

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pasangan yang telah menikah menginginkan hubungan pernikahan yang bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat yang menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan dari individu tergantung dari tingkat kepuasan pernikahannya, bahkan melebihi dari tingkat kepuasan pekerjaannya (Bellah, dkk., 1985; Fowers, B.J, 1998). Hasil penelitian selama puluhan tahun juga menemukan bahwa kepuasan pernikahan sangat berhubungan dengan kesejahteraan secara umum (*general well-being*) pada individu (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976; Glenn, 1991; Glenn & Weaver, 1981; Lee, Seccombe, & Sheehan, 1991; Weingarten, 1981; Fowers, B.J, 1998).

Dari berbagai hasil penelitian dan keterkaitan antara kesejahteraan secara umum dan kepuasan pernikahan, terlihat kepuasan pernikahan sangat mempengaruhi kualitas hidup individu, karena kepuasan pernikahan sendiri aspeknya diantaranya ialah komunikasi, nilai keagamaan, resolusi konflik, dan waktu yang dihabiskan bersama (Ningsih, 2017). Di lain sisi, kualitas kepuasan pernikahan sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor demografis, interpersonal, psikologis, interaksi, spiritual atau keagamaan, serta seksual. Ada suatu hal yang menarik, dari sisi faktor demografis yang menyatakan tingkat kepuasan pernikahan akan meningkat saat anak mulai meninggalkan rumah dan hidup mandiri, dimana itu biasa dialami oleh pasangan yang berada pada rentang dewasa madya (Zahari, 2016).

Namun, data yang diperoleh dari kanal berita *riaumandiri.co* yang ditulis pada November 2015, usia 40-50 tahun merupakan usia paling banyak pasangan yang bercerai. Dalam sebulan paling tidak Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau menerima 30 hingga lebih dari 40 berkas pengajuan cerai, bahkan saat bulan puasa setiap tahunnya tercatat paling banyak berkas pengajuan cerai yang diterima, dimana bisa mencapai 80 berkas setiap tahunnya. Kepala KUA Kecamatan Mandau waktu itu, Charles, menyatakan bahwa penyebab perceraian paling banyak dikarenakan atas

dasar perselingkuhan, pihak ketiga seperti orang tua dan mertua, serta masalah ekonomi.

Referensi berita tersebut dapat dikaitkan dengan penelitian-penelitian terdahulu, dari alasan-alasan perceraian yang terjadi di Mandau, salah satunya perselingkuhan. Penyebab perselingkuhan menurut Zare (2011) salah satunya ialah kepuasan pernikahan, namun dalam literatur tersebut kepuasan seksual-emosional (*sexuality-emotional satisfaction*) dijelaskan lebih spesifik dibandingkan aspek kepuasan pernikahan lainnya. Penelitian terdahulumengungkapkan bahwa dari sisi seksual, perselingkuhan terjadi karena individu menginginkan variasi seksual serta persepsi individu terhadap hubungan seksual dengan pasangannya saat ini (Zare, 2011; Johnson, 1972; Roscoe et al. 1988) dan dari sisi kepuasan emosional berfokus pada aspek-aspek lainnya dari kepuasan pernikahan (Zare, 2011; Buss & Shackelford, 1997; Roscoe et al. 1989). Untuk permasalahan lainnya seperti permasalahan dengan pihak ketiga yaitu orang tua dan mertua, Gottman and Levenson (1992), Gottman, Coan, Carrere, & Swanson (1998); Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014) menjelaskan pada penelitiannya mengenai kepuasan pernikahan pada individu usia 40-50 tahun dan 60-70 tahun jika kemampuan resolusi konflik sudah jauh lebih membaik.

Ada temuan menarik dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tentang aspek seksualitas, dengan mengacu pada artikel berita *riaumandiri.coyang* telah disebutkan di atas, Kepala KUA Mandau juga sempat berpendapat usia 40-50 tahun banyak terjadi perselingkuhan karena sedang mengalami ‘puber kedua’, namun ternyata dari kanal artikel kesehatan *alodokter.com* (2021) disebutkan bahwa puber kedua tidak ada dalam istilah medis, hanya saja ciri dari puber kedua yang salah satunya adalah adanya perubahan pada hasrat seksual disebut dengan *midlife crisis* atau krisis paruh baya. Fenomena krisis paruh baya dialami oleh 10-20% orang paruh baya usia di bawah 40 tahun hingga di atas 50 tahun.

Dari fenomena perceraian, perselingkuhan, serta permasalahan ekonomi yang menjadi fenomena pernikahan pada rentang usia dewasa madya yang telah disebutkan di atas, Jannah, dkk. (2021) memaparkan bahwa pada tahap perkembangan sosial-emosional dewasa madya salah satu tugas perkembangan

dewasa madya adalah dimana masa dewasa madya merupakan masa stres karena terjadinya perubahan serta penyesuaian pola hidup dan peran. Selain itu, di masa dewasa madya juga terjadi proses individuasi, dimana individu dewasa madya akan membandingkan masa lalunya dengan kenyataan saat ini, namun Zimmermann & Iwanski (2014) dalam penelitiannya yang salah satunya meneliti mengenai perbedaan rentang usia dalam meregulasi emosinya, bahwa di rentang usia 50, kepribadian akan dikarakterisasi dengan stabilitas emosional dan juga meningkatnya kontrol diri, dimana tingkat *neuroticism* cenderung rendah namun dengan tingkat *conscientiousness* yang lebih tinggi, sehingga dapat digambarkan bahwa seyogyanya individu dewasa madya dapat menghadapi permasalahan pernikahan dengan baik karena kemampuan mengelola emosinya sudah lebih baik dibandingkan rentang usia sebelumnya. Hal ini didukung oleh AIRyalat (2016), dalam studinya terkait Elektroensefalogram (EEG) menunjukkan bahwa individu berusia di atas 40 tahun saat mengalami kondisi yang membuat mereka sedih, area pada otak yaitu Cingulate Gyrus Anterior yang bertugas untuk menghambat pemikiran negatif lebih aktif dibandingkan mereka yang berusia di bawah 40 tahun. Selain itu ketika dalam kondisi marah, area pada otak yaitu amygdala yang menyebabkan hilangnya kendali diri juga lebih teraktivasi pada usia di bawah 40 tahun.

Permasalahan dari fenomena perceraian, permasalahan dengan orang tua dan mertua, dan manajemen keuangan berkaitan dengan aspek dari kepuasan pernikahan, yaitu kemampuan resolusi konflik dan kualitas berkomunikasi, yang mana aspek tersebut membutuhkan pengelolaan emosi yang baik saat menjalaninya, dimana tidak mudah untuk menyatukan dua pemikiran yang berbeda. Kaitan antara regulasi emosi dan kepuasan pernikahan, Wulan & Chotimah (2017) melakukan penelitian tentang fenomena tersebut dengan mengambil subjek dewasa awal, menyatakan bahwa strategi regulasi emosi *suppression* tidak memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan, sedangkan strategi regulasi emosi *reappraisal*, yang merupakan strategi pengendalian emosi dengan cara mengonstruksi cara berpikir pada hal-hal yang berkaitan dan berpotensi untuk memunculkan emosi dengan cara memodifikasi dampak dari

stimulusnya berkorelasi positif dengan kepuasan pernikahan (Wulan & Chotimah, 2017).

Kemudian jika dilihat dari perbedaan gender, kemampuan regulasi emosi pada istri merupakan hal yang sangat penting dalam tingkat kepuasan pernikahan, dimana jika istri memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan cenderung mempengaruhi emosi positif juga kepada suami (Ferrer & Nesselroade, 2003; Gilbert, Fiske, & Lindzey, 1998; Noller & Fitzpatrick, 1988; Bloch, Haase & Lavenson, 2014). Sedangkan pengaruh negatif dari suami akan mempengaruhi emosi negatif kepada istri (Bloch, Haase, & Levenson, 2014). Ada penelitian lainnya yang bertolak belakang yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi pada suami merupakan faktor utama dalam kepuasan pernikahan, dikarenakan laki-laki memiliki toleransi yang lebih rendah pada keadaan yang menyebabkan kondisi emosional menjadi negatif dalam waktu berkepanjangan (Gottman & Levenson, 1988; Levenson, Carstensen, & Gottman, 1994; Bloch, Haase, & Lavenson, 2014).

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, meskipun sudah ada yang meneliti mengenai regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan, tetapi masih minim literatur mengenai perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan antara suami dengan istri dan dampaknya dengan kepuasan pernikahan, khususnya mengenai regulasi emosi pada kepuasan pernikahan dewasa Madya. Dengan adanya kekosongan tersebut, maka peneliti mengangkat penelitian yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan di Usia Dewasa Madya”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, identifikasi masalah yang dapat ditemukan pada permasalahan di penelitian ini adalah

- a. Apakah terdapat pengaruh strategi regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan dewasa madya?
- b. Bagaimana pengaruh signifikan antara usia dengan kemampuan regulasi emosi?

- c. Bagaimana pengaruh regulasi emosi individu dewasa madya berdasarkan perbedaan jumlah anak, status anak (tinggal di rumah / tidak tinggal lagi di rumah dan sudah menikah semua / belum menikah semua)?

1.3 Batasan Masalah

Dengan dasar identifikasi masalah yang sudah digambarkan di atas, penelitian ini akan dibatasi pada pengaruh strategi regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan di usia dewasa madya. Responden pun dipilih dengan status masih memiliki pasangan (tidak cerai mati / cerai hidup), dan juga memiliki anak (karena berkaitan dengan salah satu aspek kepuasan pernikahan yaitu mengenai *children and parenting*).

1.4 Rumusan Masalah

Masalah utama dari penelitian ini yang ingin diteliti adalah *apakah terdapat pengaruh strategi regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan di usia dewasa madya?*

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari strategi regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan di usia dewasa madya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian yang dilakukan ini adalah:

- a. Memberikan studi literatur tambahan bagi ilmu psikologi, salah satunya psikologi perkembangan.
- b. Melengkapi gap penelitian yang masih minim dilakukan sebelumnya, khususnya regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan pada usia dewasa madya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian yang dilakukan ini adalah:

a. Individu

- Bagi individu yang belum mencapai usia dewasa madya agar dapat menjadi referensi di kemudian hari sehingga dapat mempersiapkan diri jika sudah mencapai usia dewasa madya dan dalam pernikahannya.
- Bagi individu yang sudah mencapai usia dewasa madya, dapat menjadi bahan evaluasi mengenai strategi regulasi emosinya dan kaitannya dan hubungannya dengan pasangannya dan anak-anaknya.

b. Keluarga

- Anggota keluarga, khususnya orang tua, dapat menentukan strategi regulasi emosi yang tepat agar kepuasan pernikahan dan keutuhan keluarganya tetap terjaga dengan baik.
- Untuk anak, dapat memahami orang tua nya yang sudah memasuki usia dewasa madya mengenai regulasi emosinya sehingga dapat memilih tindakan yang lebih tepat jika misalnya orang tua bertengkar akibat suatu permasalahan.

