait cara meningkatkan *psychological well being* yang berhubungan dengan kestabilan emosi dan hal apa saja yang dapat mempengaruhi *psychological well being* agar meningkat guna menciptakan kehidupan yang harmonis dalam kehidupan rumah tangga