

BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan perasaan senang, tentram, damai yang terpenuhinya kebutuhan biologi dan fisiologi. Kebahagiaan juga merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia karena kebahagiaan tidak melihat dari segi usia. Individu yang merasa bahagia akan menunjukkan tingkah laku yang baik, sikap yang ramah dan memiliki kondisi psikologis yang positif dalam hidupnya yang berkaitan dengan kondisi psikis yang sehat yang kemudian juga akan berimplikasi kepada kehidupannya. Menurut Seligman (2005), kebahagiaan merupakan konsep psikologis yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan bukan hanya sekedar emosi, kebahagiaan adalah perasaan psikologis dari emosional, penerimaan dan rasa senang yang secara umum menciptakan suasana positif.

Kebahagiaan bisa dikatakan sebagai tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap individu, pada dasarnya setiap aktivitas yang dilakukan oleh individu merupakan keinginan yang berasal dalam dirinya untuk memperoleh kebahagiaan. Konsep dari kebahagiaan adalah subjektif, karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda mengenai kebahagiaan, begitupula dengan faktor-faktor yang mendatangkan kebahagiaan. Menurut Seligman (2011), ada beberapa faktor yang mendatangkan kebahagiaan seperti, emosi positif, status pernikahan, kehidupan sosial, arti hidup dan prestasi. Kebahagiaan adalah suatu hal yang bisa menjadi harapan dalam diri individu.

Setiap individu berhak merasakan bahagia, karena suatu kebahagiaan adalah milik setiap orang dan kebahagiaan tidak memandang apapun. Kebahagiaan dalam hidup adalah hak setiap manusia. Dalam aktivitas sehari-harinya, kebahagiaan seseorang dapat berubah-ubah tergantung dari beberapa faktor yang dimiliki oleh individu tersebut.

Kebahagiaan yang dapat berubah-ubah ini menjelaskan bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dapat naik dan juga turun. Kebahagiaan yang dimiliki oleh individu juga dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya yaitu kedekatan individu dengan individu lain, baik itu orang tua kepada anak, teman atau sahabat dan pasangan hidup.

Manusia diciptakan berpasang-pasangan oleh Tuhan-Nya, maka dari itu manusia membutuhkan pasangan hidup yang utuh untuk berbagi kasih sayang dan menemukan rasa aman dari pasangannya. Setiap manusia membutuhkan pasangan yang bisa menemani seumur hidupnya yang dapat juga menemani dalam suka dan duka. Menurut Maslow (seperti dikutip dalam Alwisol, 2009), mengungkapkan bahwa ada lima kebutuhan dasar manusia selain kebutuhan fisiologis dan kebutuhan kemanan yaitu, kebutuhan dimiliki dan cinta (*Belonging and Love*) yang dimana setiap manusia pasti menginginkan pasangan dalam hidupnya. Dalam mencari pasangan hidup, setiap manusia perlu memilah-milih pasangan yang cocok untuk bisa melanjutkan ke jenjang yang lebih serius, yaitu pernikahan.

Pernikahan adalah awal dari sebuah perjalanan hidup bagi seseorang, ketika dua individu sepakat untuk menikah maka terjadi sebuah perubahan peran dan tanggung jawab baik untuk diri sendiri, pasangan dan keluarganya. Seligman (2002), mengatakan bahwa pernikahan sangat berkaitan erat dengan kebahagiaan. Individu yang sudah menikah lebih bahagia dibandingkan dengan yang tidak menikah. Eddington dan Shuman (2005), menambahkan bahwa individu yang sudah menikah lebih sering merasa bahagia dibandingkan individu yang belum atau tidak menikah. Kebahagiaan dalam pernikahan bisa terjadi karena adanya cinta dan kasih dari pasangannya.

Dalam sebuah tulisan yang diterbitkan oleh *Journal of Happiness Studies*. Survei yang dilakukan di Inggris melihat keuntungan dari pernikahan. Grover dan Helliwell telah mengumpulkan data terhadap 30.000 orang mulai tahun 1991 sampai 2009 dan mereka mengungkapkan tentang kepuasan mengenai hidup mereka. *British Household* yang

melakukan survei tahun 2011 sampai 2013 terhadap 328,000 orang mengungkapkan kadar perbedaan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup antara seseorang yang telah menikah, yang belum menikah dan seseorang yang tidak berencana untuk menikah sama sekali.

Individu yang telah menikah tidak memiliki hidup yang monoton, dibandingkan dengan individu yang belum menikah. Hal itu mengindikasikan bahwa pernikahan dapat membantu individu menjadi lebih bahagia.

Sementara menurut *Badan Pusat Statistik* (BPS) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga adalah indikator paling tinggi dengan angka 80,05. Berdasarkan data hasil survei penduduk yang belum menikah atau lajang memiliki indeks kebahagiaan sebesar 71,53 dan penduduk yang sudah menikah memiliki indeks kebahagiaan 71,09. Namun Rahayu (2016), menggambarkan dalam penelitiannya yang berjudul *Determinan Kebahagiaan Indonesia* bahwa orang yang sudah menikah cenderung lebih berbahagia karena pernikahan memberikan hubungan interpersonal yang baik antara suami istri dan adanya dukungan emosional dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Ajrin (2017), menambahkan bahwa kebahagiaan perkawinan pada individu yang sudah menikah menurut budaya Jawa adalah situasi tenang dan damai yang dialami suami isteri serta dilihat dari kondisi tidak banyaknya konflik.

Dalam pernikahan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dalam rumah tangga. Penelitian yang dilakukan Asih (2014), menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kesehatan anggota keluarga, pengertian antar anggota keluarga, dan keyakinan akan kekuatan Allah SWT. Faktor eksternal seperti kebersamaan anggota keluarga dan ekonomi keluarga. Maka, faktor tersebut dianggap dapat terciptanya kebahagiaan dalam sebuah pernikahan. Konsep keluarga bahagia dalam Islam bisa disebut dengan istilah keluarga

sakinah. Keluarga yang sakinah adalah istilah yang khas di Indonesia yang dimana menggambarkan keluarga yang bahagia dalam perspektif ajaran islam.

Keberhasilan dalam suatu pernikahan tidak hanya dirasakan oleh suami atau istri saja, melainkan oleh keduanya. Ketika istri atau suami sudah mampu menerima dirinya masing-masing maka akan berdampak pada sosialnya, seperti menunjukkan rasa empati, simpati dan mampu menerima orang lain dalam kehidupannya. Menurut Hurlock (1974), memaparkan bahwa dampak dari penerimaan diri terbagi menjadi dua yaitu, penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), mampu menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman kemungkinan menjadikan seseorang dapat menjadi lebih realistis sehingga memberikan potensi yang efektif. Sedangkan, penyesuaian sosial merupakan penerimaan yang dimiliki oleh individu untuk merasa aman dan menerima orang lain, memberikan perhatian pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan empati dan simpati.

Individu yang sudah menikah dan belum terbiasa dengan kehidupan barunya mungkin belum bisa menerima kekurangan yang ada dalam diri pasangannya. Maka dari itu, penerimaan diri dianggap penting dimiliki oleh individu yang sudah menikah, karena dengan penerimaan diri yang baik dapat memudahkan pasangan untuk lebih menerima terhadap keadaan dirinya dan pasangannya. Ryff (1995), menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu pandangan yang positif tentang diri sendiri, mengakui dan menerima segala macam aspek diri termasuk baik dan buruknya yang ada pada dirinya, serta memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalannya. Hurlock (1976), menambahkan bahwa penerimaan diri adalah suatu kemampuan menerima segala hal yang ada dalam diri sendiri baik keterbatasan maupun kelebihan yang dimiliki. Sehingga apabila terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir

dengan logis tentang baik dan buruknya masalah yang sedang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan perasaan tidak aman.

Adanya kebahagiaan pada individu yang sudah menikah memiliki kaitan yang erat dengan penerimaan diri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah & Nuqul (2018), bahwa aspek terhadap kebahagiaan menunjukkan penerimaan diri yang memiliki pengaruh paling besar dan penerimaan diri memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan. Lestiani (2016), menambahkan bahwa penerimaan diri menjadikan kebahagiaan yang tinggi pula. Maka, dengan adanya pernyataan tersebut akan terciptanya kebahagiaan dalam sebuah pernikahan.

Namun, kebahagiaan dalam pernikahan juga tidak hanya dilihat dari penerimaan diri saja, melainkan ada faktor lainnya. Hasil penelitian Azizah & Kumala (2016), memaparkan bahwa *intimacy* dan kematangan emosi memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan perkawinan. Selanjutnya Nurhayati (2017), menjelaskan bahwa pasangan suami istri yang mampu bersikap positif dalam melakukan komunikasi interpersonal efektif dapat mendukung terwujudnya kebahagiaan dalam pernikahan. Hal tersebut menggambarkan bahwa pernikahan yang bahagia bisa dilihat dari berbagai macam faktor.

Faktor yang mendatangkan kebahagiaan sangat beragam, peneliti berasumsi bahwa kebahagiaan individu yang sudah menikah salah satunya karena adanya faktor penerimaan diri. Peneliti juga menyadari bahwa topik mengenai penerimaan diri dengan kebahagiaan belum banyak dikaji pada individu yang sudah menikah. Selain itu, dengan adanya perbedaan hasil penelitian yang menggambarkan hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan menjadi *gap* dari penelitian ini. Berdasarkan alasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Individu yang Menikah*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah Terdapat Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Individu yang Menikah”

C. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah Terdapat Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Individu yang Menikah

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini dapat ditinjau dari dua segi kegunaan yaitu kegunaan secara teori dan kegunaan praktis.

Secara teoritis. Penelitian mengenai penerimaan diri dengan kebahagiaan pada individu yang sudah menikah diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi positif dan psikologi sosial. Serta dapat menjadi referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya.

Secara praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau informasi mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada individu yang menikah. Penelitian ini juga mampu memberikan manfaat dan pengetahuan kepada pihak-pihak terkait mengenai penerimaan diri dengan kebahagiaan pada individu yang sudah menikah.