HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYESUAIAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Disusun Oleh :

Agustin Rahayu Maharani J01214001

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2018

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Pernikahan pada suami istri" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan didalam daftar pustaka.

Surabaya, 31 Juli 2018

METERAI TEMPEL
TGL. 20
93AGAAFF106386708
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Agustin Rahayu Maharani

J01214001

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri

Oleh :

Agustin Rahayu Maharani

J01214001

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 2 Juli 2018

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.

NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYESUAIAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI-ISTRI
Yang disusun oleh
Agustin Rahayu Maharani
J01214001
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 30 Juli 2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr.dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
Nip.197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I/Pembimbing

Dr.dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
Nip.197209271996032002

Penguji II

Soffy Balgies, M.Psi
Nip.197609222009122001

Penguji III

Dr. Jainudin, M.Si
Nip.196205081991031002

Penguji IV

Dr.S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi. Psikolog
Nip.197711162008012018

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agustin Rahayu Maharani
NIM : J01214001
Fakultas/Jurusan : Psikologi
E-mail address : agustinrahayum@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
« HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYESUAIAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI »

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 3 Agustus 2018

Penulis

(Agustin Rahayu Maharani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dengan menggunakan tekhnik pengumpulan data menggunakan skala kesehatan mental dan skala penyesuaian pernikahan menggunakan *Dyadic Adjustment Scale.* Subyek berjumlah 70 pasangan dari jumlah populasi sebanyak 348 pasangan di kecamatan Mulyorejo kota Surabaya. Tekhnik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tekhnik *simple random sampling.* Untuk tekhnik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson.* Hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0.000 < 0.05 artinya Ha diterima. penelitian ini juga memberikan hasil korelasi sebesar 0.365 yang berarti terdapat hubungan antara kesehatan ,mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri.

Kata Kunci : Kesehatan mental, penyesuaian pernikahan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between mental health with marital adjustment as wife and husband. This research is a quantitative research with correlation approach by using data collection techniques such as mental health scale and Dyadic Adjustment Scale as a marital adjustment scale. Research subject amounted to 70 couples of total population of 348 couples in the district Mulyorejo city of Surabaya. Technique of sampling in this research using simple random sampling technique. For data analysis techniques using product moment correlation analysis from Karl Pearson. The result of the research shows that the significance level of 0.000 <0.05 means Ha accepted. this study also gives correlation result of 0.365 which means there is relationship between health, mental with adjustment of marriage to married couple.

Keywords : Mental health, Marrital adjustment

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
INTISARI xiii
ABSTRACT xiv
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Tujuan Penelitian 12
D. Manfaat Penelitian 12
E. Keaslian Penelitian 13
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Penyesuaian Pernikahan
1. Definisi Penyesuaian Pernikahan 19
2. Faktor-Faktor Penyesuaian Pernikahan..... 21
3. Aspek- Aspek Penyesuaian Pernikahan. 27
B. Kesehatan Mental
1. Pengertian Kesehatan Mental..... 32
2. Paradigma Kesehatan Mental 34
3. Aspek Kesehatan Mental 36
4. Faktor Kesehatan Mental 40
5. Kesehatan Mental dlm Perspektif Islam 42
C. Dewasa Awal
1. Perkembangan Dewasa Awal 45
2. Tugas-Tugas Perkembangan 46

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Ciri-Ciri Dewasa Awal..... 47
D. Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan *Marital Adjustment.* 49
E. Kerangka Teoritik 52
F. Hipotesis..... 54
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 55
B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional 56
C. Populasi, Sampel dan Tekhnik Sampling 58
D. Tekhnik Pengumpulan Data 60
1. Skala Kesehatan Mental 61
2. Skala Penyesuaian Pernikahan 64
E. Validitas dan Reliabilitas 66
F. Analisis Data 68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. HASIL PENELITIAN
1. Deskripsi Subyek 71
2. Deskripsi Data 73
3. Hasil Penelitian 78
B. PEMBAHASAN 79
BAB V PENUTUP
A. KESIMPULAN 86
B. SARAN 86
DAFTAR PUSTAKA 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Banyaknya Nikah Berdasarkan Lokasi Dilangsungkannya Pernikahan 59

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kesehatan Mental 62

Tabel 3.3 Penilaian Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable* 63

Tabel 3.4 Blue Print Skala Penyesuaian Pernikahan 64

Tabel 3.5 Penilaian Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable* 66

Tabel 4.1 Distribusi Sample Penelitian Berdasarkan Usia 71

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 72

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik 73

Tabel 4.4 Deskripsi Data Berdasarkan Usia Responden 74

Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin 77

Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi *Product Moment* 78

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian 91

Lampiran 2 Data Mentah Penyesuaian Pernikahan 94

Lampiran 3 Data Mentah Kesehatan Mental 100

Lampiran 4 Data Dikotomik Penyesuaian Pernikahan 103

Lampiran 5 Data Dikotomik Kesehatan Mental 110

Lampiran 6 Data Utama Skala Penelitian 114

Lampiran 7 Output Deskripsi Data 118

Lampiran 8 Output Hasil Uji Korelasi *Product Moment* 119

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian 120

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian BAKESBANG 121

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Kecamatan 122

Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Kelurahan 123

Lampiran 13 Surat Keterangan Selesai Penelitian 124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kunci perubahan dalam identitas seseorang terjadi ketika remaja beranjak dewasa (usia 18 hingga 25 tahun) atau setelahnya, bukan di masa remaja (Cote, 2009; Juang & Syed, 2010; Kroger, 2007; Luyckx dkk, 2008 dalam Santrock 2011) perubahan tersebut dialami pada masa dewasa awal, Masa dewasa awal adalah masa yang terjadi setelah masa remaja dimana seseorang tersebut mulai beranjak dewasa namun belum sepenuhnya manjadi seperti orang dewasa, masa ini ditandai dengan banyaknya masalah yang dihadapi individu tersebut juga sebagai masa- masa yang produktif dalam hidup seseorang. Menurut Agoes Dariyo mereka yang tergolong dewasa muda ialah yang berumur 20 – 40 tahun. Sementara menurut B. Hurlock, masa dewasa awal adalah yang berusia 21 – 40.

Masa dewasa awal juga merupakan usia dimana seseorang sedang berada dalam ketidakstabilan emosi, memulai penyesuaian diri dengan cara hidup baru, serta mulai berkomitmen dalam banyak hal. Dalam hal ini seseorang sudah memulai relasi dengan lawan jenis, sebenarnya hal ini sudah dilakukan semenjak remaja namun beberapa orang mulai memilih untuk mulai ke jenjang yang lebih serius dengan pasangannya yakni menikah. Sesorang yang telah memutuskan akan menikahi pasangannya biasanya telah mengenal baik pasangannya tersebut serta mengetahui sifatnya, kebiasaan-kebiasaan baik dan buruknya, beberapa orang bahkan melakukan tahapan tertentu dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menentukan apakah seseorang tersebut layak dijadikan sebagai calon suami ataupun calon istrinya kelak nanti. Kebanyakan orang mulai tertarik dan mendekati lawan jenisnya pada masa-masa remaja sampai saat masa dewasa awal ini, karena pada masa ini seseorang sedang mencoba untuk mengembangkan dirinya serta dalam masa pencarian jati diri sehingga ia akan banyak bertemu dan berinteraksi dengan orang lain yang lebih tua maupun dengan kawan sebayanya, serta pada masa – masa remaja hingga dewasa awal seseorang lebih cenderung banyak menghabiskan waktu diluar rumahnya dengan kegiatan – kegiatan yang menyebabkan dirinya harus berinteraksi dengan orang lain, seperti halnya sekolah serta kegiatan sosial seperti ekstra kulikuler lainnya. Saat beranjak dewasa, kegiatan seseorang juga bertambah padat dan menyebabkan lebih seringnya berinteraksi dengan oranglain daripada dengan keluarganya sendiri berbeda dengan saat seseorang tersebut masih berada pada fase perkembangan anak-anak yang dimana ia lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah dan masih bergantung kepada orangtua.

Di zaman modern ini semakin banyak orang yang rata-rata telah memasuki tahap usia dewasa awal sudah berani memutuskan hal penting dalam hidupnya yakni menikah, melalui tahapan perkenalan yang relatif singkat seperti metode ta'aruf yang sangat dianjurkan dalam islam saat seseorang merasa jatuh hati dengan lawan jenisnya dan sudah siap untuk menikah, ataupun melalui proses yang lebih lama yang biasanya disebut sebagai pacaran, yang sebenarnya suatu jalan yang diharamkan oleh agama islam, karena kegiatan tersebut dapat mendekatkan seseorang kepada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perbuatan zina yang dibenci oleh Allah SWT. Hal ini juga sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh R.J.Havighurst (1953) bahwa salah satu tugas – tugas perkembangan orang dewasa awal yang merupakan perwujudan harapan-harapan sosial kultural, diantaranya adalah Belajar hidup bersama dengan suami istri, Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, serta mengelola rumah tangga.

Gunarsa (dalam Hutapea, 2011) menyebutkan bahwa menikah merupakan suatu hubungan pria dan wanita yang berbeda dengan hubungan lainnya, seperti pacaran atau hidup bersama. Pernikahan menyatukan dua individu untuk hidup bersama, membangun keluarga serta menjadi anggota masyarakat sebagai pasangan suami istri. Hurlock (2012) mengemukakan bahwa masalah yang paling utama dihadapi dalam perkawinan adalah penyesuaian pada pasangan.

Perkawinan merupakan ikatan lahir batin dan persatuan antara 2 pribadi yang berasal dari keluarga, sifat, kebiasaan dan budaya yang berbeda. Perkawinan juga memerlukan penyesuaian secara terus menerus. Setiap perkawinan, selain cinta juga diperlukan saling pengertian yang mendalam, kesediaan untuk saling menerima pasangan masing-masing dengan latar belakang yang merupakan bagian dari kepribadiannya. Hal ini berarti mereka juga harus bersedia menerima dan memasuki lingkungan sosial budaya pasangannya, dan karenanya diperlukan keterbukaan dan toleransi yang sangat tinggi, serta saling penyesuaian diri yang harmonis. Anjani (2006).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah menikah tentunya sepasang suami istri tersebut akan memiliki tugas baru masing-masing yakni tugas sebagai suami maupun tugas sebagai istri. Dalam perwujudannya tentunya tidak semudah yang diharapkan. Karena ketika sudah menikah maka kehidupan kita akan berubah drastis, mulai dari kebiasaan- kebiasaan yang dilakukan, sampai dengan cara bersikap kita terhadap orang lain. Pada usia awal pernikahan tentunya memerlukan beberapa penyesuaian yang dilakukan antara suami dan istri dikarenakan pada kehidupan mereka yang baru menikah ini tentunya ada beberapa perubahan karena adanya beberapa perbedaan diantara keduanya yang sebelumnya belum pernah hidup bersama dalam satu atap. Perbedaan satu-sama lain tersebut pasti ada dan tidak dapat dirubah sepenuhnya, pasangan suami istri harus bisa memahami satu sama lain dan juga mempunyai sifat dan toleransi yang baik untuk mengatasi perbedaan perbedaan tersebut.

Pentingnya penyesuaian dan tanggung jawab sebagai suami atau istri dalam sebuah perkawinan akan berdampak pada keberhasilan hidup berumah tangga. Keberhasilan dalam hal ini mempunyai pengaruh yang kuat terhadap adanya kepuasan hidup perkawinan, mencegah kekecewaan dan perasaan-perasaan bingung, sehingga memudahkan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam kedudukannya sebagai suami atau istri dan kehidupan lain di luar rumah tangga (Hurlock, 2002).

Pada pasangan yang baru menikah penyesuaian pernikahan sangatlah berperan penting dalam umur-umur pernikahan yang masih muda, menurut Saidiyah Satih dalam penelitiannya menyatakan bahwa Penelitian ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan masalah-masalah yang muncul dalam pernikahan di bawah sepuluh tahun, yaitu pada lima tahun awal dan lima tahun kedua masalah-masalah yang biasa dihadapi pasangan pada usia pernikahan dibawah 10 tahun adalah masalah ekonomi dan juga masalah komunikasi yang kurang berkualitas.

Tahun-tahun pertama perkawinan merupakan masa rawan, bahkan dapat disebut sebagai era kritis karena pengalaman bersama belum banyak. Menurut Clinebell & Clinebell (2005), periode awal perkawinan merupakan masa penyesuaian diri, dan krisis muncul saat pertama kali memasuki jenjang pernikahan. Pasangan suami istri harus banyak belajar tentang pasangan masing-masing dan diri sendiri yang mulai dihadapkan dengan berbagai masalah. Dua kepribadian (suami maupun istri) saling menempa untuk dapat sesuai satu sama lain, dapat memberi dan menerima.

Berdasarkan wawancara pada salah satu subyek, dari penelitian awal atau *preliminary research,* diketahui bahwa subyek baru mengarungi bahtera rumah tangganya selama kurang lebih dua tahun, subyek mengatakan bahwa selama ia menikah, kegiatan sehari-harinya banyak yg berubah. Setelah menikah ia menjadi ibu rumah tangga, dan subyek baru saja melahirkan anaknya yang pertama, maka dalam keseharian subyek waktunya dihabiskan untuk mengerjakan pekerjaan rumahtangganya serta mengurusi bayinya. Karena subyek merupakan ibu baru, terkadang subyek masih suka kerepotan ketika mengurusi bayinya, namun subyek bersyukur karena rumahnya berdekatan dengan rumah ibunya, jadi kapanpun dia merasa kerepotan dia bisa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langsung meminta tolong kepada ibunya. Subyek merasa bahagia dengan pernikahannya selama ini, ia menuturkan suami subyek merupakan orang yang baik dan penyayang meskipun terkadang ia suka sering kesal terhadap suaminya yang dianggapnya kurang peka terhadap kondisi dirinya. Suami subyek bekerja di sebuah perusahaan swasta dan belakangan ini juga menyambi sebagai ojek online.

> "bayi saya ini masih berusia 5 bulan mbak, ya saya awal-awal itu ngerasa kesulitan sih gimana caranya mandiin dia, terus pakein baju, soalnya ini kan juga anak pertama saya sama suami. Untungnya rumah saya sebelahan sama rumah ibu saya, jadi pas kesulitan gitu dibantu".
>
> Subyek berkata "setelah lahirnya anak saya ini ya kesibukan saya bertambah mbak, apalagi kan bayi sukanya bangun malem kalo siang gini banyak tidurnya, pas dia tidur ya saya ngerjain yang lain, nyuci nyetrika, masak. Tapi saya jadi gak bisa tidur kalo malem dia sering bangun. Kasian suami juga jadi terganggu, kadang nemenin saya sama adek bayi yang bangun".
>
> "setelah punya anak ini jadi beda lagi suami ke saya mbak, jarang ngobrol dan ngabisin waktu berdua, karena semenjak ada anak kan dia juga nambah kerjaannya, buat nambah nambah pemasukan buat susu anak"

imbuh subyek, menerangkan bahwa penyesuaian perkawinan subyek berjalan cukup mulus meskipun dipenuhi dengan kesibukan masing-masing. Sang suami dapat menjalankan kewajibannya serta masih bisa pengertian dengan keadaan sang istri.

Sementara itu, hasil wawancara pada subyek yang lain, seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja , subyek baru menikah sekitar dua tahun, subyek tinggal bersama orangtuanya. Rumah subyek juga digunakan sebagai kos-kosan mahasiswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> "sehari – harinya aku dan suamiku itu bekerja mbak, kita sama – sama kerja dari pagi sampe pulang sore, aku dan suamiku ada di 1 perusahaan tapi beda divisi, jadi kita tetep bareng pulang sama berangkatnya. Setelah sampe rumah ya biasanya sama-sama capeknya. Paling ngobrol – ngobrol sebentar sama mamahku juga terus abisitu istirahat."

tutur subyek. Hubungan subyek dengan suami juga cenderung biasa – biasa saja, subyek sudah menikah kurang lebih 2 tahun,

> "biasa aja sih. Kadang suamiku itu sering ngabisin waktu sama anak – anak yg ngekos disini, karena ini kan kosan cowok. Aku jarang ngabisin waktu sama dia"

Subyek juga bercerita bahwa dirinya jarang menghabiskan waktu bersama suaminya karena suaminya lebih sering bekerja dan bersama teman-temannya,

> "ya kadang aku juga pengen di weekend gitu pergi kemana gitu sama suamiku tapi suamiku lebih *lengket* ke temen-temennya. Kadang kalo aku langsung bilang gitu sih dia mau pergi sekedar keMall atau kemana, tapi pernah waktu itu aku ngode dia gak peka ya akhirnya aku sebel sendiri, gak jadi pergi deh. Sejak itu aku tau kalo mau apa – apa langsung bilang aja. Tapi ya namanya juga cewek mbak"

Subyek mengatakan cukup puas dalam pernikahannya, karena meskipun menurutnya suaminya tersebut cenderung orang yang kurang peka namun ia merupakan lelaki yang baik dan bertanggung jawab, serta subyek menuturkan selama ini suaminya tidak pernah protes mengenai apapun, mengingat subyek juga sibuk bekerja dan tidak hanya fokus menjadi ibu rumah tangga.

Dalam pernikahan, keberhasilan untuk memperoleh dan merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan tergantung dari penyesuaian-penyesuaian yang biasanya disebut adaptasi terhadap suami atau istri sendiri. Menurut Gunarsa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1995), terdapat faktor-faktor dasar dalam penyesuaian keluarga yang dapat mempengaruhi keutuhan pernikahan yaitu : Kesehatan fisik suami dan istri , Kesehatan Mental, Stabilitas Emosi.

Kesehatan mental merupakan faktor yang juga penting diperhatikan selain stabilitas emosi seseorang. Selain itu pada penelitian terdahulu telah ditemukan beberapa penelitian sejenis yang meneliti mengenai hubungan penyesuaian pernikahan (*Marital Adjustment*) dengan stabilitas emosi pasangan, namun masih belum ditemukan penelitian yang mengaitkan tentang masalah kesehatan mental pasangan suami istri sehingga hal tersebut menarik perhatian peneliti, selain itu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian pernikahan adalah faktor kesehatan fisik suami istri yang bukan merupakan faktor psikologis.

Daradjat (2001:6) mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Dalam kasus – kasus yang ditemui oleh peneliti seperti diatas terdapat beberapa hal yang penting dalam sebuah pernikahan apalagi bagi pasangan yang baru saja menjalani pernikahannya, tugas antara satu orang dengan pasangannya adalah sama- sama saling beradaptasi satu sama lain dan saling menyesuaikan diri, pada contoh kasus yang ditemui seseorang yang baru menikah dan belum mengenal pasangannya tersebut lebih dalam dan lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jauh akan sangat memerlukan penyesuaian pernikahan diantara keduanya, didalam periode awal pernikahannya melalui proses penyesuaian diri antar pasangan tersebut akan berdampak dengan munculnya masalah-masalah kecil maupun besar yang harus dihadapi oleh suami dan istri tersebut, karena pada dasarnya suami belum mengenal watak kebiasaan serta hal hal lainnya yang terdapat pada istrinya begitupula sebaliknya, sehingga dalam penerapannya penyesuaian antar pasangan ini bisa jadi tidak berjalan dengan mulus dan lancar.

Permasalahan – permasalahan tersebut sering menyebabkan terjadinya cekcok kecil antara suami istri tersebut, ataupun membawa perasaan yang kurang baik kepada keduanya sehingga berakibat pada komunikasi antar keduanya yang memburuk. Karena usia perkawinan dibawah 5 tahun tersebut pasangan suami dan istri harus bisa menyesuaikan dirinya satu sama lain, sang suami harus bisa menerima sifat baik dan buruk dari istrinya yang mulai terlihat di masa awal – awal pernikahannya begitupun sebaliknya, sang istri juga harus menerima dan menyesuaikan dirinya dengan sifat baik dan buruk yang ditunjukkan oleh suaminya. Keduanya harus saling terbuka dan menerima satu sama lain,

Ketika seorang suami ataupun istri belum terbiasa dan belum menerima sepenuhnya sifat buruk pasangannya masing-masing, hal tersebut dapat memicu pertengkaran- pertengkaran kecil, rata – rata respon yang dilakukan ketika suami istri bertengakar adalah dengan mengomel dan memarahi pasangannya tersebut, selain itu respon yang dilakukan juga berupa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghindari pertengkaran tersebut yaitu dengan diam dan tidak berbicara satu sama lain, ataupun dengan menghindari pasangannya tersebut dengan pergi keluar rumah.

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan permasalahannya, dari observasi diatas terdapat dua jenis penyelesaian yang ditempuh subyek yaitu dengan menghadapinya meskipun saat itu kondisi kedua pasangan tersebut sedang dirundung emosi tinggi, sementara cara lain yang ditempuh adalah dengan menghindari pasangannya sehingga pertengkaran tersebut tidak akan terus berlanjut menurut subyek. Namun kedua cara tersebut memiliki dampak positif dan negatifnya masing-masing. Cara setiap orang untuk menyelesaikan permasalahannya bergantung dari kepribadian orang tersebut masing-masing. Penyelesaian masalah tersebut juga sangat berdampak kepada kesehatan mental subyek sendiri maupun kesehatan mental pasangannya, seperti yang diamati oleh peneliti akibat dari pertengkaran kecil tersebut bisa berdampak ke berbagai hal diantaranya mood atau suasana hati satu sama lain, sehingga dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang lain menjadi tidak maksimal karena dalam definisinya, seseorang yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehat mentalnya merupakan orang yang dapat mengelola stress hidupnya yang wajar.

Dalam hal ini, seseorang sehat mentalnya bukan berarti ia tidak memiliki masalah atau problem apapun dalam hidupnya, namun ia dapat menyelesaikan problem tersebut dengan baik dan postif serta mampu mengaktualisasikan dirinya semaksimal mungkin. Seseorang yang memiliki masalah pada penyesuaian terhadap pasangannya, jika ia memiliki kesehatan mental yang buruk maka ia tidak bisa menyelesaikan permasalahannya tersebut dengan baik. Karena cara penyelesaian masalah yang baik adalah dengan menyelesaikannya dengan kepala dingin, tidak dengan memendamnya, karena jika seseorang tersebut terus memendam masalahnya maka kesehatan mentalnya lama kelamaan akan terganggu dan stabilitas emosinya menjadi buruk.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri?”

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, serta dapat memperkaya khasanah keilmuan khususnya dalam bidang psikologi klinis terutama mengenai kesehatan mental dengan *marital adjustment* pada pasangan suami istri

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

   a. Subjek penelitian

      Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada pasangan pasangan pengantin baru yang umur pernikahannya dibawah 10 tahun agar dapat mengatasi permasalahan-permasalahan pernikahan yang dihadapinya secara positif dan sebaik mungkin. Karena masalah pasti dihadapi oleh setiap orang dan tergantung masing-masing cara orang tersebut menyelesaikannya. Dan juga diharapkan dapat memberikan informasi bagaimana seseorang tersebut dapat terus terjaga sehat secara mentalnya namun bukan berarti ia menghindari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masalah- masalah dalam hidupnya, namun dengan cara diselesaikan secara tuntas sehingga keduabelah pihak antara suami dan istri merasa saling puas dan tidak ada yang merasa dirugikan.

b. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan dan menambah wawasan untuk meneliti hal yang sama dalam penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Untuk membedakan dan mendukung dalam penelitian ini, dasar atau acuan yang berupa teori-teori atau temuan-temuan melalui berbagai hasil penelitian sebelumnya merupakan hal yang sangat perlu dan dapat dijadikan sebagai pendukung. Peneliti telah menemukan beberapa penelitihan terdahulu yang relevan serta memiliki kemiripan tema dengan permasalahan yang sedang dibahas dalam penelitian ini.

Penelitian terpublikasi di luar negeri diantaranya yang dilakukan oleh Dr. Shikha Goel, Dr. Darshan Kaur Narang, Dr. Kavita Karodia yang berjudul "Marital Adjustment and Mental Health among Bank Employees and Doctors during Middle Age (40-55 Years) in Delhi". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa, Penelitian ini diambil dengan tujuan yang luas untuk mempelajari penyesuaian perkawinan dan kesehatan mental pada pasangan paruh baya (40-55 tahun) dari Delhi, India. Sampel terdiri dari 100 pasangan kerja (n = 200) yang merupakan pegawai bank dan dokter, dalam rentang usia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

40-55 tahun dari Delhi, India. Terlihat bahwa pada pegawai bank, otonomi berkorelasi positif dengan penyesuaian keluarga, evaluasi diri positif dan penyesuaian finansial. Pada dokter paruh baya, otonomi berkorelasi positif dengan penyesuaian keluarga dan penyesuaian sosial; sedangkan integrasi kepribadian ditemukan berkorelasi dengan distribusi peran. Di sisi lain, persepsi realitas berkorelasi negatif dengan penyesuaian rekreasi dan distribusi peran. Pengaruh interaktif pekerjaan dan usia yang signifikan, ditemukan pada penyesuaian perkawinan, kesehatan mental pasangan paruh baya.

Penelitian lainnya yang dilakukan di luar negri yang berjudul "Marital Adjustment, Mental Health and Frustration Reactions during Middle Age" Sampel terdiri dari 300 subjek paruh baya (n = 300) yaitu pegawai bank, dokter dan dosen, dalam rentang usia 40-55 tahun dari Delhi, India. Terlihat bahwa subjek dari AR1 (40-47 tahun) menunjukkan penyesuaian rekreasi yang lebih baik, distribusi peran dan otonomi dibandingkan kelompok umur AR2 (48-55 tahun).

Sementara penelitian dari dalam negri yang salah satunya dilakukan oleh Satih Saidiyah, dan Very Julianto yang berjudul "Problem Pernikahan dan Stategi Penyelesaiannya: Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Dengan Usia Perkawinan Dibawah Sepuluh Tahun" menunjukkan hasil bahwa ada dua masalah pada usia menikah 5 tahun yaitu masalah ekonomi dan adaptasi kebiasaan pasangan suami-istri dengan keluarga besar. Strategi yang di lakukan adalah mengenali komunikasi dan menjadikan keluarga sebagai penengah. Adapun pasangan dengan usia pernikahan 6-10 tahun cenderung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghadapi masalah perbedaan pengasuhan anak, perubahan sikap positif yang hilang setelah lama menikah dan komunikasi yang berubah antar pasangan. Strategi penyelesaian masalah dilakukan dengan membuka kembali komunikasi yang lebih efektif khususnya terkait perbedaan pengasuhan anak dan mengembalikan kebiasaan positif yang dapat menguatkan intimasi dan komitmen pernikahan. Strategi tersebut diterapkan untuk menjadikan pernikahan kembali hangat dan bahagia.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Hemasycha Mahabella Permata dengan judul "Perbedaan Penyesuaian Perkawinan antara Suami dan Istri yang Menikah pada Usia Remaja Akhir di Surabaya" menunjukkan hasil penelitian bahwa didapatkan hasil t tabel adalah 2,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian perkawinan antara suami dan istri yang menikah pada usia remaja akhir di Surabaya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Gemilang Silemi Retiara, Maya Khairani, Nucke Yulandari yang berjudul "Asertivitas dan Penyesuaian Perkawinan pada Dewasa Awal di Aceh Tengah". Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi pearson menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,649 dengan nilai $p = 0,000$ ($p<0,01$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara asertivitas dengan penyesuaian perkawinan. Artinya semakin tinggi asertivitas maka semakin baik penyesuaian perkawinan atau sebaliknya.

Penelitian sejenis yang juga dilakukan di kota yang sama yakni Banda Aceh yang dilakukan oleh Putri Soraya, Maya Khairani, Risana Rachmatan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kartika Sri, dan Arum Sulistyani yang berjudul “Kelekatan dan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal di Kota Banda Aceh” Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelekatan secure (kelekatan aman) dengan kepuasan pernikahan (rxy = 0,455; p = 0,00; p< 0,001). Selain itu juga ditemukan bahwa kelekatan insecure (kelekatan menghindar dan kelekatan cemas) berhubungan negatif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan (rxy kelekatan menghindar = - 0,460 ; ; p =0,00; p< 0,001, dan rxy kelekatan cemas = - 0,231 ; p= 0,011; p< 0,05). Artinya, semakin tinggi skor tipe kelekatan aman maka tingkat kepuasan pernikahan subjek semakin tinggi.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Risqy Karlina, Mohammad Avicenna, dan Yufi Andriani yang berjudul “Pengaruh Religiusitas dan Adult Attachment Terhadap Marital Adjustment Pada Pasangan yang Baru Menikah” menunjukkan hasil bahwa religiusitas dan kelekatan pada orang dewasa secara signifikan mempengaruhi kesesuaian pernikahan pada pasangan yang baru menikah (p < 0,05) (F = 15,174, df = 13) dengan 49,9% dari kontribusi total. Penelitian ini menunjukkan bahwa hanya pengalaman spiritual sehari-hari dan praktik ibadah pribadi (religiustias), kelekatan pada orang dewasa, dan usia pernikahan yang memiliki konstribusi signifikan (p-value < 0,05).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Dessy Christina, dan Andik Matulessy, yang berjudul “Penyesuaian Perkawinan, Subyektive well being dan konflik perkawinan” Hasil uji analisis regresi ganda ditemukan nilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F=7,422; R= 0,402; p= 0,001 (p<0,01), yang membuktikan bahwa penyesuaian perkawinan dan *subjective well being* memiliki korelasi yang signifikan dengan konflik perkawinan. Diketahui pula bahwa penyesuaian perkawinan dan *subjective well being* mampu memberikan kontribusi negatif terhadap konflik perkawinan sebesar 16,2 %. Hasil uji korelasi antara penyesuaian perkawinan dengan konflik perkawinan diperoleh t= -3,122; r=-0,334; p=0,003 (p<0,05), yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara penyesuaian perkawinan dengan konflik perkawinan. Faktor *subjective well being* dengan konflik perkawinan diperoleh nilai t= - 2,636; r=-0,288; p=0,010 (p<0,05), yang berarti telah terbukti adanya korelasi negative yang signifikan antara *subjective well being* dengan konflik perkawinan.

Penelitian selanjutnya merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Eggy Pinasih Sumarn dengan judul "Studi Mengenai *Marital Adjustment* Pada Pasangan yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf di Majelis Ta'lim "X" Kota Bandung" hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan pasangan memiliki marital adjustment yang baik (100%).

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian tercantum yang telah terpublikasi diatas baik diluar negeri maupun di Indonesia, terdapat beberapa persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, diantaranya penelitian yang diteliti di luar negeri sama sama membahas mengenai kesehatan mental dan marital adjustment namun subyek yang digunakan adalah pada pekerja bank dan dokter, namun keduanya dilakukan pada subyek yang sudah dewasa madya. Namun selain mengenai variable, juga terdapat persamaan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yakni metode penelitian kuantitaif. Sementara itu, beberapa penelitian yang dilakukan didalam negeri juga mendapati beberapa variabel yang digunakan sama, rata – rata penelitian tersebut menggunakan variabel marital adjustment namun jarang ada yang menggabungkan variabel tersebut dengan variabel kesehatan mental, rata – rata menggunakan variabel lain diantaranya asertifitas, religiusitas dan adult attachment, serta subyektif well being. Metode penelitian yang digunakan relative beragam dan sama banyaknya antara penelitian kuantitatif maupun kualitatif yang dimana jika penelitian tersebut penelitian kualitatif ia berangkat dari sebuah studi kasus yang terjadi di masyarakat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Pernikahan

1. Pengertian

Kehidupan perkawinan biasanya dimulai pada usia dewasa muda. Corsini (2002) dalam Afni (2016), mengartikan perkawinan sebagai komitmen bersama yang dibuat dengan tujuan agar dikenal oleh masyarakat, atau orang lain sebagai suatu kesatuan yang stabil, pasangan suami istri, dan keluarga

Kunci bagi kelanggengan perkawinan adalah keberhasilan melakukan penyesuaian diantara pasangan. Penyesuaian ini bersifat dinamis dan memerlukan sikap dan cara berpikir yang luwes. Penyesuaian adalah interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan (Clhoun & Acocella, 1995) dalam Afni (2016). Hurlock (dalam German, 2008), mendefinisikan penyesuaian perkawinan sebagai proses adaptasi antara suami dan istri, dimana suami dan istri tersebut dapat mencegah terjadinya konflik dan menyelesaikan konflik dengan baik melalui proses penyesuaian diri.

Masalah yang muncul saat awal melakukan penyesuaian pernikahan adalah karena kedua individu yang menikah tersebut memiliki latar belakang yang berbeda, seperti nilai nilai, sifat dan karakter, atau kepribadian, agama, budaya, suku bangsa, serta kelebihan dan kekurangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masing-masing. Semua aspek tersebut akan mempengaruhi dalam berpikir, bersikap maupun bertindak. Ketidakmampuan untuk mengelola perbedaan tersebut akan menimbulkan konflik, pertengkaran atau percekcokan. Namun, kemampuan untuk mengelola perbedaan, akan dapat menjadi jalan untuk mewujudkan kebahagiaan perkawinan (Agoes Driyo, 2003).

Penyesuaian perkawinan (marital adjustment) merupakan proses membiasakan diri (adaptasi) dengan situasi baru sebagai suami istri dalam membentuk keluarga untuk memenuhi harapan dan tujuan perkawinan, serta menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkawinan. Pasangan yang memiliki derajat kepuasan perkawinan yang tinggi akan memberikan perhatian secara lebih positif pada anak (Rickard, Forehand, Atkenson, & Lopez, 1982). Kepuasan perkawinan juga ditengarai mempunyai kaitan dengan terjadinya kekerasan terhadap pasangan (Stith, Green, Smith, & Ward, 2008), masalah perilaku dan penyesuaian anak (Frick, Lahey, Hartdagen, & Hynd, 1989; Fish-man & Mayers, 2000), dan prediksi terhadap kesejahteraan orang tua (Shek,2000).

Penyesuaian perkawinan disini merujuk pada pengertian proses yang mencakup kemampuan dalam menghadapi segala bentuk perubahan dan tanggung jawab perkawinan, memahami perbedaan-perbedaan yang ada dan bernegosiasi untuk mencapai kepuasan kedua belah pihak. Penyesuaian perkawinan adalah penyesuaian antara suami dan istri yang memungkinkan pasangan untuk menghindari atau menyelesaikan konflik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga keduanya merasa puas dengan pernikahan antara satu dengan yang lainnya (Locke & Williamson, 1958).

Suatu hubungan dengan kualitas yang baik akan berperanguh positif bagi perkembangan, misalkan penyesuaian (Bynum & Kothick,2006; Magnus, Cowen, Wyman, Fagen, & Work, 1999), Kesejahteraan (Levitt, Guacci, & Weber, 1992; Merz, Consedine, Schulze, & Schuengel, 2009; Videon, 2005), perilaku prososial (Barry, Padilla-Walker, Madsen, & Nelson, 2008), dan transmisi nilai (Grusec & Goodnow, 1994; Taris, Semin & Bok, 1998). Sebaliknya, kualitas hubungan yang buruk dapat menimbulkan akibat berupa malasuai (Gerard, Krishnakumak & Buehler, 2006), masalah perilaku (Fanti, Henrich, Brookmeyer &Kuperminc, 2008; Harrist & Ainslie, 1998), atau psikopatologi pada diri anak (Doom, Branje & Meeus, 2008).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Dalam Pernikahan

(Hurlock, 1980) Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian terhadap pasangan:

a. Konsep Pasangan yang Ideal

Dalam memilih pasangan baik pria maupun wanita sampai sejauh tertentu dibimbing oleh konsep pasangan ideal yang dibentuk selama masa dewasa. Semakin orang tidak terlatih menyesuaikan diri terhadap realitas semakin sulit penyesuaian dilakukan terhadap pasangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Pemenuhan Kebutuhan

Apabila penyesuaian yang baik dilakukan, pasangan harus memenuhi kebutuhan yang berasal dari pengalaman awal. Apabila orang dewasa perlu pengenalan, pertimbangan prestasi dan status sosial untuk bahagia, pasangan harus membantu pasangan lainnya untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

c. Kesamaan Latarbelakang

Semakin sama latar belakang suami dan istri, semakin mudah untuk menyesuaikan diri. Bagaimana juga apabila latar belakang mereka sama, setiap orang dewasa mencari pandangan unik tentang kehidupan. Semakin berbeda pandangan hidup ini maka semakin sulit penyesuaian diri yang dilakukan.

d. Minat dan Kepentingan Bersama

Kepentingan yang saling bermasaan tentang suatu hal yang dapat dilakukan pasangan cenderung membawa penyesuaian yang baik dari kepentingan bersama yang sulit dilakukan dan dibagi bersama

e. Keserupaan Nilai

Pasangan yang menyesuaikan diri dengan baik mempunyai nilai yang lebih serupa dari pada mereka yang penyesuaian dirinya buruk. Barangkali latar belakang yang sama menghasilkan nilai yang sama pula.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Konsep Peran

Setiap lawan pasangan mempunyai konsep yang pasti mengenai bagaimana seharusnya peranan seorang suami dan istri. Atau setiap orang mengharapkan pasangannya memainkan perannya. Jika harapan terhadap peran tidak terpenuhi, akan mengakibatkan konflik dan penyesuaian yang buruk.

g. Perubahan dalam Pola Hidup

Penyesuaian terhadap pasangannya berarti meng-organisasikan pola kehidupan, mengubah persahabatan dan kegiatan-kegiatan sosial, serta merubah persyaratan pekerjaan, terutama bagi seorang istri. Penyesuaian – penyesuaian ini seringkali diikuti oleh konflik emosional.

Dalam pernikahan, keberhasilan untuk memperoleh dan merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan tergantung dari penyesuaian-penyesuaian yang biasanya disebut adaptasi terhadap suami atau istri sendiri. Menurut Gunarsa (1995), terdapat faktor-faktor dasar dalam penyesuaian keluarga yang dapat mempengaruhi keutuhan pernikahan yaitu :

a. Kesehatan fisik suami dan istri
b. Kesehatan Mental
c. Stabilitas Emosi

Menurut Gunarsa (1999), ada beberapa cara untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menghadapi penyesuaian dengan memperhatikan hal-hal di bawah ini, yaitu :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Menghadapi kenyataan

b. Penyesuaian timbal balik

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *marital adjustment* dalam suatu hubungan adalah faktor sosial, budaya, dan pribadi (Blood dan Wolfe 1960; Nye dan McLaughlin (1976 dalam Laswell 1987). Faktor sosial meliputi latar belakang pendidikan dan penghasilan. Faktor budaya meliputi budaya dalam pernikahan dan faktor pribadi meliputi usia saat menikah dan jenis kelamin.

Menurut Rusdiani (2014), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian pernikahan pada muslim adalah kufu'. Salah satu unsur sumber kebahagiaan dalam pembinaan rumah tangga iniadalah adanya *kufu'* (seimbang) antara suami dan isteri, *kufu'* berarti sama, sederajat, sepadan atau sebanding. Maksud *kufu'* dalam perkawinan laki-laki sebanding dengan calon isterinya, kesamaan dalam kedudukannya dalam tingkat sosial serta dalam akhlak dan kekayaan. *Kufu'* memang perlu untuk diperhatikan, namun yang paling utama menjadi ukuran ialah keteguhan beragama dan akhlak, bukan nasab ataupun sesuatu yang lain. Jadi, bagi laki-laki yang sholeh, sekalipun bukan dari keturunan yang terpandang, ia boleh kawin dengan wanita manapun.

Sedangkan konsep *kufu'* dalam al-Qur'an sebagaimana terdapat dalam ayat

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ
لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ ١٣

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya : *"Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. "* (QS. Al-Hujurat :13)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمْ اَنَّهُ قَالَ : تُنْكَحُ اَلْمَرْأَةُ لاَرْبَـــعٍ لِمَالِهَـــا، وَلِحَسَبِهَا، وَلِجَمَالِهَا، وَلِدِيْنِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ اَلدِيْنِ تَرِبَتْ يَدَاكْ

Artinya : *"Dari Abi Hurairah dari Nabi SAW : "Sesungguhnya beliau bersabda :"Nikahilah perempuan karena empat perkara : pertama karena hartanya, kedua derajatnya (nasabnya), ketiga kecantikannya, keempat agamanya, maka pilihlah karena agamanya, maka terpenuhi semua kebutuhanmu."*

Dalam hadits di atas dijelaskan bahwa jika seorang laki-laki akan menikahi seorang perempuan, maka ia harus harus memperhatikan empat perkara tersebut diatas. Adanya kriteria-kriteria *kufu'* dalam al-Qur'an maupun hadits, tidak ada seorang pun yang lebih mulia dari yang lain kecuali karena takwanya kepada Allah yaitu melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya serta melaksanakan hak manusia. Adanya perkembangan zaman dan perubahan sosial yang melengkapi salah satu faktor yang mempengaruhi adanya perbedaan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam hal ini kaitanya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah bagaimana seseorang sebelum menikah tentunya memilih pasangan hidupnya tersebut dengan berbagai kriteria sesuai dengan seleranya masing-masing, dan dalam islam hal tersebut terbagi menjadi 4 yaitu yang pertama karena hartanya, kedua derajatnya (nasabnya), ketiga kecantikannya, keempat agama atau pendidikannya namun Namun Nabi SAW. sangat menekankan faktor agamanya untuk dipilih dan dijadikan pertimbangan dalam memilih pasangan. Dalam pertimbangan – pertimbangan yang telah dipilih seseorang dalam mencari pendamping hidupnya tersebut kelak juga akan mempengaruhi penyesuaian pernikahan diantara keduanya. Al Amin (2009)

Sebagai contoh, seseorang yang kaya raya akan cenderung mencari pasangan hidup yang juga kaya raya, meskipun tidak semua berlaku demikian, namun ketika pasangan tersebut setara atau sepadan maka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya ketika sudah menikah kelak akan lebih mudah, karena aktifitas yang dilakukan orang yang kaya raya tentunya akan berbeda dengan aktifitas maupun kebiasaan dan sikap dari orang yang ekonominya cenderung menengah kebawah ataupun menengah keatas.

3. Aspek- Aspek Penyesuaian Pernikahan

Marital adjustment (Penyesuaian pernikahan) menurut Marcia Lasswell dan Thomas Lasswell (dalam Laswell, 1987) berarti pencapaian derajat kenyamanan dalam suatu hubungan yang saling menguntungkan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberi dan menerima. Enam aspek yang menjadi dasar kenyamanan dalam sebuah hubungan, yaitu:

a. *empathy* (kemampuan untuk menempatkan diri di posisi orang lain dan berusaha untuk memahami apa yang dirasakan oleh mereka),
b. *spontaneity* (dapat menjadi diri sendiri tanpa dijaga atau dihambat),
c. *trust* (dapat mengandalkan satu sama lain dan mengetahui masing-masing pihak jujur),
d. *interest-care* (merasakan diri dicintai dan mencintai, diperhatikan dan memperhatikan, tertarik pada pasangan dan menarik untuk pasangannya),
e. *respect* (menjunjung tinggi dan percaya pada integritas dan hak untuk menjadi unik),
f. *critical hostility* (aspek negatif dalam kenyamanan, menunjukkan bahwa individu tidak dihargai atau dihormati).

Aspek-aspek konflik perkawinan yang dikemukakan oleh Gottman dan Declaire (dalam Miga, Gdula, dan Allen, 2011); dan aspek yang digunakan dalam penelitian Dewi dan Basti, (2008); dan Driver dan Gottman (2004), yaitu:

a. *Partner violence*, yakni kekerasan fisik pada pasangan, yang ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan kekerasan fisik dari salah satu pasangan kepada pasangannya; atau kedua pasangan tersebut menunjukkan kekerasan fisik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Verbal aggression,* yakni kekerasan secara verbal ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan penghinaan, kecaman atau ancaman yang dilontarkan oleh salah satu pasangan kepada pasangannya.

c. *Unbending stance,* yaitu sikap bertahan sebagai bentuk upaya membela diri saat konflik terjadi atau upaya mempertahankan diri atas serangan umpatan dari pasangannya.

d. *Withdraw from partner,* yakni menarik diri dari interaksi pasangannya, yaitu perilaku yang menunjukkan penghindaran dengan pasangannya dan biasanya pasangannya menunjukkan perilaku diam seribu bahasa.

Hurlock (2012) menjelaskan bahwa terdapat tujuh aspek yang dapat digunakan untuk menilai tingkat penyesuaian perkawinan seseorang yaitu:

a. Kebahagiaan suami istri,

suami atau istri yang bahagia memperoleh kebahagiaan dan kepuasan bersama yang diperoleh dari peran yang dimainkan bersama. Suami atau istri mempunyai cinta yang matang dan mantap satu dengan lainnya, dan juga dapat melakukan penyesuaian seksual dengan baik serta dapat menerima peran sebagai orang tua.

b. Hubungan yang baik antara anak dan orangtua,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apabila hubungan anak baik dengan orangtua mencerminkan keberhasilan penyesuaian perkawinan terhadap masalah. Jika hubungan antara anak dengan orangtua buruk, maka suasana rumah tangga akan diwarnai oleh perselisihan yang menyebabkan penyesuaian perkawinan menjadi sulit.

c. Penyesuaian yang baik dari anak-anak,

apabila anak dapat menyesuaikan diri dengan baik pada teman-temannya, dapat disenangi oleh teman sebayanya, akan berhasil dalam belajar dan merasa bahagia di sekolah. Uraian sebelumnya merupakan bukti nyata keberhasilan proses penyesuaian kedua orangtuanya terhadap perkawinan dan perannya sebagai orangtua.

d. Kemampuan untuk memperoleh kepuasan dari perbedaan pendapat,

merupakan perbedaan pendapat diantara anggota keluarga yang tidak dapat dielakkan, biasanya berakhir dengan salah-satu dari tiga kemungkinan, yaitu adanya ketegangan tanpa pemecahan, salah-satu mengalah demi perdamaian, setiap anggota keluarga mencoba untuk saling mengerti pandangan dan pendapat individu lain. Hanya kemungkinan ketiga yang dapat menimbulkan kepuasan dalam penyesuaian perkawinan dalam jangka waktu yang lama, walaupun kemungkinan pertama dan kedua dapat juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh perselisihan yang meningkat.

e. Kebersamaan

Jika penyesuaian perkawinan dapat berhasil, maka keluarga dapat menikmati waktu yang digunakan untuk berkumpul bersama. Apabila hubungan keluarga telah dibentuk dengan baik pada awal-awal tahun perkawinan, maka keduanya dapat mengikatkan tali persahabatan lebih erat lagi setelah dewasa, menikah dan membangun rumah atas usahanya sendiri.

f. Penyesuaian yang baik dalam masalah keuangan, secara umum dalam keluarga

Yang menjadi salah satu sumber perselisihan dan kejengkelan adalah mengenai masalah keuangan. Besarnya pendapatan, keluarga perlu mempelajari cara membelanjakan pendapatannya, sehingga dapat menghindari utang yang selalu melilit, agar dapat menikmati kepuasan atas usaha dengan cara yang lebih baik, daripada menjadi seorang istri yang selalu mengeluh karena pendapatan suami tidak memadai. Istri juga dapat bekerja untuk membantu pendapatan suami demi pemenuhan kebutuhan keluarga.

g. Penyesuaian yang baik dari pihak keluarga pasangan

Apabila suami istiri mempunyai hubungan yang baik dengan pihak keluarga pasangan, khususnya mertua, ipar laki-laki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan ipar perempuan, kecil kemungkinan untuk terjadi percekcokan dan ketegangan hubungan dengan seluruh kerabat.

Dalam penyesuaian pernikahan ada beberapa aspek yang harus dipenuhi. Terdiri dari 4 aspek yaitu *Dyadic Consensus, Dyadic Cohesion, Affectional Expressions, Dyadic Satisfaction.* Menurut Spanier (1976) :

1. *Dyadic Consensus* atau kesepakatan dalam hubungan adalah kesepahaman diantara pasangan dalam berbagai masalah pernikahan seperti masalah keuangan, rekreasi,keagamaan.
2. *Dyadic Cohesion* atau kedekatan hubungan adalah kebersamaan yang menunjukkan seberapa banyak pasangan melakukan kegiatan bersama dan menikmati kebersamaan.
3. *Affectional Expressions* atau ekspresi afeksi adalah kesepahaman dalam menyatakan perasaan dan hubungan seks. Dalam dimensi ini menjelaskan bahwa bagaimana cara suami istri menunjukkan perasaan kasih sayangnya antara satu dengan lainnya.
4. *Dyadic Satisfaction* atau kepuasan hubungan adalah seberapa sering suami istri berdiskusi mengenai hubungan pernikahan dengan bahasan mengenai perceraian dan bagaimana individu berkomitmen untuk menjaga ikatan pernikahan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian

Definisi sehat. Sehat (*health*) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di indonesia, uu kesehatan no. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis.(kartika sari, 2012)

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Pribadi yang normal/ bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989). Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negative dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*) (Lowenthal, 2006).

Daradjat (2001:6) mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Hawari (1997) juga mengatakan bahwa pengertian kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Oleh karena itu makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Paradigma dalam Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup tiga hal :

Pertama, 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu:

1. Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
2. Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan sosial.
3. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
4. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
5. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistik terhadap status dan harga diri.
6. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
7. Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terus menerusdalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.
9. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
10. Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
11. Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.

Kemudian sebagai prinsip yang kedua adalah 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu:

1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga.
2. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
3. Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif.

Serta prinsip yang terakhir, merupakan 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu:

1. Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

3. Aspek Kesehatan Mental

Menurut Latipun (2002) untuk mengukur kesehatan mental terdapat dimensi dengan aspek yang memilki domain yang berbeda dengan aspek lainnya. Dimensi kesehatan mental terbagi menjadi empat yaitu dimensi biologis kesehatan mental, dimensi psikologis, dimensi sosial budaya, dan dimensi lingkungan kesehatan mental. Di dalam dimensi tersebut terdapat aspek-aspek untuk mengukur kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mullarkey dkk (1997); Spell dan Arnold (2007) dalam Isnaeni (2015) bahwa ada dua yang digunakan dalam mengukur kesehatan mental yaitu kecemasan yang berhubungan dengan delapan kata sifat yaitu tegang, mudah marah, khawatir, cemas, puas, tenang, santai, dan nyaman. Serta depresi berhubungan dengan tujuh kata sifat yaitu sengsara, depresi, bosan, lelah, optimis, senang, dan antusias. Pengukuran kesehatan mental tersebut dapat melihat bahwa seseorang yang memiliki kondisi yang buruk akan terlihat dari sifat-sifatnya.

Kriteria dan ciri-ciri orang yang sehat mentalnya menurut Schneiders dan Siti Meichati adalah :

a. Mempunyai keserasian jiwa
b. Mampu menghadapi dan mengatasi goncangan
c. Dapat menyesuaikan diri dan dapat mengatasi kesulitan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Dapat memenuhi kebutuhan secara wajar dan ikut bertanggung jawab terhadap sesama
e. Mempunyai rasa humor
f. Mempunyai kebebasan dan kemerdekaan hidup
g. Merasa bahagia, mempunyai pandangan hidup sehat, keseimbangan emosi dan tidak tergantung kepada orang lain

Darajat (dalam Jaelani, 2001) membagi kesehatan mental menjadi beberapa aspek, diantaranya:

1. Terwujudnya keserasian yang sungguh-sunguh antara fungsi-fungsi kejiwaan

   Berkembanganya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun bathiniah serta terhindar dari pertentangan bathin, keguncangan, keraguan dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.

2. Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri

   Usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat dalam diri manusia serta kemampuan memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat

Manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya sendiri secara serasi dalam masyarakat. Hal ini hanya bisa dicapai apabila masing-masing individu dalam masyarakat sama-sama berusaha meningkatkan diri secara terus menerus dalam batas-batas yang diridhai Allah.

4. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan

Masalah keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut berdasarkan atas keimanan dan ketaqwaan kepada Allah.

Dalam surat al-Baqarah ayat 2-5 yang berbunyi :

ذَلِكَ الْكِتَابُ لا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ (٢

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (٣

وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ(٤

أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٥

Yang artinya : “Kitab (Al Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.{2} (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menafkahkan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka {3} dan mereka yang beriman kepada kitab (Al-Qur'an) yang telah diturunkan sebelummu, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat {4} mereka itulah yang tetap mendapat petunjuk dari tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang beruntung {5}."

Berdasarkan ayat diatas dapat dilihat bahwa seseorang yang beriman kepada Allah SWT, kepada kitabnya dan Rasul-Nya, maka mereka termasuk kedalam orang-orang yang beruntung, serta menjadikan Al-Qur'an sebagai landasan serta pedoman hidupnya maka orang tersebut senantiasa dapat melalui rintangan dalam hidupnya serta menjadikannya pribadi yang sabar dan bersyukur sehingga ia dapat melewati masalah-masalah dalam kehidupan sehari-harinya dengan positif sehingga kesehatan mentalnyapun baik.

5. Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia didunia dan akhirat

Kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera dan bahagia bagi manusia secara lahir dan bathin, jasmani dan rohani, serta dunia dan akhirat.

Dalam surah al-baqarah ayat 201 yang berbunyi :

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yang artinya : Dan diantara mereka ada orang yang berdoa: "Ya tuhan kami, berilah kami kebaikan didunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka".

Menunjukkan bahwa setiap manusia, khususnya umat islam, selalu berusaha yang terbaik untuk kebahagiaan dirinya didunia maupun kebahagiaannya di akhirat kelak.

4. Faktor- Faktor Kesehatan Mental

Menurut Daradjat (2001:9) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya.

Lebih lanjut Daradjat (2001:9) mengungkapkan bahwa kedua faktor di atas, yang paling dominan adalah faktor internal. Faktor ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Meskipun demikian, menurut hemat peneliti keduanya sama-sama penting dan sangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga perlu sekali untuk diperhatikan.

Notosoedirdjo dan Latipun (2005:65) menyatakan kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara subtantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya.

Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutamanya adalah faktor biologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil. Sedangkan faktor psikologis merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih spiritualitas yang kuat pada jiwa seseorang dan dalam hal ini faktor ketaatan beribadah atau ketaatan beragama berkaitan erat dengan kesehatan mental (Notosoedirdjo dan Latipun, 2005:65).

Faktor eksternal juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang, diantarnya adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang diadalamnya juga terkandung lingkungan tempat tinggal yang ia diami atau tempati (Muhyani, 2012:51). Jadi kesehatan mental itu dipengarui oleh faktor dalam dan luar diri seseorang sehingga keduanya mempunyai posisi yang sangat kuat dalam kehidupan manusia.

5. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Quraish Shihab menyebutkan bahwa Islam mempunyai aturan-aturan atau syariat yang melindungi agama, jiwa, keturunan, akal, jasmani dan harta benda. Tiga dari keenam hal tersebut yakni jiwa, jasmani dan akal sangat berkaitan erat dengan kesehatan, oleh karena itu ajaran Islam sangat sarat dengan tuntutan bagaimana memelihara kesehatan. Suhaimi (2015)

Dalam paradigma al-Qur'an, terdapat banyak sekali ayat-ayat yang membicarakan tentang kesehatan, baik itu dari segi fisik, kejiwaan, sosial dan kerohanian. Ayat-ayat ini terdiri dari dua bagian, yakni:

a. Konsep-konsep yang merujuk kepada pengertian normatif yang khusus. Dalam bagian pertama ini, kita mengenal banyak sekali konsep mengenai kesehatan, baik yang bersifat abstrak maupun yang kongkrit. Konsep yang abstrak di antaranya adalah konsep kondisi jiwa (psikologis), perasaan (emosi), akal dan lain sebagainya. Sementara konsep yang konkrit mengenai pola

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepribadian manusia (personality), seperti pola kepribadian yang beriman, pola kepribadian munafik, dan pola kepribadian kafir.

b. Ayat-ayat yang berisi tentang sejarah dan amsal-amsal (perumpamaan). Seperti kisah di dalam mengenai kesabaran Nabi Ayyub dalam m enghadapi ujian yang di timpakan oleh Allah berupa penyakit. Kisah ini tertuang dalam QS. al-Anbiyya' (21) ayat 83-84 berikut ini:

۞ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ ﴿٨٤﴾

Artinya: "Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), Sesungguhnya Aku Telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua penyayang. Maka kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah."

Menurut Mahmud dalam Suhaimi (2015), ada sembilan ciri atau karakteristik mental yang sehat, yakni:

1) Kemapanan (al-sakinah), ketenangan (ath-thuma'ninah) dan rileks (ar-rahah) batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Memadai (al-kifayah) dalam beraktivitas).
3) Menerima keadaannya dirinya dan keadaan orang lain.
4) Adanya kemampuan untuk menjaga diri.
5) Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.
6) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
7) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.
8) Memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik.
9) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (al-farh atau al -surur) dan kebahagiaan (al-sa'adah) dan menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.

Ajaran islam sangat sarat dengan tuntunan bagaimana memelihara kesehatan, dalam paradigma al-Qur'an terdapat dua bagian ayat yang membicarakan tentang kesehatan yakni yang bersifat konkret dan ayat yang berisikan sejarah. Adapun ciri dari mental yang sehat yakni terpenuhinya sembilan karakteristik yakni al-sakinah, al-kifayah, menerima keadaan, kemampuan menjaga diri, kemampuan bertanggungjawab, kemampuan berkorban, kemampuan membentuk hubungan sosial, serta al-sa'adah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Masa Dewasa

1. Perkembangan Masa Dewasa Awal

Dewasa, boleh dikenakan kepada individu-individu yang telah memiliki kekuatan tubuh secara maksimal dan siap berproduksi dan telah dapat diharapkan memiliki kesiapan kognitif, afektif dan psikomotor, serta dapat diharapkan memainkan peranannya bersama dengan individu individu lain dalam masyarakat (Andi Mappiare,1983) dalam Mahabella (2014). Pembagian masa dewasa dapat dikatakan oleh Hurlock sebagai berikut:

a. Masa Dewasa Awal / Dewasa dini (18 – 40 tahun)

Masa ini adalah sebagai kelanjutan dari masa remaja, secara umum mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang memiliki rentang usia antara 18 – 40 tahun. Ada pendapat lain yang mengungkapkan bahwa periode ini berawal pada usia 20 – 30 tahun. Menurut agoes dariyo mereka yang tergolong dewasa muda ialah yang berumur 20 – 40 tahun. Dan menurut B. Hurlock, masa dewasa awal adalah yang berusia 21 – 40 tahun. masa dewasa mempunyai ciri-ciri :

1. Usia reproduktif
2. Usia memantapkan letak kedudukan "*Setting-Down Age*"

Masa ini merupakan usia pemantapan letak kedudukan, seperti sebagai pemimpin rumah tangga sebagai orangtua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Usia banyak masalah "*Problem Age*"

   Banyak masalah yang dihadapi, masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dan jabatan, yang berhubungan dengan pemilihan teman hidup, berhubungan dengan hal-hal keuangan, untuk memenuhi tuntutan hidupnya, dsb.

4. Usia tegang dalam hal emosi "*Emotional Tension"*

   Ketegangan – ketegangan yang terjadi pada dewasa awal terutama sering dialami dalam perubahan awal masa ini, berhubungan dengan persoalan seperti jabatan, perkawinan, keuangan, dsb.

5. Usia komitmen
6. Usia ketergantungan
7. Usia perubahan nilai
8. Usia penyesuaian diri dengan cara hidup baru
9. Usia kreatif
10. Usia keterasingan sosial

2. Tugas –Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Tugas – tugas perkembangan orang dewasa awal yang merupakan perwujudan harapan-harapan sosial kultural R.J.Havighurst (1953), telah mengemukakan rumusan tugas perkembangan dalam masa dewasa awal sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Memilih teman bergaul
2. Belajar hidup bersama dengan suami istri
3. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga
4. Belajar mengasuh anak-anak
5. Mengelola rumah tangga
6. Mulai bekerja dalam suatu jabatan
7. Mulai bertanggung jawab sebagai warga Negara secara layak
8. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya (Andi Mappiare,1983:31-32)

3. Ciri – Ciri Dewasa Awal

Baru-baru ini Jeffrey Arnett (2006) mendeskripsikan lima ciri dari orang yang beranjak dewasa sebagai berikut:

a. Ekplorasi identitas, khususnya dalam relasi romantic dan pekerjaan. Beranjak dewasa adalah masa dimana didalam diri sebagian besar individu terjadi perubahan penting yang menyangkut identitas (Cote,2009; Kroger, Martinussen, & Marcia,2010).
b. Ketidakstabilan, perubahan tempat tinggal sering terjadi selama masa dewasa awal, sebuah masa dimana juga sering terjadi ketidakstabilan dalam relasi romantis, pekerjaan, dan pendidikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Self-focused (terfokus pada diri), menurut Arnett (2006, hal. 10), individu yang berada di masa beranjak dewasa "cenderung terfokus pada diri sendiri, dalam arti mereka kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain, serta mengakibatkan mereka memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupanya sendiri"

d. Feeling in-berween (merasa seperti berada / di peralihan), banyak orang di masa beranjak dewasa tidak menganggap dirinya sebagai remaja maupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman.

e. Usia dengan berbagai kemungkinan, sebuah masa dimana individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka. Arnett (2006) mendeskripsikan dua cara di mana masa beranjak dewasa merupakan usia yang memiliki berbagai kemungkinan:

   a. Banyak orang yang sedang beranjak dewasa yang optimis dengan masa depannya.

   b. Bagi mereka yang kesulitan ketika bertumbuh besar, maka beranjak dewasa adalah sebuah kesempatan untuk mengarahkan kehidupan mereka kearah yang lebih positif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Hubungan Kesehatan Mental Dengan Marital Adjustment

Masa dewasa awal, merupakan masa lanjutan setelah seseorang tersebut melewati masa remajanya yaitu mereka yang memiliki rentang usia antara 18-40 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan masa dimana banyak masalah dialami oleh seseorang yang berhubungan denganpekerjaandan jabatan serta berhubungan dengan pemilihan teman hidup, berhubungan dengan hal-hal keuangan untuk memenuhi tuntutan hidupnya, dan banyak hal lain. Selain itu dewasa awal juga masa dimana seseorang sudah menentukan komitmen dalam hidupnya serta Masa ini merupakan usia pemantapan letak kedudukan, seperti sebagai pemimpin rumah tangga sebagai orangtua. Masa dewasa awal juga merupakan usia tegang dalam hal emosi, ketegangan – ketegangan yang terjadi pada dewasa awal terutama sering dialami dalam perubahan awal masa ini, berhubungan dengan persoalan seperti jabatan, perkawinan, keuangan, dsb.

Kunci bagi kelanggengan perkawinan adalah keberhasilan melakukan penyesuaian diantara pasangan. Penyesuaian ini bersifat dinamis dan memerlukan sikap dan cara berpikir yang luwes. Hurlock (dalam German, 2008), mendefinisikan penyesuaian perkawinan sebagai proses adaptasi antara suami dan istri, dimana suami dan istri tersebut dapat mencegah terjadinya konflik dan menyelesaikan konflik dengan baik melalui proses penyesuaian diri.

Masalah yang muncul saat awal melakukan penyesuaian pernikahan adalah karena kedua ndividu yang menikah tersebut memiliki latar belakang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berbeda, seperti nilai nilai, sifat dan karakter, atau kepribadian, agama, budaya, suku bangsa, serta kelebihan dan kekurangan masing-masing. Semua aspek tersebut akan mempengaruhi dalam berpikir, bersikap maupun bertindak. Ketidakmampuan untuk mengelola perbedaan tersebut akan menimbulkan konflik, pertengkaran atau percekcokan. Namun, kemampuan untuk mengelola perbedaan, akan dapat menjadi jalan untuk mewujudkan kebahagiaan perkawinan (Agoes Driyo, 2003).

Pasangan yang memiliki derajat kepuasan perkawinan yang tinggi akan memberikan perhatian secara lebih positif pada anak (Rickard, Forehand, Atkenson, & Lopez, 1982). Kepuasan perkawinan juga ditengarai mempunyai kaitan dengan terjadinya kekerasan terhadap pasangan (Stith, Green, Smith, & Ward, 2008), masalah perilaku dan penyesuaian anak (Frick, Lahey, Hartdagen, & Hynd, 1989; Fish-man & Mayers, 2000), dan prediksi terhadap kesejahteraan orang tua (Shek,2000).

Menurut Gunarsa (1995), terdapat faktor-faktor dasar dalam penyesuaian keluarga yang dapat mempengaruhi keutuhan pernikahan yaitu :

a. Kesehatan fisik suami dan istri
b. Kesehatan Mental
c. Stabilitas emosi

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Pribadi yang normal/ bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989).

Kesehatan mental seseorang sangat berpengaruh terhadap penyesuaian antar pasangan, seseorang yang baru menikah dengan pasangannya, tentunya memerlukan beberapa penyesuaian antar pasangan, seseorang yang baru menikah cenderung masih menampakkan sisi baiknya didepan pasangannya dan menyembunyikan sisi buruknya. Hal yang dilakukan tersebut sebenarnya tidak baik untuk dirinya sendiri dan berpengaruh ke kesehatan mentalnya karena dengan seperti itu ia tidak berlaku layaknya dirinya sendiri dan membohongi dirinya sendiri. Namun lama kelamaan sifat – sifat dan kebiasaan aslinya pun akan terlihat dan menjadi dirinya sendiri lagi. Namun ketika pasangannya mengetahui hal tersebut ia bisa saja menerima ataupun tidak menerima sifat buruk pasangannya yang baru terlihat tersebut setelah sekian lama mereka berumahtangga. Hal tersebut dapat mempengaruhi penyesuaian pernikahan antar pasangan suami-istri tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Kerangka Teoritik

Menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negative dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*) (Lowenthal, 2006).

Daradjat (2001) mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Penyesuaian perkawinan (marital adjustment) merupakan proses membiasakan diri (adaptasi) dengan situasi baru sebagai suami istri dalam membentuk keluarga untuk memenuhi harapan dan tujuan perkawinan, serta menyelesaikan masalah yang muncul dalam perkawinan.

Pada pasangan yang baru menikah penyesuaian pernikahan sangatlah berperan penting dalam umur-umur pernikahan yang masih muda, menurut Saidiyah Satih dalam penelitiannya menyatakan bahwa Penelitian ini mendapatkan masalah-masalah yang muncul dalam pernikahan di bawah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sepuluh tahun, yaitu pada lima tahun awal dan lima tahun kedua masalah-masalah yang biasa dihadapi pasangan pada usia pernikahan dibawah 10 tahun adalah masalah ekonomi dan juga masalah komunikasi yang kurang berkualitas.

Tahun-tahun pertama perkawinan merupakan masa rawan, bahkan dapat disebut sebagai era kritis karena pengalaman bersama belum banyak. Menurut Clinebell & Clinebell (2005), periode awal perkawinan merupakan masa penyesuaian diri, dan krisis muncul saat pertama kali memasuki jenjang pernikahan.

Pasangan suami ataupun istri yang dapat mengelola mentalnya dengan baik sehingga dapat menyelesaikan problem-problem yang biasa terjadi pada kehidupan rumahtangganya yang baru berusia dini, di bawah 5 tahun dimana pada usia tersebut sangat rawan dengan masalah-masalah dan peran penyesuaian antar pasangan sangatlah penting. Jika kesehatan mental suami ataupun istri baik, maka penyesuaian antar pasangan (marital adjustment) juga baik dan sebaliknya, jika kesehatan mental suami maupun istri cenderung buruk, maka penyesuaian antar pasanganpun juga terganggu dan cenderung buruk.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti membuat skema hubungan antara kesehatan mental dengan marital adjustment sebagai berikut :

F. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Untuk menguji hipotesis penelitian, sebelumnya akan dilakukan pengidentifikasian variabel-variabel yang diambil dalam penelitian ini. Metode penelitian kuantitatif yang penulis gunakan adalah penelitian korelasional yang ditujukan untuk mengetahui hubungan antara suatu variabel dengan variabel-variabel lain (Sugiyono, 1998: 20).

Berangkat dari suatu teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (verifikasi) dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan. Bentuk penelitian kuantitatif peneliti gunakan karena penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kesehatan mental dengan marital adjustment pada pasangan dengan usia pernikahan dibawah 5 tahun.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Kerlinger (1973 dalam Sugiyono, 2008:3) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari dalam suatu penelitian. Variabel adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang lain serta obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Kidder (1981 dalam Sugiyono, 2010:2) menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya.

Adapun kedudukan masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (Independen) : Kesehatan Mental
b. Variabel Terikat (Dependen) : Penyesuaian Pernikahan

2. Definisi Operasional

a. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya, memiliki sikap hidup sesuai norma dan pola kelompok masyarakat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Seseorang yang sehat mentalnya memiliki keharmonisan dalam jiwanya serta dapat mengatasi problema biasa yang terjadi dalam hidupnya dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Dalam penelitian ini terdapat dua aspek yang digunakan dalam mengukur kesehatan mental yaitu kecemasan yang berhubungan dengan delapan kata sifat yaitu tegang, mudah marah, khawatir, cemas, puas, tenang, santai, dan nyaman. Serta depresi berhubungan dengan tujuh kata sifat yaitu sengsara, depresi, bosan, lelah, optimis, senang, dan antusias.

Aspek-aspek tersebut akan digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya kesehatan mental seseorang yang diukur dengan menggunakan skala kesehatan mental. Semakin tinggi skor aspek tersebut maka semakin tinggi kesehatan mentalnya.

b. Penyesuaian Pernikahan

Marital adjustment atau penyesuaian pernikahan adalah sebuah proses adaptasi antara pasangan suami dan istri, dimana keduanya dapat mencegah terjadinya konflik dan menyelesaikan konflik dengan baik melalui proses penyesuaian diri yang dilakukan Penyesuaian ini bersifat dinamis dan memerlukan sikap dan cara berpikir yang luwes. Penyesuaian adalah interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Marital adjustment dalam penelitian ini diukur melalui 4 aspek yaitu aspek *Dyadic Consensus* atau kesepakatan dalam hubungan, *Dyadic Cohesion* atau kedekatan hubungan, *Affectional Expressions* atau ekspresi afeksi,dan *Dyadic Satisfaction* atau kepuasan hubungan. Menurut Spanier (1976). Keempat aspek tersebut akan digunakan untuk mengukur penyesuaian antar pasangan suami istri dimana semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi tingkat penyesuaian antara suami dan istri tersebut berhasil.

C. POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING

1. Populasi

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah penduduk kecamatan Mulyorejo yang sudah menikah tiga tahun terakhir. Dalam hal ini peneliti memfokuskan penelitian dengan menggunakan data di tahun 2016 dikarenakan karena menurut penilitian terdahulu yang dilakukan oleh Satih Saidiyah, menunjukkan bahwa terdapat banyaknya masalah yang dihadapi pada 5 tahun usia pernikahan pertama sehingga peneliti mengambil subyek yang pernikahannya masih berusia 2-3 tahun, sesuai dengan data yang diperoleh peneliti pada website badan pusat statistik kota Surabaya, dan peneliti memilih pada kecamatan mulyorejo ini dikarenakan jumlah penduduk kecamatan mulyorejo yang telah menikah pada tahun 2016 tidak terlalu ekstrim, dan juga dapat dengan mudah dijangkau oleh peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut merupakan data populasi pasangan yang telah menikah di tahun 2016:

Tabel 3.1

Banyaknya nikah berdasarkan lokasi dilangsungkannya pernikahan dirinci per kelurahan tahun 2016

No	Kelurahan	Nikah		Jumlah
		Nikah Kantor	Nikah Diluar Kantor	
1.	Mulyorejo	18	62	80
2.	Manyar Sabrangan	3	59	62
3.	Kejawan Putih Tambak	11	25	36
4.	Kalisari	13	35	48
5.	Dukuh Sutorejo	9	37	46
6.	Kalijudan	22	54	76
	Jumlah	**76**	**272**	**348**

Sumber : Katalog Online BPS; Dokumen F1 KUA Kecamatan Mulyorejo

Berdasarkan tabel diatas maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 348 pasangan.

2. Sampel

Menurut (Arikunto, 2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Arikunto (2006: 131), menjelaskan apabila populasi kurang dari 100 maka sebaiknya sampel dapat diambil dari seluruh total populasi yang dapat disebut dengan penelitian populasi. Sedangkan jika jumlah populasi lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% sebagai sampel penelitian. Berdasarkan ketentuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Arikunto (2006), peneliti menentukan jumlah sampel 20% dari total populasi sebagai sampel penelitian yakni 20% dari 348 pasangan, sebanyak 70 pasangan suami istri yang berarti sejumlah 140 orang.

3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2010) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis *Probability sampling* dengan cara *Simple random sampling*, Pengertian *Probability* sampling menurut Sugiyono (2010:218) adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sementara Pengertian *Simple random sampling* menurut Sugiyono (2010) Adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber dan berbagai cara (Sugiyono, 2013: 224). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Secara umum, skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Singkatnya, skala adalah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (dalam Azwar, 2013:6).

Dalam skala likert terdapat pernyataan-pernyataan yang terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang *unfavorable* (tidak mendukung atau tidak memihak objek sikap).

1. Skala Kesehatan Mental

Menurut Latipun (2002) untuk mengukur kesehatan mental terdapat dimensi dengan aspek yang memilki domain yang berbeda dengan aspek lainnya. Dimensi kesehatan mental terbagi menjadi empat yaitu dimensi biologis kesehatan mental, dimensi psikologis, dimensi sosial budaya, dan dimensi lingkungan kesehatan mental. Di dalam dimensi tersebut terdapat aspek-aspek untuk mengukur kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh S. Mullarkey dan kawan-kawan (1997); Spell dan Arnold (2007) bahwa ada dua yang digunakan dalam mengukur kesehatan mental yaitu kecemasan yang berhubungan dengan delapan kata sifat yaitu tegang, mudah marah, khawatir, cemas, puas, tenang, santai, dan nyaman. Serta depresi berhubungan dengan tujuh kata sifat yaitu sengsara, depresi, bosan, lelah, optimis, senang, dan antusias. Pengukuran kesehatan mental tersebut dapat melihat bahwa seseorang yang memiliki kondisi yang buruk akan terlihat dari sifat-sifatnya. Untuk mengukur kesehatan mental peneliti melakukan adaptasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

alat ukur yang telah digunakan oleh Isnaeni (2015) yang telah melalui proses tryout sehingga didapatkan hasil yang seperti dibawah ini

Tabel 3.2

Blue Print Skala Kesehatan Mental

No	Aspek	Indikator	Nomor item	
			Favorable	Unfavorable
1.	Kecemasan	Tegang		1
2.		Cemas	2	5
3.		Gelisah	7	3
4.	Depresi	Depresi	4,10	
5.		Bosan	9	6
6.		Lelah		8
Jumlah			5	5

Subjek diminta untuk memberikan tanda *check list* (√) pada setiap pernyataan yang diberikan, sesuai dengan kondisi subjek yang sebenarnya. Pada skala diatas yang digunakan adalah skala model Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang atau fenomena sosial (Sugiyono, 1998: 73). Kesehatan mental dalam hal ini adalah persepsi ataupun respons subyek dalam menerima stressor-stressor yang ada pada indikator skala kesehatan mental. Pernyataan –pernyataan ini mempunyai 5 skala alternatif serta Setiap item pernyataan memiliki makna *favorable* atau *unfavorable*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.3

Penilaian Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*

Pernyataan	Sifat Item	
	Favorable	***Unfavorable***
Sangat Sering (SS)	5	1
Sering (S)	4	2
Kadang-Kadang (KK)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Dalam blueprint alat ukur diatas terdapat 2 aspek yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental seseorang diantaranya kecemasan dan depresi serta terbagi menjadi beberapa indikator seperti, tegang, cemas, gelisah, depresi, bosan, dan lelah. Dari indikator indikator tersebut terlihat bahwa indikator yang digunakan dalam mengukur kesehatan mental adalah indikator yang bersifat negatif untuk mengukur variabel kesehatan mental yang merupakan variabel positif.

Penilaian pada angket ini adalah apabila skor jumlah yang diperoleh semakin besar, maka akan semakin baik pula kesehatan mental responden, dikarenakan skoring pada item angket ini meskipun menggunakan indikator kesehatan mental yang negative, namun bobot penilaian pertanyaan yang berbau positif (*favorable*) bernilai tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Skala Penyesuaian Pernikahan

Untuk mengukur penyesuaian pernikahan (marital adjustment) peneliti melakukan adaptasi alat ukur *Dyadic Adjustment Scale* yang dibuat oleh Spanier 1976. Dimensi yang diukur adalah *consensus, cohesion, affection expression,* dan *satisfaction.* Skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban yang berbeda-beda untuk beberapa item. Proses adaptasi alat ukur dilakukan dengan cara mengadaptasi pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriyani (2016) , peneliti sebelumnya menterjemahkan alat ukur DAS (*Dyadic Adjustment Scale*) oleh orang yang berlatar belakang psikologi dan non- psikologi. Kedua hasil terjemahan tersebut kemudian digabungkan dan peneliti mengubah hasil gabungan tersebut kedalam bahasa sehari-hari agar responden mudah memahami kalimat pada tiap item.

Tabel 3.4

Blue Print Skala *Marital Adjustement* (Penyesuaian Pernikahan)

No	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			Favorable	Unfavo	
1.	*Consensus*	Kesepakatan pengaturan keuangan, kesepakatan masalah rekreasi, agama dan tugas rumah tangga	1,2,5,6,7,8,9,10,11,12	-	10
2.	*Cohesion*	Mampu melakukan aktifitas yang dilakukan secara	20,21,22,23,24	-	5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		bersama-sama			
3.	*Satisfaction*	Mampu menjaga komitmen pernikahan intensitas berselisih paham dan membahas perceraian	15,27	13,14,16,17,18	7
4.	*Affection*	Mampu menyampaikan rasa kasih sayang kepada pasangan	3,19	4,25,26	5
		Jumlah	19	8	27

Subjek diminta untuk memberikan tanda *check list* (√) pada setiap pernyataan yang diberikan, sesuai dengan kondisi subjek yang sebenarnya. Pada skala diatas yang digunakan adalah skala model Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang atau fenomena sosial (Sugiyono, 1998: 73). Penelitian tersebut menggunakan metode rating yang dijumlahkan (*Method of Summated Ratings*). Setiap item pernyataan memiliki makna *favorable* atau *unfavorable*. Setiap butir item memuat empat kategori pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.5

Penilaian Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*

Pernyataan	Sifat Item	
	Favorable	***Unfavorable***
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

E. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2013: 53). Suatu tes atau instrumen pengukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. (Saifuddin Azwar, 1992 : 6).

Uji validitas dilakukan untuk memenuhi taraf kesesuaian dan kecepatan alat ukur (instrument) dalam menilai suatu objek. Instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur dan diinginkan dengan tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.

Penilaian validitas pada masing-masing butir aitem pernyataan dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* pada masing-masing butir pernyataan aitem. Suatu aitem dikatakan memiliki indeks daya beda baik apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0.3. Jadi apabila korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0.3 maka butir dalam instrument tersebut dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan sebagai instrument pengumpul data.

Dalam penelitian tersebut peneliti tidak melakukan uji validitas kembali, karena skala kedua variabel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2013: 47). Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 1997 : 170). Untuk dapat mengetahui instrumen reliabel atau tidak maka harus diketahui koefisien reliabilitasnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Azwar (2013: 115) pada umumnya bila koefisien *Cronbach's Alpha* < 0.6 dapat dikatakan tingkat reliabilitasnya kurang baik, sedangkan koefisien *Cronbach's Alpha* > 0,7 – 0.8 tingkat reliabilitasnya dapat diterima dan akan sangat baik jika > 0.8. Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan bantuan komputer Seri Program Statistik atau *Statistical Package For The Sciences* (SPSS) *for Windows.*

Untuk skala kesehatan mental yang telah diadaptasi dari penelitian Isnaeni (2015) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.724 dengan 10 item pertanyaan. Sedangkan pada skala *marital adjustment* yang diadaptasi dari penelitian Fitriani (2016) peneliti tersebut menggunakan alat ukur Lisrel dan tidak ditemukan hasil reliabilitas dari alat ukur tersebut.

F. ANALISIS DATA

Pada penelitian kuantitatif, manganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat krisis dalam penelitian. Penelitian harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya (dalam Suryabrata, 1998).

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data tersebut adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (dalam Sugiyono, 2008:).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* yang merupakan analisis korelasi suatu hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Muhid, 2012: 95). Hal tersebut dikarenakan data yang digunakan adalah data parametrik. Teknik penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel kesehatan mental sebagai variabel bebas dan variabel marital adjustment sebagai variabel terikat (Muhid, 2012: 95).

Ada beberapa hal yang harus dipenuhi apabila menggunakan teknik tersebut adalah data kedua variabel berbentuk data kuantitatif (interval dan rasio) serta data berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Muhid, 2012: 95). Oleh sebab itu, sebelum melakukan uji analisis korelasi data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji normalitas data.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 16.00*. Sugiyono mengatakan bahwa tujuan analisis korelasi ini adalah untuk mencari hubungan serta membuktikan hipotesis bahwa apakah diantara dua variabel terdapat hubungan, dan jika ada hubungan, bagaiamana arah hubungan dan seberapa besar hubungan tersebut. Jika besarnya korelasi > 0,05 maka berarti memang terdapat hubungan (korelasi) yang kuat antara dua variabel tersebut (dalam Sugiyono, 2010:179).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dan uji linieritas merupakan syarat sebelum dilakukannya pengetesan nilai korelasi, dengan tujuan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (dalam Priyanto, 2009).

1. Uji Normalitas. Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel, apabila terjadi penyimpangan sejauh mana penyimpangan tersebut. Uji ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov,* dengan kaidah yang digunakan bahwa apabila signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal.
2. Uji Linieritas. Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan bahwa masing-masing variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel tergantung. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung adalah jika signifikansi > 0,05 maka hubungannya linier, begitu pula sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka hubungan tidak linier.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subyek

Subyek dalam penelitian ini adalah sampel yang berjumlah 70 pasangan yang berarti sejumlah 140 orang dari keseluruhan populasi warga kecamatan Mulyorejo yang berjumlah 348 pasangan

a. Subyek Berdasarkan Usia

Pengelompokan subjek berdasarkan usia, peneliti membaginya berdasarkan usia termuda sampai usia tertua. Pada penelitian ini diketahui subjek dengan usia termuda yaitu 19 tahun, sedangkan subjek dengan usia tertua yaitu 45 tahun.

Tabel 4.1

Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

No	Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
1.	19	4	2.86%
2.	20	4	2.86%
3.	21	9	6.43%
4.	22	30	21.43%
5.	23	19	13.57%
6.	24	21	15%
7.	25	16	11.43%
8.	26	9	6.43%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9.	27	3	2.14%
10.	28	8	5.71%
11.	29	5	3.57%
12.	30	3	2.14%
13.	31	1	0.71%
14.	32	2	1.43%
15.	33	1	0.71%
16.	34	1	0.71%
17.	35	1	1.43%
18.	36	2	0.71%
19.	45	1	0.71%
	Total	140	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa subyek yang memiliki presentase terbesar yakni subyek dengan usia 22 tahun yang berjumlah 30 orang dengan persentase sebanyak 21.43%. sedangkan subyek dengan presentase terrendah berada pada umur 31, 33, 34, 35, dan 45 tahun dengan jumlah 1 orang dan presentase sebesar 0.71%.

b. Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.2

Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	70	50%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perempuan	70	50%
Total	140	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa subyek dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki berjumlah sama, dikarenakan pada penelitian ini digunakan subyek yang sudah menikah dan merupakan pasangan suami istri.

2. Deskripsi Data

Analisis deskriptif adalah untuk mengetahui deskripsi suatu data, seperti rata-rata, standard deviasi, varians, dan lain lain sebagai berikut:

Tabel 4.3

Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kesehatan Mental	140	26	21	47	33.88	5.029	25.296
Peny. pernikahan	140	34	71	105	93.14	6.924	47.945
Valid N (listwise)	140						

Berdasarkan tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah subyek yang diteliti yaitu sebanyak 140 orang responden. Baik dari skala kesehatan mental, maupun dari skala penyesuaian pernikahan. Pada skala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesehatan mental memiliki rentang skor (range) sebesar 26, skor terrendah yaitu 21 dan skor tertinggi yaitu 47. Nilai rata – rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 33.88 , nilai standart deviasi sebesar 5.029 serta nilai varian sebesar 25.296.

Sedangkan untuk skala penyesuaian pernikahan memiliki rentang skor (*range*) sebesar 34, skor terendah 71 dan skor tertinggi 105 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 93.14, nilai standart deviasi sebesar 6.924 serta nilai varian sebesar 47.945.

Selanjutnya deskripsi data berdasarkan data demografinya adalah sebagai berikut:

a. Berdasarkan Usia Responden

Tabel 4.4

Deskripsi Data Berdasarkan Usia Responden

Descriptive Statistics

		N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kesehatan Mental	usia19	4	27	41	32.7500	5.90903
	usia20	4	31	47	37.0000	7.11805
	usia21	9	27	41	35.3333	4.06202
	usia22	30	27	42	34.5333	3.93686
	usia23	19	25	43	33.7000	5.17179
	usia24	21	27	45	33.0500	5.07289
	usia25	16	28	45	33.8125	4.84725
	usia26	9	21	44	33.0000	7.38241
	usia27	3	30	38	34.0000	4.00000
	usia28	8	27	45	34.5000	6.11789

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	usia29	5	28	40	32.8000	4.86826
	usia30	3	25	35	31.6667	5.77350
	usia31	1	29	29	29.0000	.
	usia32	2	30	36	33.0000	4.24264
	usia33	1	33	33	33.0000	.
	usia34	1	33	33	33.0000	.
	usia35	2	28	39	33.5000	7.77817
	usia36	1	24	24	24.0000	.
	usia45	1	44	44	44.0000	.
Penyesuaian pernikahan	Usia19	4	79	95	86.7500	6.55108
	Usia20	4	84	97	90.5000	5.68624
	Usia21	9	84	104	92.2222	6.03692
	Usia22	30	71	104	91.2667	7.82539
	Usia23	19	80	104	93.7368	7.31697
	Usia24	21	85	103	94.5238	5.29735
	Usia25	16	88	100	95.1250	3.77492
	Usia26	9	85	103	94.3333	6.06218
	Usia27	3	92	100	95.0000	4.35890
	Usia28	8	90	101	96.8750	3.87068
	Usia29	5	76	102	93.2000	10.35374
	Usia30	3	84	102	93.3333	9.01850
	Usia31	1	97	97	97.0000	.
	Usia32	2	77	88	82.5000	7.77817
	Usia33	1	84	84	84.0000	.
	Usia34	1	85	85	85.0000	.
	Usia35	2	84	100	92.0000	11.31371
	Usia36	1	87	87	87.0000	.
	Usia45	1	85	85	85.0000	.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Deskripsi data berdasarkan usia responden dapat diketahui melalui kategori usia yaitu 4 responden berusia 19 serta jumlah yang sama pada usia 20 tahun, 9 responden berusia 21 serta jumlah yang sama pada usia 26 tahun, 30 responden berusia 22 tahun, 19 responden berusia 23 tahun, 21 responden berusia 24 tahun, 16 responden berusia 25 tahun, 3 responden berusia 27 tahun serta jumlah yang sama pada usia 30 tahun, 8 responden berusia 28 tahun, 5 responden berusia 29 tahun, 1 responden berusia 31 tahun serta jumlah yang sama pada usia 33, 34, 36, seta 45 tahun. Dan yang terakhir terdapat 2 responden pada usia 32 tahun serta jumlah yang sama pada usia 35 tahun.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa nilai rata rata tertinggi pada variable kesehatan mental diperoleh pada responden dengan usia 45tahun, dengan mean sebesar 44.0000. Sementara pada variable penyesuaian pernikahan nilai mean tertinggi diperoleh pada responden berusia 31 tahun dengan nilai mean sebesar 97.0000.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Tabel 4.5

Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

	Jenis Kelamin	**Jumlah**	**Rata-Rata (*mean*)**	**Standard Deviasi**
Kesehatan Mental	Laki-laki	70	34.4714	5.40188
	Perempuan	70	33.3000	4.59158
Penyesuaian Pernikahan	Laki-laki	70	92.8429	7.11120
	Perempuan	70	93.5143	6.76466

Dari tabel diatas dapat diketahui banyaknya responden yaitu 70 responden berjenis kelamin perempuan dan 70 responden berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata dan standart deviasi tertinggi untuk variabel kesehatan mental diperoleh responden laki-laki dengan nilai *mean* sebesar 34.4714 dan standart deviasi sebesar 5.40188

Sedangkan nilai rata-rata tertinggi untuk variable penyesuaian pernikahan ada pada responden perempuan dengan nilai 93.5143 sementara nilai standart deviasi tertinggi pada variable ini diperoleh responden laki-laki dengan nilai 7.11120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Hasil Penelitian

Hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan diperoleh dengan cara menghitung koefisien korelasi. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS *(Statistical Package for the Social Sciences) for windows* versi 24.00. Berikut ini adalah hasil uji statistik menggunakan korelasi *product moment* :

Tabel 4.6

Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		penyesuaian pernikahan	kesehatan mental
penyesuaian pernikahan	Pearson Correlation	1	.365**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	140	140
kesehatan mental	Pearson Correlation	.365**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	140	140

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel hasil uji korelasi *product moment* di atas menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 70 pasangan suami istri yang merupakan warga kelurahan Mulyorejo Surabaya, diperoleh taraf signifikansi sebesar 0.000 < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antara variabel kesehatan mental dengan variabel penyesuaian pernikahan diterima.

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.365 yang berarti arah hubungannya bersifat positif yang dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi kesehatan mental subyek maka semakin tinggi penyesuaian pernikahannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kesehatan mental seseorang semakin rendah pula penyesuaian pernikahannya.

Dari hasil analisis data juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif dalam penelitian tersebut sebesar 0.133 (r^2) atau setara dengan 13.3%, dimana r adalah $(0.365)^2$. Artinya bahwa variabel kesehatan mental memberi sumbangan sebesar 13.3% terhadap penyesuaian pernikahan. Selebihnya penyesuaian pernikahan dipengaruhi oleh faktor lain yang akan dijelaskan pada sub bab pembahasan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri di kelurahan Mulyorejo Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri.

Dalam penelitian tersebut tidak dilakukan uji prasyarat seperti uji linieritas dan uji normalitas karena kedua skala dalam penelitian tersebut baik skala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesehatan mental maupun skala penyesuaian pernikahan merupakan hasil adaptasi dari penelitian terdahulu, yang mana pada penelitian sebelumnya telah dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu.

Hasil uji korelasi dengan menggunakan *Product Moment* diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.365 dengan signifikansi 0.000, karena signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada suami istri. Dalam penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi positif yaitu 0.365 maka arah hubungannya adalah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesehatan mental, maka kemampuan penyesuaian pernikahan antar pasangan juga semakin tinggi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kesehatan mental, maka kemampuan penyesuaian pernikahan antar pasangan juga semakin rendah.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Gunarsa (1995) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian pernikahan adalah kesehatan mental yang juga dapat mempengaruhi keutuhan pernikahan. Serta menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Dr.Sikha Goel,dkk (2013). wanita memiliki penyesuaian pernikahan yang lebih baik dari pada laki-laki, juga terbukti dalam penelitian ini dengan nilai rata-rata penyesuaian pernikahan pada laki-laki diperoleh 92.8429, sementara pada perempuan diperoleh nilai 93.5143 yang menunjukkan penyesuaian pernikahan perempuan lebih baik daripada laki-laki. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan salah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri.

Dari hasil tabel output SPSS, sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.133 (r^2) atau setara dengan 13.3%, dimana r adalah $(0.365)^2$. Artinya bahwa variabel kesehatan mental memberi sumbangan sebesar 13.3% terhadap penyesuaian pernikahan. Selebihnya penyesuaian pernikahan dipengaruhi oleh faktor lain seperti stabilitas emosi pasangan serta kesehatan fisik suami dan istri, menurut Gunarsa (1995). Hal ini juga diungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Shella Lyana (2016) dimana pada penelitian ini menggunakan variable yang lain yang juga merupakan faktor dari penyesuaian pernikahan yakni variable kematangan emosi, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kematangan emosi terhadap penyesuaian pernikahan. menurut Gunarsa selain kedua faktor yang telah dipaparkan dalam penelitian diatas serta penelitian ini sendiri, juga terdapat satu faktor lagi yaitu faktor kesehatan fisik suami istri

Tidak hanya itu menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ajeng K (2010) menunjukkan bahwa seseorang yang belum matang emosinya tentu sulit untuk menyesuaikan diri bila mana dihadapkan dengan situasi yang mempengaruhi bahtera rumah tangga mereka sehingga berdampaklah kepada keutuhan rumah tangga. Kematangan emosi disini sangatlah penting karena untuk menggabungkan dua karakter kepribadian yang berbeda dan kekurangan-kekurangan dari pasangan satu sama lain sangatlah susah apabila pada pasangan baru menikah, dapat dikatakan pada tahun-tahun pertama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami kriris dalam rumah tangga karena pada masa ini mereka pasangan suami istri bisa jadi mengalami kekecewaan yang mendalam karena rumah tangga mereka jauh dari apa yang mereka harapkan atau mereka impikan selama ini sehingga menimbulkan perbedaan pendapat yang tidak pernah tampak sebelumnya. Disinilah bentuk peran penyesuaian diri pada perkawinan, apabila seseorang belum mencapai kematangan emosi, dimana ketika mereka dihapkan dengan suatu permasalahn yang sulit maka kemampuan penyesuaian diri inilah yang nantinya akan membawa mereka mencari solusi yang baik atau bahkan solusi yang berdampak buruk.

Selain itu menurut Gunarsa faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian pernikahan ialah kesehatan fisik suami istri. Menurut World Health Organization (WHO), sehat adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit maupun cacat. Dari ketiga definisi sehat diatas dapat disimpulkan bahwa sehat adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari suatu penyakit sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal. Sementara menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Depdikbud-Balai Pustaka, Jakarta 1996) Yang di maksud dengan kesehatan fisik, ialah keadaan baik, artinya bebas dari sakit seluruh badan dan bagian-bagiannya. Sepasang suami istri yang usia pernikahannya dibawah 5 tahun salah satu dari mereka mengalami sakit yang cukup parah sehingga menghambat produktifitasnya dalam menjalani kehidupan sehari hari, maka pasangannya akan membutuhkan kemampuan penyesuaian pernikahan yang lebih, misalnya seorang suami yang mengalami

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sakit sehingga ia tidak bisa menjalankan kewajibannya bekerja untuk menafkahi keluarganya sementara waktu, maka sang istri akan menyesuaikan keadaan suaminya tersebut, selain merawatsang suami sebagai keajiban istrinya, sang istri juga melakukan hal lain agar kehidupan keluarganya tetap berjalan seperti misalnya lebih menghemat pengeluaran sehari –hari ataupun mencari penghasilan tambahan lainnya.

Dari data demografi berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui nilai rata-rata dan standart deviasi tertinggi untuk variabel kesehatan mental diperoleh responden laki-laki dengan nilai *mean* sebesar 34.4714 dan standart deviasi sebesar 5.40188. Sedangkan nilai rata-rata tertinggi untuk variable penyesuaian pernikahan ada pada responden perempuan dengan nilai 93.5143 sementara nilai standart deviasi tertinggi pada variable ini diperoleh responden laki-laki dengan nilai 7.11120. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Dr.Sikha Goel, dkk. yang menunjukkan bahwa penyesuaian pernikahan pada wanita lebih baik daripada laki-laki.

Dari data demografi berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tertinggi variabel penyesuaian pernikahan ada pada responden dengan jenis kelamin perempuan, dengan nilai mean sebesar 93.5143 sedangkan nilai rata-rata terendah ada pada responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan nilai mean sebesar 92.8429, pada penelitian ini subyek berusia 19 hingga 45 tahun yang merupakan ada pada tahap usia dewasa menurut Hurlock (2012). Setara dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Muchlisah (2012) bahwa perempuan yang menikah pada usia dewasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung memiliki tingkat penyesuaian pernikahan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan penyesuaian pernikahan perempuan yang menikah pada usia remaja.

Untuk analisis nilai mean pada masing-masing variable yang ada pada masing-masing variable yang ada pada tabel deskripsi statistic, menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian pernikahan pada subyek di kelurahan Mulyorejo cukup tinggi setara dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Debby Faura (2010) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa subjek dan pasangan memiliki penyesuaian yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari kehidupan keluarganya yang harmonis dan cukup bahagia serta tidak ada masalah yang terlalu rumit. Hal tersebut dapat dilihat dari alasan subjek mengenai keputusannya untuk menikah dikarenakan adanya kecocokan dan persamaan minat serta adanya konsep pasangan ideal antara satu sama lain, yaitu keimanan, pengajian, serta proses menikah yang mereka pilih. Hal ini berdasarkan pada sikap subjek dan pasangan yang selalu mengdepankan ajaran agama dalam kehidupan individu suami istri maupun dalam kehidupan perkawinan mereka, untuk saling menerima dan mensyukuri atas apa yang mereka dapat, suami istri juga telah mengetahui tugas dan kewajibannya dalam kehidupan perkawinan. Hal ini juga yang diterapkan subjek bersama pasangannya sehingga kehidupan pernikahan mereka berjalan dengan baik, karena dengan diterapkanya hal tersebut mereka dapat lebih saling menerima, menghargai satu sama lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental pasangan suami istri dengan pola penyesuaian pernikahan pasangan suami istri tersebut, kesehatan mental didalam penelitian ini berarti bagaimana seseorang tersebut baik istri maupun suami mampu mengelola mood serta perasaan mereka saat menghadapi suatu masalah atau stressor dalam kehidupan ber-rumahtangga sehari-harinya. Dari kuesioner yang didapatkan juga mengindikasikan bahwa kesehatan mental yang baik akan mempengaruhi penyesuaian pernikahan antar pasangan semakin baik pula, dikarenakan dapat mengelola stressor-stressor yang dialami dalam kehidupan dalam biduk rumah tangga sehari hari. Rata-rata subyek dalam penelitian ini memiliki kesehatan mental yang baik serta berakibat pada penyesuaian antar pasangan suami-istri yang baik pula.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian pernikahan pada suami istri di kelurahan Mulyorejo Surabaya. Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa kesehatan mental memiliki hubungan dengan arah positif dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri. Artinya semakin tinggi kesehatan mental maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian pernikahan, dan semakin rendah kesehatan mental semakin rendah pula tingkat penyesuaian pernikahan pada suami istri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan terkait dengan penelitian yang selanjutnya, yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

   Diharapkan agar dapat lebih baik dalam mengelola kesehatan mentalnya meliputi pengelolaan diri terhadap stressor – stressor dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan sehari hari, dan tidak membiarkan masalah berlarut larut. Serta penyesuaian pernikahan bisa dilakukan dengan saling menghargai, tidak menyembunyikan apapun kepada pasangan, dan mendiskusikan semua masalah yang dialami.

2. Bagi Pasangan yang Akan Menikah

Serta dapat menjadi rujukan untuk pasangan atau individu yang ingin segera menikah, karena menikah bukan hanya sekedar kebutuhan karena umur yang semakin dewasa, namun juga mengenai kesiapan mental seseorang dalam menjalani kehidupan baru bersama pasangan nantinya, yang tentunya dalam penerapannya tidak semudah seperti yang dibayangkan namun juga tidak seburuk apa yang ditakutkan ketika dua individu tersebut sudah siap dan dewasa secara fisik serta psikisnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan dan menambah wawasan serta terdapat kelanjutan penelitian sehingga perkembangan ilmu tidak berhenti tetapi lebih berkembang. Oleh karena itu disarankan menggunakan populasi yang lebih luas serta menambah variabel-variabel lain sebagai pengontrol, selain itu diharapkan lebih berhati-hati apabila menggunakan skala/instrumen yang didapat dari hasil adaptasi penelitian sebelumnya, dan sebaiknya dilakukan *expert judgment* terlebih dahulu agar indikator maupun pernyataan yang akan di uji tidak terdapat kekeliruan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Afni, Nur. 2016. *Hubungan Adult Attachment Dengan Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan Suami Istri di Kabupaten Polewali Mandar*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makasar. Skripsi

Al Amin, (2009). *Paradigma sekufu' di dalam keluarga Mas di dalam keluarga Mas menurut analisis hukum Islam.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Anjani Cinde dkk (2006). *Pola Penyesuaian Perkawinan Pada Periode Awal*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. INSAN Vol. 8 No. 3, Desember 2006.

Anjani Suryanto,Cinde. (2006). Pola Penyesuaian Perkawinan Pada Periode Av Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. INSAN Vol.08 No.03

Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Azizah Rahayu, Siti. (2014). *Psikolkogi Perkembangan.* Surabaya: UIN Sunan Ampel Press

Choerudin,(2013). *Studi Analisis terhadap Pendapat Imam Alauddin al Kasani tentang Konsep Kafa'ah,* Skripsi, UIN Walisongo. April

Christina Dessy, Andik Matulessy. (2016). Penyesuaian Perkawinan, *Subjektive Well Being* dan Konflik Perkawinan. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.05 No.01

Cristina, Dessy dkk. 2016. Penyesuaian Perkawinan, *Subjective Well Being* dan Konflik Perkawinan. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.05

Dariyo Agoes, (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda.* Jakarta: PT. Grasindo

Donna Debby F (2010) *Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan yang Menikah Tanpa Proses Pacaran (ta'aruf)* Universitas Gunadharma.

Fatayanti Nur Ummi (2015). *Penyesuaian Diri Dalam Pernikahan*. program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Fitriyani, Ulfa. 2016. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan *Self Diclosure* terhadap Penyesuaian Pernikahan. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Hadi Sutrisno. (1989) Metodologi Research. Yogyakarta. Penerbit Andi Offset

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hapsari Dewi L (2009). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan Dengan Kepuasan Dalan Perkawinan Pada Wanita yang Bekerja*. Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Hidayati Sri (2017). *Penyesuaian Budaya Dalam Perkawinan.* Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling Volume 1, No. 1, Maret 2017: Page 83-98 ISSN 2549-7065 (print) || ISSN 2549-7073 (online)

Hurlock Elizabeth B. (1980). *Development Psychology A Live Span Approach, Fifth Edition.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Isnaeni, Amelia. 2015. Peran *Work Life Balance* Terhadap Kesehatan Mental Dengan Gender Sebagai Moderator Pada Perawat di RS X Yogyakarta. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Karuniasari Tadjuddin A (2010). *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pernikahan Awal* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi.

Lestari Sri. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga Edisi Pertama.* Jakarta: Kencana

Lyana Wilza S (2016). *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan Usia Dini*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi

Mahabella Permata H. (2014). Perbedaan Penyesuaian Perkawinan antara Suami dan Istri yang Menikah pada Usia Remaja Akhir di Surabaya. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Vol.03 No.03

Mahabella Permata, H. 2014. Perbedaan Penyesuaian Perkawinan Antara Suami dan Istri yang Menikah Pada Usia Remaja Akhir di Surabaya. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Vol 03

Nur Iffatin, (2012). *Pembaharuan Konsep Kesepadanan Kualitas (Kafaa'ah) Dalam Al-Qur'an dan Hadist.* STAIN Tulungagung. Volume 6. No. 2. Desember

Nursalatun (2016). *Hubungan Antara Penyesuaian Perkawinan Dengan Kepuasan Perkawinan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru. Skripsi.

Rosyidi Hamim, (2015). *Psiklogi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik, dan Humanistik).* Surabaya: Jaudar Press

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rumondor, Pingkan C.B. 2013. Pengembangan Alat Ukur Pasangan Urban. BINUS University Jakarta Barat. Vol.04

Rusdiani, (2014). *Konsep Kafa'ah Dalam Perkawinan Masyarakat Sayyid Ditinjau Dari Hukum Islam.* Fakultas Syari'ah Dan Hukum Uin Alauddin Makassar.

Saidiyah Satih, Very Julianto. (2016) Problem Pernikahan dan Strategi Penyelesaiannya: Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Dengan Usia Perkawinan di Bawah Sepuluh Tahun. Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Vol.15 No.02

Santrock John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Silemi Retiara G, Dkk (2016). Asertivitas dan Penyesuaian Perkawinan pada Dewasa Awal di Aceh Tengah. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Jurnal Psikogenesis Vol. 04 No.02

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.

Suhaimi, (2015). *Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam.* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Jurnal Risalah, Vol.26 No.4, Desember: 1957-205

Tiyaningsih Trilis. (2013). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Penyesuaian Diri Peserta Didik di SMP Muhammadiyah 6 Padang. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat.

Ummi Fatayati N, (2015). Penyesuaian Diri Dalam Pernikahan. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id