

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN

SKRIPSI

*Diajukan ke Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**Dosen Pembimbing,
Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons**



Oleh,
MAY ANGGI ZULIA
NIM. 18006190

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN
PERNIKAHAN

Nama : May Anggi Zulia
NIM/TM : 18006190/2018
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Padang, Juli 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP:19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Ifdil, S.Hl., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.
NIP:19811211 200912 1 002

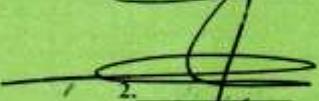
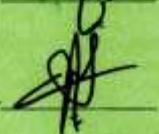
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan
Pernikahan
Nama : May Anggi Zulia
NIM/TM : 18006190/2018
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Ifdil, S.HL, S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.	
2. Anggota	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons	
3. Anggota	: Lisa Putriani, S.Pd., M.Pd., Kons	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : May Anggi Zulia

NIM/BP : 18006190/2018

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Pernikahan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggungjawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Juli 2022

Saya yang menyatakan,



(May Anggi Zulia)

ABSTRAK

May Anggi Zulia, 2022. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Pernikahan. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Kebahagiaan pernikahan merupakan salah satu tujuan pernikahan yang harus dicapai, namun terkadang tujuan ini sering mendapatkan hambatan dan tidak sesuai dengan yang diinginkan, salah satunya disebabkan oleh ketidakcocokan antar pribadi suami istri satu sama lain, sehingga diperlukannya penyesuaian diri antara suami istri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) penyesuaian diri, (2) kebahagiaan pernikahan, serta (3) menguji analisis hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan pernikahan.

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini pasangan suami istri yang terdaftar pada KUA di Kecamatan IX Koto Sungai Lasi, Kabupaten Solok pada tahun 2020 dan 2021 yang berjumlah 203 pasang, dengan sampel 50 pasang yang dipilih dengan teknik *non probability sampling*, jenis *purposive sampling*, dengan kriteria usia pernikahan minimal 2 tahun, rentang usia 18-40 tahun, pendidikan minimal lulusan SMA, dan berdomisili di Kec. IX Koto Sungai Lasi. Instrumen yang digunakan adalah “instrument penelitian penyesuaian diri dan instrument kebahagiaan pernikahan” dengan menggunakan skala model *likert*.

Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan teknik korelasional *Pearson Product Moment*. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa: (1) penyesuaian diri suami istri berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 90.61 (78.80%), (2) kebahagiaan pernikahan suami istri berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 134.23 (81.35%), dan (3) terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pernikahan dengan koefisien korelasi 0,393 dan taraf signifikan 0,000.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kebahagiaan Pernikahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Hubungan Penyesuaian diri dengan Kebahagiaan Pernikahan”. Selesaiannya proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman., M.S., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
2. Bapak Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons., selaku dosen Pembimbing Akademik yang sabar membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritik dan arahan dalam penulisan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.
3. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons., dan Ibu Lisa Putriani, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku kontributor yang telah memberi masukan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., selaku dosen eksternal yang telah bersedia untuk diminta sebagai dosen *judge* angket peneliti.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang sudah memberikan ilmu selama peneliti menuntut ilmu

dalam perkuliahan.

6. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua tersayang Ayahanda Zulkifli, Ibunda Mike Emylia, adik-adik tersayang : Adisti Zainiah Zulia, Mirza Altamis Banin, dan Adib Dzakwan, yang telah memberikan kasih sayang, cinta, perhatian, arahan, doa dan dukungan baik secara moril dan materil demi kelancaran dan kesempurnaan pada skripsi ini.
8. Terimakasih kepada Ante Meri Devi Savira, Anduang Putri Melinda Sari, Uncu Ridho Wardianto yang sudah memberi semangat, membantu secara materil dan moril, menemani perjalanan panjang dalam perkuliahan menjadi bahagia dan bermakna dari awal sampai selesai.
9. Terimakasih kepada Aisyah Nayrah, Fauzzar Rahmi Tanjung, Salsabila faradiba, Reza Rahmi Aulia, dan Hake Ramalia Sentika yang sudah mau menjadi teman yang baik, memberi warna dan mau direpotkan apapun dan kapanpun dalam proses perkuliahan ini.
10. Terimakasih kepada Irvan Novriandi, S.Pd., yang tidak pernah bosan memberikan semangat, mengingatkan, menemani dan membantu penulisan, revisi, penelitian, pengolahan data, hingga

selesainya penulisan skripsi ini.

11. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih, semoga segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari-Nya. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi saya yang menulis dan khususnya untuk semua pihak yang membaca.

Padang, Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Asumsi Penelitian.....	8
F. Tujuan Penelitian.....	8
G. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kebahagiaan Pernikahan.....	10
1. Pengertian Kebahagiaan	10
2. Pengertian Kebahagiaan Pernikahan	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	12
4. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	14
B. Penyesuaian Diri	19
1. Pengertian Penyesuaian Diri	19
2. Karakteristik Penyesuaian Diri	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	22
4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	23
C. Hubungan Penyesuaian diri dengan Kebahagiaan Pernikahan	26
D. Penelitian yang Relevan	27
E. Kerangka Berpikir	28
F. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI	
A. Jenis Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
D. Defenisi Operasional.....	33
E. Instrumen dan Pengembangannya.....	33
F. Pengumpulan Data	35
G. Teknis Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
1. Deskripsi Data Penyesuaian Diri	39
2. Deskripsi Data Kebahagiaan Pernikahan.....	42
B. Deskripsi dan Reliabilitas	48
1. Deskripsi Statistik	48
2. Reliabilitas Data	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian	51
1. Penyesuaian Diri	51
2. Kebahagiaan Pernikahan.....	54
D. Uji Prasyarat.....	59
1. Uji Normalitas.....	59
2. Uji Linieritas	60
3. Uji Hubungan Penyesuaian diri dengan Kebahagiaan Pernikahan.....	61
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
 KEPUSTAKAAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	30
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3. Skor Item Penyesuaian Diri	34
Tabel 4. Skor Item Kebahagiaan	34
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen.....	35
Tabel 6. Kategori Penskoran Hasil Penelitian Penyesuaian diri dan Kebahagiaan pernikahan.....	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Penyesuaian Diri (n=23).....	40
Tabel 8. Penyesuaian Diri Pada Aspek Penyesuaian Pribadi.....	40
Tabel 9. Penyesuaian Diri Pada Aspek Penyesuaian Sosial	41
Tabel 10. Rekapitulasi Hasil Pengolahan Data Penyesuaian Diri.....	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebahagiaan Pernikahan (n=33).....	42
Tabel 12. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Pengetahuan Tentang Pasangan	43
Tabel 13. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Memelihara Rasa Suka dan Kagum	43
Tabel 14. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Saling Mendekati.....	44
Tabel 15. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Menerima Pengaruh dari Pasangan	45
Tabel 16. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Kemampuan Memecahkan Masalah.....	46
Tabel 17. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Menciptakan Makna Bersama	46
Tabel 18. Kebahagiaan Pernikahan pada Aspek Mengatasi Hambatan.....	47
Tabel 19. Rekapitulasi Hasil Pengolahan Data Kebahagiaan Pernikahan	48
Tabel 20. Deskripsi Statistik (n=100)	48

Tabel 21. Deskripsi Data Penyesuaian Diri (n=100)	49
Tabel 22. Deskripsi Data Kebahagiaan Pernikahan (n=100).....	50
Tabel 23. Hasil Uji Estimasi Reliabilitas	50
Tabel 24. Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 25. Hasil Uji Linieritas.....	61
Tabel 26. Hasil Uji Korelasi <i>Product Momment</i>	62

GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Rekapitulasi <i>Judge</i> Instrumen Penyesuaian Diri	69
Lampiran 2.Rekapitulasi Judge Instrumen Kebahagiaan Pernikahan	75
Lampiran 3.Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri.....	79
Lampiran 4.Instrumen Penelitian Kebahagiaan Pernikahan	86
Lampiran 5.Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	94
Lampiran 6.Surat Tugas <i>Judge</i> Instrumen Penelitian	95
Lampiran 7.Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 8. Surat Persetujuan Ujian Komprehensif	97
Lampiran 9.Tabulasi Data Kebahagiaan Pernikahan	98
Lampiran 10.Tabulasi Data Penyesuaian Diri	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang saling membutuhkan individu lain dalam kehidupannya dan saling berinteraksi serta berbagi kebermanfaatan dalam hidupnya, atau yang lebih kita kenal adalah makhluk sosial. Kehidupan manusia dalam sosialnya ialah seorang individu yang membutuhkan bantuan antar sesama, baik sendiri maupun dengan sosial budaya (Bunging, 2013)

Manusia dalam menjalani perkembangannya akan menjalani tahap perkembangan dewasa awal, Hurlock (Wahyuningsih, 2013). Masa dewasa awal berkisaran antara umur 18 tahun sampai dengan perkiraan 40 tahun, yang mana pada usia ini ditandai dengan masa pubertas yang sudah mampu bereproduksi dengan baik pada perempuan maupun laki-laki.

Manusia yang sudah berada didalam tahap proses dewasa awal adalah seorang individu yang sudah dapat menjalin hubungan dengan lawan jenisnya dan juga sudah memulai bekerja (santrock, 2002). Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal ialah belajar menjalani kehidupan dengan status sebagai suami ataupun sebagai istri dan belajar untuk membentuk dan mengelola sebuah kehidupan keluarga dan rumah tangga (Hurlock, 2009). Menurut Undang-Undang No 16 tahun 2019 tentang perkawinan dijelaskan bahwa negara menjamin hak warga negara untuk membentuk keluarga dan melanjutkan keturunan melalui perkawinan yang sah, menjamin hak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan

dari kekerasan dan diskriminasi.

Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, maka individu perlu melakukan suatu ikatan yang disebut pernikahan. Pernikahan merupakan sebuah langkah yang akan dilewati untuk terwujudnya keluarga yang harmonis (Yendi, Ardi, & Ifdil, 2017) dan merupakan pokok utama yang dibutuhkan dalam pergaulan masyarakat yang sempurna (Rasjid, 2016). Artinya pernikahan adalah sebuah langkah untuk beribadah yang mulia dalam mengatur kehidupan berumah tangga.

Pernikahan sebagai langkah awal Kehidupan dalam berumah tangga dimana kesiapan, kematangan dan kualitas mental mempengaruhi tercapainya kehidupan rumah tangga yang bahagia, dimana ini dilakukan baik dari pihak laki-laki maupun pihak perempuan (Yendi, Ifdil, & Ardi, 2013). Pernikahan merupakan adanya pria dan wanita yang bersatu dalam status ikatan pernikahan dengan latar belakang pribadinya serta budaya yang berbeda-beda (Santrock, 2002).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pernikahan ialah langkah awal dalam membentuk sebuah kehidupan berkeluarga yang dilakukan oleh sepasang individu laki-laki dan perempuan untuk mencapai kehidupan yang harmonis dan bahagia.

Salah satu tujuan dari pernikahan ialah untuk mencapai kebahagiaan dalam pernikahan, hal ini juga sejalan dengan Undang-Undang No 1 tahun 1974, “pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang

bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa". Pontoh & Farid (2015) kebahagiaan merupakan sebuah tindakan yang dapat membuat sebuah pengalaman tersebut terdapat perasaan menyenangkan, nyaman, kedamaian, sejahtera, dan kepuasan hidup sehingga tidak ada perasaan. Seligman (2002) menjelaskan bahwa pernikahan sangat berkaitan erat dengan kebahagiaan, individu yang menikah jauh lebih bahagia dibandingkan dengan individu yang belum menikah.

Pernikahan mempunyai dampak yang membuat seseorang memiliki banyak kelebihan yang bisa membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orangtua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Hal ini disebabkan karena pernikahan mendatangkan kebahagiaan yang lebih kuat dibandingkan kepuasan terhadap pekerjaan, keuangan atau komunitas (Eddingmaan, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tyas & Herawati (2017) ditemukan dominan istri menyatakan kurang senang serta selalu berdebat dengan suami dalam hal alokasi uang membeli makan, pakaian, pendidikan anak, pengobatan, serta merawat tempat tinggal. Berdasarkan penelitian yg dilakukan oleh Muhardeni (2018) membagikan bahwa secara bersamaan terdapat adanya peran antara keintiman dalam berkomunikasi, agama dan juga dukungan sosial terhadap kebahagiaan pernikahan di istri tentara saat menjalani *long distance marriage*.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan pernikahan bisa diukur dari bagaimana pasangan suami istri mencukupi kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dalam kehidupan rumah tangga, keintiman berkomunikasi, agama dan dukungan sosial.

Dalam pernikahan sangat sering terjadi tentang apa yang diinginkan kadang tidak sesuai dengan apa yang dijalani dalam kehidupan berumah tangga (Triningtyas & Muhayati, 2017). Hal ini disebabkan karena dalam pernikahan ada perubahan gaya hidup, penyesuaian diri terhadap tuntutan peran dan tanggung jawab yang baru baik sebagai suami ataupun istri. Lestari.S, (dalam Siahaan, 2021) menjelaskan dengan tingginya angka perceraian merupakan sebuah gambaran dari penurunan nilai keluarga dan penyesuaian diri dalam kehidupan pernikahan.

Menurut Wilis (2014) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk hidup dan bergaul dengan wajar dalam lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Bersamaan dengan itu, Desmita (2011) menjelaskan penyesuaian diri adalah bagian dari proses tingkah laku dan respon mental untuk memenuhi kebutuhan, mengantisipasi ketegangan, permasalahan-permasalahan, serta rasa frustrasi sehingga terwujudnya keselarasan antara diri dengan lingkungan sekitar. Menurut Kartono (dalam Utami, 2015) penyesuaian diri merupakan cara seseorang dalam menghadapi dan memecahkan situasi yang mengandung masalah sampai tercapai hasil yang diharapkan, dengan menyingkirkan segala

hambatan dan tidak menggunakan mekanisme yang keliru, seperti pertahanan diri dan juga pelarian diri.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku individu dalam upaya memenuhi kebutuhan dan memecahkan permasalahan, menyingkirkan hambatan dengan tuntutan yang ada dilingkungan.

Seseorang yang dapat menyesuaikan dirinya dengan baik lebih mudah mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya, memiliki sikap yang tenang, mampu menetralsir ketegangan, mampu berkomunikasi dengan baik (Aristiani, 2016), serta bertindak dewasa dan cenderung tidak terburu-buru (Goleman, 2009).

Sesuai penelitian yang sudah dilakukan Syahrir (2017) , dijelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian perkawinan dengan kebahagiaan remaja putri yang telah melakukan pernikahan dini di Desa Muara Badak Kabupaten Kutai Kartanegara. Artinya ada keadaan yang saling menguntungkan antara suami dan istri dalam menjalankan kewajiban dan memperoleh hak, serta terdapat suatu proses saling belajar antar keduanya dalam mencukupi kebutuhan dan harapan dari pasangan masing-masing.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Natalia (2020) menjelaskan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dalam pernikahan pada pasangan yang menikah diusia dini dengan kepuasan pernikahan di wilayah Batur, hal ini menyimpulkan semakin baik penyesuaian diri teradap

pasangan maka semakin meningkat kepuasan pernikahan dan begitu sebaliknya.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri individu terhadap pasangannya maka semakin baik pula tingkat kebahagiaan individu dengan pasangannya.

Individu yang telah menikah kadang tidak terbiasa dengan kondisi kehidupannya yang baru. Hal senada juga saya temukan berdasarkan wawancara yang saya lakukan dengan dua pasangan suami istri yang ada di Kecamatan IX Koto Sungai Lasi pada tanggal 8 Oktober 2021, dan hasil wawancara tersebut diperoleh kesimpulan bahwa kebahagiaan yang ada pada pasangan tersebut masih kurang, ditunjukkan dengan seringnya terjadi adu mulut dengan pasangan, uang bulanan yang tidak cukup, suami merasa tidak diperhatikan oleh istri, istri yang merasa bangga dengan penghasilannya, adanya permasalahan dengan keluarga pasangan, tidak tercukupkan kepuasan seksual pasangan. Dari fenomena-fenomena tersebut dapat dilihat ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidak bahagiaan tersebut diantaranya masalah keuangan, tidak bisa menyesuaikan sifat dan kepribadian pasangan dan diri sendiri, adanya beberapa kebutuhan yang tidak tercukupi, dan adanya rasa tidak menghargai pasangan satu sama lain.

Penyebab kebahagiaan dalam kehidupan pernikahan sangat bermacam-macam, asumsi peneliti salah satu faktornya ialah penyesuaian diri. Peneliti juga mengetahui bahwa topik mengenai penyesuaian diri dan kebahagiaan pernikahan belum banyak yang meneliti dan membahas. Oleh

karena itu, berdasarkan alasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Pernikahan*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kondisi keuangan pasangan yang sudah menikah tidak terkontrol dengan baik
2. Komunikasi dengan pasangan yang tidak baik
3. Lemahnya kepercayaan dengan pasangan suami istri satu sama lain
4. Tidak terpenuhinya kepuasan dalam hubungan seksual
5. Adanya kesalahpahaman dengan keluarga pasangan
6. Minimnya pengetahuan mengenai pasangannya masing-masing
7. Kurangnya penyesuaian diri dalam pernikahan
8. Adanya kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi oleh pasangan
9. Kurangnya sikap menghargai terhadap pasangan.

C. Pembatasan Masalah

Batasan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi permasalahan yang berkaitan dengan bagaimana “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Pernikahan”.

D. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah yang peneliti ajukan sebagai berikut:

1. Bagaimana penyesuaian diri pasangan suami istri?
2. Bagaimana tingkat kebahagiaan pernikahan pasangan suami istri?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri dengan kebahagiaan pernikahan?

E. Asumsi Penelitian

Adapun penelitian ini dilandasi dengan asumsi dari peneliti sebagai berikut:

1. Setiap pasangan yang menikah memiliki penyesuaian diri yang berbeda
2. Setiap pasangan yang menikah memiliki tingkat kebahagiaan pernikahan yang berbeda
3. Kebahagiaan Pernikahan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu diantaranya penyesuaian diri dalam pernikahan.

F. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini dilandasi dengan asumsi dari peneliti sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri individu yang sudah menikah
2. Mendeskripsikan gambaran kebahagiaan pada individu yang sudah menikah.
3. Menguji hubungan antara tingkat penyesuaian diri dengan tingkat kebahagiaan pernikahan.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat pada keilmuan bimbingan dan konseling, terkhusus dalam pengembangan keilmuan pelayanan konseling pra-nikah dan perkawinan serta konseling keluarga. Khususnya teori yang terkait dengan pengembangan penyesuaian diri dan juga kebahagiaan pernikahan.

2. Manfaat Praktisi

a. Masyarakat

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat pada masyarakat sekitar. Penelitian ini juga dapat dijadikan pengembangan dalam ilmu pengetahuan pernikahan terutama dalam penyesuaian diri.

b. Konselor

1) Pelayanan Konseling Pranikah

Apabila dalam penelitian terdapat hubungan antara kedua variabel, tentunya konselor akan memberikan layanan pada calon pasangan suami istri.

2) Pelayanan Konseling Keluarga

Jika penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif, maka konselor dapat memberikan pelayanan lewat suami dan istri untuk mendapatkan penyesuaian diri yang baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan Pernikahan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang ingin dicapai dalam hidup untuk kehidupan yang lebih baik lagi. Pratama, C.K. (2015) menjelaskan bahwa kebahagiaan ialah sebuah perasaan yang membuat senang, menentramkan, mensejahterakan, hingga mampu menimbulkan adanya kepuasan serta ada kebutuhan-kebutuhan yang terpenuhi, lingkungan, nilai dan keyakinan.

Eddingman (2011) mengungkapkan kebahagiaan sebagai seluruh hal mengenai hidup, segala hal yang ada dalam pikiran individu, dan cara untuk mencapai kehidupan yang menyenangkan. Arif, I. S. (2016) Kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala daya upaya, segala pergumulan, dan peruntungan hidup ini adalah tujuan universal dan kekal.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang berasal dari kualitas kehidupan manusia ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan sesuatu yang disenangi didalam hidupnya dengan jauhnya dari perasaan menderita.

2. Pengertian Kebahagiaan Pernikahan

Kebahagiaan pernikahan ialah suatu bagian dalam kualitas pernikahan. Keadaan pokok dari sebuah pikiran, perasaan, pengalaman,

dan kondisi individu dalam pernikahan disebut dengan kebahagiaan pernikahan. Perasaan cinta, saling menghargai dan menghormati, kasih sayang, kebersamaan, dan pengorbanan terhadap pasangan akan membantu untuk menimbulkan kebahagiaan dalam pernikahan pasangan tersebut (Ritonga, 2007 dalam Mukhoyyaroh, 2014)

Teodjosukmana (Rumanti, 1997) menjelaskan bahwa apabila tujuan dari pernikahan bisa terlaksana dengan baik ini membuktikan bahwa kebahagiaan pernikahan sudah didapatkan dalam kehidupan pernikahan. Tingkat kebahagiaan pasangan satu dengan pasangan lain tentunya tidak sama, semua tergantung pada apa yang diinginkan masing-masing pasangan.

Seligman (Maulida, H. 2019), kehidupan pernikahan berkaitan erat dengan kebahagiaan individu. Seseorang yang sudah menikah lebih merasakan kebahagiaan dibandingkan dengan pasangan yang belum menikah. Strutzer & Frey (dalam Maulida, H. 2019) menjelaskan bahwa dengan menikah akan meningkatkan kesejahteraan seseorang dalam kehidupannya.

Menurut Knox (Sudirman, 1998) mengungkapkan bahwa makna bahagia itu tergantung pada sudut pandang individu masing-masing. Dari bahasa dapat dilihat dengan jelas bahwa bahagia memiliki makna yang sama dengan istilah puas, nikmat, senang, nyaman, dan gembira.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan kebahagiaan pernikahan ialah perasaan senang, bahagia, aman, damai, dan sejahtera

dalam menjalani kehidupan pernikahan bersama dengan pasangan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pernikahan

Hurlock (2002) menyatakan ada empat hal yang paling penting bagi tewujudnya kebahagiaan pernikahan, yaitu:

a. Penyesuaian terhadap pasangan

Penyesuaian hubungan dengan pasangan memiliki tingkat kesulitan tersendiri dibandingkan dengan hubungan sosial lain karna ada faktor yang mempengaruhi, seperti konsep mengenai pasangan, tercukupnya kebutuhan, adanya latar belakang yang sama, adanya kesamaan minat, terjalankan fungsi dari peran masing-masing, serta adanya kesamaan nilai-nilai yang dianut.

b. Penyesuaian seksual

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian dalam seksual, diantaranya ialah bagaimana menyikapi hal tentang seks, pengalaman dalam seks, tercukupinya gairah atau keinginan dalam hubungan seks, serta hal-hal yang meningkatkan hubungan seks.

c. Penyesuaian keuangan

Keadaan keuangan dalam mempengaruhi dalam kehidupan rumah tangga, terutama jika kebutuhan dan pengeluaran dalam pernikahan tidak dapat dikelola dengan baik.

d. Penyesuaian terhadap keluarga besar pasangan

Hubungan yang menyenangkan serta harmonis juga perlu dilakukan dengan masing-masing keluarga dari pasangan. Meskipun

banyak yang mendefinisikan bahwa pernikahan adalah penyatuan dua individu, namun pada kenyataannya pernikahan juga merupakan penyatuan dua keluarga secara menyeluruh (Santrock, 1999).

Menurut Hendrick (Kumala, 2015) ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pernikahan yaitu, sebagai berikut:

a. *Prematerial Factors*

1. Latar belakang ekonomi, dimana penghasilan atau status ekonomi yang tidak terpenuhi masing-masing pasangan akan berdampak buruk dalam hubungan pernikahan.
2. Pendidikan, dimana pasangan yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan berdampak pada rendahnya dalam hubungan pernikahan.
3. Hubungan dengan orang tua, hal ini akan mempengaruhi sikap individu terhadap romantisme, pernikahan dan perceraian.

b. *Postmaterial Factors*

1. Kehadiran anak, kehadiran anak dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan suami istri kerana ia berharap nanti anaknya memberikan kebahagiaan tersendiri dimasa depan.
2. Lama pernikahan, tingkat kebahagiaan pernikahan tinggi biasanya terjadi pada awal pernikahan, kemudian menurun setelah kehadiran anak dan cucu, kemudian meningkat kembali setelah anak mandiri.

Olson, De Frain & Skogrand (2011) juga merincikan beberapa faktor yang menjadikan pernikahan bahagia dan memuaskan yaitu, adanya

kesetiaan, hubungan seksual yang menyenangkan, memiliki anak, berbagi pekerjaan rumah tangga, penghasilan yang memadai, berbagi selera dan ketertarikan, dan kesepakatan dalam pernikahan.

Dari beberapa faktor kebahagiaan pernikahan yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa faktor dari kebahagiaan pernikahan yaitu: penyesuaian terhadap pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan, penyesuaian terhadap keluarga besar pasangan, *prematerial factors*, *postmaterial factors*, kesetiaan, hubungan seksual yang menyenangkan, memiliki anak, berbagi pekerjaan rumah tangga, penghasilan yang memadai, berbagi selera dan ketertarikan, dan kesepakatan dalam pernikahan.

4. Aspek-aspek Kebahagiaan Pernikahan

Andrew dan McKennel (Yanuar, 2012) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal, yaitu:

- a. Aspek efektif yang menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan emosi lainnya.
- b. Aspek kognitif yaitu kepuasan dengan variasi domain kehidupan.

Menurut Gottman (1999) aspek-aspek kebahagiaan pernikahan adalah:

a) Pengetahuan tentang pasangan

Pengetahuan tentang pasangan ibarat peta kasih yang memiliki seseorang atas pasangannya, berkenaan dengan kesukaan atau ketidak sukaan, ketakutan dan stress pasangannya, pasangan suami istri ingat

peristiwa penting yang ada pada pasangannya dan selalu memperbarui informasi dan fakta yang dimiliki oleh pasangannya.

b) Memelihara rasa suka dan kagum

Rasa suka dan kagum yang berlebihan juga tidak baik dalam hubungan pernikahan ini akan membuat pasangan tidak nyaman dan bahkan risih. Aspek ini mengukur sejauh mana pasangan suami istri dapat berpikir positif terhadap pasangannya.

c) Saling mendekati

Aspek ini mengukur usaha pasangan suami istri untuk tetap menjaga hubungan dalam pernikahan agar berjalan dengan baik.

d) Menerima pengaruh dari pasangan

Aspek ini melihat bagaimana suami dan istri dapat membuat keputusan secara bersama-sama, yaitu mempertimbangkan dan menghargai pendapat pasangannya masing-masing, dan menyatukan pendapat masing-masing.

e) Kemampuan memecahkan masalah

Kemampuan pasangan suami istri untuk melakukan dialog ketikmenghadapi masalah, menemukan masalah sesungguhnya, menghargai impian dan harapan serta keinginan pasangannya, saling memaafkan apabila terjadi permasalahan dan pertengkaran.

f) Menciptakan makna bersama

Aspek ini mengukur kemampuan pasangan suami istri untuk menciptakan kehidupan batin dan memahami arti kehadiran satu sama

lain dalam pernikahan yang sudah dibangun.

g) Mengatasi Hambatan

Aspek ini adalah mencari tahu apa yang menyebabkan blok dalam hidup pasangan suami istri dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi hambatan tersebut. Hal ini tidak selalu berarti memperbaiki masalah tetapi mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.

Azeez (2013) berpendapat bahwa ada 6 kategori perilaku yang dapat menunjukkan kebahagiaan pernikahan ataupun kegagalan yaitu:

a. *Expression of Affection*

Kasih sayang dalam suatu hubungan antara suami ataupun istri diekspresikan melalui kata-kata dan tindakan pada tahap awal pernikahan, biasanya masing-masing pasangan saling memberi perhatian lebih dan melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan.

b. *Communication*

Dalam pernikahan komunikasi adalah suatu hal yang menjadi persoalan dalam kehidupan pernikahan, bisa sama-sama menyamakan gagasan, mengerti pemikiran, merasakan perasaan, dan menghargai pendapat orang lain. Kepercayaan juga dibutuhkan sebagai bentuk keseriusan dalam berkomunikasi dan adanya rasa saling mengargai.

c. *Consensus*

Kesepakatan mengenai gaya hidup dalam rumah tangga sangat berbeda-beda. Tiap-tiap pasangan akan lebih baik membangun pemahaman yang sama terkait gaya hidup dalam pernikahan, seperti keuangan, liburan, cara mengasuh, lingkungan tempat tinggal, serta hubungan dengan lingkungan.

d. Sexuality and Intimacy

Seksualitas dan keintiman merupakan komponen penting dalam pernikahan. Seksualitas dan keintiman dapat mengubah ketentraman dalam hubungan dengan pasangan, ini dapat membuat pasangan merasa menarik dan dihargai. Selama kehidupan pernikahan hal menarik dan dihargai menjadikan hubungan pribadi yang dalam karena seksualitas dan keintiman merupakan kebutuhan dasar dari manusia.

e. Conflict Managemen

Dalam perbedaan pendapat, hal yang paling penting adalah memikirkan bagaimana permasalahan tersebut dapat teratasi dengan baik. Hubungan yang sehat akan mendiskusikan serta mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

f. Distribution of Roles

Peran dan fungsi dari masing-masing pihak suami ataupun istri sangat berbeda, sehingga hal ini menjadi alasan kenapa peran menjadi hal yang penting dalam pernikahan. Seringkali peran dari masing-masing pasangan bisa berubah, namun tidak semua perubahan

tersebut dapat diterima oleh masing-masing pasangan satu sama lain.

Dalam melaksanakan peran masing-masing di kehidupan pernikahan, keduanya akan menjadi suatu hal yang saling berkaitan satu sama lain. Masalahnya adalah peran yang dilaksanakan dapat berubah dari waktu ke waktu, dan sering peran itu bahkan tidak diinginkan dalam kehidupan pernikahan.

Aspek kebahagiaan pernikahan menurut Hou (Sukmawati, 2014) sebagai berikut: (a) sifat pribadi pasangan, (b) komunikasi dengan pasangan, (c) resolusi konflik, (d) manajemen keuangan, (e) pemanfaatan waktu luang, (f) seksualitas, (g) membesarkan anak, (h) hubungan dengan keluarga, (i) pembagian kerja, (j) kepercayaan.

Dari beberapa aspek kebahagiaan pernikahan yang telah diungkapkan dapat disimpulkan bahwa aspek dalam kebahagiaan pernikahan adalah: aspek efektif, aspek kognitif, pengetahuan tentang pasangan, memelihara rasa suka dan kagum, saling mendekati, menerima pengaruh dari pasangan, kemampuan memecahkan masalah, menciptakan makna bersama, mengatasi hambatan, *Expression of Affection, Communication, Consensus, Sexuality and Intimacy, Conflict Management, Distribution of roles*, sifat pribadi pasangan, komunikasi dengan pasangan, resolusi konflik, manajemen keuangan, pemanfaatan waktu luang, seksualitas, membesarkan anak, hubungan dengan keluarga, pembagian kerja, dan kepercayaan.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Fatimah (2006) penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk mencapai keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan dimana ia tinggal (Desmita, 2011). Schneiders menjelaskan penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk menghadapi tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan individu tersebut, sehingga terjadi keseimbangan antara tuntutan hidup dan juga pemenuhan kebutuhan dan adanya keselarasan antara individu dengan realitas (Ghufron & Risnawati, 2010).

Berdasarkan beberapa penjelasan dari penyesuaian diri diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang memuat respon mental, tingkah laku seseorang, sehingga bisa mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga adanya keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dan harapan yang ada pada lingkungan.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Dalam melakukan penyesuaian diri tidak selamanya individu berhasil melakukannya, sehingga ada individu yang berhasil melakukannya dengan baik dan ada pula yang melakukannya dengan salah. Menurut Sunarto dan Hartono karakteristik penyesuaian diri

mempunyai karakteristik dari penyesuaian diri yang baik dan penyesuaian diri yang salah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Penyesuaian diri yang positif

- a. Mengindari tindakan emosional
- b. Tidak melakukan mekanisme psikologis
- c. Jauh dari keadaan frustrasi
- d. Mampu mengarahkan diri dengan pertimbangan yang rasional
- e. Mau belajar dan berubah
- f. Belajar dari pengalaman
- g. Bersikap realistis dan objektif

2) Penyesuaian diri yang salah

a. Reaksi bertahan

Individu melakukan usaha-usaha pertahanan diri, sehingga terlihat tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu menunjukkan dirinya berhasil dalam menghadapi sesuatu.

b. Reaksi menyerang

Individu yang melakukan kesalahan akan bereaksi menyerang untuk menutupi kesalahan yang telah diperbuat.

c. Reaksi melarikan diri

Ketika individu melakukan kesalahan, dan merasa berada pada situasi yang menurut individu itu dia gagal maka individu akan melarikan diri dari situasi yang tidak nyaman tersebut.

Schneiders (1964) memberikan kriteria individu yang mempunyai

penyesuaian diri yang baik yaitu: (1) Memiliki pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya, (2) Objektivitas diri dan penerimaan diri, (3) Kontrol dan pengembangan diri, (4)Integritasi pribadi yang lalu, (5) Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya, (6) Adanya perspektif, skala nilai, dan filsafat hidup yang kuat, (7) Adanya rasa rumor, (8) Mempunyai rasa tanggung jawab, (9) Menunjukkan kematangan respon, (10) Adanya perkembangan kebiasaan yang baik, (11) Adanya adaptasi, (12) Bebas dari respon-respon yang cacat/simtomatis, (13)Memiliki kemampuan bekerja sama dan menaruh minat terhadap orang lain, (14) Memiliki minat yang besar, (15) Adanya kepuasan dalam bekerja dan beraktivitas, (16) Memiliki orientasi yang kuat terhadap realitas.

Menurut Sundari (2005) ada beberapa karakteristik dari penyesuaian diri yang negatif, diantaranya:

1. Orang yang bersangkutan tidak dapat mengendalikan emosinya. Orang yang seperti ini apabila menghadapi masalah maka akan menjadi panik, sehingga tindakannya tidak sesuai dengan kenyataan.
2. Menggunakan pertahanan diri yang berlebihan karena melakukan kebiasaan yang menyimpang dari kenyataan. Individu yang bersangkutan mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri yang memungkinkan menimbulkan frustrasi, konflik maupun kecemasan atau kegoncangan lain.

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa karakteristik dalam penyesuaian diri terbagi atas dua yaitu

penyesuaian diri yang baik/positif dan juga penyesuaian diri yang salah/negatif dimana ini dapat diperoleh dari bagaimana penyesuaian diri yang dilakukan individu dalam kehidupannya.

3. faktor-faktor Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

1) Faktor biologis

Faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri fisik yang merupakan kondisi primer bagi tingkah laku seorang individu.

2) Faktor Psikologis

Beberapa hal yang meliputi faktor psikologi dari penyesuaian diri seperti, pengalaman, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.

3) Faktor perkembangan dan kematangan

Didalam proses perkembangan respon diperoleh dari tingkah laku individu yang telah matang untuk melakukan respon sehingga mampu menentukan pola penyesuaian diri.

4) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi penyesuaian diri berupa lingkungan keluarga, masyarakat, dan kebudayaan.

Sunarto dan Hartono (2006) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya:

1. Kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan

syaraf, kelenjar, dan sistim otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya.

2. Perkembangan dan kematangan, kususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
3. Penentu psikologis termasuk didalamnya pengalaman belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustasi dan konflik
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga
5. Penentu kultural, termasuk agama

Dari faktor-faktor penyesuaian diri yang telah dijelaskan dapat disimpulkan ada beberapa faktor dalam penyesuaian diri, yaitu : faktor biologis/kondisi fisik, faktor psikologis, faktor perkembangan dan kematangan, faktor lingkungan, penentu kultural.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Desmita (2011) aspek-aspek penyesuaian diri ada 4, yaitu:

- a. Kematangan Emosional
 - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional
 - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
 - 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan
 - 4) Sikap dan perasaa terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri
- b. Kematangan Intelekual
 - 1) Kemampuan mencapai wawasan sendiri
 - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
 - 3) Kemampuan mengambil keputusan
 - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan

c. Kematangan Sosial

- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial
- 2) Kesiediaan kerja sama
- 3) Kemampuan kepemimpinan
- 4) Sikap toleransi
- 5) Keakraban dalam pergaulan

d. Tanggung Jawab

- 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri
- 2) Melakukan perencanaan
- 3) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal
- 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur
- 5) Melakukan sesuatu berdasarkan nilai
- 6) Kemampuan bertindak independen

Scheneiders (dalam Sari, 2008) memaparkan 4 aspek penting yang membentuk penyesuaian diri, yaitu:

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri yang diharapkan ialah kondisi dimana individu dapat menyadari perihal apa yang menjadi dasar dari sebuah sikap, kebiasaan, dan pola pikir. Proses pemahaman diri juga memerlukan kesadaran akan kelebihan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki, sehingga ini memudahkan individu dalam pemahaman diri individu.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kendali individu dari dorongan, pemikiran,

kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku terhadap diri individu dan juga keinginan serta tuntutan dari lingkungan sekitar individu.

c. Kemampuan Beradaptasi

Penyesuaian diri juga sering berubah-ubah, ini dapat didasarkan oleh kepribadian dan juga lingkungan yang memiliki sifat yang sama dan tidak berubah.

d. Kekuatan dari Sistem Nilai

Nilai-nilai yang ada pada individu tidak hanya berguna untuk tujuan hidup serta apa yang dicita-citakan tetapi juga integritas pribadi. Nilai-nilai ini juga membentuk ide, kebenaran, kepercayaan, dan prinsip yang menjadi acuan bagi individu dalam bersikap, berinteraksi dan juga berfikir.

Menurut Fatimah (2006) ada beberapa aspek-aspek dari penyesuaian diri, yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Untuk mencapai suatu bentuk keharmonisan dalam hidup maka diperlukan penyesuaian pribadi untuk menerima diri. Hilangnya rasa benci, tidak menolak takdir, dan percaya dengan kemampuan merupakan bentuk penyesuaian pribadi. Begitupun sebaliknya, adanya emosi yang berlebihan, cemas, tidak mudah puas dan sering mengeluh merupakan tanda dari penyesuaian pribadi yang gagal.

b. Penyesuaian Sosial

Dalam bermasyarakat terdapat sebuah nilai, aturan, dan norma

sehingga segala sesuatunya harus dilakukan sesuai dengan norma dan aturan yang ada didalam masyarakat tersebut. Beberapa penyesuaian tersebut diantaranya hubungan dengan keluarga, masyarakat, teman, dan anggota masyarakat.

Dari uraian beberapa aspek penyesuaian diri tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri adalah kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, tanggung jawab, pemahaman diri, kontrol diri, kemampuan beradaptasi, kekuatan dari sistem nilai, penyesuaian pribadi, dan penyesuaian sosial.

C. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Pernikahan

Seligman (2002) mengungkapkan pernikahan memiliki kaitan yang erat dengan kebahagiaan, seseorang yang sudah menikah memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum menikah.

Kebahagiaan pernikahan memiliki hubungan keterkaitan yang kuat dengan penyesuaian diri. Menurut Scheneiders (dalam Papalia 2009) seseorang yang baik penyesuaian dirinya memiliki cara untuk menangani situasi-situasi dengan tepat dan jelas dalam menghadapi masa depannya dan mampu menyesuaikan dengan mudah.

Sejalan dengan itu, menurut Hurlock (2002) faktor-faktor yang menentukan kebahagiaan pernikahan adalah penyesuaian diri dengan pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan, dan penyesuaian dengan keluarga pasangan.

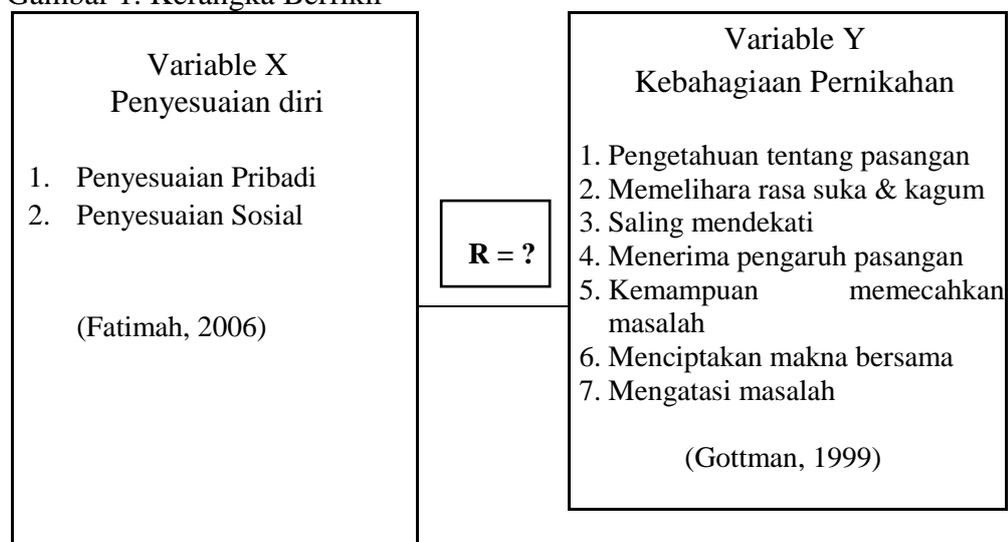
D. Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicahyani (2013) tentang “Hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri yang tinggal di rumah ibu mertua” bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri. Sumbangan prediktor penyesuaian diri terhadap kebahagiaan perkawinan istri sebesar 80.55%
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Natalia (2020) tentang “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dalam Pernikahan Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Yang Menikah Di Usia Dini” hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dalam pernikahan dengan kepuasan menikah terhadap pasangan yang menikah di usia dini
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi, (2009) tentang “Hubungan antara Penyesuaian Diri dalam Perkawinan dengan Kepuasan dalam perkawinan pada Wanita yang Bekerja” menunjukkan ada hubungan antara penyesuaian diri dalam perkawinan dan kepuasan dalam perkawinan pada wanita yang bekerja. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dalam maka semakin tinggi pula kepuasan dalam perkawinan dan begitu pula sebaliknya.

E. Kerangka Berpikir

Agar penelitian ini dapat tercapai sesuai dengan arah dan tujuan yang diinginkan, maka peneliti membuat skema dan kerangka berfikir untuk menuntun pemikiran dalam mengungkapkan kegiatan penelitian ini. Dengan bentuk gambar dibawah ini

Gambar 1. Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pernikahan.

H0: Tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pernikahan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan terkait Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Pernikahan pada pasangan suami istri di Kecamatan IX Koto Sungai Lasi, Kabupaten Solok sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri pasangan suami istri dalam kehidupan pernikahan di Kecamatan IX Koto Sungai Lasi, Kabupaten Solok berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata capaian 90.61 (78.80%), yang mana artinya pasangan suami istri memiliki penyesuaian diri yang baik dalam kehidupan pernikahannya.
2. Kebahagiaan pernikahan pasangan suami istri dalam kehidupan pernikahannya di Kecamatan IX Koto Sungai Lasi, Kabupaten Solok berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata capaian 134.23 (81.35%), yang mana artinya pasangan suami istri memiliki kebahagiaan pernikahan yang baik dalam kehidupan pernikahannya.
3. Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pernikahan pada pasangan suami istri di Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok. Pada penelitian ini semakin besar tingkat penyesuaian diri maka semakin besar pula tingkat kebahagiaan pernikahan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri maka semakin rendah pula kebahagiaan pernikahan yang dirasakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan,peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan didalamnya. Untuk itu, ada beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan terkait dengan penelitian yang serupa, yaitu:

1. Konselor

Konselor dapat memberikan bidang bimbingan keluarga yang terkait dengan konseling pra-nikah dan konseling setelah menikah dengan materi penyesuaian pribadi, penyesuaian sosial, cara mengetahui pasangan, memelihara rasa suka dan kagum, saling mendekati, menerima pengaruh pasangan, kemampuan memecahkan masalah, menciptakan makna bersama, dan mengatasi hambatan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Agar mendapatkan data yang lebih lengkap, selain menggunakan kuesioner, sebaiknya menggunakan alat ukur dengan metode pengumpulan data yang berbeda, seperti metode wawancara terstruktur.
- b. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda, dan aspek yang berbeda dengan sumber yang berbeda dan terbaru tentunya.

KEPUSTAKAAN

- Ali, M., & Asroni, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Anjani, C. (2006). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal. *Jurnal Insan*, 8(3), 198-210.
- Arif, I.S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. In. Rineka Cipta
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui Pelayanan informasi berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigag* 2, (2)
- Azeez, A. E. P. (2013). "Employed women and marital satisfaction: A study among female nurse". *International Journal of Management and Social Science Research (IJMSS)*, ISSN: 2319-4421 vol 2, no 11
- Bunging. (2013). *Sosial Komunikasi: Teori, Pradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat Edisi Pertama (Cetakan Keenam)*. Kencana.
- Desmita, (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Dewi, L. H. (2009). Hubungan antara penyesuaian diri dalam perkawinan dengan kepuasan dalam perkawinan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Eddingman. (2011). Kebahagiaan (Happiness). *Jurnal Psikologi* 1 (1), 1-125
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gottman, J.M. & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage works*. New York: Crown Publishers.
- Goleman & Daniel. (2009). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gufron & Risnawati. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif & Mixed Methode)*. Hidayatul Quran.
- Hurlock. (2002). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Keidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjaro. Jakarta: Erlangga.
- Irianto. (2010). *Statistika Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Kencana Prenada.
- Kriyantunno, R. (2009). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Perdana Media.
- Maulida, H. (2019). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada individu yang menikah (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*).
- Mukhayyaroh, Tatik. (2014). *Psikologi Keluarga*. Surabaya: UINSA Press.
- Natalia, K. D. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dalam pernikahan dengan kepuasan pernikahan pasangan pada pasangan yang menikah di usia dini. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Papalia, D. E. Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pratama, C.K. (2015). Makna Kebahagiaan pada Lanjut Usia yang Bekerja sebagai pedagang Asongan. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dikti.
- Rasjid, S. (2016). *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Rachmawati, D., & Mastuti, E. (2013). Perbedaan Tingkat kepuasan pernikahan ditinjau dari tingkat penyesuaian pernikahan pada istri Brigif 1 Marinir TNI-AL yang menjalani longdistance marriage. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol.2, No.2*.
- Riduwan. (2010). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Rumanti, K. J. (1997). Kebahagiaan perkawinan ditinjau dari shift kerja tetap dan shift kerja beredar. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas

Psikologi Universitas Gajah Mada.

- Santrock, J.W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi ke 6)*. Jakarta
- Sari, D. S. M. (2008). Penyesuaian Diri Terhadap Pasangan Pada Wanita Dewasa Awal yang Sudah Menikah (*Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA*).
- Schneiders Alexander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Siti Sundari. (2005). *Kesehatan mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudirman. (1998). *Kehidupan Perkawinan Bahagia. Buletin Psikologi*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sugiyono. (2013b). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sunarto & Agung. H. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sunarto & Hartono, Ny. B. A. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syaharir, R. (2017). Hubungan penyesuaian perkawinan dengan kebahagiaan pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2)
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 143-150
- Triningtyas, D.A., & Muhayati, S. (2017). *Konseling Pranikah: Sebuah upaya*

mereduksi budaya pernikahan dini dikecamatan pulung kabupaten ponogoro. *Konseling Indonesia*, 3 (1), 28-32

Tyas, P. F. & Herawati, T. (2017). Kualitas pernikahan dan kesejahteraan keluarga menentukan kualitas lingkungan pengasuhan anak pada pasangan yang menikah usia muda. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(1), 1-12.

Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11-21

Wahyuningsih, A., Suraningrum, E.R., & Psych, M.A. (2013). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-8

Wicahyani, P. Y. (2013). Hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri yang tinggal diruma ibu mertua. (*Disertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).

Willis, S.S. (2014). *Remaja & Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.

Yanuar, R. A. (2012). Makna kebahagiaan pada keluarga miskin desa karangpatihan kecamatan balong kabupaten ponorogo. *Skripsi Universitas Negeri Malang*.

Yendi, F.M., Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling & Pendidikan*, 1 (2), 109-114

Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prenada Media Group.

Zuriah, N. (2009). *Metodologi Penelitian Sosial Pendidikan Teori-Aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara.