

# **SUBJECTIVE WELL-BEING DITINJAU DARI KUALITAS PERKAWINAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

## **SUBJECTIVE WELL-BEING IN TERMS OF MARITAL QUALITY ON MARRIED COUPLE IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

Oleh: Dinda Putri Indraswari, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta

[dinda.putri2015@student.uny.ac.id](mailto:dinda.putri2015@student.uny.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *subjective well-being* ditinjau dari kualitas perkawinan pada pasangan suami istri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan termasuk penelitian korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 100 orang yang telah menikah minimal 5 tahun, dengan keadaan rumah tangga masih utuh (pasangan tidak meninggal dan tidak bercerai), yang tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Alat pengumpulan data menggunakan skala *subjective well-being* dan skala kualitas perkawinan. Validitas dalam skala penelitian ini menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh *expert judgement*. Reliabilitas dalam skala penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,915 untuk skala variabel *subjective well-being*, 0,906 untuk dimensi relasi dari skala variabel kualitas perkawinan dan 0,894 untuk dimensi kesejahteraan dari skala variabel kualitas perkawinan. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diketahui bahwa kualitas perkawinan dapat mempengaruhi *subjective well-being* ( $r=0,227$ ,  $p=0,012$ ), dengan sumbangan sebesar 6,2%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kualitas perkawinan dapat memprediksi *subjective well-being* di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kata kunci: kualitas perkawinan, *subjective well-being*

### **Abstract**

*This research aims to understand subjective well-being in terms of marital quality on married couple in Special Region of Yogyakarta. Quantitative approach and correlational method are used in this research. The subject in this study add up to 100 people who has been married for at least 5 years, with a complete spouse (both spouses still alive and not having any divorce), and lives in Special Region of Yogyakarta. The data collected by using subjective well being scale and marital quality scale. The validity of the scales are tested using content validity by expert judgement. Meanwhile, the reliability of the scales are tested using Alpha Cronbach reliability coefficient and the results are 0.915 for relation dimension in subjective well being scale and 0.894 for welfare dimension in marital quality scale. Based on modest/simple regression analysis, this reseach finds that marital quality could affect subjective well-being ( $r=0.227$ ,  $p=0.012$ ), with contribution of 6.2%. In conclusion, marital quality could predict subjective well-being in Special Region of Yogyakarta.*

Keywords: marital quality, *subjective well-being*

## **PENDAHULUAN**

Pada dasarnya manusia hidup di dunia memiliki tujuan utama yaitu meraih kebahagiaan. Patnani (2012: 56) berpendapat bahwa manusia menganggap kebahagiaan sebagai hal yang penting dan menjadi tujuan dalam menjalani kehidupan. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang bersifat subjektif. Setiap individu memiliki respon kebahagiaan berbeda, meskipun dihadapkan pada peristiwa yang sama (Herbyanti 2009: 62). Secara konseptual, kebahagiaan yang

bersifat subjektif disebut dengan *subjective well-being* (SWB) (Diener, 1984: 542).

Diener menggunakan istilah *subjective well-being* sebagai sinonim dari kebahagiaan (Snyder dan Lopez, 2007: 129). *Subjective well-being* merupakan evaluasi keseluruhan atau domain individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000: 34). Evaluasi tersebut berupa evaluasi kognitif yaitu kepuasan dalam hidup dan evaluasi afektif berupa kemunculan respon emosional yang bersifat positif disertai dengan sedikitnya respon emosi negatif, dengan mengacu kepada

standar kehidupan yang mereka anut (Diener, Oishi, dan Tay, 2018: 1).

Menurut BPS, indeks kebahagiaan di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 70,69 pada skala 1-100, lebih tinggi daripada pengukuran sebelumnya pada tahun 2014 yaitu 68,28. Dalam hal ini semakin tinggi nilai indeks maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan penduduk. Pengukuran kebahagiaan yang dilakukan menggunakan tiga dimensi yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), perasaan (*affect*), dan makna hidup (*eudaimonia*), dimana dalam pengukurannya, dijumpai kesamaan aspek dalam mengukur *subjective well-being* yaitu aspek kognitif (kepuasan hidup) dan aspek afektif.

Berbeda dengan BPS, menurut data *World Happiness Report* (WHR) yang mengukur kebahagiaan dari social support, pendapatan perkapita, harapan hidup (dari sisi kesehatan), angka korupsi, kebebasan menentukan pilihan hidup, dan kedermawanan, Indonesia justru mengalami penurunan tingkat kebahagiaan. Penurunan tersebut baik dari angka maupun peringkat. Pada tahun 2014 Indonesia menempati ranking 74 dari 158 negara di seluruh dunia, dengan angka kebahagiaan 5399. Kemudian pada tahun 2015 angka kebahagiaan di Indonesia mencapai 5314 dengan peringkat 79 dari 157 negara, tahun 2016 mencapai 5262 dengan peringkat 81 dari 155 negara dan pada tahun 2017 turun kembali menjadi 5093 dengan peringkat 96 dari 156 negara. Data yang diperoleh dari WHR tersebut menunjukkan bahwa *social support* atau dukungan sosial cenderung rendah, yang menyebabkan angka kebahagiaan terus menurun. Penurunan angka kebahagiaan tersebut menunjukkan adanya perbedaan hasil pengukuran yang dilakukan oleh BPS dan *World Happiness Report*.

Kebahagiaan dapat diperoleh dari berbagai hal, salah satunya adalah ketika orang tersebut menemukan pasangan hidup dan melakukan perkawinan (Ayuningtyas, 2015: 6). Hal tersebut terkait dengan teori *social support* dimana keluarga, baik orangtua, saudara, dan atau suami, memiliki peran bagi seseorang dalam

terciptanya perasaan puas didalam hidup mereka (Pearson, 1986: 390).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974 menjelaskan bahwa perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa. Perkawinan juga memberikan pengaruh atau dampak di berbagai sisi kehidupan. Nurhayati (2017: 2) menyatakan bahwa perkawinan membawa dampak positif. Dengan perkawinan, manusia akan memperoleh kebahagiaan (Stack dan Eshleman, 1998: 533). Namun, di sisi lain perkawinan justru menimbulkan penderitaan melalui adanya perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga (Shor, Roelfs, Bugyi, & Schwartz dalam Nurhayati, 2017). Hal tersebut menunjukkan adanya sisi positif dan sisi negatif dalam dinamika hubungan suami dan istri.

Seseorang yang telah terikat dalam perkawinan idealnya memiliki rumah tangga yang harmonis. Keharmonisan tersebut salah satunya datang dari penilaian dari diri mereka sendiri. Mereka memiliki persepsi yang beragam tentang baik buruknya sebuah perkawinan atau disebut dengan kualitas perkawinan. Menurut Spanier dan Lewis (1980: 826) kualitas perkawinan merupakan sebuah evaluasi subjektif pada sejumlah dimensi dari pasangan suami dan istri. Kualitas perkawinan juga dimaknai sebagai suatu taraf keunggulan dari proses relasi suami istri, yang terdiri dari dimensi relasi yaitu kedekatan dan kehangatan hubungan, kerjasama dan respek serta dimensi kesejahteraan (Nurhayati, 2017: 315).

Pasangan suami istri yang menikah tentunya tidak terlepas dari permasalahan, karena pada dasarnya setiap individu memiliki harapan yang berbeda sehingga perkawinan menjadi landasan natural berkembangnya konflik (Sardjoen dalam Christina dan Matulesy, 2016: 2). Idealnya pasangan suami-istri ketika dihadapkan dengan berbagai masalah dan konflik dapat menyelesaikannya dengan baik. Namun, konflik akan tetap hadir di dalam perkawinan

meski diantara mereka sudah memilih untuk mengalah (Hammarckjold dalam Christina dan Matulesy, 2016: 1). Dampak negatif dari konflik tersebut antara lain peningkatan risiko psikopatologi, kecelakaan, bunuh diri, rentan berpenyakit, ketegangan psikis dan kekerasan antar pasangan. Jika perselisihan tidak dapat diatasi oleh kedua pasangan tersebut maka dapat berujung pada perceraian (Bloom dalam Christina dan Matulesy, 2016: 1). Dalam hal ini pasangan yang bercerai telah gagal dalam hal penyesuaian konflik yang terjadi pada rumah tangga mereka.

Salah satu dampak negatif dari konflik perkawinan adalah kekerasan terhadap pasangan (Bloom dalam Christina dan Matulesy, 2016: 1) atau di Indonesia lebih dikenal dengan KDRT (kekerasan dalam rumah tangga). Di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri kasus KDRT mengalami peningkatan, dimana menurut catatan Polda DIY, laporan kasus KDRT yang masuk pada tahun 2014 terdapat 166 kasus, 2015 terdapat 162 kasus dan puncaknya tahun 2016 terdapat 180 kasus.

Selain itu menurut data dari Direktorat Jendral Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung angka perceraian di Yogyakarta mengalami peningkatan pada periode 2016-2018. Pada tahun 2016 tercatat sebanyak 512 putusan perceraian, tahun 2017 terdapat 575 putusan perceraian dan tahun 2018 terdapat 582 putusan perceraian. Menurut data dari tribunnews.com, alasan perceraian di DIY 25% adalah alasan ekonomi dan sisanya adalah alasan yang lain seperti pernikahan dini. Seseorang yang menikah dini, kurang memiliki kesiapan baik secara ekonomi maupun psikis sehingga menyebabkan KDRT dan berujung perceraian.

Dalam penyelesaian konflik, tingkat keberhasilan pemecahan masalah merupakan hal yang penting karena dapat mempengaruhi kelangsungan hidup berkeluarga dan pekerjaan yang kemudian pada akhirnya akan mempengaruhi kebahagiaan seseorang (Hurlock dalam Christina dan Matulesy, 2016: 4). Konflik perkawinan yang tidak dapat teratasi dengan baik akan menimbulkan *distress*, kemudian akan membuat interaksi bagi pasangan suami dan istri kurang

baik, sehingga pada akhirnya dapat menurunkan kualitas perkawinan (Matthews, Conger dan Wickrama, 1996: 71). Kualitas perkawinan yang kurang baik tidak hanya akan menyebabkan ketidak bahagiaan, tetapi juga gangguan psikologis, menurunnya produktivitas, gangguan interpersonal atau bahkan perceraian (Rahmah, Rahman dan Fitriah, 2018: 2). Kemudian dalam penelitian Carr, Freedman, Cornman dan Schwarz (2014: 945), mengemukakan bahwa kualitas perkawinan merupakan faktor penting yang membentuk kesejahteraan. Pasangan suami-istri yang memiliki kualitas perkawinan yang baik cenderung lebih banyak menunjukkan afeksi positif dan kepuasan kepada pasangannya dibandingkan perkawinannya rendah.

Dari paparan sebelumnya terlihat bahwa, manusia ingin meraih kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan manusia bersifat subjektif atau biasa disebut *subjective well-being*. Kebahagiaan atau *subjective well-being* dapat didapatkan oleh manusia dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melangsungkan perkawinan. Perkawinan tersebut idealnya memiliki kualitas yang baik. Namun pada kenyataannya masih banyak dijumpai kasus KDRT dan perceraian di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan adanya indikasi kualitas perkawinan masih cenderung rendah. Di sisi lain data dari BPS menunjukkan bahwa kebahagiaan di Indonesia mengalami peningkatan, yang berseberangan dengan data dari *World Happiness Report* yang menunjukkan kebahagiaan di Indonesia mengalami penurunan. Hal tersebut menunjukkan ketidak sesuaian dan membuat peneliti ingin mengetahui apakah kualitas perkawinan dapat memprediksi *subjective well-being*.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah penelitian yang diajukan yaitu apakah kualitas perkawinan dapat memprediksi *subjective well-being* pada pasangan suami istri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa signifikan kualitas perkawinan sebagai prediktor *subjective well-being* pada pasangan suami istri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun manfaat

penelitian ini yaitu memperkaya kajian tentang *subjective well-being* pada pasangan suami istri ditinjau dari kualitas perkawinannya.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan tanggal 15 Mei 2018 sampai dengan 25 Juni 2018. Kemudian dilakukan pengambilan data tambahan yaitu pada tanggal 21-25 Maret 2019. Penelitian dilakukan di empat kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu, Sleman, Bantul, Kulonprogo dan Gunung Kidul serta satu kota madya yaitu Kota Yogyakarta.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan pasangan suami dan istri yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi yang diambil merupakan orang yang masih menjalani pernikahan dengan kondisi lengkap (tidak ada salah satu yang meninggal), minimal telah menjalin pernikahan selama lima tahun, dan berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Pertama dilakukan penyebaran (skala *subjective well-being* dan skala kualitas perkawinan) kepada 100 orang sesuai kriteria yang telah diterapkan. Ketika skala sudah terkumpul, untuk selanjutnya dilakukan seleksi item dan uji reliabilitas dengan bantuan program SPSS. Item yang dipilih menggunakan kriteria berdasarkan korelasi item total dengan batasan  $\geq 0,30$ .

### Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data

Data diperoleh dari subjek penelitian melalui dua instrumen penelitian yang disebar kepada 100 subjek. Instrumen yang digunakan yaitu skala *subjective well-being* yang diadaptasi dari *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS)

dari Watson dan Clark (1994: 1) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener (dalam Diener, Emmons, Larsen, et al., 1985: 71) dan SWLS dan skala kualitas perkawinan dari Nurhayati (2017). Skala *subjective well-being* terdiri dari 33 item dan skala kualitas perkawinan terdiri dari 47 item. Instrumen tersebut diberikan kepada subjek kemudian dikembalikan oleh peneliti.

### Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yang pertama adalah analisis deskriptif. Kemudian dilanjutkan dengan analisis uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Dan yang terakhir adalah uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, subjek terdiri dari 50% atau sejumlah 50 orang laki-laki atau 50% atau sejumlah 50 orang perempuan, dengan deskripsi subjek yang dapat dilihat pada Tabel 1. dan 2.

Tabel 1. Deskripsi Usia Subjek

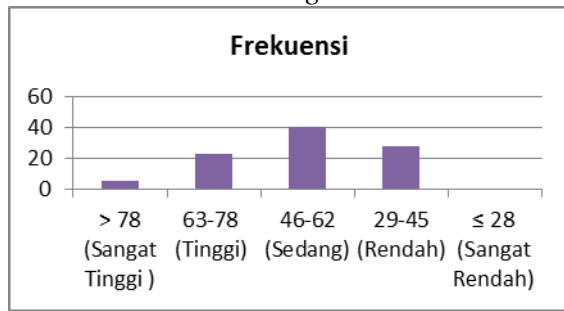
Usia	Jumlah	Presentase
21-30 tahun	22	22%
31-40 tahun	24	24%
41-50 tahun	29	29%
51-60 tahun	24	24%
61 tahun keatas	1	1%
Total	100	100%

Tabel 2. Deskripsi Usia Perkawinan Subjek

Usia Perkawinan	Jumlah	Presentase
5-10 tahun	40	40%
11-20 tahun	28	28%
21-30 tahun	26	26%
31 tahun ke atas	6	6%
Total	100	100%

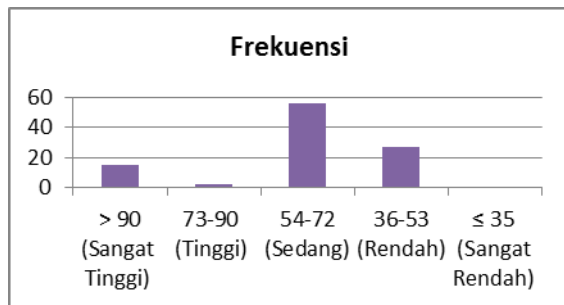
Berdasarkan hasil deskriptif kategorisasi variabel diperoleh data sebagai berikut:

1. *Subjective well-being* memiliki rerata 53,82 dengan standar deviasi 16,67. Kemudian kategorisasi dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Hasil Kategorisasi *Subjective Well-Being*

2. Kualitas Perkawinan memiliki rerata 63 dengan standar deviasi 18,47. Kemudian kategorisasi dapat dilihat pada Gambar 2.

Gambar 2. Hasil Kategorisasi Kualitas Perkawinan



Hasil analisis deskriptif *subjective well-being* menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *subjective well-being* sedang. Seseorang yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan merasa puas dengan pekerjaan, rumah tangga dan kehidupan secara keseluruhan. Selain itu individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi merasakan banyak emosi-emosi positif seperti gembira, berharga, percaya dengan kemampuan diri dan lain sebagainya serta sedikitnya emosi-emosi negatif yang dirasakan seperti marah, sedih, kecewa, dendam, dan lain sebagainya.

Kemudian analisis deskriptif kualitas perkawinan juga menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat kualitas perkawinan sedang juga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, subjek yang memiliki kualitas perkawinan tinggi cenderung memiliki konektivitas yang baik seperti komunikasi, percaya memahami dan saling menunjukkan gairah satu sama lain terhadap pasangannya. Selain itu, pasangan juga mampu memberikan

dukungan, bersikap saling menghargai satu sama lain, berbagi dan menjalankan peran secara bertanggung jawab. Pasangan juga dapat merasa damai dan tenteram dalam menjalani kehidupannya serta menunjukkan keadaan yang harmonis.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows* dan variabel dikatakan linear apabila  $\alpha < 0,05$ . Berdasarkan nilai signifikansi, diperoleh nilai linearity Sig.  $0,002 < 0,05$ . Hal tersebut diartikan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *subjective well-being* (Y) dan kualitas perkawinan (X).

Selanjutnya dalam uji regresi sederhana diperoleh signifikansi sebesar 0,012 lebih kecil dari 0,05 ( $\alpha < 0,05$ ), dengan garis persamaan regresi yaitu  $Y = 39,462 + 0,227X$ . Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis dapat dibuktikan yaitu kualitas perkawinan dapat memprediksi *subjective well-being* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat kualitas perkawinan, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah kualitas perkawinan, maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimiliki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carr, Freedman, Cornman, dan Schwarz (2014) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi kualitas perkawinan, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan oleh pasangan suami istri.

Di dalam perkawinan, ketika seseorang mampu menjaga kualitas hubungan antar pribadi dan pola-pola perilaku antar pasangan, serta memiliki kemampuan menyikapi perbedaan yang muncul dapat berdampak positif pada keberhasilan perkawinan (Anjani dan Suryanto, 2006: 208). Keberhasilan dalam perkawinan erat dikaitkan dengan kualitas perkawinan yang baik pula. Suatu perkawinan yang memiliki kualitas yang baik akan membuat salah satu pasangan dan atau keduanya menjadi lebih banyak memunculkan afeksi positif kepada pasangannya dan sedikit afek negatif (Diener, Lucas, Suh dan Smith, 1999: 276).

Berdasarkan penelitian Diener, Lucas, Suh

dan Smith (1999: 276) seseorang yang melakukan sebuah perkawinan akan memiliki *subjective well-being* lebih tinggi dibandingkan yang tidak melakukan perkawinan. Kualitas perkawinan juga menjadi salah satu prediktor kuat penentu kebahagiaan pasangan suami dan istri (Russel and Wells, 1994: 316). Seseorang akan cenderung mendapatkan kebahagiaan diantaranya adalah dengan adanya keluarga dan orang-orang yang di kasihi (Arkoff dalam Rahardjo, 2007: 127). Keluarga dapat berupa keluarga secara biologis atau sekelompok yang dianggap sebagai keluarga dan orang terkasih salah satunya dapat berupa pasangan. Selain itu, Dalam hal ini ketika seseorang meningkatkan kualitas perkawinan maka *subjective well-being* kebahagiaan juga akan mengalami peningkatan.

Dalam kualitas perkawinan, respek yang berupa dukungan sosial dari pasangan merupakan salah satu penentu tinggi rendahnya kualitas perkawinan. Individu yang mendapat dukungan sosial dalam kehidupannya akan memiliki harga diri positif yang tinggi dan cenderung memandang segala sesuatu dengan positif serta memiliki optimistik yang tinggi (Samputri dan Sakti, 2015: 212). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maulina (2015: 214) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Selain respek, kedekatan dan kelekatan hubungan yang baik juga menjadi prediktor kualitas perkawinan. Salah satu bentuk kedekatan dan kelekatan hubungan adalah menghargai. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wangi dan Annisa (2015: 97) yang meneliti tentang *subjective well-being* guru honorer dan memperoleh hasil bahwa *subjective well-being* guru honorer tinggi karena banyaknya emosi-emosi menyenangkan, kemampuan menghargai dan pandangan terhadap suatu masalah yang positif.

Kemudian dalam aspek kerjasama, pasangan yang melakukan pembagian peran dengan baik dan melakukan pemecahan masalah secara bersama-sama akan merasakan keringanan dalam menjalani hidup, sehingga emosi positif dan menekan emosi negatif yang ada. Tanpa

adanya pembagian peran yang jelas dalam keluarga akan menyebabkan terganggunya fungsi keluarga dan akan memicu terjadinya konflik didalam keluarga (Puspitasari, Puspitawati dan Herawati, 2013: 11). Konflik yang terjadi harus dapat diselesaikan dengan baik agar tidak menimbulkan masalah baru. Untuk itu dibutuhkan suatu pemecahan masalah yang baik, karena menurut Juniarly dan Hadjam (2012: 6), pemecahan masalah dan konflik merupakan salah satu faktor penentu dari *subjective well-being*.

Dari paparan tersebut menunjukkan bahwa aspek-aspek kualitas perkawinan memiliki keterkaitan dan mempegaruhi aspek-aspek *subjective well-being*. Dengan demikian dapat diketahui bahwa kualitas perkawinan dapat memprediksi *subjective well-being* di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kualitas perkawinan memiliki hubungan positif terhadap variabel *subjective well-being* dengan sumbangan 6,2%. Hal tersebut berarti terdapat pengaruh sebesar 6,2% antara kualitas perkawinan dengan *subjective well-being* di Daerah Istimewa Yogyakarta, kemudian selebihnya atau sebesar 93,8 dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kualitas perkawinan memang mampu memprediksi *subjective well-being*, tetapi dengan sumbangan yang dihasilkan menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being*. Faktor tersebut adalah harga diri positif, ekstraversi, optimisme, kontrol diri, dan dukungan sosial yang positif (Diener, Lucas, Suh dan Smith, 1999: 276).

Harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* (Tian, 2014: 6; Du, King dan Chi, 2017: 14). Seseorang yang memiliki harga diri tinggi dan positif akan lebih mampu mengatasi masalah dibandingkan dengan seseorang dengan harga diri rendah.

Kemudian ekstraversi juga mempengaruhi *subjective well-being*. Orang yang memiliki kepribadian ekstrovert memiliki orientasi pikiran tertuju ke luar yaitu lingkungan sosial maupun

non sosial. Seorang ekstrovert biasanya juga memiliki teman dan relasi sosial yang luar dan mudah bergaul, terbuka dan cenderung memiliki penghargaan positif yang besar terhadap orang lain. Sifat positif terhadap orang lain tersebut dapat memunculkan emosi-emosi positif pada diri orang ekstrovert. Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Tyas dan Restyana (2018) yang meneliti tentang hubungan ekstraversi dan interaksi sosial dengan *subjective well-being* pada penghuni Sasana Pelayanan Sosial Anak, yang menyatakan bahwa ekstraversi memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan *subjective well-being*.

Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* selanjutnya adalah optimisme. Seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki harapan positif yang tinggi terhadap sesuatu sehingga merekacenderung lebih banyak menilai positif kehidupannya (Daukantaite dan Zukauskienė, 2011: 14). Penelitian dari Wicaksana dan Shaleh (2017: 249) juga mengungkapkan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*.

Kemudian faktor kontrol diri juga dapat memprediksi *subjective well-being*, dimana seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat melewati sebuah krisis atau permasalahan dengan baik dan tidak menurunkan afek positifnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ronen, Hamama, Rosenbaum, et al. (2014: 15), kontrol diri memiliki pengaruh terhadap afek positif.

Paparan diatas menunjukkan bahwa selain kualitas perkawinan, terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being*. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa angka sumbangan efektif kualitas perkawinan yang sedikit disebabkan karena sumbangan dari faktor-faktor lain yang lebih kuat.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *subjective well-being* pasangan suami istri

di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat diprediksi dari kualitas perkawinan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kualitas perkawinan seseorang maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kualitas perkawinan seseorang, maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimiliki. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas perkawinan merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan tinggi rendahnya *subjective well-being*, meskipun bukan merupakan faktor terkuat.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut.

### **Bagi pasangan suami istri**

Diharapkan pasangan suami dan istri dapat meningkatkan dan atau memelihara kualitas perkawinannya. Peningkatan dan atau pemeliharaan kualitas perkawinan dapat dilakukan seperti dengan meluangkan waktu bersama pasangan meskipun hanya dengan berbincang santai dan *pillow talk* atau obrolan sebelum tidur. Pasangan suami isteri juga diharapkan dapat mengkomunikasikan segala sesuatu, agar tidak terjadi kesalah pahaman satu sama lain yang dapat menimbulkan permasalahan rumah tangga. Namun ketika sudah terjadi permasalahan rumah tangga, pasangan juga harus dapat mengatasi masalah secara bersama dengan mengobrol atau berdiskusi untuk mencari jalan keluarnya.

Selain itu, pasangan juga harus dapat berbagi peran dan mampu memahami, seperti peran rumah tangga tidak harus selalu istri yang mengerjakannya, namun ada kalanya ketika istri sedang tidak memungkinkan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, suami harus memahami dan dapat membantu sesuai kemampuan. Begitu juga istri, ketika suami sibuk atau lelah bekerja, istri dapat menggantikan peran suami sesuai kemampuannya seperti bergantian dalam menyetir mobil dan hal-hal lainnya.

Pasangan suami istri juga diharapkan dapat memberikan penerimaan terhadap keadaan pasangannya dan dukungan satu sama lain. Hal

tersebut dapat dilakukan dengan menerima baik sifat pasangan yang masih ditolerir maupun fisik pasangan. Selain itu penerimaan juga dapat berkaitan dengan urusan perekonomian dan pekerjaan seperti menerima pekerjaan yang dilakukan suami dan atau istri beserta hasil pekerjaan, konsekuensi dan resikonya. Penerimaan tersebut akan lebih mudah dilakukan dengan cara mensyukuri apa yang ada dan didapat.

### Bagi pejabat/pemangku kepentingan

Dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam usaha peningkatan kualitas perkawinan di kalangan masyarakat, terutama pada pasangan suami dan istri. Usaha tersebut dapat dilakukan oleh Kantor Urusan Agama (KUA) berupa usaha preventif yaitu dengan melakukan penyuluhan pra nikah dari segi normatif atau agama kepada calon pengantin laki-laki dan perempuan. Penyuluhan preventif juga perlu dilakukan oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dari segi psikologis dan kesehatan. Selain itu BKKBN juga perlu melakukan penyuluhan dan atau seminar kepada pasangan suami istri yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan keluarga dan pemeliharaan kualitas perkawinan. Kemudian dari sisi psikologis, diperlukan penyediaan layanan konseling oleh konselor atau psikolog dalam rangka memelihara dan atau meningkatkan kualitas perkawinan pasangan suami dan istri.

### Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain, diharapkan untuk penelitian selanjutnya baik variabel *subjective well-being* atau kualitas perkawinan lebih memperbanyak sampel dan cakupan generalisasi yang luas.

### DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, S. R. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menikah di usia muda. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Kristen Satya Wacana.

- Badan Pusat Statistik. (2017). *Indeks kebahagiaan 2017 (Nomor Publikasi: 04310.1701)*. Jakarta: Indonesia.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., et al. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76, 930-948.
- Christina, D., Matulesy, A. (2016). Penyesuaian perkawinan, subjective well being dan konflik perkawinan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 1-14.
- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women, Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of happiness studies*, 13(1), 1-16.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 55(3), 542-572.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist Association*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behavior*, 1-8.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., et al. (1985). Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *Journal Plos One*, 12(8), 1-17.
- Helliwell, J. F., Layard, P. R., & Sachs, J. (Eds.). (2015). *World happiness report 2015 update*. Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J. F., Layard, P. R., & Sachs, J. (Eds.). (2016). *World happiness report 2016 update*. Sustainable Development Solutions Network.



- Helliwell, J. F., Layard, P. R., & Sachs, J. (Eds.). (2017). *World happiness report 2017 update*. Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J. F., Layard, P. R., & Sachs, J. (Eds.). (2018). *World happiness report 2018 update*. Sustainable Development Solutions Network.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan pada remaja di daerah abrasi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 60-73.
- Juniarly, A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Peran koping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di Polres Kebumen. *Jurnal Fakultas Hukum UII*, 17(1).
- Kemenag. (1974). *Undang-undang RI Nomor 1, Tahun 1974, tentang Perkawinan*.
- Mahkamah Agung-Badan Peradilan Agama. (2019). Direktori Perceraian. Diakses pada tanggal 20 Mei 2019, dari <https://putusan.mahkamahagung.go.id/pengadilan/mahkamah-agung/direktori/perdata/perceraian>
- Matthews, L. S., Coger, R. D., & Wickrama, K. A. S. (1996). Work family conflict and marital quality: Mediating process. *Social Psychology Quarterly*, 59(1), 62-79.
- Maulina, Y. (2014). *Dukungan sosial dan subjective well-being pada lanjut usia bersuku Jawa di provinsi Jawa Tengah*. Disertasi doktor. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nariswari, Sekar L. (21 April 2017). Kasus kdrd di diy meningkat dari tahun ke tahun. Jogjapolitan. Diakses dari <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2017/04/21/512/811475/kasus-kdrd-di-diy-meningkat-dari-tahun-ke-tahun>
- Nurhayati, S. R. (2017). *Konsep, dinamika dan pengukuran kualitas perkawinan orang Yogyakarta*. Disertasi doktor. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Patnani, Miwa. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56-64.
- Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling & Development*, 4(6), 390-395.
- Puspitasari, N., Puspitawati, H., & Herawati, T. (2013). Peran gender, kontribusi ekonomi perempuan, dan kesejahteraan keluarga petani hortikultura. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 6(1), 10-19.
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 127-137.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., et al. (2014). Subjective well-being in adolescence: The role of self control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal Happiness Study*, 1-24.
- Russell, R. J., & Wells, P. A. (1994). Predictors of happiness in married couples. *Personality and individual differences*, 17(3), 313-321.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita pt. arni family ungaran. *Empati*, 4(4), 208-216.
- Snyder, C.R., & Shane J. Lopez. (2007). *Positive psychology*. California: Sage Publication, Inc.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal Marriage and The Family*, 42(4), 825-839.
- Stack, S. & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and Family*, 60(2), 527-536.
- Tian, Q. (2014). Intergeneration social support affects the subjective well-being of the elderly: Mediator roles of self-esteem and loneliness. *Journal of Health Psychology*, 1-8.
- Tyas, P., & Restiana. (2018). Hubungan antara ekstraversi dan interaksi sosial dengan subjective well-being. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wangi, E. N., & Annisaa, F. R. (2015). Subjective well-being pada guru honorer di smp terbuka 27 Bandung. Dalam *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 94-98).
- Watson, D., & Clark, L. A. (1999). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form.