

## **BAB II**

### **KONSEP KEMATANGAN EMOSI, KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN, LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI**

#### **2.1. Kematangan Emosi**

##### **2.1.1. Konsep Dasar Kematangan Emosi**

Kapasitas untuk berpikir secara rasional tentang suatu situasi sebelum menanggapi secara emosional adalah ciri dari kematangan emosi. Perkembangan emosional terjadi ketika seseorang belajar menilai secara akurat potensi dampak emosional dari suatu peristiwa. Berbagi perjuangan seseorang dengan orang lain adalah langkah lain menuju perkembangan emosional. Untuk memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan dalam interaksi interpersonal (Hurlock, 1999).

Menurut kebijakan Martin (2003) (dalam Gusmani & Kawuryan, 2011), kematangan emosi adalah kemampuan untuk mentolerir kemunduran tanpa mengadopsi pandangan pesimis. Sementara itu, Chaplin (dalam Gusmani & Kawuryan, 2011) mendefinisikan kematangan emosi sebagai titik di mana pertumbuhan emosi seseorang telah mencapai puncaknya dan mereka tidak lagi menunjukkan kecenderungan emosi seperti anak kecil. Selain itu, Adhim (dalam Widuri, 2014) menekankan perlunya kematangan emosi dalam menjaga keutuhan pernikahan. Mereka yang lebih berkembang secara emosional sebelum menikah lebih siap untuk mengatasi kesulitan mereka. Keintiman dalam pernikahan dan pengasuhan anak membutuhkan tingkat perkembangan emosi yang tidak dimiliki semua orang. Tidak seperti balita dan orang dewasa yang belum dewasa, orang yang matang secara emosional mampu mengevaluasi situasi secara rasional sebelum menanggapi secara emosional, seperti yang dinyatakan oleh Hurlock (1993).

Khairani dan Putri (2008) mengutip Rice (2004), yang menulis bahwa “kematangan emosi adalah suatu kondisi untuk menjalani kehidupan dengan damai dalam situasi yang tidak dapat diubah, tetapi dengan keberanian, individu mampu

mengubah hal-hal yang seharusnya diubah, dan dengan kebijaksanaan untuk menghormati perbedaan" (hlm. 138).

Dari apa yang telah dikatakan, kita dapat menyimpulkan bahwa orang yang matang secara emosional memiliki reaksi emosional yang positif dan stabil terhadap objek masalah, yang memungkinkan mereka membuat pilihan yang bijaksana dan tepat serta memupuk hubungan yang positif dan harmonis dengan orang lain.

Untuk memiliki kehidupan keluarga yang bahagia, sehat, dan langgeng, penting bagi individu untuk memiliki kematangan emosi untuk membentuk ikatan yang intim dengan pasangannya, beradaptasi dengan situasi baru, dan menghindari atau menyelesaikan masalah rumah tangga. Mappiare (dalam Widuri, 2014) berpendapat bahwa pernikahan yang kokoh dan langgeng lebih mungkin terjadi jika kedua pasangan semakin matang secara emosional.

Menurut Walgito (dalam Anissa & Handayani, 2012), kematangan psikologis pada kedua belah pihak dalam pernikahan sangat penting untuk keberhasilan kebahagiaan pernikahan. Seorang wanita harus mampu menangani emosinya dengan baik, dapat diandalkan dan mandiri, memikul dan menerima tanggung jawab, memiliki kesadaran diri yang berkembang dengan baik, dan mengetahui apa yang dia inginkan dari kehidupan.

### **2.1.2. Aspek Kematangan Emosi**

Terdapat tiga aspek kematangan emosi menurut Schneiders (1964 hlm. 67) diantaranya adalah :

#### **1. Kecukupan Respon Emosional (*Adequacy of Emotional Response*)**

Agar reaksi emosional memenuhi syarat sebagai memadai, mereka harus sesuai usia. Orang yang matang secara emosional mampu menunjukkan reaksi emosional yang dapat diterima, bukan yang ekstrem. Kurangnya kedewasaan emosional mencirikan orang dewasa yang mengamuk atau murka untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

#### **2. Jangkauan dan Kedalaman Emosi (*Emotional Range and Depth*)**

Kapasitas untuk merasakan sesuatu sebagai reaksi terhadap peristiwa eksternal. Untuk adaptasi yang sehat, kematangan emosi harus tumbuh secara

maksimal. Seseorang yang kurang mendalam dalam perasaannya dan menunjukkan kasih sayang yang berlebihan secara emosional tidak dewasa.

### 3. Kontrol Emosional (*Emotional Control*)

Sejauh mana seseorang dapat mengelola perasaannya. Kemampuan individu untuk bersosialisasi akan terhambat oleh kurangnya atau kelebihan pengaturan emosi. Perubahan suasana hati dan ledakan emosi lainnya yang menunjukkan kurangnya pengendalian diri di pihak orang tersebut. Ini ditunjukkan dalam tindakan agresif seperti menghancurkan benda dan berkelahi. Salah satu aspek yang menentukan keberhasilan atau kegagalan individu adalah kemampuannya mengelola emosi. Jika seseorang masih terpengaruh oleh emosi seperti ketakutan, kekhawatiran, kemarahan, kecemburuan, atau kebencian, kita menyebutnya belum dewasa secara emosional.

Menurut hipotesis Schneider (1964), yang didasarkan pada uraian di atas, terdapat tiga karakteristik yang mendasari penilaian kematangan emosi: kesesuaian reaksi emosi, luas dan dalamnya jangkauan emosi, dan pengendalian emosi.

#### 2.1.3. Ciri-ciri Kematangan Emosi

Menurut Walgito (2004) (dikutip dalam Oktaviani, 2016, hlm. 31-32), terdapat beberapa indikator kematangan emosi, antara lain namun tidak terbatas pada:

##### 1. Penerimaan yang baik

Mampu menerima situasi sendiri dan situasi orang lain begitu saja dan menerimanya sebagaimana adanya. Seseorang dengan kematangan emosional yang lebih besar memiliki kapasitas berpikir rasional yang lebih besar.

##### 2. Tidak bersifat impulsif

Saat dihadapkan dengan tantangan, orang tersebut mampu berpikir jernih dan merumuskan rencana untuk menghadapinya. Orang yang cenderung bertindak berdasarkan dorongan hati sebelum mempertimbangkannya memiliki emosi yang tidak dewasa.

##### 3. Kemampuan mengontrol emosi

Mampu tetap tenang di bawah tekanan dan mengartikulasikan diri mereka dengan baik, bahkan jika mereka merasa kesal. Kemarahan dapat ditunjukkan kapan saja orang tersebut mau.

#### 4. Kemampuan untuk sabar

Mereka yang telah belajar mengendalikan emosinya dapat berpikir secara rasional. Agar orang-orang dengan tingkat toleransi yang tinggi dan toleransi pada umumnya dapat berkembang dengan baik.

#### 5. Bertanggung jawab

Orang yang matang secara emosional akan mengurus tugasnya, membela diri, menolak frustrasi, dan mencoba memahami orang lain. Tidak membuat orang lain membayar kesalahan yang telah dia lakukan.

Pertumbuhan dan pembentukan sikap seseorang mencapai puncaknya di awal usia 20-an, dan pada saat inilah mereka diharapkan memperoleh kedewasaan penuh. Ada enam aspek kematangan emosi pada dewasa muda seperti yang dijelaskan oleh Allport (dalam Aulia Nurpratiwi, 2010). Yang termasuk dalam enam dimensi tersebut adalah:

##### 1. Perluasan diri

Secara bertahap memperoleh pengetahuan yang mencakup lingkungan yang lebih luas, dari lingkungan terdekat individu (keluarganya) hingga lebih jauh (komunitasnya) seiring berjalannya waktu.

##### 2. Berhubungan hangat dengan orang lain

Kemampuan untuk merasa dekat dengan orang lain dan ingin membuat mereka bahagia. Hubungan intim ditandai dengan saling mengetahui, menerima, dan peduli.

##### 3. Rasa aman emosional

Dalam konteks ini, empat faktor berikut menjadi krusial: (a) penerimaan diri, kapasitas untuk mengenali diri sendiri. Ketika individu dewasa secara emosional, mereka melihat perasaan mereka sebagai bagian integral dari siapa mereka. Sejauh menyangkut keyakinan kita pada keterbukaan, toleransi frustrasi

adalah kemampuan untuk tetap berfungsi meskipun ada kesulitan. (d) percaya diri, individu yang cerdas secara emosional dapat mengekspresikan diri mereka secara terbuka dan jujur tanpa khawatir dihakimi.

#### 4. Perspektif yang realistik

Menjadi dewasa berarti menerima hal-hal apa adanya daripada mencoba membentuk dunia agar sesuai dengan preferensi seseorang.

#### 5. Keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki

Pertumbuhan emosional seseorang bergantung pada berbagai kemampuan dasar. Mereka yang berbakat atau kompeten akan mendemonstrasikan kemampuannya dalam berbagai situasi.

#### 6. Pengetahuan dan pemahaman diri

Pengetahuan tentang kemampuan, keterbatasan, dan kewajiban seseorang adalah *trifecta* dari pengetahuan diri, seperti yang diartikulasikan oleh Allport.

### **2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi**

Hurlock (1980) mengidentifikasi unsur-unsur berikut sebagai kontributor perkembangan emosional:

#### 1. Menyadari Perasaan

Tetap berhubungan dengan diri sendiri, yaitu mampu merekam perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain, merupakan tanda kematangan emosi, seperti tidak adanya sikap defensif dalam menghadapi perubahan emosi diri sendiri. Keterampilan ini memungkinkan orang untuk menerima kritik tanpa tersinggung, mencegah mereka dari permusuhan karena kebencian.

#### 2. Penerimaan Emosi

Kemampuan mentolerir pengalaman emosional akan membantu kapasitas individu untuk berpikir produktif, meskipun faktanya bias di setiap masyarakat menunjukkan sebaliknya. Merasakan dan memenuhi kebutuhan emosional sendiri membuat orang merasa aman.

#### 3. Mengingat Kejadian

Marisa, 2023

*HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN PADA MAHASISWA S1 DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Mengingat suatu kejadian dapat membangkitkan perasaan yang kuat dalam diri seseorang, tetapi mereka yang mematuhi perasaan yang terkait dengan tindakan mereka akan lebih sulit menepati janji.

#### 4. Motivasi

Sejauh mana seseorang dapat tumbuh secara emosional tergantung pada apa yang mendorongnya. Artinya, jika Anda telah melakukan perbuatan baik, orang tersebut pasti ingin mengulanginya.

### **2.2. Kebahagiaan Pernikahan**

#### **2.2.1. Kebahagiaan**

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1989), “kebahagiaan” adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan kepuasan terhadap kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Selain kepuasan hidup (*existence satisfaction*) dan neurotisisme yang rendah, kebahagiaan merupakan komponen kunci dari kesejahteraan subjektif (Seligman, 2002). Selain kepuasan hidup dan kurangnya emosi negatif atau neurotisisme, beberapa penelitian (Compton, 2005; Diener, Lucas, & Oishi, 2005) menghubungkan kebahagiaan sebagai komponen kesejahteraan subjektif.

Sederhananya, setiap orang memiliki gagasannya sendiri tentang apa yang dimaksud dengan kehidupan yang bahagia. Selain itu, berbagai hal berkontribusi pada kebahagiaan individu dengan cara yang berbeda (Seligman, 2002). Allport (dikutip dalam Compton, 2005) berpendapat bahwa kepuasan seharusnya tidak dicari melainkan merupakan produk sampingan dari menjalani hidup sepenuhnya. Keadaan bahagia adalah hasil dari motivasi, bukan sumber dari motivasi itu.

Dari apa yang telah dikatakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan, juga dikenal sebagai kesejahteraan subjektif, adalah keadaan hampir sempurna dalam penilaian seseorang terhadap kehidupannya sendiri.

#### **2.2.2. Pernikahan**

Marisa, 2023

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN PADA MAHASISWA S1  
DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut Stephens (menggunakan terminologi Papatungan), perkawinan adalah hubungan seksual yang diakui secara sah yang diawali dengan upacara atau pengumuman di depan umum dan dilanjutkan dengan persetujuan yang tegas dan tetap. Pernikahan juga memberikan kredibilitas pada keputusan untuk memiliki satu orang tua mengambil hak asuh atas anak-anak mereka. Wingjodipoero (dalam bahasa Papatungan) menggambarkan pernikahan sebagai peristiwa besar dalam hidup karena tidak hanya mempengaruhi pasangan yang akan menikah tetapi juga keluarga mereka. Dariyo (2004) mendefinisikan perkawinan sebagai ikatan suci (suci atau keramat) antara seorang pria dengan seorang wanita yang telah mencapai atau dianggap telah mencapai tingkat kedewasaan tertentu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perkawinan adalah suatu akad yang harus dipenuhi menurut hukum dan ajaran agama masing-masing pasangan. Sementara itu, “perkawinan” digambarkan sebagai “perselingkuhan yang berkaitan dengan perkawinan” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI: 1989). Kita semua tahu bahwa tujuan menikah adalah memulai sebuah keluarga dengan seseorang yang spesial.

Kita dapat menyimpulkan dari hal sebelumnya bahwa pernikahan adalah hubungan suci antara seorang pria dan seorang wanita, dan seringkali melibatkan semacam upacara atau pengumuman publik. Baik agama maupun negara mengakui sifat suci dari hubungan antara laki-laki dan perempuan. Ada lebih banyak yang dipertaruhkan dalam sebuah pernikahan dari sekedar kebahagiaan kedua mempelai, lebih dari itu adalah usaha bersama dalam menyatukan keluarga satu sama lain.

### **2.2.3. Aspek-aspek Kebahagiaan Pernikahan**

Menurut Gottman dan Silver (Harlock, 2004), faktor-faktor berikut berkontribusi pada pernikahan yang bahagia:

#### **1. Pengetahuan Tentang Pasangan**

Kenangan pasangan suami istri tentang peristiwa penting dalam kehidupan masing-masing adalah seperti peta cinta yang dirasakan masing-masing orang terhadap satu sama lain, dengan pembaruan yang dilakukan seiring dengan



perkembangan kesukaan, ketidaksukaan, kekhawatiran, dan tekanan setiap orang seiring berjalannya waktu.

## 2. Memelihara Rasa Suka dan Kagum

Faktor ini menilai seberapa besar kepercayaan yang dimiliki suami dan istri terhadap sifat-sifat baik satu sama lain. Kemudian, kesadaran dan usaha untuk menjaga kasih sayang tetap hidup.

## 3. Saling Mendekati

Kriteria ini menilai upaya suami dan istri untuk menjaga pernikahan tetap sehat dan semakin dekat dari waktu ke waktu.

## 4. Menerima Pengaruh dari Pasangan

Ini adalah ujian komitmen suami istri untuk membuat keputusan bersama, di mana setiap orang mempertimbangkan sudut pandang pihak lain sebelum mencapai kesepakatan.

## 5. Kemampuan Memecahkan Masalah

Kemampuan suami dan istri untuk mendengarkan satu sama lain dan mengatasi perbedaan mereka, untuk menghormati ambisi dan harapan satu sama lain, untuk saling memaafkan dan mengatasi perbedaan pendapat, dan untuk jujur satu sama lain tentang perasaan dan perspektif mereka.

## 6. Mengatasi Perbedaan Pendapat

Meskipun mereka suami istri, mereka tetaplah dua orang yang terpisah dengan sudut pandang masing-masing yang unik. Jadi ini adalah ujian seberapa baik orang dapat mempertimbangkan perspektif orang lain yang tidak mereka setujui. Ketidaksepakatan dapat diselesaikan dengan diskusi terbuka antara suami dan istri.

## 7. Menciptakan Makna Bersama

Kriteria ini menilai apakah suami dan istri mampu mengembangkan kehidupan spiritual bersama dan menghargai pentingnya unit keluarga yang baru mereka bentuk.

Dari penjabaran di atas, maka gagasan yang baik tentang faktor-faktor apa yang berkontribusi pada kebahagiaan pernikahan bagi pasangan suami istri ialah: mencapai tujuan pernikahan, menjaga perdamaian, mengembangkan ikatan suami-istri yang erat melalui persahabatan atau cinta platonis, mengalami pemenuhan seksual dan emosional dalam pernikahan seseorang, dan menafkahi keluarga secara finansial.

#### **2.2.4. Ciri-ciri Pernikahan Bahagia**

Pernikahan yang bahagia adalah pernikahan di mana suami dan istri memiliki lebih banyak kenangan positif daripada negatif sepanjang waktu mereka bersama. Miliki hubungan yang harmonis yang bebas dari perselisihan biasa.

Menurut Landis dan Landis (dalam Mardiyati, 2004), berikut adalah sifat-sifat yang membuat perkawinan berhasil:

1. Memiliki kecakapan memahami dan menghormati pasangan
2. Memiliki toleransi yang tinggi terhadap kesalahan pasangan
3. Patuh terhadap keputusan yang tidak dapat diubah
4. Kehadiran anak
5. Tempat tinggal atau lingkungan yang memberikan pengaruh positif atau sehat bagi anak-anak.

Menurut Pribadi, pasangan dikatakan bahagia apabila:

1. Menjalankan ibadah bersama dengan damai
2. Penuh rasa syukur
3. Dikaruniai beberapa anak seperti yang diinginkan atau direncanakan
4. Kondisi fisik dan psikis yang sehat
5. Memiliki pekerjaan atau penghasilan yang mencukupi
6. Memiliki rumah atau tempat tinggal sendiri

7. Mampu memberikan kehidupan yang layak bagi anak dan persiapan untuk masa depan nya.
8. Memiliki kehidupan yang mapan sampai tua
9. Setiap anak telah memiliki jodoh pilihannya masing-masing, menemukan pekerjaan yang menguntungkan, memperluas keluarga mereka, dan menetap di rumah mereka sendiri.
10. Mahar atau emas kawin yang bermanfaat, sehingga dapat digunakan untuk kebutuhan (Sudirman 1998).

Menurut ringkasan Knox (1988) tentang kualitas pernikahan bahagia Rao & Rao:

1. Menikmati waktu bersama
2. Tidak pernah membicarakan perceraian
3. Suami mengekspresikan rasa cintanya kepada istri
4. Istri mengekspresikan rasa cintanya kepada suami
5. Saling membersamai dan selalu bersama dalam berbagai keadaan
6. Sangat jarang terjadinya pertengkaran
7. Memiliki kehidupan seksual yang baik dan saling memuaskan
8. Bebas mengungkapkan pendapat
9. Saling mendukung kepentingan satu sama lain
10. Sapat dan berkomitmen untuk saling menjaga perkawinan tetap baik

### **2.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pernikahan**

Bahagia atau tidaknya pasangan suami istri tergantung dari beberapa aspek yang tidak bisa dipisahkan dari pernikahan. Landis dan Landis (1963) menyebutkan banyak aspek yang berhubungan dengan kepuasan perkawinan, seperti:

1. Latar belakang kepribadian (*personality traits*) suami atau istri

Kemampuan beradaptasi suatu pasangan bergantung pada latar belakang kepribadian masing-masing anggota (karakteristik kepribadian).

## 2. Latar belakang keluarga suami atau istri

Kondisi ekonomi, sosial, dan budaya suami/istri yang setara atau saling melengkapi adalah kondisi yang muncul dari dua orang yang berasal dari latar belakang yang sama.

## 3. Sikap suami atau istri terhadap sejumlah persoalan

Ketika suatu masalah muncul di rumah, bagaimana cara suami atau istri menghadapinya. Keadaan mental, emosional, dan kemauan seseorang semuanya memiliki peran dalam bagaimana perasaan seseorang tentang objek sikap

## 4. Latar belakang sosial

ikatan di dalam keluarga sendiri dan pentingnya ditempatkan pada ikatan seperti itu sebagai landasan bagi kehidupan sosial seseorang.

## 5. Latar belakang budaya

Norma, praktik, dan kebiasaan budaya khusus di lingkungan nya.

Menurut Lasswell dan Lasswell (1963), ada elemen sosial lain yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan.

### 1. Usia yang matang

Tingkat perceraian lebih tinggi untuk pernikahan muda karena pasangan tidak memiliki stabilitas keuangan dan emosional untuk berhasil mengatasi tantangan kehidupan pernikahan.

### 2. Tempat tinggal

Ketika kedua mertua tinggal di bawah satu atap, seperti yang sering terjadi ketika anak-anak kembali ke rumah bersama orang tuanya setelah menikah, ketegangan pasti akan meningkat. Ketika kita memiliki rumah sendiri, kita dapat menjalankannya dan keluarga kita sesuai keinginan kita, tanpa harus bertanggung jawab kepada orang lain. Jika ini terjadi, persyaratan emosional kedua belah pihak dapat terpenuhi. Hal ini dapat dimanfaatkan terlebih dahulu untuk mencegah pertengkaran antara mertua yang timbul dari persaingan kekuasaan dan prestise di rumah.

### 3. Tingkat pendidikan

Marisa, 2023

*HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN PADA MAHASISWA S1 DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Perempuan dan laki-laki berpendidikan tinggi lebih cenderung memiliki visi ideal tentang keluarga ideal mereka. Langkah-langkah tersebut mungkin terdiri dari modifikasi pasangan atau penyelesaian konflik yang produktif (Haryati, 2001).

Sementara itu, berikut beberapa hal yang mungkin membuat pernikahan Anda lebih bahagia, menurut Hurlock (1999):

1. Kebahagiaan pernikahan dengan pasangan.

Karena merupakan tantangan pertama dalam pernikahan, penyesuaian memiliki dampak yang signifikan terhadap kepuasan hidup berumah tangga.

2. Penyesuaian seksual.

Kesepakatan antara suami dan istri diperlukan selama proses penyesuaian seksual karena kurangnya penyesuaian di bidang ini juga dapat menyebabkan perselisihan dan ketidakpuasan dalam perkawinan.

3. Penyesuaian keuangan.

Penyesuaian dalam cara pasangan suami istri menangani keuangan mereka. Perubahan ketersediaan dana memerlukan penerapan penyesuaian moneter yang tepat.

4. Kebahagiaan pernikahan dengan pihak keluarga.

Ketika seorang pria dan seorang wanita menikah, kedua keluarga mereka menjadi satu. Penting bagi pasangan baru untuk memahami dan mengakomodasi perbedaan usia, pendidikan, budaya, dan latar belakang sosial yang mungkin ada di antara anggota keluarga besar.

Berdasarkan uraian yang disajikan di atas, tampaknya aman untuk mengatakan bahwa pernikahan yang bahagia adalah pernikahan di mana pasangan dan keturunan mereka semua sangat terhubung satu sama lain dan bekerja sama menuju tujuan kebahagiaan bersama. Semua orang dalam keluarga sehat dan bahagia, termasuk suami, istri, dan anak-anak.

### **2.3. Hubungan Kematangan Emosi dengan Kebahagiaan Pernikahan pada Mahasiswa**

Kematangan emosional merupakan faktor penting dalam memastikan pernikahan yang bahagia berlangsung seumur hidup. Menurut penelitian Mappiare (dalam Widuri, 2014), kehidupan keluarga yang stabil dan bahagia dapat dicapai ketika kedua pasangan secara emosional stabil dan mampu membina hubungan intim, tumbuh dalam kebahagiaan pernikahan, serta mencegah dan menyelesaikan masalah rumah tangga. Pernikahan yang sehat dan langgeng lebih mungkin terjadi ketika kedua pasangan telah mencapai tingkat kematangan emosional yang tinggi.

Lebih baik jika kedua orang yang akan menikah banyak memikirkan pilihan yang mereka buat dengan mempelajari dan mendiskusikan semua peran yang akan mereka jalankan di kehidupan masa depan mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki kematangan atau kedewasaan emosional dalam sebuah pernikahan. Dimana tingkat perkembangan emosi seseorang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap keberhasilan pernikahannya.

Mereka yang tidak memiliki kedewasaan emosional mungkin merasa sulit untuk menangani emosi negatif seperti kemarahan, kecemburuan, dan kekecewaan, dan mungkin kesulitan menemukan solusi untuk masalah atau menerima nasihat. Sejauh mana setiap pasangan mengalami kebahagiaan perkawinan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ini. Selain itu, tingkat kedewasaan emosional yang tinggi dapat membantu pasangan terhubung pada tingkat yang lebih dalam, yang penting untuk pernikahan yang bahagia.

Baik suami maupun istri perlu dikembangkan secara emosional dan mental agar transisi pernikahan berjalan dengan baik. Stabilitas emosi, kemandirian, kesadaran tanggung jawab, keutuhan psikologis, dan tujuan hidup adalah semua kualitas yang harus dimiliki istri (Walgito: Anissa Handayani, 2012). Selain itu, Adhim (dalam Widuri, 2014) menekankan perlunya kematangan emosi dalam menjaga keutuhan pernikahan. Padahal, kita semua tahu bahwa pernikahan yang bahagia sangat penting untuk menjaga keutuhan keluarga. Ketika dua orang menemukan satu sama lain dan jatuh cinta, mereka sering berharap pernikahan mereka akan berlanjut sampai mati.

## **2.4. Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

### **2.4.1. Definisi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Istilah “bimbingan dan konseling” berasal dari dua kata “bimbingan” (yang merupakan terjemahan dari frasa aslinya) dan “konseling” (yang diambil langsung dari kata aslinya). Kegiatan yang meliputi bimbingan dan konseling tidak dapat dipisahkan dari profesi bimbingan dan konseling. Keduanya berjalan beriringan (Tohirin, 2011, hlm. 15).

"Bimbingan" adalah transliterasi dari kata bahasa Jepang "panduan", yang berarti "menunjukkan jalan", "memimpin", "memberikan instruksi", "mengatur", "mengarahkan", "memerintah", dan “memberi nasehat”, seperti yang dikatakan oleh Winkel dalam Tohirin (2011, hlm. 15-16).

Misalnya, "Bimbingan dapat didefinisikan sebagai bagian dari program pendidikan total yang membantu memberikan kesempatan pribadi dan layanan staf khusus dimana setiap individu dapat mengembangkan kemampuan dan kemampuan sepenuhnya dalam hal ide demokrasi" (dikutip dalam Yusuf & Nurihsan, 2014, hlm. 6) dapat dimaknai kembali sebagai “Bimbingan dapat diartikan sebagai salah satu dari semua rencana pendidikan yang membantu menyediakan waktu individu dan layanan kelompok khusus”

Rochman Natawidjaja (1988) mendefinisikan bimbingan sebagai proses secara konsisten membantu orang lain untuk berdamai dengan siapa mereka dan ke mana mereka ingin pergi dalam hidup. Pemahaman dan kemampuan untuk mengarahkan diri ini sangat penting untuk berhasil dalam bidang akademik, hubungan, dan aspek lain dari kehidupan sehari-hari. Ini memungkinkan orang tersebut untuk menjalani kehidupan yang terpenuhi. Proses pertumbuhan pribadi yang baik dapat dicapai dengan bantuan bimbingan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kiranya masuk akal untuk mendefinisikan bimbingan sebagai suatu program pendidikan yang dilaksanakan secara berkesinambungan oleh seorang individu atau tim spesialis dengan tujuan membantu mahasiswa dalam memahami dirinya secara lebih baik dan belajar untuk membimbing tingkah lakunya sehingga sesuai dengan yang diharapkan. sesuai

dengan harapan dan kondisi perguruan tinggi mereka, keluarga mereka, dan komunitas mereka.

Sebaliknya, "konseling" mengacu pada pertukaran informasi rahasia antara seorang mahasiswa dan seorang konselor yang terampil di mana yang terakhir dapat belajar tentang pemikiran dan tindakan batin mahasiswa. Menurut Shertzer dan Stone (1980) (dikutip dalam Yusuf & Nurihsan, 2014, hlm. 7), "Konseling adalah proses interaksi yang memfasilitasi pemahaman yang berarti tentang diri dan lingkungan dan menghasilkan pemantapan atau klarifikasi tujuan dan nilai perilaku masa depan. berarti "Konseling adalah tahap hubungan yang memfasilitasi pemahaman yang bermakna tentang individu dan tempat serta menghasilkan pencapaian atau klarifikasi tujuan dan karakter masa depan" Sementara itu, ASCA (American School Counselor Association) percaya (sebagaimana dikutip dalam Yusuf & Nurihsan, 2014, hlm. 7) bahwa konseling, khususnya ikatan tatap muka, bersifat rahasia, penuh penerimaan, dan memberikan waktu dari konselor kepada mahasiswa, dan konselor yang profesional sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya. mereka miliki dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah mereka. Gagasan bimbingan dan konseling mewujudkan prinsip-prinsip pendidikan, bantuan, dan modifikasi perilaku positif.

Dari uraian di atas, jelas bahwa konseling adalah fase hubungan antara konselor dan mahasiswa dimana konselor memberikan bantuan ahli dalam memecahkan kesulitan mahasiswa. Menyediakan mahasiswa dengan sumber daya yang mereka butuhkan untuk menjadi pemikir mandiri merupakan dasar untuk proses pendidikan, dan di situlah bimbingan dan konseling masuk (Departemen Pendidikan Nasional, 2008a). Seorang guru konseling atau konselor bertemu dengan mahasiswa secara pribadi atau dalam kelompok kecil, maupun dengan seluruh kelas, untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling (Depdiknas, 2008a).

Tantangan yang dihadapi masyarakat tidak terbatas pada rumah atau ruang kelas, seperti yang dikatakan oleh Prayitno dan Amti (2009, hlm. 42). Anggota masyarakat di dunia usaha, sektor industri, kantor pemerintah dan swasta, kelompok pemuda dan masyarakat, fasilitas perawatan (termasuk rumah sakit,



panti jompo, dan panti asuhan), lembaga pendidikan (termasuk universitas), dan sebagainya. Mereka semua rentan terhadap kesulitan. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan dan pengarahan pada setiap tingkat fokus.

Menurut Fiah (2014, hlm. 56), “kelompok mahasiswa baru diintegrasikan melalui upaya layanan konseling mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kehidupan mahasiswa”. Institusi pendidikan tinggi bekerja keras untuk mempertahankan dan menciptakan mahasiswa yang unggul, memastikan posisi lulusan, menumbuhkan dukungan alumni, dan meningkatkan keterlibatan dan tanggung jawab seluruh civitas akademika untuk menarik dan mempertahankan mahasiswa yang kritis dan pemikir aktif.

Menurut Sukmadinata (2007), “Program layanan bimbingan konseling diperlukan tidak hanya di sekolah, tetapi juga di lingkungan masyarakat, lingkungan kerja, maupun di perguruan tinggi, disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran bimbingan dengan jenis permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing individu berbeda”.

Dari apa yang telah dikatakan, jelas bahwa perguruan tinggi dan universitas membutuhkan konselor untuk membantu mahasiswa mencapai potensi penuh mereka dan mengatasi rintangan pribadi yang mungkin menghalangi kinerja akademik mereka.

#### **2.4.2. Fungsi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Berikut adalah beberapa peran nasihat dan konseling dalam pendidikan tinggi, sebagaimana dijelaskan oleh Yusuf dan Sugandhi (2020, hlm. 86-87):

##### **1. Fungsi Pemahaman**

Mahasiswa mendapat manfaat dari fungsi bimbingan karena mereka mendapatkan wawasan tentang diri mereka (potensi mereka) dan lingkungan mereka (kesempatan pendidikan dan pekerjaan, serta standar budaya dan agama).

##### **2. Fungsi Preventif**

Kegiatan terkait dengan upaya pembimbing akademik dan dosen (Dosen PA) untuk senantiasa mengantisipasi dan berupaya menghindari berbagai isu yang berkembang.

### 3. Fungsi Pengembangan

Arahan yang proaktif sangat dibutuhkan. Pemimpin dan pendidik bekerja tanpa lelah untuk menciptakan suasana yang optimal untuk pembelajaran dan pertumbuhan.

### 4. Fungsi Perbaikan (Penyembuhan)

Tujuan konseling terapeutik. Tugas ini secara intrinsik terkait dengan penyediaan dukungan bagi mahasiswa yang berjuang dengan masalah emosional, sosial, akademik, atau pekerjaan.

### 5. Fungsi Penyaluran

Mahasiswa dapat menemukan kegiatan ekstrakurikuler, seperti unit kegiatan mahasiswa (UKM), dan pekerjaan masa depan yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kepribadian mereka melalui fungsi bimbingan.

### 6. Fungsi Adaptif

Pelaksana pendidikan, pemimpin, dan staf, serta "konselor dosen" dan dosen, dapat mengambil manfaat dari fitur ini karena membantu menyesuaikan pendidikan mahasiswa dengan minat, keterampilan, dan persyaratan khusus mereka.

### 7. Fungsi Penyesuaian

Peran nasihat adalah untuk membantu mahasiswa dalam membuat penyesuaian yang positif dan proaktif terhadap program akademik, peraturan kampus, dan konvensi keagamaan mereka.

#### **2.4.3. Layanan Bimbingan Pribadi Sosial di Perguruan Tinggi**

Membantu orang dengan masalah sosial unik mereka sendiri adalah inti dari bimbingan sosial-pribadi. Termasuk dalam kategori masalah sosial-pribadi adalah kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, dosen, dan staf, serta menyesuaikan diri dan memanfaatkan lingkungan pendidikan dan sosial seseorang. Individu dan komunitas dapat memperoleh manfaat dari pembinaan pribadi-sosial ketika digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan hubungan interpersonal mereka. Tujuan dari interaksi sosial yang sehat adalah untuk

menyediakan setiap orang alat yang dia butuhkan untuk memenuhi tanggung jawab sosialnya (AD & Winarsih, 2016).

Tujuan konseling sosial dan psikologis adalah untuk membantu setiap klien menjadi lebih percaya diri dengan bakatnya sendiri dan lebih mampu mengatasi kesulitannya sendiri. Dengan melayani sifat dan perhatian khusus setiap klien, para penasihat di perusahaan ini membantu mereka mencapai potensi penuh mereka sebagai manusia. Suasana yang mendukung, pengajaran satu lawan satu, pembangunan kerangka kerja yang koheren untuk mengenal diri sendiri, penanaman pandangan dunia yang konstruktif dan perolehan kompetensi sosial dan emosional yang berguna adalah bagian dari bimbingan sosial dan emosional yang efektif (Achmad Juntika Nurihsan, 2014).

Tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu setiap mahasiswa mencapai potensi penuhnya dalam empat bidang: secara pribadi, sosial, karir, dan akademis. Layanan bimbingan dan konseling universitas bertujuan untuk memberikan kontribusi yang sistematis, terukur, obyektif, rasional, dan abadi untuk pengembangan program akademik. Sistem manajemen mutu sangat penting untuk layanan bimbingan dan konseling. Menurut Nurihsan (2009, p. 61), pengembangan, peluncuran, dan penyelesaian program layanan bimbingan dan konseling sangat tidak mungkin jika tidak ada sistem manajemen mutu untuk memastikan program dilakukan secara transparan, metodis, dan terarah. tata krama. Tujuan program, seperti pelacakan kesehatan mahasiswa untuk penyampaian layanan yang lebih baik, harus diperhitungkan selama pembuatannya.

Komprehensif dalam ruang lingkup, pencegahan dalam desain, dan pengembangan dalam bentuk; begitulah cara Bower & Hatch (dalam Kurniawan, 2015, hlm. 4) mencirikan karakteristik ideal dari program bimbingan dan konseling sekolah.

Kegiatan penilaian atau mengidentifikasi fitur-fitur yang akan digunakan sebagai masukan untuk pembuatan program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan langkah awal dalam proses tersebut. Ada dua jenis evaluasi yang dilakukan di sini: (1) evaluasi lingkungan sekitar, yang meliputi penentuan dukungan program bimbingan yang diterima dari perguruan tinggi dan masyarakat

(orang tua mahasiswa), sarana dan prasarana apa yang tersedia untuk program, seberapa berkualitas para konselor, dan kebijakan seperti apa yang telah diterapkan oleh pimpinan pendidikan tinggi; dan (2) evaluasi kebutuhan individu atau masalah mahasiswa yang terlibat. Program dalam bimbingan dan konseling dapat diatur dalam tiga kerangka waktu yang berbeda: makro selama tiga sampai lima tahun, meso selama satu tahun, dan mikro untuk kegiatan sehari-hari dan mengakomodasi kebutuhan unik.

Ada permintaan yang meningkat untuk peran bimbingan dan konseling tingkat universitas karena kompleksitas masalah dan persyaratan dewasa muda dan menengah. Pengembangan pribadi, sosial, akademik, dan profesional yang lebih baik hanyalah beberapa cara di mana mahasiswa dapat memperoleh manfaat dari layanan bimbingan dan konseling yang ditawarkan di SMA.

#### **2.4.4. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi Sosial di Perguruan Tinggi**

Dalam buku berjudul “Penyelenggaraan Pendidikan Profesi Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling pada Jalur Pendidikan Formal” yang diterbitkan pada tahun 2008 oleh Depdiknas, diuraikan tujuan dari layanan bimbingan sosial berikut ini.

1. Berbakti secara mendalam untuk menghayati cita-cita keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa dalam segala aspek kehidupan, mulai dari rumah tangga dan masyarakat hingga bidang pendidikan dan pekerjaan.
2. Menunjukkan toleransi beragama dengan memperlakukan pemeluk agama lain secara bermartabat dan menghormati serta menghargai otonomi mereka.
3. Sadarilah bahwa saat-saat baik dan buruk datang secara siklus, dan bersiaplah untuk bereaksi secara konstruktif sejalan dengan ajaran agama yang dianut.
4. Mengenal dan menerima bakat dan kekurangan fisik dan mental diri sendiri dengan sikap tidak memihak dan konstruktif.
5. Perlakukan diri Anda dan orang lain dengan bermartabat dan positif.
6. Mampu memilih opsi yang lebih bergizi

7. Perlakukan individu lain dengan bermartabat dan bukan dengan cara yang menurunkan harga diri atau rasa hormat mereka.
8. Terikat tugas, menunjukkan rasa tanggung jawab dengan memenuhi tanggung jawabnya.
9. Mampu menjalin dan memelihara hubungan antarmanusia, baik hubungan persahabatan, persaudaraan, atau lainnya.
10. Mampu bekerja dengan tantangan di dua sisi: dalam (dengan diri sendiri) dan eksternal (dengan orang lain).
11. Mampu membuat pilihan suara dalam situasi sulit.

## **2.5. Penelitian Terdahulu**

Menurut temuan Andayani (2003), sebagian besar populasi sampel individu yang menikah bahagia mengungkapkan “suasana psikologis” yang kondusif untuk relaksasi, yaitu yang bercirikan rasa harmoni, tenang, dan rileks. Keharmonisan, kedamaian, dan tidak adanya perang adalah kondisi yang sering menimbulkan perpisahan atau perceraian. Oleh karena itu, rumah tangga yang bahagia adalah rumah di mana setiap orang rukun dan tidak ada yang bertengkar.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahfiroh (2020) mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan kebahagiaan pernikahan. Artinya semakin tinggi kematangan emosional maka semakin tinggi kebahagiaan pernikahan dan sebaliknya. Kontribusi kematangan emosional terhadap kebahagiaan pernikahan adalah sebesar 94,3% ( $r^2 = 0,943$ ).

Penelitian ini hendak melengkapi penelitian-penelitian terdahulu mengenai kematangan emosi pada mahasiswa yang sudah menikah mengenai bagaimana kebahagiaannya dalam pernikahan yang dipengaruhi oleh kematangan emosi.

## **2.6. Hipotesis**

Berdasarkan permasalahan yang ada dapat dirumuskan hipotesis sementara yaitu terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan tingkat kebahagiaan pernikahan mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Marisa, 2023

*HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN PADA MAHASISWA S1 DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## 2.7. Kerangka Berpikir

