

Deskripsi Penyesuaian Diri pada Pasangan yang Baru Menikah

Sri Elda Elvaria¹, Ifdil Ifdil²

^{1,2}Depertemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: ifdil@fip.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah, dilatar belakangi oleh banyaknya pasangan suami istri yang mengalami ketidakharmonisan dalam keluarga. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 101 pada pasangan yang baru menikah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket atau kuesioner penyesuaian diri dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,714. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan: (1) penyesuaian dengan pasangan berada pada kategori tinggi (2) penyesuaian seksual berada pada kategori sangat tinggi (3) penyesuaian keuangan berada pada kategori sangat tinggi (4) penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan berada pada kategori sangat tinggi. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri setiap pasangan maka semakin tinggi pula keharmonisan keluarga pasangan tersebut. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri setiap pasangan maka semakin rendah pula keharmonisan keluarga pasangan tersebut. Layanan bimbingan dan konseling penyesuaian diri pasangan yang baru menikah yaitu layanan informasi dan layanan konseling perorangan.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Pasangan Baru Menikah, Layanan Bimbingan Konseling

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang membutuhkan individu lain dalam kehidupannya dan saling berinteraksi, salah satu ikatan yang sah dalam kehidupan dewasa adalah pernikahan. Kehidupan manusia dalam arti sosial adalah individu yang membutuhkan pertolongan antar manusia, baik sendiri maupun dengan sosial budaya (Bunging, 2013). Seperti yang dijelaskan oleh (Santrock, 2002) Masa dewasa awal berkisar antara usia 18 tahun sampai sekitar 40 tahun, dimana masa tersebut ditandai dengan masa pubertas yang mampu bereproduksi dengan baik pada anak perempuan maupun anak laki-laki. Manusia yang berada pada tahap dewasa awal adalah individu yang sudah mampu menjalin hubungan dengan lawan jenis dan sudah mulai bekerja. Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal adalah belajar menjalani kehidupan sebagai suami atau istri dan belajar membentuk serta mengatur kehidupan keluarga dan rumah tangga (Hurlock, 2009).

Tahun-tahun pertama pernikahan merupakan masa rawan, bahkan dapat disebut sebagai era krisis karena pengalaman bersama belum banyak. Para pasangan menganggap bahwa pada masa ini banyak muncul hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan seperti pada saat masa pacaran (Anjani & Suryanto, 2018). Menurut Clinebell, dan Clinebell (2005) periode awal pernikahan merupakan masa penyesuaian diri, dan krisis muncul saat pertama kali memasuki jenjang

*Corresponding author, ifdil@fip.unp.ac.id



pernikahan. Pasangan suami istri harus banyak belajar tentang pasangan masing-masing dan diri sendiri yang mulai dihadapkan dengan berbagai masalah. Suami maupun istri saling memahami diri agar dapat menyesuaikan dengan pasangan, penyesuaian kurang baik akan menyebabkan terjadinya kesulitan dalam menjalani pernikahan (Taufik, 2019).

Permasalahan yang terjadi dan tidak dapat diselesaikan pada pasangan suami istri memiliki potensi menurunnya kepuasan dalam pernikahan, pekerjaan, hidup, maupun meningkatkan distres yang berakibat buruk bagi kesehatan dan kesejahteraan keluarga (Barnes, 1996). Hal ini didukung dari pendapat (Indrijati, 2011) bahwa individu yang merasa tertekan secara lahir dan batin akhirnya akan memutuskan untuk bercerai. Perceraian dalam rumah tangga tidak terjadi begitu saja, tetapi juga disebabkan oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi masalah ekonomi dan kekerasan rumah tangga, sedangkan faktor eksternal seperti dampak psikologis dari suami istri tersebut dalam menghadapi rumah tangga (Yendi *et al.*, 2013).

Menurut Willis, (2014) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk hidup dan bersosialisasi secara normal dilingkungkannya, sehingga ia merasa puas dengan dirinya dan lingkungannya. Sedangkan Desmita, (2011) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan bagian dari proses perilaku dan respon mental untuk memenuhi kebutuhan, mengantisipasi ketegangan, masalah, dan frustrasi sehingga tercipta keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungan sekitar.

Menurut Kartini, (2003) Penyesuaian diri adalah cara seseorang menghadapi dan menyelesaikan situasi yang mengandung masalah hingga tercapai hasil yang diharapkan, dengan menghilangkan segala rintangan dan tidak menggunakan mekanisme yang salah, seperti membela diri dan melarikan diri. Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik lebih mudah menghadapi masalah yang dihadapinya, memiliki sifat tenang, mampu menetralsir ketegangan, mampu berkomunikasi dengan baik (Aristiani, 2016).

Hasil penelitian Dewi, (2009) ditujukan pada wanita berusia minimal 20 tahun dan maksimal 40 tahun yang telah menikah dan bekerja dengan usia pernikahan maksimal 10 tahun terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dalam pernikahan dengan kepuasan pernikahan pada wanita yang bekerja, hal ini bisa kita menyimpulkan semakin baik penyesuaian diri terhadap pasangan maka semakin meningkat kepuasan pernikahan dan sebaliknya.

Penelitian Wicahyadi, (2013) di Dusun Klandungan Desa Landungsari Malang dengan 40 orang istri yang tinggal di rumah mertua. Penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri memiliki pengaruh sebesar 80,55%. Berdasarkan uraian tersebut bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri individu terhadap pasangannya maka semakin baik pula tingkat kebahagiaan individu dalam keluarganya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan di Kecamatan IX Koto pada Tanggal 4 Maret 2023, dengan dua orang istri yang sudah menikah selama dua tahun tiga bulan dan seorang suami yang sudah menikah selama dua tahun delapan bulan dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan pada pasangan tersebut masih kurang, ditunjukkan dengan seringnya terjadi kesalahpahaman dengan pasangan, ada pasangan tidak tahu bagaimana seharusnya berkomunikasi yang tepat dengan pasangannya, ada yang mencintai pasangannya, namun tidak mampu mewujudkan cintanya, suami merasa kurang diperhatikan oleh istri atau sebaliknya. Dari fenomena-fenomena tersebut dapat dilihat ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidak harmonisan diantaranya tidak bisa menyesuaikan kepribadian dan sifat pada pasangan, ada beberapa kebutuhan yang tidak tercukupi, adanya rasa tidak menghargai pasangan satu sama lain, dan terjadi pertengkaran terus menerus.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis suatu keadaan atau situasi tertentu sebagaimana adanya secara akurat, aktual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyesuaian diri pasangan baru menikah.

Populasi pada penelitian ini yaitu pasangan yang baru menikah di Kecamatan IX Koto sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini jumlah populasi sebanyak 135 pasangan dan jumlah sampel yang didapatkan menggunakan rumus slovin. Maka jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebanyak 101 pasangan.

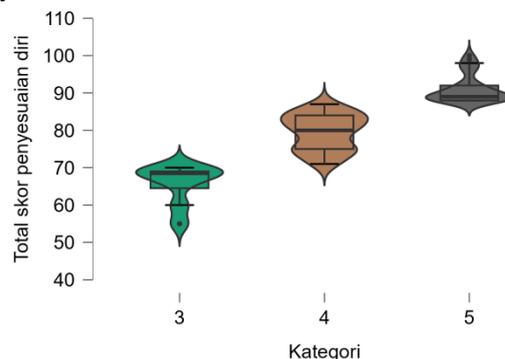
Kemudian, data dikumpulkan dengan cara mengadministrasikan instrumen penyesuaian diri pasangan yang baru menikah yang disusun dengan skala *likert* kepada pasangan baru menikah di Kecamatan IX Koto. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuesioner/ angket untuk memperoleh informasi yang relevan. Instrumen tersebut memiliki 21 item pernyataan yang valid, serta memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi yaitu 0,714

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan terhadap 101 pasangan baru menikah, maka data hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu, (1) Menganalisis gambaran penyesuaian diri pasangan yang baru menikah secara keseluruhan (2) Menganalisis gambaran penyesuaian diri pasangan baru menikah dari aspek-aspek penyesuaian diri. Adapun deskripsi hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah secara keseluruhan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 88	33	32,67
Tinggi	$\geq 71 - \leq 87$	60	59,41
Sedang	$\geq 54 - \leq 70$	8	7,92
Rendah	$\geq 38 - \leq 53$	0	0
Sangat Rendah	≤ 37	0	0
Jumlah		101	100

Gambar 1. *Bloxpots* penyesuaian diri secara keseluruhan

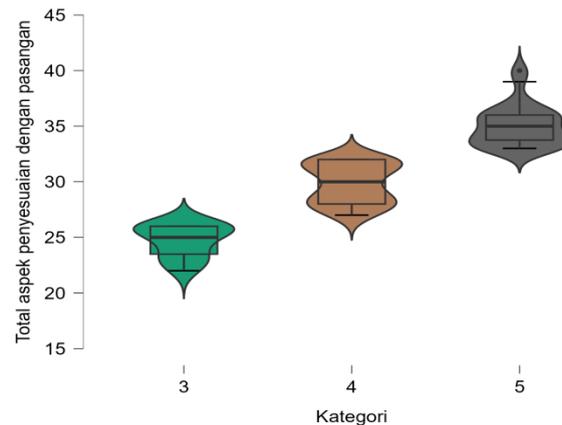
Bersadarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan persentase 59,60% sebanyak 60 pasangan hal ini dapat disimpulkan bahwa pasangan baru menikah memiliki penyesuaian diri pada kategori tinggi. Artinya pasangan baru menikah memiliki penyesuaian diri yang tinggi.

Penelitian Dewi, (2009) menyatakan ada enam sumber yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu menjadi orangtua, suami istri akan mengalami stres atau ketegangan apabila anak lahir pada tahun pertama perkawinan, sebelum pasangan suami istri memiliki waktu yang tidak realistis mengenai biaya hidup membuat pasangan suami istri mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri karena harapan mereka untuk barang-barang yang diinginkan dan dianggap penting juga menjadi tidak realistis. Harapan pernikahan yang tidak realistis juga mempengaruhi penyesuaian dalam perkawinan karena seringkali pasangan muda kurang menyadari berbagai masalah dan tanggung jawab yang harus diembannya. Jumlah anak, apabila suami istri setuju mengenai jumlah anak yang ideal dan mereka memiliki anak sebanyak yang mereka harapkan maka proses penyesuaian diri akan lebih baik.

Analisis penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah ditinjau dari aspek penyesuaian diri sebagai berikut:

1. Aspek penyesuaian dengan pasangan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 33	41	40,59
Tinggi	$\geq 27 - \leq 32$	49	48,51
Sedang	$\geq 21 - \leq 26$	11	10,89
Rendah	$\geq 15 - \leq 20$	0	0
Sangat Rendah	≤ 14	0	0
Jumlah		101	100

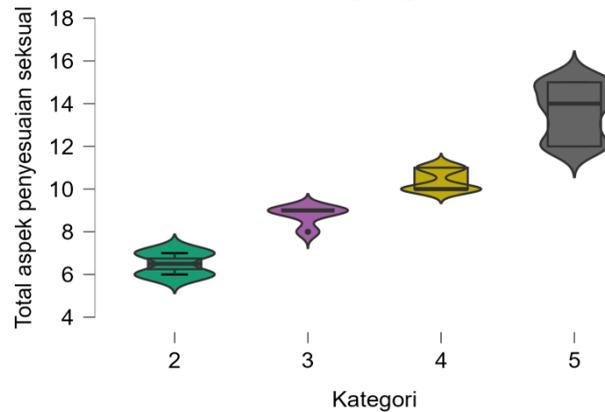
Gambar 2. *Bloxplots* penyesuaian diri berdasarkan aspek penyesuaian dengan pasangan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap pasangan yang baru menikah di Kecamatan IX Koto, penyesuaian diri dari aspek penyesuaian dengan pasangan berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,51% sengan sebanyak 49 pasangan, hal ini menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri dalam wujud penyesuaian dengan pasangan yaitu tinggi . Aspek ini diukur dengan melihat kemampuan dan kemauan untuk berkomunikasi, memahami dan kepentingan pasangan, ikut serta mendukung pasangan dalam mewujudkan status sosial, saling memberi dan menerima cinta.

Sejalan dengan penelitian Asni, (2019) semakin banyak pengalaman dalam hubungan interpersonal antara pasangan suami istri diperoleh dimasa lalu, semakin besar pengertian dan wawasan sosial antara satu dengan yang lainnya sehingga hal ini memudahkan dalam penyesuaian dengan pasangan. Hal yang lebih penting dalam penyesuaian diri yang baik adalah kesanggupan dan kemampuan sang suami dan istri untuk berbuhungan dengan mesra dan saling memberi dan menerima cinta (Hurlock,2002).

2. Aspek penyesuaian seksual

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 12	56	55,45
Tinggi	$\geq 10 - \leq 11$	34	33,66
Sedang	$\geq 8 - \leq 9$	9	8,91
Rendah	$\geq 6 - \leq 7$	2	1,98
Sangat Rendah	≤ 5	0	0
Jumlah		101	100

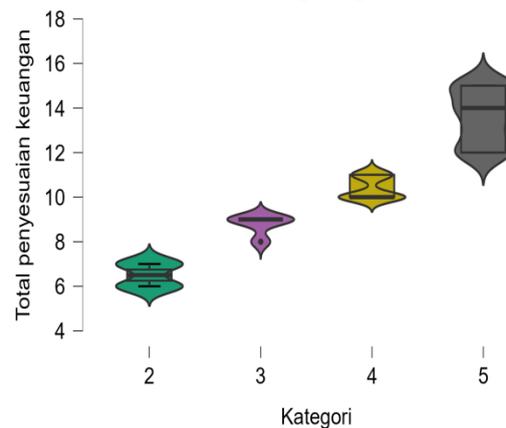
Gambar 3. *Bloxpplots* penyesuaian diri berdasarkan aspek penyesuaian seksual

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah ditinjau dari aspek penyesuaian seksual pasangan baru menikah berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 55,45% sebanyak 56 pasangan. Aspek ini diukur dengan melihat kemampuan emosi, kepuasan dalam hubungan seks dan komunikasi yang baik dalam melakukan hubungan seks.

Masalah penyesuaian seksual merupakan salah satu masalah yang paling sulit dalam pernikahan dan salah satu penyebab yang mengakibatkan pertengkaran dan ketidakbahagiaan pernikahan apabila hal ini tidak dicapai dengan memuaskan. Banyak faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian seksual terhadap pernikahan, yaitu perilaku seks, pengalaman seks masa lalu, dorongan seksual, pengalaman seks marital awal, sikap terhadap penggunaan alat kontrasepsi dan efek vasektomi (Hurlock, 2002).

3. Aspek penyesuaian keuangan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 18	72	71,29
Tinggi	$\geq 15 - \leq 17$	24	23,76
Sedang	$\geq 12 - \leq 14$	5	4,95
Rendah	$\geq 9 - \leq 11$	0	0
Sangat Rendah	≤ 8	0	0
Jumlah		101	100

Gambar 4. *Bloxplots* penyesuaian diri berdasarkan aspek penyesuaian keuangan

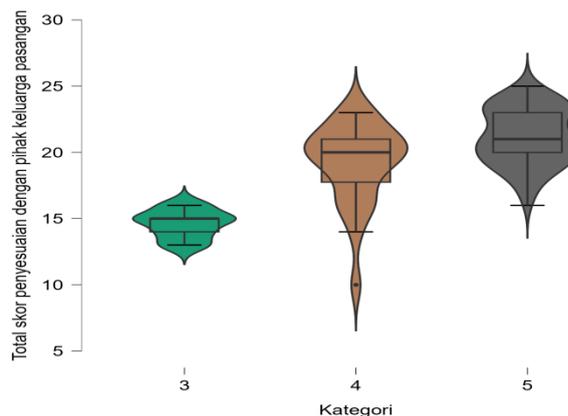
Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah ditinjau dari aspek penyesuaian keuangan pasangan baru menikah berada pada kategori sangat tinggi yaitu pada persentase 71,29% sebanyak 72 pasangan. Hal ini menunjukkan pasangan baru menikah memiliki penyesuaian keuangan yang sangat tinggi. Aspek ini diukur dengan melihat pengelolaan keuangan dalam keluarga dan kemampuan memenuhi kebutuhan keluarga.

Uang dan kurangnya uang mempunyai pengaruh yang kuat terhadap penyesuaian diri orang dewasa dalam keluarga. Banyak istri yang tersinggung karena tidak dapat mengendalikan uang yang dipergunakan untuk melangsungkan kebutuhan keluarga, dan mereka merasa sulit untuk menyesuaikan keuangan dengan pendapatan suaminya setelah terbiasa membelanjakan uang sesuka hatinya (Hurlock, 2002). Penyesuaian keuangan ini sangat penting dalam kehidupan rumah tangga, ketika istri tidak mampu menyesuaikan keuangan maka sulit untuk terpenuhinya kebutuhan rumah tangga yang seharusnya dan dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam pernikahan serta pertengkaran.

4. Aspek penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 18	72	71,29
Tinggi	$\geq 15 - \leq 17$	24	23,76
Sedang	$\geq 12 - \leq 14$	5	4,95
Rendah	$\geq 9 - \leq 11$	0	0
Sangat Rendah	≤ 8	0	0
Jumlah		101	100

Gambar 5. *Bloxplots* penyesuaian diri berdasarkan aspek penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan



Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri pada pasangan yang baru menikah ditinjau dari aspek penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan pada pasangan baru menikah berada pada kategori sangat tinggi yaitu pada persentase 71,29% sebanyak 72 pasangan. Hal ini menunjukkan pasangan baru menikah memiliki penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan yang sangat tinggi.

Aspek ini diukur dengan melihat penerimaan, menghormati dan menghargai keluarga pasangan. Dengan pernikahan, setiap orang dewasa akan secara otomatis memperoleh sekelompok keluarga. Mereka itu adalah anggota keluarga pasangan dengan usia yang berbeda, bahkan seringkali sangat berbeda dari segi pendidikan, budaya dan latar belakang sosialnya. Suami istri tersebut harus mempelajarinya dan menyesuaikan diri dengan pasangannya atau pasangan tidak menginginkan hubungan yang tegang dengan sanak saudara mereka (Hurlock, 2002).

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kemampuan penyesuaian diri berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya peran konselor untuk memberikan bantuan layanan bimbingan dan konseling kepada pasangan yang akan menikah dan telah menikah. Pemberian bantuan layanan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri pada aspek penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan, penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan diantaranya yaitu:

1. Layanan informasi

Pelayanan informasi dapat ditujukan pasangan suami istri dan keluarga, dengan tujuan memberikan pemahaman dan informasi baru sebagai faktor pertimbangan dalam mengambil tindakan. Layanan informasi diberikan untuk membekali pengetahuan dan pemahaman tentang kehidupan sehari-hari, sekarang maupun yang akan datang.

Layanan informasi bertujuan sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku, sebagai pertimbangan bagi arah pengembangan diri dan sebagai dasar pengambilan keputusan (Prayitno, 2004). Terjadinya kekacauan dalam keluarga disebabkan karena banyaknya individu yang tidak mampu mengendalikan diri sehingga terjadi pertengkaran (Willis, 2014). Oleh karena itu pemilihan layanan informasi harus tepat dan sesuai dengan kebutuhan pasangan suami istri atau keluarga yang menjadi sasaran layanan.

Memberikan layanan informasi yang dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, antara lain penyesuaian diri pada pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian finansial,

penyesuaian keluarga pasangan yaitu komunikasi yang positif dengan pasangan, saling memberi dan menerima dari pasangan, serta hubungan dengan pasangan.

2. Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor klien yang menjadi sasaran pemberian layanan. Prayitno, (2004) menjelaskan bahwa layanan konseling individual adalah layanan yang membantu klien dalam mengentaskan masalah pribadi yang dialami oleh klien dengan adanya wawancara yang dilakukan oleh konselor. Layanan individual yang diberikan secara tatap muka dengan menerapkan fungsi pengentasan.

Layanan individu yang dapat diberikan antara lain meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, berkaitan dengan aspek penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian finansial, penyesuaian dengan keluarga pasangan, pengendalian emosi dengan pasangan, penerimaan diri dengan pasangan, dan lain-lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa: (1) penyesuaian diri pada umumnya berada pada kategori tinggi, (2) aspek penyesuaian dengan pasangan pada pasangan yang baru menikah berada pada kategori tinggi, artinya pasangannya merasa puas terhadap dirinya mengenai perilaku atau kebiasaan sehari-hari (3) aspek penyesuaian seksual pasangan yang baru menikah berada pada kategori sangat tinggi, artinya pasangannya memiliki kepuasan terhadap dirinya yang berhubungan dengan seksual (4) aspek penyesuaian keuangan pasangan yang baru menikah berada pada kategori sangat tinggi, artinya pasangan sangat puas terhadap keuangan mereka, dimana pasangan dapat mengatur keuangan mereka secara pendapatan dan pengeluaran sehingga mereka tidak merasa kekurangan (5) aspek penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan pada pasangan yang baru menikah berada pada kategori sangat tinggi, menunjukkan bahwa pasangan memiliki kepuasan dengan keluarga pasangan mereka karena memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya.

Referensi

- Anjani, C., & Suryanto. (2018). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal pada periode awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(3), 2006.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Bunging. (2013). *Sosial Komunikasi: Teori, Pradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi Di Masyarakat Edisi Pertama (Cetakan Keenam)*. Kencana.
- Clinebell, H.J. & Clinebell, C. . (2005). *The Intimate Marriage. Journal of Personality and Social*.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Pustaka Setia.
- Dewi, L. . (2009). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan Dengan Kepuasan Perkawinan*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Hurlock. (2002). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

-
- Hurlock. (2009). *Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Indrijati, N. A. (2011). *Pemenuhan Aspek-aspek Kepuasan Perkawinan Pada Istri yang Menggugat Cerai*. Vol. 13 No.
- Kartini, K. (2003). *Patologi Sosial 2, Kenakalan Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. . (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Ke 6)*. Erlangga.
- Taufik, E. dan S. K. (2019). Penyebab Istri Menggugat Cerai dilihat dari Aspek Penyesuaian Perkawinan. *Neo Konseling*, 1.
- wicahyadi panca yulia. (2013). *hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri yang tinggal di rumah ibu mertua*. universitas Islam Negeri Malang Malik Ibrahim.
- Willis, S. . (2014). *Remaja & Masalahnya*. Alfabeta.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 109–114. <https://doi.org/10.29210/11800>