

PERSETUJUAN SKRIPSI

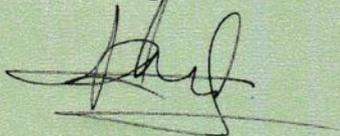
**HUBUNGAN *INTIMACY* DENGAN *HAPPINESS* DALAM KEHIDUPAN
BERKELUARGA PASANGAN DEWASA AWAL**

Nama : Lira Erwinda
Nim/Bp : 1200534/2012
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

Disetujui oleh:

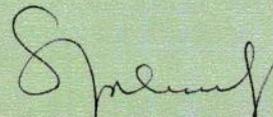
Pembimbing I



Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons.

NIP. 19620218 198703 1 001

Pembimbing II



Dr. Syahniar, M. Pd., Kons.

NIP. 19601103 198503 2 001

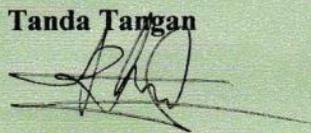
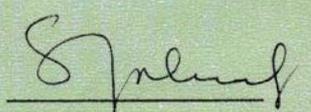
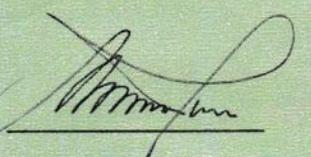
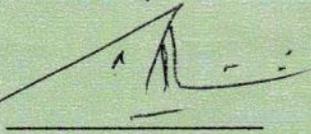
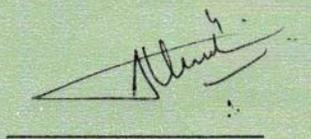
PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Univeritas Negeri Padang*

Judul : Hubungan *Intimacy* dengan *Happiness* dalam Kehidupan
Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal
Nama : Lira Erwinda
Nim/Bp : 1200534/2012
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons.	
Sekretaris	: Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.	
Anggota	: Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons.	
Annggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	
Anggota	: Dra. Zikra, M.Pd., Kons.	

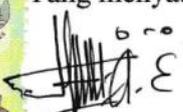
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya ataupun pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2016

Yang menyatakan,




Lira Erwinda
1200534/2012

ABSTRAK

Lira Erwinda. 2016. *Hubungan Intimacy dengan Happiness dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal*. Skripsi. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang menjadi harapan dalam kehidupan. Berbagai upaya dilakukan untuk mencapai kebahagiaan, diantaranya melalui pernikahan atau perkawinan. Dengan menikah, orang-orang memperoleh sumber kebahagiaan yang lebih kompleks namun berbagai macam permasalahan dalam kehidupan berkeluarga menyebabkan pasangan tidak mencapai kebahagiaan sehingga kerap kali terjadi perceraian.

Pasangan yang ingin mencapai kebahagiaan haruslah mencapai hubungan yang intim. Pada hakekatnya pasangan yang intim cenderung untuk merasa bahagia dibandingkan pasangan yang tidak intim. Pemenuhan intimacy digambarkan melalui ketercapaian aspek cinta, kelekatan, pengungkapan diri (*self disclosure*), serta saling ketergantungan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1) *intimacy* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal 2) *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal. 3) hubungan *intimacy* dengan *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasional, dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah 188 pasangan dewasa awal yang menikah pada tahun 2012. Dengan sampel sebanyak 68 pasang, yang dipilih dengan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala dengan menggunakan model skala *Likert*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan untuk melihat hubungan antara kedua variabel digunakan statistik parametrik yaitu *Pearson Correlation Product Moment*.

Temuan Penelitian didapatkan 1) secara umum *intimacy* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori tinggi. 2) secara umum *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung berada pada kategori sedang. 3) terdapat hubungan yang positif signifikan antara *intimacy* dan *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung dengan nilai koefisien korelasi X dan Y 0,861 dengan taraf signifikansi 0,000.

Berdasarkan temuan penelitian disarankan agar petugas Bimbingan dan Konseling ataupun konselor dapat mengabdikan diri ke ruang lingkup yang lebih luas terutama pada bidang pengembangan kehidupan berkeluarga.

Kata kunci: *Intimacy, Happiness.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas karunia yang dilimpahkan sebagai sumber dari segala solusi dan rahmat yang dicurahkan sebagai peneguh hati, penguat niat sampai akhirnya penulis dapat menuntaskan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan *Intimacy* dengan *Happiness* Dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal”. Salawat kepada Nabi Muhammad SAW, cahaya dikegelapan dan pelopor kemajuan seluruh umat di muka bumi.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dalam pembuatan dan penyusunan proposal ini penulis telah banyak diberi motivasi, arahan, bimbingan, dan nasehat oleh berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., sebagai ketua jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., sebagai sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing 2.
3. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons., penasehat akademik, pembimbing 1 sekaligus orang tua sepanjang hampir empat tahun ini. Berkat penguatan, ketulusan, bantuan serta kesabaran Beliau penulis mampu terus merajut asa satu persatu. Hingga berkat Beliau, enggan rasanya bagi penulis untuk mengeluh.

4. Bapak dan Ibu dosen penguji; Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons., M.Pd., Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., Dra. Zikra, M.Pd., Kons.
5. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., sebagai dosen mata kuliah metodologi penelitian 1 dan 2.
6. Bapak dan Ibu dosen penguji; Prof. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons., Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons., Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., Dra. Zikra, M.Pd., Kons., selaku ahli dalam *experts judgement* skala penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen sebagai staf pengajar serta karyawan jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Ketua Pengadilan Agama Padang, seluruh staf dan pegawai Pengadilan Agama Kecamatan 2X11 Enam Lingsung, yang telah membantu penulis memperoleh data penelitian.
9. Bapak Yuliasman, selaku wali nagari sungai asam kecamatan 2X11 Enam Lingsung beserta seluruh staf yang membantu dalam penelitian ini.
10. Teristimewa kepada kedua orangtua yaitu, Ayahanda (Erwin) dan Ibunda (Anyar Dewi), terimakasih karena telah berjuang hebat menghebatkan penulis untuk masa depan, terimakasih untuk segala doa yang tak henti dikirimkan untuk penulis, terimakasih karena berkat Ayah dan Ibu penulis mensyukuri kehidupan ini. Serta keempat saudara penulis (Dasti Erwita, A.Md, Ayendra Winarsa, Rober Erwindo, dan Latifa Winesa), terimakasih karena selalu memeluk erat penulis dalam doa-doa terbaiknya.

11. Aung Salim, S.Pd ialah Mak etek terbaik sepanjang masa. Terimakasih atas dukungan moril dan materilnya. Segalanya sungguh sempurna.
12. Febro Zella, A.Md. Menyebutmu sahabat sungguh sangat membanggakan. Terimakasih atas segala pengorbanan terbaiknya atas nama sahabat, saudara, juga twin.
13. Semua sahabat seperjuangan, teman serta rekan yang pernah hadir meninggalkan kenangan, yang masih bertahan menggandeng tangan di sepanjang perjalanan dan yang berniat datang menggoreskan kisah berbeda. Terimakasih telah membuat hidup ini berwarna-warni.

Penulis telah berupaya dengan maksimal menyelesaikan skripsi ini, namun kesalahan penulis baik isi maupun penulisannya benar-benar merupakan sebuah kekhilafan dan keterbatasan pengetahuan. Penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan diberi balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT, dan penulis berharap semoga hasil penelitian bermanfaat bagi penulis sendiri dan Jurusan Bimbingan dan Konseling serta para pembaca pada umumnya.

Padang, April 2016
Hormat penulis,

Lira Erwinda
NIM 1200534

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian.....	16
1. Manfaat Teoritis	16
2. Manfaat Praktis.....	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	
1. Pengertian Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	17
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	24
4. Tingkat Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	29
5. Pengukuran Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	30
B. <i>Intimacy</i>	
1. Dewasa Awal	34
2. Definisi <i>Intimacy</i>	35
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Intimacy</i>	36
4. Langkah-Langkah <i>Intimacy</i>	41
5. Karakteristik <i>Intimacy</i>	42
C. Hubungan <i>Intimacy</i> dengan <i>Happiness</i> dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal.....	49
D. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bidang Pengembangan Kehidupan Berkeluarga.....	51
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	51
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	53
3. Bidang Pengembangan Kehidupan Berkeluarga	54
E. Kerangka Pemikiran Penelitian	56
F. Hipotesis Penelitian	57

BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Jenis Penelitian	58
B. Populasi dan Sampel.....	58
1. Populasi	58
2. Sampel	59
C. Definisi Operasional	61
D. Jenis dan Sumber Data	62
1. Jenis data	62
2. Sumber data	62
E. Instrumen Penelitian	63
1. Jenis Instrumen Penelitian	63
2. Uji Coba Instrumen Penelitian	65
3. Pengujian prasyarat analisis data	68
F. Teknik Analisis Data	70
1. Analisis Deskriptif.....	70
2. Analisis Korelasional.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	75
A. Deskripsi Data	76
1. Gambaran <i>Intimacy</i> dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman	76
2. Gambaran <i>Happiness</i> dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman	81
3. Hubungan <i>Intimacy</i> dengan <i>Happiness</i> dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman	84
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
1. <i>Intimacy</i> dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman	85
2. <i>Happiness</i> dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman	91
3. Hubungan <i>Intimacy</i> dengan <i>Happiness</i> dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman	93
BAB V PENUTUP	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran	95
KEPUSTAKAAN	97
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

	Hal.
Tabel 1 Model Fase Pemutusan Hubungan.....	6
Tabel 2 Komponen-komponen kebahagiaan.....	22
Tabel 3 Populasi pasangan menikah di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman.....	59
Tabel 4 Distribusi sampel penelitian.....	61
Tabel 5 Alternatif pilihan jawaban skala penelitian.....	64
Tabel 6 Hasil uji validitas skala penelitian.....	67
Tabel 7 Hasil uji reliabilitas skala penelitian.....	68
Tabel 8 Hasil uji normalitas data.....	69
Tabel 9 Hasil uji linearitas data.....	70
Tabel 10 Kategori <i>intimacy</i> pasangan dewasa awal.....	71
Tabel 11 Kategori skor <i>happiness</i> pasangan dewasa awal.....	72
Tabel 12 Nilai korelasi variabel penelitian.....	74
Tabel 13 Hasil uji hipotesis penelitian.....	75
Tabel 14 Distribusi frekuensi cinta pasangan dewasa awal.....	76
Tabel 15 Distribusi frekuensi kelekatan pasangan dewasa awal.....	77
Tabel 16 Distribusi frekuensi pengungkapan diri (<i>self disclosure</i>) pasangan dewasa awal.....	79
Tabel 17 Distribusi frekuensi saling ketergantungan pasangan dewasa awal.....	80
Tabel 18 Distribusi frekuensi perasaan positif di masa lalu pasangan dewasa awal.....	81
Tabel 19 Distribusi frekuensi perasaan positif di masa sekarang pasangan dewasa awal.....	82
Tabel 20 Distribusi frekuensi optimis akan masa depan pasangan dewasa awal.....	83
Tabel 21 Hubungan <i>intimacy</i> dengan <i>happiness</i> dalam kehidupan berkeluarga.....	84
Tabel 22 Rekapitulasi hasil penelitian hubungan <i>intimacy</i> dengan <i>happiness</i> dalam kehidupan berkeluarga.....	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, orang sepakat bahwa kebahagiaan merupakan suatu hal yang menjadi harapan dalam kehidupan. Kebahagiaan (*happiness*) diartikan sebagai kemampuan untuk merasa puas dengan kehidupan diri sendiri, mengembirakan diri sendiri dan orang lain. Sehubungan dengan ini, Eddigman (2011: 15) mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya.

Diener (dalam Devi, 2013: 26) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, meliputi: (1) kepuasan subjektif (*subjective satisfaction*); (2) variabel demografi, seperti kemakmuran (*wealth*), usia (*age*) dan jenis kelamin (*sex*), agama (*religion*), tingkat pendidikan (*education*), serta perkawinan dan keluarga; (3) perilaku dan interaksi, terdiri atas kontak sosial (*social contact*), peristiwa hidup (*life events*) dan aktivitas waktu luang (*leisure*); (4) kepribadian.

Eddington & Shuman (dalam Eddigman, 2011: 5) mengemukakan bahwa berbagai penelitian telah menunjukkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan individu. Setiap peneliti menemukan faktor yang berbeda-beda. Beberapa peneliti juga mencoba menghubungkan kebahagiaan

dengan faktor lingkungan dan demografi. Berikut beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan, yaitu (1) gender, (2) usia, (3) pendidikan, (4) tingkat pendapatan, (5) pernikahan, (6) pekerjaan, (7) kesehatan, (8) agama, (9) kejadian yang penting dalam hidup (*live events*), (10) *trait*, (11) tingkat kesejahteraan, dan (12) tingkat pendapatan penduduk.

Berdasarkan berbagai hal yang disebutkan Diener, Eddington & Shuman tersebut, kebahagiaan dapat dicapai oleh seseorang melalui banyak upaya, di antaranya adalah melalui pernikahan atau perkawinan. Sebagaimana yang disebutkan dalam Undang-undang No. 1 Tahun 1974 Pasal 1 tentang perkawinan, menyebutkan “Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditegaskan bahwa seseorang melakukan pernikahan atau perkawinan diharapkan dalam menjalani kehidupan berkeluarga akan mendatangkan kebahagiaan.

Senada dengan penjelasan di atas, Seligman (dalam Syaiful, 2011: 4) mengemukakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (dalam Syaiful, 2011: 4), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu sebagai berikut. **Pertama**, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. **Kedua**, pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, di antaranya keintiman psikologis dan

fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orangtua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan.

Selanjutnya, Elida & Erlamsyah (2002: 74) menyatakan bahwa setiap pasangan suami isteri mendambakan kehidupan rumah tangga yang tentram, damai, dan bahagia. Menurut Eddigman (2011: 7), hal tersebut disebabkan karena pernikahan mendatangkan kebahagiaan yang lebih kuat dibanding kepuasan akan pekerjaan, keuangan, atau komunitas. Di samping itu, kebahagiaan menggambarkan suatu keadaan atau situasi yang mengandung nilai-nilai psikologis di dalam kehidupan, sehingga dalam situasi psikologis ini memberikan rasa aman.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Thomas & Diener (dalam Henny, 2010: 7) ditemukan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh suasana hati individu pada suatu saat tertentu, keyakinan tentang kebahagiaan, serta seberapa mudahnya seseorang menerima informasi positif dan negatif. Di sisi lain, Compton (dalam Henny, 2010: 7) mengemukakan bahwa sejumlah pakar juga mengaitkan kebahagiaan dengan seberapa mampu individu mempersepsi pengalaman hidupnya secara positif. Selanjutnya, Richard E. Lucas dari *Michigan State University* yang melakukan penelitian terhadap 24.000 pasangan nikah di Jerman antara tahun 1984 hingga 1995 mengungkapkan bahwa banyak pasangan akan merasa bahagia saat menikah dan merasa sebaliknya saat bercerai.

Diener dari *University of Illinois* (dalam Eddigman, 2011: 7) mengatakan bahwa individu yang berbahagia adalah individu yang menikah,

mempertahankan pernikahannya, serta merasakan kebahagiaan dalam pernikahannya. Senada dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Richard, Diener, Gohm, dan Suh (dalam Eddigman, 2011: 7) menemukan bahwa di Amerika, Kanada dan Norwegia orang yang menikah lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah, ataupun menjadi janda atau duda. Hal tersebut diperkuat juga oleh hasil penelitian dari Hawkins & Fackrell (dalam Eddigman, 2011: 7) yang menyatakan bahwa hanya sebagian kecil pasangan menikah yang tidak merasakan bahagia dalam pernikahannya, 15% dari mereka memutuskan untuk bercerai dengan berbagai alasan, di antaranya untuk mempertahankan status, anak, dan faktor keuangan. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa perceraian merupakan salah satu indikasi bahwa terdapat ketidak bahagiaan dalam kehidupan berkeluarga.

Fenomena di Indonesia menunjukkan bahwa kasus perceraian meningkat dalam lima tahun terakhir dengan angka peningkatan yang cukup mengkhawatirkan yaitu mencapai 81%. Informasi tersebut dikemukakan oleh direktur Jenderal Bedilag, Agung Wahyu Widiana, MA., (detiknews.com). *Harian Padang Ekspres* bahwa pengadilan agama kelas 1A Padang mencatat sepanjang Januari sampai Maret tahun 2015, terdapat 357 pasangan suami istri telah diputuskan gugatan perceraianya. Rata-rata gugatan cerai diajukan dari pihak istri. Bahkan tahun 2014, jumlahnya sekitar 1.500 kasus cerai (wawancara dengan penyusun *Harian Padang Ekspres*, Ayu, 12 April 2015).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di pengadilan agama Pariaman (Senin, 16 Maret 2015) diketahui sebanyak 475 kasus perceraian

pada tahun 2013. Angka tersebut meningkat menjadi 571 kasus perceraian pada tahun 2014. Lebih lanjut, berdasarkan wawancara tersebut diketahui bahwa gugatan cerai dari wanita yang sukses berkarir paling banyak mendominasi dalam kasus gugat cerai tersebut.

Selanjutnya, ada tiga alasan dari total 285.187 kasus perceraian di pengadilan agama di seluruh wilayah Indonesia yang dipaparkan langsung oleh Mahkamah Agung tahun 2010 kepada Dilla, (2013: 5). *Pertama*, 40% dari jumlah pasangan bercerai karena alasan ketidak harmonisan (ketidak bahagiaan) dalam rumah tangga. *Kedua*, 27,49% kasus perceraian terjadi karena alasan kurangnya tanggung jawab terhadap pasangan dalam pernikahan. *Ketiga*, sekitar 24% memutuskan bercerai karena masalah ekonomi.

Mengutip pendapat Robert & Marianne (2011: 178), meskipun sumpah pernikahan selalu diakhiri dengan pernyataan “hingga maut memisahkan kita”, namun tingginya angka perceraian menunjukkan kalau ribuan pasangan telah memutuskan bahwa mereka tidak lagi bisa menunggu hingga satu pihak memasuki alam baka. Selain itu, ribuan pasangan lain juga menderita lewat berbagai fase pernikahannya, atau menganggap jauh lebih sulit melakukan penyesuaian di dalam pernikahan ketimbang berpisah atau bercerai saja. Belum termasuk ke dalamnya masalah pertengkaran keluarga, masalah-masalah yang dialami anggota keluarga pasca perceraian terjadi. Depresi, trauma kedekatan, gambaran diri yang rusak, rendahnya kepercayaan

diri, dan hilangnya makna hidup biasanya makin kronis dialami anak-anak pasca perceraian orangtuanya.

Terlepas dari bervariasinya faktor penyebab perceraian. Pada hakekatnya, hubungan pernikahan jarang berakhir hanya dalam waktu semalam. Jenny & Debbie (2012: 190) menganggap pemutusan atau pengakhiran suatu hubungan sebagai suatu proses. Berikut model fase pemutusan hubungan yang dirumuskan oleh Duck (dalam Jenny & Debbie, 2012: 191).

Tabel 1. Model fase pemutusan hubungan

Nama fase	Deskripsi batas ketidakpuasan	Rangkuman fase
Intrapsikis	“Aku tidak tahan lagi”	Salah satu pasangan atau keduanya mulai merasakan ketidakpuasan. Ini tidak diungkapkan secara lisan pada tahap ini. Menceritakan kepada teman dekat mungkin menjadi pilihan. Fokusnya di sini adalah pasangan yang menjadi sumber ketidakpuasan. Hubungan alternatif mungkin dipertimbangkan.
Diadik	“Wajar jika aku meninggalkannya”	Pada tahap ini, pasangan dikonfrontasi. Hubungan jangka-pendek yang tidak resmi dapat berakhir dengan pernyataan umum seperti “Sampai bertemu lagi”. Dalam hubungan perkawinan, pembicaraan-pembicaraan serius akan dilakukan. Hasilnya bisa saja untuk mengakhiri hubungan atau mempertimbangkan cara-cara yang dapat diubah atau diperbaiki.
Sosial	“Aku bersungguh-sungguh”	Jika pemutusan mencapai tahap ini, maka perpecahan tersebut “memasuki ranah umum”. Penuturan-penuturan tentang berbagai peristiwa disampaikan oleh kedua belak pihak yang tidak membuat mereka tampak pantas dipersalahkan. Gosip kerap menjadi sumber penyebaran informasi dalam fase ini dan fase berikutnya.

Menyiapkan kuburan	“Sekarang sudah tidak terelakkan”	Duck berbicara tentang menyiapkan kuburan-mengubur hubungan. penjelasan-penjelasan tentang sejarah hubungan dikemukakan. Dalam fase ini (seperti juga dalam fase sebelumnya), masing-masing pasangan perlu menjaga reputasi mereka. Istilah “kehormatan sosial” digunakan untuk menggambarkan gagasan bahwa kita berusaha untuk hanya sedikit atau sama sekali tidak dipersalahkan atas perpecahan tersebut. Kita perlu mengakhiri hubungan tersebut dengan reputasi yang tetap terjaga.
--------------------	-----------------------------------	--

Dari penjelasan dalam tabel tersebut, fase keempat yaitu menyiapkan kuburan menjadi fase penentu dalam hubungan pernikahan. Munculnya fase kebangkitan yaitu fase setelah menyiapkan kuburan menjadi penyelamat bagi hubungan pernikahan. Sebaliknya, jika tidak muncul fase kebangkitan maka perceraian terjadi sebagai akhir dari hubungan pernikahan tersebut.

Berdasarkan data-data yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan di dalam kehidupan berkeluarga masih mengalami masalah. Diperkuat oleh Robert & Marianne (2011: 70) bahwa gambaran tradisional mengenai rumah dan keluarga sebagai sarang yang nyaman bagi cinta, rasa aman, kebersamaan, dan kebahagiaan tanpa akhir, sudah terlalu rusak di generasi belakangan ini. Kebutuhan akan konselor yang dapat melakukan konseling secara efektif, yang bisa bekerja di dalam dimensi khusus ini, agaknya turut meningkat pesat. Meskipun, faktanya di Indonesia hanya di beberapa daerah saja yang sudah menyediakan praktik pelayanan konseling (terutama konseling pernikahan dan keluarga).

Afrinaldi, pada penyampaian hasil penelitiannya di sesi paralel seminar internasional Bimbingan dan Konseling (Sabtu, 14 Maret 2015) menginformasikan bahwa di BP4 Kota Pariaman telah rutin (Jumat, Sabtu dan Minggu) diberikan kursus pranikah. Bantuan ini diberikan langsung oleh konselor dengan tujuan agar calon suami/istri memahami hak dan tanggung jawabnya masing-masing dalam kehidupan berkeluarga. Sehingga, diprediksi upaya ini akan membantu tercapainya tujuan pernikahan. Dalam sisi lain, layanan bimbingan kelompok dan layanan informasi juga telah diberikan kepada beberapa suami/istri. Materi layanan disesuaikan dengan kebutuhan peserta layanan. Upaya penyelenggara ini dimaksudkan untuk mengurangi terjadinya peningkatan kasus perceraian di Kota Pariaman.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Butir 6 (dalam Prayitno, 2009: 12), menegaskan konselor adalah pendidik, sebagaimana juga guru, dosen, pamong belajar, widiyaiswara, tutor, instruktur, dan fasilitator. Secara umum, seseorang dikategorikan sebagai konselor adalah mereka yang menamatkan pendidikan sarjana (S1) Bimbingan dan Konseling, menamatkan pendidikan profesi konselor serta profesional dibidangnya. Berbeda halnya dengan konselor di sekolah, yang menjadi klien pada pelayanan bimbingan dan konseling pernikahan dan keluarga adalah seseorang yang telah menikah dan membutuhkan konseling agar mencapai Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) dalam kehidupan berkeluarganya.

Dewasa ini, para konselor dipekerjakan di berbagai lingkup dunia kerja. Sebagian menjalankan fungsi umum, sebagian lagi menyediakan layanan khusus untuk populasi tertentu (seperti konselor pernikahan dan keluarga), dan sebagian kecil lagi menjalankan fungsi riset penuh waktu. Bahkan lebih dari 40.000 konselor yang terlibat di dalam praktik khusus ini. Bukti nyatanya, *American Assosiation for Mariage and Family Therapy* (AAMFT) dibentuk untuk mewadahi bidang khusus ini sebagai divisi 43 dari *American Counseling Association* yang dinamai dengan *International Association of Marriage and Family Counselors (IAMFC)*, Robert & Marianne (2011: 179).

Bimbingan konseling sebagai profesi diwujudkan dalam bentuk pelayanan untuk membantu individu ataupun kelompok agar mereka terlepas dari permasalahan yang mengganggu dalam kehidupan kesehariannya maupun dalam kaitannya dengan pengembangan dirinya dari waktu ke waktu. Bantuan yang bermakna sosial karena secara langsung dapat menyumbang kepada meningkatnya kesejahteraan anggota masyarakat termasuk di dalamnya keluarga (Prayitno dkk, 2002: 40). Apabila anggota keluarga terhindar dari berbagai kesulitan, gangguan dan hambatan dapat menjalani kehidupan dengan aman, lancar dan bersemangat, serta secara keseluruhan kehidupan di masyarakat akan lebih menyejahterakan dan membahagiakan. Bimo (2004: 7) menyatakan bahwa latar belakang pentingnya bimbingan konseling perkawinan adalah: (1) masalah perbedaan individu, (2) masalah

kebutuhan hidup, (3) masalah perkembangan individu, (4) masalah latar belakang sosio-kultural.

Rifa'atul (2012: 13) mengemukakan berapa alasan positif orang menikah dan menjalani kehidupan berkeluarga, yaitu: (a) mencari teman hidup (*companionship*), (b) cinta dan *intimacy*, (c) *supportive partnership*, (d) *sexual partnership*, dan (e) *sharing parenthood*. Berkaitan dengan cinta dan *intimacy*, dalam penelitian yang dilakukan di AS, responden menyatakan bahwa mereka menikah yang didasari oleh cinta hanya sebesar 4% dibandingkan responden yang menyatakan bahwa mereka bersedia menikah tidak karena cinta. Dengan demikian, seseorang berharap dapat menciptakan *emotional security*, yakni hubungan emosional yang intim dapat berlangsung selamanya. Keinginan untuk menikah dan memiliki pasangan juga berkaitan dengan tahap perkembangan psikososial yang dinyatakan oleh Erikson sebagai tahap *intimacy vs isolation* (dalam Papalia, dkk., 2009: 181). Dalam tahap perkembangan psikososial ini, individu dewasa muda terdorong untuk menggabungkan jati dirinya dengan jati diri orang lain dalam suatu hubungan.

Menurut Erikson (dalam Papalia, dkk., 2009: 181), *intimacy* merupakan kemampuan untuk menghubungkan secara mendalam harapan-harapan dan ketakutan diri kepada orang lain sekaligus menerima kebutuhan *intimacy* orang lain. Jika individu tidak dapat mengembangkan *intimacy* kepada orang lain akan mengalami *isolation*, yaitu keadaan individu yang menarik diri karena merasa terancam oleh perilaku orang lain.

Lira & Erlamsyah (2016: 318) menjelaskan bahwa *intimacy* sangat dibutuhkan oleh pasangan menikah terutama pasangan dewasa awal. Erikson memandang perkembangan hubungan yang intim sebagai tugas krusial bagi orang dewasa awal. Pada periode ini kesiapan dan keinginan untuk menyatukan dua identitas, mendambakan hubungan yang intim, serta siap mengembangkan daya-daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen-komitmen tersebut meskipun mereka harus berkorban menjadi hal yang pokok bagi dewasa awal. Disisi lain, pada tahapan ini bahaya isolasi menjadi tantangan tersendiri.

Meskipun demikian, beberapa pasangan dewasa awal tidak begitu paham tentang hubungan yang intim (*intimacy*). Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap sembilan pasang dewasa awal yang akan menikah di kecamatan 2X11 Enam Lingkung kabupaten Padang Pariaman 14 Februari 2015, terungkap bahwa enam dari sembilan laki-laki mengartikan *intimacy* sebagai hubungan intim yang berorientasi pada seksual. Tiga orang lainnya memaknai *intimacy* sebagai hubungan intim yang berorientasi pada emosional. Pertanyaan yang sama diajukan kepada pihak wanita. Empat diantaranya mengungkapkan hubungan yang intim (*intimacy*) sebagai hubungan intim yang berorientasi pada seksual. Sementara lima lainnya memaknai *intimacy* cukup bervariasi. Di luar konteks *intimacy* yang penulis maksud.

Wawancara berikutnya dilakukan tanggal 15 Februari 2015 terhadap responden yang berbeda, yaitu sebelas pasang dewasa awal yang akan

menikah masih di tahun 2015. Wawancara tersebut berkaitan dengan waktu berlangsungnya *intimacy*. Tiga pasangan tersebut sepakat menyatakan bahwa *intimacy* merupakan proses yang berlangsung sepanjang hubungan pernikahan, artinya *intimacy* berlangsung mulai dari awal ijab kabul sampai keduanya terpisah (entah itu karena kematian ataupun karena perceraian). Enam lainnya menyatakan bahwa *intimacy* berlangsung sejak keduanya pacaran ataupun ta'arufan. Sementara tiga pasang lainnya kesulitan menjawab pertanyaan yang sama. Bagi mereka, *intimacy* bisa berlangsung kapan saja sepanjang kedua belah pihak menyadari bahwa mereka membutuhkan hubungan yang intim. Padahal Sthmann, dkk., (2004: 13) mengemukakan bahwa proses pemenuhan *intimacy* dalam pernikahan benar-benar sebuah proses yang dimulai sebelum pernikahan dan terus berlanjut setelah itu, bahkan waktunya bersifat abadi.

Selanjutnya berkaitan dengan faktor-faktor *intimacy*. Duffy & Atwater (dalam Papalia, dkk., 2009: 181) menyatakan bahwa *intimacy* dapat terjalin karena dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya yaitu gaya kelekatan, keterbukaan diri (*self-disclosure*), kecocokan pribadi, dan penyesuaian diri antara individu dengan pasangan. Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan upaya untuk mengungkapkan informasi atau perasaan terdalam kepada pasangan.

Berkaitan dengan keterbukaan diri (*self disclosure*), penulis melakukan wawancara terhadap lima pasangan yang sudah menikah selama satu tahun. Wawancara dilakukan pada tanggal 19 April 2015. Pada

wawancara tersebut dilontarkan dua pertanyaan yang sama. Pertama, apakah mereka mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada pasangan di awal pernikahan. Kedua, apakah mereka terbuka menyampaikan perasaannya kepada pasangannya sejak awal pernikahan. Hasilnya, pada pertanyaan pertama empat dari lima wanita menjawab bahwa mereka mengungkapkan informasi pribadinya kepada pasangan di awal pernikahan. Sementara hanya dua dari lima pria yang menjawab bahwa mereka mengungkapkan informasi pribadinya kepada pasangan di awal pernikahan. Selain itu, beberapa diantaranya juga merasa sering kecewa dan terluka karena dua hal tersebut. Berdasarkan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih terbuka dibandingkan pria di awal pernikahan. Selain itu, pasangan yang tidak menerima keterbukaan diri pasangannya mudah kecewa dan terluka.

Apabila *intimacy* dikaitkan dengan *happiness* (kebahagiaan) maka sewajarnya pasangan yang intim cenderung untuk merasa bahagia dibandingkan dengan pasangan yang tidak intim. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Robert & Donn (2005: 16) bahwa keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia disebabkan oleh hasrat akan hubungan akrab (intim) tidak tercapai. Maka selayaknya pasangan yang ingin bahagia harus berupaya untuk menciptakan keintiman (*intimacy*).

Pemenuhan *intimacy* dapat digambarkan melalui dimensi-dimensi *intimacy*. Stahmann, dkk., (2004: 13) menyatakan delapan dimensi *intimacy*, yaitu: sosial (*social intimacy*), emosional (*emosional intimacy*),

kognitif/perencanaan (*cognitive & planning intimacy*), keuangan (*financial intimacy*), spiritual (*spiritual intimacy*), antargenerasi (*intergenerational intimacy*), kasih sayang (*affectional intimacy*), dan seksual (*sexual intimacy*).

Berdasarkan fenomena-fenomena dan hasil penelitian yang dipaparkan sebelumnya, penulis ingin melihat bagaimana “Hubungan *Intimacy* dengan *Happiness* dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka identifikasi masalahnya yaitu sebagai berikut.

1. Adanya peningkatan kasus perceraian di Indonesia dalam lima tahun terakhir yaitu mencapai 81%.
2. Sebagian besar pasangan bercerai dikarenakan merasa tidak bahagia.
3. Adanya pasangan suami istri yang merasa bahwa kebahagiaan dalam kehidupan keluarganya masih belum tercapai.
4. Adanya pasangan suami istri yang belum mencapai hubungan yang intim.
5. Beberapa pasangan dewasa awal tidak begitu paham tentang *intimacy*.
6. Beberapa wanita lebih terbuka dibandingkan pria di awal pernikahan.
7. Beberapa pasangan yang tidak mencapai *intimacy* mudah kecewa dan terluka.
8. Beberapa pasangan dewasa awal belum mencapai *intimacy* terutama pada aspek keterbukaan diri (*self disclosure*).

C. Batasan Masalah

Berkaitan dengan identifikasi masalah yang dijabarkan sebelumnya, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tingkat *intimacy* kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal.
2. Tingkat *happiness* kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal.
3. Hubungan *intimacy* dengan *happiness* kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah tersebut, peneliti membatasi masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat *intimacy* kehidupan keluarga pasangan dewasa awal?
2. Bagaimana tingkat *happiness* kehidupan keluarga pasangan dewasa awal?
3. Apakah terdapat hubungan *intimacy* dengan *happiness* kehidupan keluarga pasangan dewasa awal?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan tingkat *intimacy* kehidupan keluarga pasangan dewasa awal.
2. Mendeskripsikan tingkat *happiness* kehidupan keluarga pasangan dewasa awal.
3. Menguji apakah terdapat hubungan positif signifikan antara *intimacy* dengan *happiness* dalam kehidupan keluarga pasangan dewasa awal.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya mengenai bimbingan dan konseling keluarga.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan masukan bagi Kantor Urusan Agama (KUA) dalam membantu pasangan yang akan menikah dalam memahami dan menciptakan keintiman antara pasangan tersebut.
- b. Sebagai bahan masukan bagi pegawai di Pengadilan Agama Padang dalam membantu menganalisa permasalahan perkara yang diajukan di Pengadilan Agama khususnya permasalahan dalam perceraian.
- c. Sebagai pedoman dalam merancang program-program pembinaan keluarga bagi KUA serta Bkkbn.
- d. Sebagai seorang konselor menambah pengetahuan tentang keterkaitan antara *intimacy* dan *happiness* kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal.
- e. Sebagai acuan untuk merencanakan dan menyusun program pembinaan keluarga bagi pasangan dewasa awal.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan (*Happiness*)

1. Pengertian Kebahagiaan (*Happiness*)

Berbicara tentang definisi kebahagiaan, kata kebahagiaan sulit untuk didefinisikan. Hal ini terbukti melalui banyaknya studi mengenai konsep kebahagiaan yang dilakukan melalui berbagai macam perspektif. Beberapa di antaranya, seperti yang diungkapkan oleh Eddington & Shuman (dalam Eddigman, 2011: 1) bahwa kata "kebahagiaan" memiliki makna yang beragam. Makna dari "kebahagiaan" (*happiness*) seringkali disamakan dengan "baik" (*the good*) ataupun "hidup yang bagus" (*the good life*). Kebahagiaan juga sering disamakan dengan istilah *subjective well-being* (SWB). *Subjective well-being* adalah istilah ilmiah dari *happiness* (kebahagiaan), hal ini dinyatakan oleh Diener, Scollon & Lucas (dalam Eddigman, 2011: 1). Diener, Scollon & Lucas (dalam Eddigman, 2011: 1) *subjective well-being* (SWB) adalah penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian dari ahli, kerabat atau siapapun juga, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan, dan rendahnya tingkat afek yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu tersebut.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, secara jelas dapat dipahami bahwa Eddington, Shuman, Diener, Scollon, dan Lucas menyamakan

kebahagiaan dengan baik (*the good*), hidup yang bagus (*the good life*), *subjective well-being* (SWB). Meskipun, tidak terlihat alasan yang detail kenapa kebahagiaan (*happiness*) disamakan dengan baik (*the good*) ataupun hidup yang bagus (*the good life*). Namun tersirat makna bahwa ketika individu merasa baik, berarti individu tersebut bahagia. Ketika individu merasa hidupnya bagus berarti individu tersebut bahagia, dan secara bersamaan konsep *subjective well-being* (SWB) itu terwakilkan, sebagaimana *subjective well-being* (SWB) adalah penilaian seseorang mengenai hidupnya. Saat seseorang menilai hidupnya baik, maka otomatis individu tersebut bahagia.

Sehubungan dengan itu, Seligman (dalam Inayah, 2011: 19) mendefinisikan "*happiness* (kebahagiaan) sebagai kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan sekarang". Jadi dapat dikatakan bahwa aspek dari *happiness* itu adalah kepuasan masa lalu, kebahagiaan masa sekarang, dan optimis masa depan. Sementara Diener, dkk., (dalam Inayah, 2011: 39) mendefinisikan kebahagiaan sebagai evaluasi seseorang terhadap kehidupan yang mereka alami, lebih spesifik lagi kebahagiaan meliputi pengalaman yang menyenangkan dan apresiasi seseorang terhadap kehidupannya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Diener, dkk., terdapat kesamaan terhadap pendapat Seligman yang berkaitan dengan hakikat kebahagiaan yaitu kebahagiaan merupakan pengalaman yang

menyenangkan dan apresiasi seseorang terhadap kehidupannya, dan Seligman merumuskannya menjadi aspek *happiness*.

Inayah, (2011: 39) mengutip pendapatnya Carlson bahwa *happiness* adalah perasaan yang dialami sebagai bagian dari pembawaan fungsi psikologis yang sehat. Senada dengan itu, Rusydi (dalam Syaiful, 2011: 1) mengartikan kebahagiaan sebagai seongkahan perasaan yang dapat dirasakan, terwujud melalui perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian. Berdasarkan pendapat Rusydi tersirat bahwa kebahagiaan merupakan fungsi psikologis yang sehat. Sehat karena cakupannya adalah perasaan senang, tenang, kedamaian.

Di samping itu, Biswas, Diener & Dean (dalam Syaiful, 2011: 1) menjelaskan makna *happiness* berdasarkan kualitas dari keseluruhan hidup manusia, termasuk tentang apa yang membuat kehidupannya menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi. Sehingga, berdasarkan pendapat Biswas, Diener & Dean ini, individu bahagia ketika kualitas hidupnya baik. Ketika individu tersebut sehat, mampu berkreativitas tinggi, memperoleh pendapatan yang tinggi. Hal ini jelas sangat lain halnya dengan Furnham (dalam Syaiful, 2011: 2) yang menyatakan kebahagiaan adalah “Bagian dari kesejahteraan, *contentment, to do your life satisfaction or equally the absence of psychology distress*”.

Veenhoven (dalam Syaiful, 2011: 2) menambahkan bahwa “Konsep kebahagiaan sama dengan kepuasan hidup atau *satisfaction with*

life". Lebih lanjut Veenhoven (dalam Syaiful, 2011: 2) mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk di dalamnya semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana seseorang merasa bahwa hidup sudah mencapai *ekspektasi*, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya. Lain lagi Sumner (dalam Syaiful, 2011: 2), menurutnya seseorang yang bahagia akan memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, hal tersebut sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standar atau harapan, dari segi afektif, kebahagiaan berarti suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.

Berdasarkan penjelasan Veenhoven dan Sumner, terlihat perbedaan definisi kebahagiaan. Versi Veenhoven, kebahagiaan berarti keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk didalamnya semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu. Sehingga segala ekspektasi mengenai kehidupan dan ketercapaiannya merupakan point terpenting untuk menilai tercapai atau tidaknya kebahagiaan oleh individu. Sementara, Sumner melibatkan komponen kognitif dan afektif. Meskipun demikian terdapat kesamaan antara pendapat Veenhoven dengan pendapat Summer, yaitu kebahagiaan merupakan keseluruhan dari evaluasi

kehidupan, berdasarkan berbagai macam kriteria hingga standar harapan tertentu sebagai tolak ukurnya.

Dari beberapa definisi tentang kebahagiaan yang dipaparkan pada bagian sebelumnya, beberapa point penting yang dapat diambil sebagai berikut.

- a. Kebahagiaan (*happiness*) sering disamakan dengan baik (*the good*), hidup yang bagus (*the good life*), *subjective well-being* (*SWB*).
- b. *Predictor* kebahagiaan: perasaan optimis dan keinginan untuk dapat berada didekat orang lain serta merasakan hubungan tersebut intim.
- c. Kebahagiaan adalah kondisi dan kemampuan merasakan kepuasan dalam kehidupan dimasa lalu, saat ini dan dimasa mendatang.
- d. Kebahagiaan adalah penilaian seseorang terhadap kehidupannya.
- e. Kebahagiaan adalah perasaan yang sedang dialami sebagai pembawaan fungsi psikologis yang sehat, mencakup perasaan senang, tenang dan merasakan kedamaian.
- f. Kebahagiaan mencakup kualitas hidup secara keseluruhan, mulai dari kesehatan yang baik, kreativitas tinggi serta pendapatan yang tinggi.
- g. Kebahagiaan adalah bagian dari kesejahteraan
- h. Kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan
- i. Kebahagiaan adalah sikap positif terhadap kehidupan.

2. Aspek-aspek *Happiness*

Dalam memahami konsep *happiness*, menurut Seligman (dalam Alan, 2004: 1) membagi aspek-aspek *happiness* menjadi tiga aspek, yaitu:

(a) perasaan positif di masa lalu; (b) perasaan positif di masa sekarang; dan (c) optimis akan masa depan. Sementara Andrew & Mckennel (dalam Citra, 2013: 21) mengungkapkan ada dua aspek dari kebahagiaan yaitu: (1) aspek afektif, (2) aspek kognitif. Diener, dkk (dalam Citra, 2013: 21) mengelompokkan aspek-aspek kebahagiaan sebagai berikut.

**Tabel 2. Komponen-Komponen Kebahagiaan
Diener, dkk. (dalam Citra, 2013: 21)**

Komponen Kognitif		Komponen Afektif	
Domain/Wilayah	<i>Satisfaction</i>	Afek Positif	Afek Negatif
Diri sendiri	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	<i>Happiness</i>	Depresi
Keluarga	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
Kesehatan	Kepuasan dengan masa yang lalu	Kebanggaan	Marah
Keuangan	Kepuasan dengan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Beriang hati	Perasaan bersalah dan malu
Waktu luang	Kepuasan dengan jalan kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Kebahagiaan memiliki empat komponen utama, yaitu (1) kepuasan dalam hidup secara umum, (2) kepuasan terhadap ranah spesifik kehidupan, (3) adanya efek yang positif, seperti *mood* dan emosi yang menyenangkan, dan (4) ketiadaan efek negatif, seperti tidak *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, papar Eddington & Shuman (dalam Syaiful, 2011: 7).

Efek positif dan efek negatif termasuk ke dalam komponen *afektif*, sementara kepuasan hidup dan domain kepuasan termasuk ke dalam komponen *kognitif*. Komponen-komponen utama dijelaskan dalam beberapa elemen khusus. Efek positif meliputi kegembiraan, kerianggaan hati, kesenangan, kebahagiaan hati, kebanggaan, dan afeksi. Sedangkan efek negatif meliputi munculnya perasaan bersalah, malu, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, kemarahan, stress, depresi, dan rasa iri. Kepuasan ini pun dikategorikan melalui kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup pada masa lalu, dan kepuasan akan masa depan. Kepuasan ranah kehidupan muncul terhadap pekerjaan, keluarga, waktu, kesehatan, keuangan, dirinya sendiri, dan kelompoknya (Eddington & Shuman, dalam Syaiful 2011: 8).

Hal tersebut akhirnya dijadikan Diener sebagai komponen-komponen spesifik yang dapat menentukan tingkat *subjective well-being* (SWB) seseorang. Komponen-komponen tersebut antara lain: (a) emosi yang menyenangkan, (b) emosi yang tidak menyenangkan, (c) kepuasan hidup secara global, dan (d) aspek-aspek kepuasan (Diener, dkk, dalam Syaiful, 2011: 7).

Berkenaan dengan aspek-aspek kebahagiaan, terdapat perbedaan pendapat antara Seligman, Diener, dkk., serta Eddington & Shuman. Seligman mengarahkan pada perasaan positif di masa lalu, perasaan positif di masa sekarang, dan optimis akan masa depan. Namun Diener, dkk., Eddington & Shuman sama-sama sepakat tentang kepuasan sebagai

indikator kebahagiaan. Dimana Diener, dkk., mengarahkan pada kepuasan hidup yang tinggi. Sementara Eddington & Shuman mengarahkan kepada dua bentuk kepuasan, seperti (1) kepuasan dalam hidup secara umum, (2) kepuasan terhadap ranah spesifik kehidupan. Meskipun begitu, penulis lebih sepakat dengan Seligman yang mengklasifikasikan kebahagiaan dalam 3 aspek, yaitu: (1) perasaan positif di masa lalu; (2) perasaan positif di masa sekarang; dan (3) optimis akan masa depan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (*Happiness*)

Seligman (dalam Inayah, 2011: 43) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu: (a) uang, (b) jenis kelamin, (c) kesehatan, (d) usia, dan (e) agama. Sementara Buss (dalam Wahyu, 2007: 129) mengidentifikasi beberapa keinginan dasar yang dimiliki seseorang, yaitu (1) keinginan untuk sehat, (2) sukses secara profesional, (3) membantu teman dan kerabat, (4) adanya intimasi, (5) mengekspresikan rasa percaya diri untuk membantu meraih kesuksesan, (6) merasakan pengalaman makan-makanan yang lezat, dan (7) memiliki sumber-sumber untuk mendapat hal-hal tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas. Terdapat perbedaan pendapat antara Seligman dan Buss. Seligman menemukan lima faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu uang, jenis kelamin, kesehatan, usia, dan agama. Sementara buss mengemukakan tujuh faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu keinginan untuk sehat, sukses secara profesional, membantu teman dan kerabat, adanya intimasi, mengekspresikan rasa

percaya diri untuk membantu meraih kesuksesan, merasakan pengalaman makan-makanan yang lezat, dan memiliki sumber-sumber untuk mendapat hal-hal tersebut. Seligman menetapkan usia sebagai faktor keempat *happiness*. Sementara Buss menjadikan *intimacy* sebagai faktor keempat *happiness*.

Arkoff (dalam Wahyu, 2007: 130) menyebutkan bahwa kebahagiaan juga bisa didapatkan dari tiga hal, yaitu keluarga, kesehatan, dan keberadaan orang-orang yang dikasihi. Seligman mengemukakan lima faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu uang, jenis kelamin, kesehatan, usia, dan, agama. Lebih lanjut, faktor-faktor tersebut menjadi konsisten sesuai dengan kesukaan masing-masing individu.

Diener (dalam Devi, 2013: 26) mengelompokkan beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, sebagai berikut.

a. Kepuasan Subjektif (*Subjective Satisfaction*)

Diener (dalam Devi, 2013: 26) melakukan review menyangkut hal-hal yang memiliki korelasi tinggi dengan kebahagiaan antara lain, standar hidup, harga diri, dan kehidupan keluarga. Kepuasan subjektif ini berkorelasi dengan kebahagiaan dibandingkan dengan kondisi-kondisi objektif. Hal ini didasarkan pada perspektif hedonism. Alasannya, pengukuran kebahagiaan (utamanya dengan perspektif hedonism) dilakukan berdasarkan penilaian subjektif individu sehingga kondisi-kondisi objektif difilter oleh proses subjektif terlebih dahulu sebelum berkorelasi dengan kebahagiaan.

b. Variabel Demografi

1) Kemakmuran (*Wealth*)

Kesebir & Diener, mengutip pendapat Aristoteles (dalam Devi, 2013: 27) menyatakan bahwa kemakmuran merupakan penyebab timbulnya kebahagiaan. Selain itu, Diener (dalam Devi, 2013: 27) menjelaskan bahwa kemakmuran yang diperoleh itu akan merujuk kepada pendapat (*income*). Namun, hal ini memiliki batasan yang tertentu dalam menentukan kebahagiaan. Kebahagiaan perlu dikaitkan dengan perbandingan sosial (*social comparisom*) maka itulah kemakmuran Diener (dalam Devi 2013: 27).

2) Usia (*Age*) dan Jenis Kelamin (*Sex*)

Di antara usia, jenis kelamin, dan ras. Yang memiliki korelasi yang tinggi dengan kebahagiaan adalah usia dan jenis kelamin Diener (dalam Devi 2013: 27).

3) Agama (*Religion*)

Menurut Diener (dalam Devi, 2013: 28) agama dikategorikan sebagai variabel demografi yang mengacu pada hubungan manusia dengan Tuhan. Senada dengan kebahagiaan, *eudaimonia* menekankan kebajikan sebagai sumber kebahagiaan. Penyerahan diri terhadap ajaran agama dalam pengabdian terhadap tuhan merupakan jalan untuk mencapai kebahagiaan Kesebir & Diener (dalam Devi, 2013: 28). Oleh karena itu, perilaku yang seimbang dengan ajaran

agama akan menghasilkan bentuk penilaian bahwa diri telah menjadi manusia yang baik, menyebabkan kebahagiaan.

4) Tingkat Pendidikan (*Education*)

Variabel demografi lainnya adalah pendidikan. Menurut Campbell (dalam Devi, 2013: 28) di Amerika tingkat pendidikan mempengaruhi kebahagiaan individu.

5) Perkawinan dan Keluarga

Sebagaimana yang dikutip oleh Diener, Andrew & Withey (dalam Devi, 2013: 29) menyatakan perbandingan antara orang yang menikah dengan orang yang tidak menikah, maka tingkat kebahagiaan yang tinggi itu terdapat pada orang yang menikah. Diener (dalam Devi, 2013: 29) menyarankan kaitan status perkawinan dengan faktor-faktor yang berinteraksi dengan perkawinan, seperti kepuasan subjektif, dari proses-proses perantaranya. Adapun kepuasan yang akan didapat individu dengan keluarganya, tentunya akan bahagia. Sebagaimana yang dinyatakan Diener (dalam Devi, 2013: 29) di antara kepuasan subjektif, peran perkawinan dan kehidupan berkeluarga menjadi prediktor yang paling berpengaruh bagi kebahagiaan.

c. Perilaku dan Interaksi

1) Kontak Sosial (*Social Contact*)

Bradburn (dalam Devi, 2013: 29) pada penelitian longitudinalnya menemukan penambahan/pengurangan jumlah sosial

ternyata berpengaruh dengan peningkatan serta penurunan dalam tingkat kebahagiaan individu.

2) Peristiwa Hidup (*Life Events*)

Diener (dalam Devi, 2013: 29) menemukan peristiwa hidup dengan kebahagiaan individu memiliki hubungan secara konsisten. Itu artinya, peristiwa menyenangkan (*good event*) berkorelasi dengan perasaan positif dan peristiwa menyakitkan (*bad event*) berkorelasi dengan perasaan negatif. Hal ini merupakan peristiwa dalam hidup.

3) Aktivitas Waktu Luang (*leisure*)

Diener (dalam Devi, 2013: 31) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif seseorang pada kegiatan-kegiatan tertentu, menghasilkan kebahagiaan. Diener, memaparkan lewat hasil eksperimen Schaffer (dalam Devi, 2013: 31) terbukti bahwa terdapat hubungan antara aktivitas dengan kebahagiaan.

d. Kepribadian

Devi (2013: 31), *top-down theory* telah menjelaskan bahwa perbedaan kepribadian individu dapat merespon objek kebahagiaan yang sama. Diener (dalam Devi, 2013: 31) mengemukakan bahwa kepribadian bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kebahagiaan karena banyaknya penelitian kuantitatif mengungkapkan objek-objek kebahagiaan tanpa melalui perantara kepribadian, kebahagiaan dapat berkorelasi secara langsung.

4. Tingkatan Kebahagiaan (*Happiness*)

Menurut Rogers & White (Edi, 2015: 57), kebahagiaan dalam perkawinan diperoleh apabila individu membandingkan dengan awal mereka menjalani perkawinan. Kebahagiaan dalam perkawinan juga bisa diukur dari kekuatan dan cinta kasih kedua belah pihak. Seseorang dikategorikan berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Di samping itu, kebahagiaan juga dapat ditimbulkan dengan adanya keberhasilan individu dalam mencapai apa yang menjadi dambaannya, dapat mengolah kekuatan dan keutamaan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat merasakan sebuah keadaan yang menyenangkan. Hal ini dijelaskan oleh Diener & Larsen, (dalam Syaiful, 2011: 7).

Lain halnya dengan Lyubomirsky & Lepper (dalam Syaiful, 2011: 8), yang justru memberikan kritik bahwa untuk menilai tingkat *happiness* tidak cukup dengan melihat masing-masing komponen. Dibutuhkan penilaian global mengenai keseluruhan hidup yang lebih luas daripada hanya melihat afek, kepuasan hidup, dan aspek-aspek kepuasan bagi individu. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa kebanyakan orang dapat menilai dirinya sebagai orang yang bahagia atau tidak. Tidak hanya itu, kebanyakan orang juga dapat menilai orang lain sebagai orang yang bahagia atau tidak. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah istilah

mengenai kebahagiaan yang tidak sekedar menilai kebahagiaan seseorang dari komponen-komponen *subjective well-being* atau *happiness* saja.

Lyubomirsky & Lepper (dalam Syaiful, 2011: 8) menyebutnya sebagai *subjective happiness*. *Subjective happiness* didefinisikannya sebagai penilaian subjektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini berangkat dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subjektif yang dimiliki individu. Seseorang mungkin saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, dan kesejahteraan. Sebaliknya, seseorang mungkin saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta. Hal ini membuktikan bahwa sumber-sumber kebahagiaan itu sangat personal dan bervariasi dari satu individu ke individu lainnya.

5. Pengukuran *Happiness*

Dapatkah kebahagiaan (*happiness*) itu diukur? Beranjak dari pertanyaan itu, penulis menemukan beberapa pokok penting mengenai pengukuran kebahagiaan (*happiness*). Membuka pemaparan itu, Cathy & Barrett (2011: 37) menjelaskan, dengan mengesampingkan faktor genetik, setiap orang dapat mempengaruhi level kebahagiaan hidupnya dengan membuat pilihan-pilihan yang baik. Seorang Psikolog bernama Jonathan yang juga merupakan pengarang buku *The Happiness Hypothesis* memiliki formula yang mempengaruhi 50% keseimbangan

kebahagiaan. Formula tersebut dikenal dengan formula HAIDT, yaitu sebagai berikut:

Tingkat Kebahagiaan = perangkat bawaan genetik + kondisi saat ini + aktivitas yang dipilih untuk menghabiskan waktu.

atau

$$H = S + C + V$$

Keterangan:

- H= keseluruhan tingkat kebahagiaan (*level of happiness*).
- S= perangkat bawaan genetik yang menentukan kecenderungan kebahagiaan seseorang (*set point*).
- C= kondisi saat ini, misalnya kondisi stabilitas keuangan, lingkungan sekitar, atau kesehatan (*current condition*).
- V= aktivitas yang dipilih untuk menghabiskan waktu (*voluntary activity*).

Alasan mengesampingkan faktor genetik pada formula HAIDT, mungkin saja memunculkan pertanyaan. “Kenapa harus mengesampingkan faktor genetik?” Menurut Cathy & Barrett (2011: 39), ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa aspek-aspek kebahagiaanpun terkait gender. Wanita dengan pria memiliki perbedaan dalam bereaksi terhadap suatu hal. Di antaranya berkaitan dengan perbedaan emosional secara umum, yaitu sebagai berikut.

- a. Wanita tampak lebih mudah terombang-ambing dalam kebahagiaan dan kesedihan dibanding pria.
- b. Wanita mengalami depresi 2 hingga 4 kali lebih banyak dibanding pria.
- c. Wanita lebih emosional (tetapi tidak termasuk lebih cepat marah) dibanding pria.
- d. Wanita dilaporkan lebih sering dan lebih intens mengalami emosi positif.

- e. Otak wanita mendedikasikan ruang yang lebih besar untuk emosi dan memori. Otak wanita mampu menyimpan memori-memori yang menyenangkan dan kebahagiaan.

Sebenarnya tidak hanya secara emosional saja pria dan wanita berbeda, ditinjau dari respon stress, fungsi otak secara keseluruhan, proses pembuatan keputusan, dan lainnya pun sejatinya terdapat perbedaan antara pria dan wanita. Namun dikaitkan dengan pembahasan mengenai tingkat kebahagiaan, makanya penulis membatasi kajian ini. Berdasarkan perbedaan emosional dihubungkan dengan kebahagiaan (*happiness*), penjelasan bagian (a, c, d, dan e) maka terjawablah pertanyaan mengenai “kenapa formula HAIDT mengenyampingkan faktor genetis”.

B. Intimacy

Menurut Erikson (dalam Sumanto, 2014: 143) masa dewasa awal (*young adulthood*) ditandai dengan adanya kecenderungan *intimacy-isolasi*. Pada masa sebelumnya, individu memiliki ikatan yang kuat dengan kelompok sebaya namun pada masa ini ikatan kelompok tersebut berangsur-angsur mulai longgar bahkan menjadi sangat longgar. Individu pada masa ini, mulai selektif, yang paling dominan terlihat pada upaya mereka membina hubungan yang intim hanya dengan orang-orang tertentu yang sepaham saja. Sehingga, pada tahap ini timbul dorongan individu untuk membentuk hubungan yang intim dengan orang-orang tertentu.

Erikson (dalam Diene, dkk., 2008: 694) memandang perkembangan hubungan yang intim sebagai tugas krusial bagi orang dewasa awal. Intimasi

dapat mencakup kontak seksual atau tidak. Senada dengan pendapat tersebut Calvin & Gardner (1993: 153) dalam tahap keintiman versus isolasi, orang dewasa awal siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain, mendambakan hubungan yang intim-akrab, dan persaudaraan, serta siap mengembangkan daya-daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen-komitmen ini meskipun mereka harus berkorban. Pada tahap ini, orang dewasa mampu melibatkan diri dalam hubungan bersama di mana mereka saling berbagi dengan seorang mitra yang intim. Bahaya pada tahap ini adalah isolasi karena tidak mau melibatkan diri dalam keintiman.

Menurut Erikson (dalam John, 2011: 46) bahwa “di masa dewasa, setelah individu berhasil mencapai identitas yang stabil, mereka masuk ke tahap keenam, yaitu keintiman versus isolasi”. Selanjutnya Erikson mendeskripsikan keintiman sebagai proses menemukan diri sendiri sekaligus peleburan diri sendiri ke dalam diri orang lain; Jika seseorang gagal mengembangkan relasi yang intim dimasa dewasa awal maka akan terjadi isolasi.

Berdasarkan pandangan Erikson dan beberapa ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tahap keenam dari delapan tahap perkembangan manusia, yaitu pada dewasa awal usia 20 sampai 30 tahun menjadikan intimasi sebagai salah satu tugas krusial yang harus dicapai oleh dewasa awal. Membentuk hubungan yang intim dengan orang lain memungkinkan dewasa awal dapat terhindar dari kesepian, pembentukan hubungan yang dangkal,

alih-alih pasangan. Pada tahap ini, dewasa awal sebaiknya menghindari isolasi.

1. Dewasa Awal

Berlangsungnya masa dewasa awal atau yang disebut Elizabeth (1980: 246) dengan istilah dewasa dini, dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Sementara itu, John (2011: 6) menyebutkan masa dewasa awal berlangsung dari usia 18 tahun sampai 25 tahun. Lain lagi halnya dengan Yudrik (2011: 246), menurutnya kisaran umur masa dewasa awal antara 21 tahun sampai 40 tahun. Ahli lain seperti Buhler & Massarik (dalam Elida, 2006: 5) berpendapat bahwa periode perkembangan orang dewasa awal berlangsung umur 18 sampai 35 tahun. Cameron (dalam Elida, 2006: 5) membantahnya, menurutnya masa dewasa awal berlangsung umur 18 sampai 25 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ahli memiliki pendapat yang beragam mengenai periode perkembangan dewasa awal. Elizabeth menyebutkan dari usia 18 sampai 40 tahun. Walau Yudrik mengemukakan dari umur 21 sampai 40 tahun. Setidaknya terlihat ada kesamaan dari kedua ahli tersebut, jika patokan masa dewasa awal adalah umur maka Yudrik juga menyatakan masa dewasa awal berakhir pada usia 40 tahun. Sementara Cameron dan John justru tidak setuju bahwa masa dewasa awal berakhir usia 40 tahun, menurut keduanya justru pada usia 25 tahun. Dan dimulainya dewasa awal yaitu umur 18 tahun, jelas sama dengan Elizabeth.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa terdapat perbedaan pendapat dan pandangan mengenai usia dimulainya dewasa awal. Tidak perlu dipermasalahkan terkait dengan hal itu. Hal ini disebabkan karena menurut Elizabeth (1980: 246) pembagian masa dewasa ini tidak mutlak dan ketat. Pembagian ini hanya menunjukkan umur rata-rata pria dan wanita mulai menunjukkan perubahan-perubahan dalam penampilan, minat, sikap, dan perilaku yang disebabkan oleh tekanan-tekanan lingkungan tertentu dalam kebudayaan, yang dapat menimbulkan masalah penyesuaian diri, dan tidak dapat dihadapi setiap orang dewasa.

Relevan dengan dasar teori, tujuan penelitian dan pernyataan beberapa ahli tersebut, pada akhirnya peneliti menetapkan patokan masa dewasa awal yaitu usia 20 tahun sampai 40 tahun.

2. Definisi *Intimacy*

Shelley, dkk. (2009: 341) mengemukakan bahwa “intimasi adalah salah satu istilah umum yang sulit didefinisikan dengan tepat”. Reis, Clark & Holmes (dalam Shelley, dkk., 2009: 341) mengungkapkan bahwa hubungan dikatakan intim apabila pasangan merasa dipahami, diakui, dan diperhatikan oleh pasangannya. Intimasi tercipta apabila seseorang memandang orang lain sebagai responsif dan memberi perhatian serta bereaksi dengan cara yang suportif. Sementara itu, Gary & Barbara (2001: 37) menyatakan keintiman berasal dari kata latin yang berarti “yang paling dalam”. Dalam pernikahan, ini berarti saling berbagi

pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, kejiwaan, dan diri kita yang sebenarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis sangat setuju dengan definisi yang dinyatakan oleh Reis, Clark & Holmes bahwa hubungan dikatakan intim apabila pasangan merasa dipahami, diakui, dan diperhatikan oleh pasangannya. Sehingga benar saja bahwa ketika keintiman tidak terjalin maka isolasi akan terjadi antara pasangan tersebut.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Intimacy*

David (2012: 165) mengemukakan tiga faktor yang mempengaruhi *intimacy*, yaitu: (a) gaya kelekatan, (b) persamaan, dan (c) keterbukaan diri. Berikut ini penjelasannya.

a. Gaya Kelekatan

David (2012: 166) membagi gaya kelekatan menjadi empat macam yaitu: 1) kelekatan *secure*, 2) kelekatan *preoccupied*, 3) kelekatan *dismissive*, 4) kelekatan *feaful*, berikut ini penjelasannya.

1) Kelekatan *Secure*

David (2012: 166) mendefinisikan kelekatan *secure* sebagai kelekatan yang berakar pada rasa percaya yang dilandasi dengan keintiman.

2) Kelekatan *Preoccupied*

Menurut (2012: 167) kelekatan *preoccupied* merupakan kelekatan yang ditandai oleh rasa ketidakberhargaan dan

kecemasan, *ambivalen*, serta sikap *posesif* yang dirasakan seseorang.

3) Kelekatan *Dismissive*

David (2012: 167) mengatakan bahwa pada kelekatan *dismissive* ini gaya hubungannya saling menghindari dan ditandai dengan ketidakpercayaan satu sama lain.

4) Kelekatan *Fearful*

David (2012: 167) menyatakan bahwa pada gaya kelekatan terakhir ini, gaya hubungannya saling menghindari yang ditandai dengan ketakutan terhadap penolakan. Berbeda halnya dengan David, Robert & Donn (2005: 10) mengungkapkan empat gaya kelekatan, yaitu: (a) gaya kelekatan yang *terpreokupasi*, (b) gaya kelekatan yang aman, (c) gaya kelekatan yang takut-menghindar, dan (d) gaya kelekatan yang menolak. Berikut penjelasannya.

(a) Gaya Kelekatan yang *Terpreokupasi*

Dalam model *Bartholomew*, adalah suatu gaya yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang rendah dan kepercayaan *interpersonal* yang tinggi; biasanya dijelaskan sebagai gaya yang mengandung pertentangan dan tidak aman dimana individu benar-benar mengharap sebuah hubungan dekat tapi merasa bahwa ia tidak layak untuk pasangannya dan juga rentan akan penolakannya.

(b) Gaya Kelekatan yang Aman

Dalam model *Bartholomew*, adalah suatu gaya yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang tinggi dan kepercayaan *interpersonal* yang tinggi; biasanya digambarkan sebagai gaya kelekatan yang paling berhasil dan paling diinginkan.

(c) Gaya Kelekatan yang Takut-Menghindar

Dalam model *Bartholomew*, adalah suatu gaya yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang rendah dan kepercayaan *interpersonal* yang rendah. Gaya ini adalah gaya kelekatan yang paling tidak aman dan paling kurang adaptif.

(d) Gaya Kelekatan yang Menolak

Dalam model *Bartholomew*, adalah suatu gaya yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang tinggi dan kepercayaan *interpersonal* yang rendah. Gaya ini biasanya digambarkan sebagai gaya yang berisi konflik dan agak tidak aman dimana individu merasa dia “layak memperoleh” hubungan akrab namun tidak mempercayai pasangannya yang potensial. Akibatnya adalah kecenderungan untuk menolak orang lain pada suatu titik didalam hubungan guna untuk menghindari supaya tidak menjadi seseorang yang ditolak.

b. Persamaan

Menurut John (2011: 44), banyak orang tertarik dengan orang yang memiliki sikap, nilai, dan gaya hidup yang sama dikarenakan validasi konsensual (*consensual validation*). Alasan lain bahwa orang cenderung menghindari dari sesuatu yang tidak diketahuinya. Banyak orang memilih berada disekitar orang-orang yang sikap dan nilai-nilainya dapat diprediksikan. Disamping itu, kesamaan mengimplikasikan bahwa banyak orang akan menikmati melakukan hal-hal dengan orang yang juga menyukai hal yang sama dan memiliki sikap yang sama. Dikaitkan dengan pasangan yang intim, pada umumnya antara satu sama lain memiliki kesamaan, sehingga hal-hal tersebut di atas banyak ditemui sebab itu hubungannya memuaskan dan membahagiakan.

c. Keterbukaan Diri

Menurut Holmes & Rempel (dalam David, 2012: 171) mengungkapkan bahwa “Hubungan yang mendalam dan saling menemani bersifat intim. Hal tersebut memudahkan kita untuk dikenal sebagaimana adanya dan merasa diterima. Kita menemukan pengalaman yang menyenangkan ini dalam pernikahan yang berjalan baik atau hubungan persahabatan yang dekat-hubungan yang rasa percaya mengalahkan kecemasan dan kita merasa bebas untuk membuka diri kita tanpa merasa takut kehilangan afeksi pasangan kita”. Hubungan semacam ini ditandai dengan apa yang disebut oleh

Sidney Jourard (dalam David, 2012: 171) dengan keterbukaan diri (*self disclosure*).

Menurut Gable, dkk., (dalam David, 2012: 171) sejalan dengan berkembangnya suatu hubungan, pasangan yang mengungkapkan diri semakin banyak menampakkan dirinya kepada satu sama lain; pemahaman mereka mengenai satu sama lain menembus kedalam tingkat yang dalam dan semakin dalam. Dalam hubungan yang sedang berjalan dengan baik, sebagian besar keterbukaan diri sama-sama memberikan rasa berhasil dan kemenangan, serta saling gembira atas kejadian-kejadian baik.

Sebuah penelitian menemukan bahwa sebagian besar dari kita menikmati keintiman. Pasangan akan sangat senang bila orang yang biasanya pendiam, tiba-tiba ingin berbagi informasi yang sifatnya rahasia Archer & Cook, D. Taylor, dkk., (dalam David, 2012: 171). Berg & Peplau, Solano, dkk. (dalam David, 2012: 171) menambahkan bahwa sangat menyenangkan rasanya jika dipilih sebagai tempat ketika orang dapat terbuka. Tidak hanya menyukai keterbukaan mereka, secara spontan kita juga akan menjadi terbuka terhadapnya. Kurangnya kesempatan untuk terbuka secara intim, akan menyebabkan timbulnya rasa sakit serta kesepian.

Menurut Berg, dkk., (dalam David, 2012: 171) penemuan yang paling dapat dipercaya adalah pengaruh timbal-balik keterbukaan (*disclosure reciprocity*): keterbukaan akan

menghasilkan keterbukaan. Keterbukaan secara intim seringkali terjadi secara seketika (jika orang tersebut tidak hati-hati dan tidak stabil). Berg, dkk., (dalam David, 2012: 172) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri yang intim serta kebersamaan cinta yang menyenangkan. Pasangan menikah yang paling dapat mengungkapkan dirinya cenderung menikmati hubungan yang memuaskan dan bertahan lama.

4. Langkah-Langkah *Intimacy*

Intimacy dapat diupayakan melalui beberapa langkah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Shelley, dkk., (2009: 340) bahwa intimasi merupakan proses *interpersonal*, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

- a. *Langkah 1*, proses intimasi dimulai apabila satu individu mengungkapkan perasaan atau informasi pribadinya kepada orang lain. Pemberian informasi dapat dilakukan secara *verbal*, melalui pengungkapan diri, atau secara *non-verbal* melalui “bahasa tubuh”.
- b. *Langkah 2*, setelah interaksi berlanjut, pasangan akan merespon pengungkapan diri tersebut dengan hangat dan simpatik.
- c. *Langkah 3*, pasangan akan merasa bahwa pasangannya memahami dirinya serta merasa diperhatikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa intimasi muncul dari interaksi yang semacam itu, dimana tindakan seseorang akan menimbulkan respons dari orang lain yang membuat seseorang itu

merasa dipahami, diperhatikan dan diakui. Berscheid & Reis (dalam Shelley, dkk., 2009: 341) mengatakan bahwa “banyak riset menunjukkan pentingnya unsur perasaan intimasi dan kepuasan hubungan”.

Dalam studi yang lebih baru, Mackey, Diemer & O'Brien (dalam Shelley, dkk., 2009: 341) menemukan bahwa partner dalam hubungan heteroseksual jangka panjang dan hubungan homoseksual jangka panjang diwawancarai tentang keintiman hubungan mereka. Para partisipan umumnya menyamakan intimasi dengan kemampuan untuk berbagi perasaan batin dengan patnernya dan penerimaan patner.

Pada kenyataannya, intimasi tercipta apabila seseorang yang mengungkapkan dirinya merasa bahwa pendengar menerima dan memahami perasaan atau pandangannya. *Responsivitas* dan kesediaan pendengar untuk balik membuka diri adalah suatu hal yang teramat penting. Pada akhirnya, interaksi yang intim akan meningkatkan perasaan saling percaya dan kedekatan emosional yang *fundamental* bagi hubungan personal.

5. Karakteristik *Intimacy*

Menurut Prisbell & Anderson (dalam M. Budyatna & Leila, 2011: 156), hubungan akrab (intim) ditandai oleh kadar yang tinggi mengenai keramahtamahan dan kasih sayang, kepercayaan, pengungkapan diri, dan tanggung jawab, dirumuskan melalui lambang-lambang dan ritual. Berikut akan dijabarkan mengenai karakteristik tersebut:

a. Keramahtamahan dan Kasih Sayang

Verderber, dkk., (dalam M. Budyatna & Leila, 2011: 156) yang pertama yang merupakan karakteristik keintiman adalah keramahtamahan dan kasih sayang. Hubungan yang intim bukanlah yang menjengkelkan. Pasangan yang intim sangat suka menghabiskan waktu bersama, bahkan sangat ingin untuk selalu bersama-sama dalam kebahagiaan dan dalam berbagai pengalaman.

b. Kepercayaan

Dinyatakan oleh M. Budyatna & Leila (2011: 156), karakteristik penting lainnya mengenai keintiman adalah kepercayaan (*trust*). Rusbult, dkk. (dalam M. Budyatna & Leila, 2011: 156) menunjukkan, semakin tinggi tingkat kepercayaan maka makin bertambah tinggi pula tingkat kepuasan, bertambah juga keinginan untuk tidak melakukan berbagai alternatif, serta semakin bertambah pula keinginan untuk lebih akrab/intim.

c. Pengungkapan Diri

Keakraban menghendaki secara relatif pengungkapan diri atau *self-disclosure* tingkat tinggi. Melalui berbagai perasaan serta pengungkapan diri yang sangat pribadi, orang akan benar-benar dapat mengetahui dan memahami satu sama lain, pernyataan ini dipaparkan oleh M. Budyatna & Leila (2011: 156). Pengungkapan diri yang dimaksudkan berkaitan dengan pasangan pernikahan adalah

pengungkapan diri tanpa syarat. Jika ini terjadi, maka kepuasan tentu akan dirasakan dan hubungan akan menjadi semakin baik dan intim.

d. Tanggung Jawab

Menurut M. Budyatna & Leila (2011: 158) hubungan yang akrab memerlukan tanggung jawab yang mendalam, apalagi dalam pernikahan dan kehidupan keluarga.

Berkaitan dengan karakteristik *intimacy*, merujuk kepada teori psikososial Erikson, para ahli mengemukakan karakteristik *intimacy* yang berbeda-beda. F.J Monks, A.M.P. Knoers dan Siti (2006: 15) mengemukakan cinta dan kelekatan sebagai karakteristik *intimacy*. Papalia (2008: 181) berpendapat bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan aspek penting dari *intimacy*. Sementara Robert & Donn (2005: 19) menjadikan saling ketergantungan sebagai karakteristik *intimacy*. Meskipun penulis tidak menemukan karakteristik *intimacy* yang benar-benar dikemukakan langsung oleh Erikson. Namun penulis tidak bisa memisahkan cinta, kelekatan, pengungkapan diri (*self disclosure*), dan saling ketergantungan dari karakteristik *intimacy*. Idealnya pasangan yang intim akan saling mencintai, memiliki kelekatan, pengungkapan diri yang mendalam kepada pasangan serta saling ketergantungan satu sama lain. Berikut penjabaran aspek-aspek tersebut.

1) Cinta

Menurut Robert & Donn (2005: 25) cinta merupakan suatu kombinasi emosi, kognisi, dan perilaku yang dapat terlihat dalam

hubungan intim. Izard (dalam Sarlito & Eko, 2011: 71) menjelaskan bahwa cinta dapat mendatangkan segala jenis emosi, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Beranjak dari definisi cinta. Lebih lanjut, Stenberg (dalam Sarlito & Eko, 2011: 71) mengemukakan tiga dimensi cinta, yaitu hasrat (*passion*), keintiman (*intimacy*), komitmen/keputusan (*commitment/decision*).

Pada **dimensi hasrat (*passion*)** menekankan pada intensnya perasaan serta perasaan terbangkitan yang muncul dari daya tarik fisik dan daya tarik seksual. Pada dimensi ini, orang-orang mengalami perasaan sejahtera, ingin selalu bersama-sama pasangannya, memiliki energi yang besar untuk melakukan sesuatu demi pasangan, merasakan adanya kesamaan dalam banyak hal, serta merasa sangat bahagia. Pada dimensi **keintiman (*intimacy*)**, tertuju pada kedekatan perasaan antara dua orang dan kekuatan yang mengikat mereka untuk bersama. Sebuah hubungan akan mencapai intimacy jika kedua belah pihak saling mengerti, saling terbuka, saling mendukung, serta bisa berbicara apapun tanpa takut merasa ditolak. Dimensi terakhir, yaitu dimensi **komitmen/keputusan (*commitment/decision*)**. Pada dimensi ini, seseorang berkeputusan untuk tetap bersama dengan seorang pasangan dalam hidupnya. Komitmen dapat bermakna mencurahkan perhatian, melakukan sesuatu untuk menjaga hubungan agar tetap langgeng, melindungi

hubungan tersebut dari bahaya, serta memperbaiki bila hubungan dalam keadaan kritis.

Selain dimensi cinta, bagian lain yang menarik serta penting berkaitan dengan cinta adalah jenis-jenis cinta. Berkenaan dengan hal tersebut, Sternberg (dalam Robert & Donn, 2005: 29) merumuskan model segitiga cinta dalam tujuh jenis cinta, yaitu; (1) tergila-gila, (2) cinta romantis (*romantic love*), (3) rasa suka (*liking*), (4) cinta karib (*companionate love*), (5) cinta kosong (*fatous love*), (6) cinta tolol (*fatuous love*), dan (7) cinta sempurna (*consummate love*). Dan jenis cinta paling ideal menurut Sternberg adalah cinta sempurna (*consummate love*) karena cinta sempurna (*consummate love*) terdiri atas keintiman, nafsu, dan komitmen.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa cinta memiliki tiga dimensi, yaitu hasrat (*passion*), keintiman (*intimacy*), komitmen/ keputusan (*commitment/decision*). Selanjutnya, dari jenis-jenis cinta yang dipaparkan tersebut cinta sempurna (*consummate love*) merupakan jenis cinta paling ideal dan tinggi tingkatannya dibanding jenis cinta yang lainnya. Pada bagian akhir berkaitan dengan cinta, penulis menarik beberapa poin penting sebagai indikator cinta, yaitu: (a) penerimaan; (b) perhatian; (c) perlindungan; (d) kerelaan memberi/melayani. Artinya, pasangan yang mengaku mencintai atau dicintai minimal memberikan-mendapatkan empat hal tersebut.

2) Kelekatan

Pada bagian awal mengenai karakteristik *intimacy*, telah dijelaskan panjang lebar mengenai kelekatan. Pada penjelasan ini, berkaitan dengan kelekatan (*attachment*) Robert & Donn (2005: 13) mengemukakan empat jenis kelekatan (*attachment*), yaitu; (1) kelekatan aman (*secure attachment style*), (2) gaya kelekatan takut-menghindar (*fearful-avoidant attachment style*), (3) gaya kelekatan terpreokupasi (*preoccupied attachment style*), dan (4) gaya kelekatan menolak (*dismissing attachment style*). Di antara empat jenis kelekatan (*attachment*) tersebut, maka kelekatan aman (*secure attachment style*) merupakan indikasi terjalannya *intimacy* antara seseorang dengan yang lain (suami dengan istri). Selanjutnya, berkaitan dengan kelekatan. Penulis menyimpulkan bahwa secara umum kelekatan memiliki empat indikator, yaitu: (a) *self evaluation positif*, (b) *trust* (kepercayaan); (c) empati (memiliki empati dan mampu ber-empati).

3) Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Kepuasan yang lebih rendah terhadap kehidupan perkawinan dikaitkan dengan persepsi penyembunyiaan informasi, kurangnya rasa percaya, kurangnya *intimacy*, serta ketiadaan pengungkapan diri atau *self disclosure* (Finkenauer, dkk., dalam Jenny & Debbie, 2012: 188). Menurut Shelley, dkk., (2009: 334) *self disclosure* adalah upaya mengungkapkan informasi atau perasaan terdalam

kepada orang lain. Pengungkapan diri mendorong terjalinnya kedekatan hubungan. alasan lain pentingnya pengungkapan diri adalah: (a) penerimaan sosial; (b) pengembangan hubungan; (c) ekspresi diri; (d) klarifikasi diri; (e) kontrol sosial. Rasa suka dan pengungkapan diri, sering kali muncul beriringan. Rasa suka merupakan penyebab awal pentingnya pengungkapan diri.

Meskipun demikian, Franke & Leary (dalam Shelley, dkk., 2009: 336) mengemukakan beberapa bahaya pengungkapan diri, yaitu: (1) pengabaian; (2) penolakan; (3) hilangnya kontrol; (4) pengkhianatan. Pada penulisan ini, penulis menyimpulkan beberapa indikator pengungkapan diri (*self disclosure*) yaitu: (a) sikap saling terbuka; (b) responsif terhadap kebutuhan pasangan; (c) adanya rasa menerima dan hormat yang timbal balik.

4) Saling Ketergantungan

Elemen umum dari semua hubungan intim adalah saling ketergantungan. Menurut Robert & Donn (2005: 5) saling ketergantungan adalah suatu asosiasi interpersonal dimana dua orang secara konsisten mempengaruhi kehidupan satu sama lain, memusatkan pikiran dan emosi mereka terhadap satu sama lain, dan secara teratur terlibat dalam aktivitas bersama sebisa mungkin. Pada penulisan ini, penulis memaparkan ketercapaian saling ketergantungan dalam hubungan yang akrab (intim) melalui

pemenuhan beberapa indikator, diantaranya: (a) berbagi pemikiran; (b) berbagi emosi; (c) terlibat pada aktivitas bersama.

C. Hubungan *Intimacy* dengan *Happiness* dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal

Menurut Baumeister, dkk., (dalam Diener, dkk., 2008: 695) orang-orang cenderung lebih sehat, baik secara fisik maupun mental, dan hidup lebih lama, jika mereka memiliki hubungan dekat yang memuaskan (intim). Dalam lingkup kehidupan keluarga, Johnson, dkk., (dalam Edi, 2015), menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan perkawinan, yaitu: (a) frekuensi pertengkaran, (b) kualitas perkawinan yang berbeda bagi setiap pasangan berdasarkan lama perkawinan, keintiman, dan jenis kelamin.

Alasan kenapa frekuensi pertengkaran dikategorikan kedalam faktor-faktor yang mempengaruhi kehidupan perkawinan pasti sudah jelas bagi pembaca. Namun berbagai pertanyaan mengenai lamanya perkawinan, keintiman, serta jenis kelamin berkemungkinan muncul difikiran pembaca. Berkenaan dengan jawaban atas kemungkinan pertanyaan tersebut akan dijelaskan pada bagian selanjutnya.

Masih berkaitan dengan kebahagiaan (*happiness*), berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Richard E. Lucas dari *Michigan State University* terhadap 24.000 pasangan nikah di Jerman antara tahun 1984-1995 mengungkapkan bahwa banyak pasangan merasa bahagia saat menikah dan merasa sebaliknya saat menjadi janda/duda. Penelitian lain yang dilakukan oleh Diener dari *Universiy of Illinois* pada tahun 2008 menunjukkan bahwa

orang yang bahagia adalah orang yang menikah, mempertahankan pernikahannya, serta merasa bahagia dalam pernikahannya.

Dari kedua hasil penelitian yang dilakukan oleh Richard E. Lucas dan yang dilakukan oleh Diener, sama-sama menyatakan bahwa pernikahan mampu membuat orang merasa bahagia. Penelitian Richard E. Lucas menyimpulkan bahwa banyak pasangan merasa bahagia saat menikah dan merasa sebaliknya saat menjadi janda/duda. Hampir senada dengan itu, Diener berdasarkan penelitiannya menyimpulkan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang menikah, bertahan/mempertahankan pernikahannya, dan merasa bahagia dalam pernikahannya. Berpatokan pada Rich Theory, *Kehle, dkk.*, (dalam Thomas & Melissa, 2004: 43):

Defines psychological health as being synonymous with happiness. With respect to the rich theory, happy individuals have four characteristics including resources, intimacy, competence and health. The four characteristics are interrelated to the extent that they incorporate each other in their definitions, encompass all possible reinforcers, are relatively obtainable by all individuals, and, that is the improvement in any one, results in improvement of the remaining three.

Dengan kata lain, Teori RICH mendefinisikan kesehatan psikologi sebagai sinonim dari kebahagiaan. Berdasarkan teori RICH, individu yang bahagia memiliki empat karakteristik yaitu, sumber daya, keakraban/intimacy, kompetensi, dan kesehatan. Keempat karakteristik saling berhubungan dengan sampai di mana mereka menggabungkan satu sama lain dalam definisi mereka, memiliki semua dukungan yang mungkin, dan secara relatif dapat diperoleh oleh semua individu, yaitu perbaikan pada salah satunya, menghasilkan perbaikan dari tiga lainnya.

Dari beberapa pendapat dan hasil penelitian di atas, terlihat bahwa *intimacy* dan *happiness* saling berhubungan. Sebagaimana Baumeister, dkk., (tahun: hal) menyebutkan orang-orang cenderung lebih sehat, baik secara fisik maupun mental, dan hidup lebih lama, jika mereka memiliki hubungan dekat yang memuaskan (intim). Artinya, peningkatan *intimacy* akan berimbas pada meningkatkan kualitas perkawinan dan kebahagiaan kehidupan berkeluarga.

D. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bidang Pengembangan Kehidupan Berkeluarga

Implikasi (dalam KBBI, 2008: 529) merupakan keterlibatan atau keadaan terlibat. Pada penelitian ini akan mengkaji keterlibatan *intimacy* dengan *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling, terutama dalam bidang pengembangan kehidupan berkeluarga.

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Prayitno & Erman (2004: 105) konseling didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Djumhur dan M. Surya (dalam Riska, 2013: 24) bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan yang terus menerus, sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya agar

tercapai kemampuan untuk memahami diri sendiri, mampu untuk menerima diri sendiri, mampu untuk mengarahkan diri sendiri, dan mampu untuk merealisasikan diri sendiri, sesuai dengan potensi dan kemampuan dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik lingkungan keluarga sekolah maupun masyarakat.

Shertzer & Stone (dalam Riska, 2013: 44) mengemukakan konseling adalah proses interaksi dimana konselor berupaya untuk meningkatkan pengertian tentang diri klien dan lingkungannya dalam rangka mengembangkan atau memperjelas tujuan, nilai dan perilaku klien pada masa yang akan datang.

Menurut Pierofera, dkk. (dalam Riska, 2013: 44) konseling merupakan (a) hubungan profesional yang diciptakan konselor, (b) dalam hubungan itu, klien belajar cara mengambil keputusan, pemecahan masalah, pembentukan sikap dan tingkah laku, serta (c) hubungan itu dibina atas usaha bersama.

Marjohan, dkk (dalam Riska, 2013: 45) menyatakan konseling sebagai pelayanan yang berupa tindakan yang sifat dan arahnya menuju pada kondisi yang lebih baik yang membahagiakan pihak yang dilayani.

Menurut Fenti (2012: 1) bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk klien, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal melalui jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Senada dengan itu, Andi (2011: 1) menyatakan bahwa konseling merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan, yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun nyata-nyata tidak dapat berbuat banyak dan setelah mendapatkan layanan menjadi dapat melakukan sesuatu.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Prayitno & Erman (2004: 114) tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Adapun tujuan khusus bimbingan dan konseling yang dirumuskan oleh Prayitno & Erman (2004: 114), dikaitkan langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya tersebut.

Winkle (dalam Fenti, 2012: 65) mengemukakan tujuan pelayanan BK yaitu supaya orang-perorangan atau kelompok orang yang dilayani menjadi mampu menghadapi tugas perkembangan hidupnya secara sadar dan bebas mewujudkan kesadaran dan kebebasan itu dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana serta mengambil beraneka tindakan penyesuaian diri secara memadai.

Shertzer & Stone (dalam Andi 2011: 48) tujuan konseling disadur singkat dalam: perubahan tingkah laku (*behavioral change*), kesehatan mental positif (*positive mental health*), pemecahan masalah (*problem resolution*), keefektifan pribadi (*personal effectiveness*), dan pembuatan keputusan (*decision making*).

McLeod (dalam Gantina, dkk., 2011: 18) mencakup: pemahaman, berhubungan dengan orang lain, kesadaran diri, penerimaan diri, aktualisasi diri atau individuasi, pencerahan, pemecahan masalah, pendidikan psikologi, memiliki keterampilan sosial, perubahan kognitif, perubahan tingkah laku, perubahan sistem, penguatan, restitusi, serta reproduksi (*generativity*) dan aksi sosial.

Prayitno & Erman (1994: 115) tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.

3. Bidang Pengembangan Kehidupan Berkeluarga

Dalam kehidupannya manusia mengalami berbagai fase perkembangan, antara lain fase menikah dan membina keluarga. Pelayanan bimbingan dan konseling menjangkau pengembangan kehidupan berkeluarga, yang antara lain memberikan informasi tentang konsep hidup berkeluarga. Konsep berkeluarga merupakan suatu yang

perlu dipahami, dimengerti oleh setiap orang, sehingga memungkinkannya sukses dalam mencapai keluarga bahagia (Riska, 2013: 73).

Menurut Prayitno (dalam Riska, 2013: 73), fokus pengembangan kehidupan berkeluarga berkenaan dengan persiapan dan keberlangsungan kehidupan perkawinan beserta segenap kontekstualnya.

4. Layanan Bimbingan dan Konseling

a. Layanan informasi

Layanan informasi merupakan layanan yang memberikan informasi yang dibutuhkan oleh individu (Nurihsan, 2011: 19). Tujuan dari pemberian layanan informasi adalah agar individu memiliki pengetahuan yang memadai baik tentang dirinya maupun lingkungan. Materi layanan informasi yang dapat diberikan oleh konselor terkait dengan *intimacy* adalah hakekat *intimacy*, faktor yang mempengaruhi *intimacy*, karakteristik *intimacy*, langkah-langkah *intimacy*. Sementara materi layanan yang berkaitan dengan *happiness* adalah hakekat *happiness*, aspek-aspek *happiness*, faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness*.

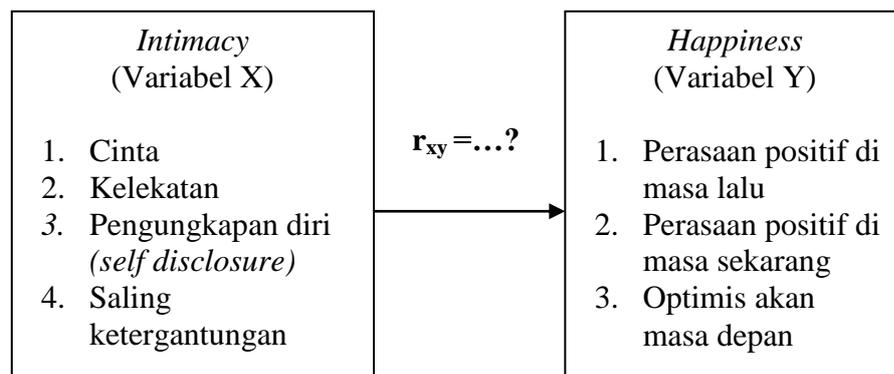
b. Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan sebuah layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien (Prayitno, 2012: 108). Masalah yang dialami pasangan dewasa awal diantara terkait dengan

pengembangan pribadi, keluarga. Melalui layanan konseling perorangan konselor dapat menjalankan fungsi pengentasan, pemahaman dan pencegahan terhadap klien yang memiliki masalah berkaitan dengan bidang pengembangan pribadi dan berkeluarga terutama menyangkut masalah *intimacy* dan *happiness*.

E. Kerangka Pemikiran Penelitian

Agar penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan penelitian, kerangka konseptual penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Pemikiran Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran penelitian di atas, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan mendeskripsikan tingkat *intimacy* (X) dan *happiness* (Y), kemudian dilihat bagaimana hubungan antar dua variabel tersebut dengan cara menguji hubungan *intimacy* dengan *happiness* kehidupan berkeluarga pada dewasa awal di Kecamatan 2X11 Enam Lingsung, Kabupaten Padang Pariaman.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah (H_1) = Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *intimacy* dan *happiness* dalam kehidupan berkeluarga. Artinya, jika skor *intimacy* tinggi maka *happiness* dalam kehidupan berkeluarga cenderung akan tinggi.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kecamatan 2X11 Enam Lingsung kabupaten Padang Pariaman, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. *Intimacy* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal berada pada kategori tinggi.
2. *Happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *intimacy* dan *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal pada kategori sangat kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, maka peneliti mengungkapkan beberapa saran.

1. **Petugas Bimbingan dan Konseling**, nyatanya kebutuhan terbebas dari Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T) tidak hanya menjadi kebutuhan warga sekolah melainkan juga warga luar sekolah. Berdasarkan hasil penelitian secara umum *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal di kecamatan 2X11 Enam Lingsung berada pada kategori sedang. Ini membuktikan bahwa tidak semua pasangan yang menjadi responden pada penelitian ini mencapai

kebahagiaan pada kategori tinggi. Padahal kebahagiaan merupakan dambaan bagi semua orang. Perwujudan *intimacy* merupakan suatu solusi untuk bahagia sementara tidak semua pasangan dalam kehidupan berkeluarga paham perihal ini, begitupun perihal mencapai *intimacy*. Sehingga sudah saatnya konselor mengabdikan diri ke ruang lingkup yang lebih luas terutama pada bidang pengembangan kehidupan berkeluarga.

2. **Kepada peneliti selanjutnya**, agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel lain. Mendeskripsikan *intimacy* dari segi tingkat, status serta kebutuhan *intimacy* pasangan dewasa awal. Mengkaji lebih dalam berkaitan dengan *happiness*. Meneliti beda tingkat *intimacy* pasangan dewasa awal berdasarkan lamanya pernikahan, budaya, tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, kepribadian, dan sebagainya. Atau justru mengkorelasikan variabel *intimacy* atau *happiness* dengan variabel lain. Sehingga di masa depan hasil penelitian benar-benar membantu untuk mewujudkan kebahagiaan dalam kehidupan berkeluarga serta menjadi solusi untuk mengurangi tingginya angka perceraian.
3. **Kepada pasangan dewasa awal**, agar lebih bahagia dalam kehidupan berkeluarga. Pasangan dewasa awal dapat mengupayakan meningkatkan kebahagiaan dengan memenuhi aspek-aspek *intimacy* seperti cinta, kelekatan, pengungkapan diri, saling ketergantungan. Sebagaimana peneliti telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *intimacy* dengan *happiness* dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal.

KEPUSTAKAAN

- Alan Carr. 2004. *Positive Psychology; The Science Of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
_____. 2013. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Agus Irianto. 2010. *Statistik; Konsep, Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Andi Mappiare AT. 2011. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ayu. 2015. 12 April. "KDRT dan Perselingkuhan Mendominasi". Padang Ekspres. Hlm.5.
- Bimo Walgito. 2000. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Calvin S. Hall & Gardner Lindzey. 1993. *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Yustinus. Yogyakarta: Kanisius.
- Cathy L. Greenberg & Barrett S. Avigdor. 2011. *What Happy Working Mothers Know*. Diah Tantri Dwiandari. Jakarta: Salemba Humanika.
- Citra Amelda. 2013. *Subjektive Well-Being pada Wanita yang pernah menjadi istri kedua siri*. Padang: Prodi Psikologi, Jurusan BK FIP-UNP. (skripsi).
- David G. Myers. 2012. *Psikologi Sosial*, Edisi kesepuluh, buku 2. Terjemahan oleh Aliya Tusyani, dkk. Jakarta: Salemba Humanika.
- Devi Wulandari. 2013. *Sumber-Sumber Kebahagiaan Remaja yang Tinggal di Pesantren*. Padang: Prodi Psikologi, Jurusan BK FIP-UNP. (skripsi).
- Detik.com. 2011. 19 Maret. "Perceraian". Detik.com. Hlm. 7.
- Diene E. Papalia, dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Terjemahan oleh Brian Marwensdy. Jakarta: Kencana.
- Dilla Tria Febrina. 2013. "Intimacy pada Pasangan yang Menikah melalui Proses Ta'aruf. *Skripsi* diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi keempat)*. Jakarta: Gramedia.
- Eddigman. 2011. "Kebahagiaan (*Happiness*)". *Jurnal Psikologi*, 1 (1): 1-25.

- Edi Purwanto. 2015. "Faktor yang mempengaruhi penyesuaian dan kebahagiaan perkawinan pada ibu rumah tangga". *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 3 (1): 54-66.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: Angkasa Raya.
- Elida Prayitno & Erlamsyah. 2002. *Bahan Ajar Psikologi Keluarga*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Elizabeth B. Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi kelima). Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Ervika. 2005. *Kelekatan (Attachment) Pada Anak*. Universitas Sumatera Utara: e-USU Repository.
- Fenti Hikmawati. 2012. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- F.J. Monks, A.M.P. Knoers & Siti Rahayu Haditono. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Gary & Barbara Rosberg. 2001. *5 Kebutuhan Wanita yang Perlu dipahami oleh Setiap Pria*. Jakarta: Indo Gracia.
- Henny E. Wirawan. 2010. "Kebahagiaan Menurut Dewasa Muda Indonesia". *Jurnal praktik psikologi*, 2 (2): 33.
- Husaini Usman & Akbar. 2011. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Inayah Mardiah. 2011. *Pengaruh Religiusitas dan Family Support terhadap Happiness pada Lansia di Panti Werdha*. *Forum Penelitian*, 1 (1): 19.
- Jenny Marcer & Debbie Clayton. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- John W. Santrock. 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Terjemahan oleh Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Julia R. Heiman, dkk. 2011. "Sexual Satisfaction and Relationship Happiness in Midlife and Older Couples in Five Countries". *Jurnal Psikologi*, 40 (1): 741-753.
- J.R. Averill More. 2004. *Handbook of Emotions*. Edited by Lewis, M., Jones, J.M.H. Guilford Press : New York.
- Lira Erwinda & Erlamsyah. 2016. "Urgensi Intimacy dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal". Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling 2016.

- M. Budyatna & Leila Mona Ganien. 2011. *Teori Komunikasi antar Pribadi*. Jakarta: Kencana.
- Nurihsan. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Papilia, dkk. 2009. *Human Development*. Terjemahan oleh Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prayitno & Erman Amti. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dikti.
- _____. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno, dkk. 2002. *Profesi dan Organisasi Profesi Bimbingan dan Konseling*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat SLTP.
- _____. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Riduwan. 2009. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2010. *Skala Pengukuran Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Rifa'atul Mahmudah. 2012. "Hubungan antara Intimacy dan Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda". *Skripsi* diterbitkan. Depok: Program Sarjana Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Riska Ahmad. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Robert A. Baron & Donn Byrne. 2005. *Psikologi Sosial*. Terjemahan oleh Ratna Djuwita, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Terjemahan oleh Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarlito W. Sarwono & Eko A. Meinarno. 2011. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Shelley E. Taylor, dkk. 2009. *Psikologi Sosial; Edisi ke-12*. Terjemahan oleh Tri Wibowo. Jakarta: Kencana.
- Stahmann. dkk., "*Happiness (kebahagiaan)*". *Jurnal praktik psikologi*, 1 (1): 19.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumanto. 2014. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Syaiful H. Radeya. 2011. *Konsep Happiness dan Pengukurannya*. *Forum Penelitian*, 1 (1): 7. (skripsi).
- Thomas J. Kehle & Melissa A. Bray. 2004. "Rich Theory; The Promotion Of Happiness". *Jurnal Psikologi*, 41: 43-49.
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Perkawinan di Indonesia. 1974. Surabaya: Karya Ilmu.
- Wahyu Rahardjo. 2007. *Kebahagiaan sebagai Suatu Proses Pembelajaran*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (12): 127-136.
- Yudrik Jahya. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.