



ANNOUNCEMENTS

Home > Archives > Vol 15, No 1 (2016)

## Vol 15, No 1 (2016)

DOI: <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i1>



COVER



CERTIFICATE



Index By :



## Table of Contents

### Research

TERAPI PEMAAFFAN MELALUI PLAYBACK THEATER UNTUK MENGURANGI SAKIT HATI DOI : 10.24167/psiko.v15i1.589 Emmanuela Hadriami, Servasius Samuel	PDF 1-23
PERILAKU PROSOSIAL PADA MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN TIPE KEPRIBADIAN DOI : 10.24167/psiko.v15i1.590 Sarah Renata, Linggarjati Novi Parmitasari	PDF 24-39
PERAN GENDER PADA PEREMPUAN BERTATTOO DOI : 10.24167/psiko.v15i1.591 Alvita Setyo Wardani, DP. Budi Susetyo	PDF 40-57
STUDI DESKRIPTIF IDENTIFIKASI KEBUTUHAN PSIKOLOGIS ANAK BERBAKAT DI KELAS AKSELERASI DOI : 10.24167/psiko.v15i1.592 Gabriella Larasati, A. Rachmad Djati Winarno	PDF 58-87
PERILAKU GURU YANG MENDUKUNG KEMANDIRIAN ANAK DOI : 10.24167/psiko.v15i1.593 Suparmi Suparmi	PDF 88-106
FAKTOR PENYEBAB KEPRIBADIAN AMBANG DOI : 10.24167/psiko.v15i1.594 Christin Wibhowo	PDF 107-122
HUBUNGAN ANTARA PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS DAN KOMITMEN KARIER PADA GURU SMA SWASTA UMUM BINAAN DISDIKPORA KOTA SALATIGA DOI : 10.24167/psiko.v15i1.595 Dwi Setya Ariani, Sutarto Wijono, Adi Setiawan	PDF 123-133
HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA ISTRI YANG TINGGAL DI RUMAH MERTUA DOI : 10.24167/psiko.v15i1.596 Nellafrisca Noviasari, Agoes Dariyo	PDF 134-151
TERAPI DENGAN PENDEKATAN KONSEP KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENCEGAH RELAPSE PADA PENGGUNA NARKOBA DOI : 10.24167/psiko.v15i1.597 Indra Dwi Purnomo, George Hardjanto	PDF 152-174

OPEN JOURNAL SYSTEMS

USER

Username

Password

Remember me

Login

LANGUAGE

Select Language

English

Submit



1. Author Guidelines
2. Focus and Scope
3. Publication Ethics
4. Editorial Team
5. Peer-Reviewer
6. Peer-Reviewer Process
7. Reviewer Checklist
8. Open Access Policy
9. Unique Visit - Statcounter
10. Copyright Notice
11. Publication Charge
12. Tutorials for Author
13. Contact





LAYANAN CYBERCOUNSELING. SEBUAH  
ALTERNATIF UNTUK MEMBANTU  
MENYELESAIKAN MASALAH  
DOI : 10.24167/psiko.v15i1.598  
Lucia Hernawati, Djuniadi Djuniadi

PDF  
175-187

#### KEYWORDS

Brain gym Covid-19 Ibu  
Tunggal Karyawan Kepuasan  
Pernikahan Pembelajaran  
Daring Religiusitas Stres  
Work-Life Balance adiksi  
media sosial anxiety dukungan  
sosial daring gratitude  
konflik intrapersonal,  
mekanisme pertahanan  
ego, ibu menyusui yang  
bekerja mahasiswa  
modal psikologis pelatihan daring  
kelompok prokrastinasi akademik  
resiliensi siswa laki-laki stres











Print ISSN : 1411-6073 | online ISSN : 2579-6321 **00538173** View My Stats



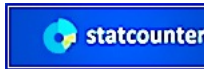
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

#### Visitor Statistics

##### Visitors

 124,683	 1,169
 14,484	 886
 6,957	 608
 6,500	 595
 1,452	 590

FLAG counte



#### INFORMATION

- For Readers
- For Authors
- For Librarians

# HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA ISTRI YANG TINGGAL DI RUMAH MERTUA

Nellafrisca Noviasari dan Agoes Dariyo

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

## ABSTRAKSI

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada istri yang serumah dengan mertua dan mengetahui hubungan tiap dimensi *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada istri yang serumah dengan mertua. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, alat ukur kuesioner *psychological well-being* dan penyesuaian diri, jumlah subjek sebanyak 385 orang. Teknik analisa menggunakan korelasi *product moment pearson*. Berdasarkan hasil korelasi ditemukan ada hubungan signifikan antara variabel *psychological well-being* dan penyesuaian diri ( $r= 0,460$ ;  $p= 0,000<0,01$ ). Selain itu, melalui uji tiap dimensi *psychological well-being* ditemukan ada hubungan positif signifikan antara *self-acceptance* dengan penyesuaian diri ( $r= 0,329$ ;  $p=0,000<0,01$ ), *positive relations with others* dengan penyesuaian diri ( $r= 0,342$ ;  $p=0,000<0,01$ ), *autonomy* dengan penyesuaian diri ( $r= 0,331$ ;  $p= 0,000<0,01$ ), *environmental mastery* dengan penyesuaian diri ( $r= 0,151$ ;  $p= 0,000<0,01$ ), *purpose in life* dengan penyesuaian diri ( $r= 0,470$ ;  $p= 0,000<0,01$ ) dan *personal growth* dengan penyesuaian diri ( $r= 0,288$ ;  $p= 0,000<0,01$ ).

**Kata Kunci** : *Psychological well-being*, Penyesuaian diri istri

## PENDAHULUAN

Pernikahan (*marriage*) pada umumnya berkaitan dengan suatu hubungan yang dijalani oleh pria dan wanita sebagai pasangan suami dan istri untuk menjadi satu keluarga baru.

Pernikahan merupakan ikatan kudus (suci/sakral), antara pasangan dari seorang laki-laki dan seorang wanita sebab hubungan pasangan suami istri tersebut telah di sahkan dalam suatu acara keagamaan tertentu dan di sahkan

pula oleh catatan pemerintahan sipil, mereka sepakat untuk membina kehidupan rumah tangga dalam suatu keluarga (Dariyo, 2008).

Pada umumnya mereka yang telah menikah adalah mereka yang masuk pada fase dewasa awal (*young adulthood*) yaitu dengan rentang usia antara 20-40 tahun (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Pada orang dewasa biasanya mempunyai pilihan untuk mengambil keputusan untuk menikah dengan tujuan membentuk keluarga. Menurut Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009), menikah adalah sebuah pilihan dalam kehidupan untuk membangun rasa aman dan memberi pertumbuhan anak yang sehat dalam keluarga. Setiap pasangan dalam pernikahan pasti menginginkan suatu hubungan dalam keluarga yang berjalan dengan harmonis, langgeng atau berjalan lama. Dengan adanya hubungan pasangan suami istri yang saling menghargai, dan mencintai satu

sama lain dalam keluarga, maka pasangan suami istri tersebut akan dapat menjalani hubungan pernikahannya dengan baik.

Dalam pernikahan tidak hanya dibutuhkan dasar cinta antar pasangan suami istri, mereka juga harus dapat mencintai dan menghargai orang-orang atau saudara terdekat pada pasangan mereka, seperti ketika suami harus mengenal dan menyayangi orang yang dicintai sang istri, sama halnya seperti istri yang juga harus menyayangi dan menghargai orang yang dicinta sang suami. Dalam hal ini juga dibutuhkan kesiapan secara psikologis pada pasangan suami-istri agar dapat menjalani hubungan rumah tangga yang baik.

Dengan demikian, seseorang harus mampu mengembangkan kehidupan *psychological well-being* yang merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, sehingga individu dapat menerima kekurangan

dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dan dapat menguasai lingkungannya. Ketika individu yang telah mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, maka individu dapat mengatasi setiap tuntutan diri yang ada pada lingkungan barunya, seperti pada pasangan yang mampu menjalani pernikahannya dengan baik (Ryff, 1989).

Banyak pasangan yang mengawali pernikahannya ini harus tinggal di rumah mertua dengan alasan ingin menemani orangtua, mertua sudah tidak sanggup untuk hidup sendiri, bahkan karena pasangan belum memiliki rumah sendiri atau faktor ekonomi (Syaaf, 2014). Saat menjalani kehidupan pernikahannya, pasangan terutama pada istri yang tinggal serumah dengan mertua harus belajar terhadap tuntutan diri serta tanggung jawabnya sebagai istri maupun menantu. Sementara pada saat ini tak jarang individu setelah

menikah untuk tinggal bersama di rumah mertua dikarenakan mereka belum memiliki tempat tinggal ataupun belum mampu membeli rumah (Charlie, 2006).

Bagi wanita atau seorang istri yang menjalani rumah tangganya bersama mertua pasti memiliki harapan yang baik. Apabila harapan yang diinginkan tercapai maka individu tersebut akan merasa bahagia dan hal tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, namun apabila harapan yang diinginkan tidak tercapai, maka akan berdampak pada ketidakseimbangan kesejahteraan psikologisnya (Ryff, 1989). Hal ini juga berkaitan dengan kesehatan mental seseorang, ketika seseorang mampu atau tidaknya dalam pencapaian tujuan yang diharapkan (Ekasari, 2011).

Ketika wanita tinggal bersama mertuanya, mereka merasa tertekan karena harus berperan sebagai anak, ibu, sekaligus istri tiap harinya. Rasa

stres yang diderita oleh wanita tersebut dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan diabetes. Menantu yang tinggal di rumah mertua dan dapat mengikuti pola gaya hidup atau aturan lingkungan di tempat mereka tinggal, serta menantu yang tinggal di rumah mertua lebih dari 14 tahun memiliki kesehatan mental yang baik. Hasil yang ditemukan antara tahun 1990 hingga 2004, bahwa dari 671 orang didiagnosis mengidap penyakit arteri koroner, 3,72% meninggal karena penyakit jantung dan 68,7% meninggal karena penyebab lain (Ekasari, 2011). Menurut Potter & Perry (2005), mengatakan bahwa stres menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang yaitu perubahan lingkungan sekitar, keluarga (hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, anak, besan) dan budaya. Orang yang sehat mental ditandai dengan kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

*Psychological well-being* adalah hal yang penting di dalam kehidupan. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan merasa nyaman, dan bahagia serta dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia secara positif. *Psychological well-being* ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff & Keyes, 1995). Tetapi banyaknya hambatan yang membuat menantu tidak dapat mencapai kesejahteraan psikologisnya ketika hidup bersama mertuanya yaitu karena adanya perbedaan-perbedaan sifat yang dimiliki oleh masing-masing individu, perbedaan aturan yang diterapkan oleh mertua di dalam rumahnya, dan perbedaan pendapat antar menantu dan mertua yang tidak sependapat.

Hal tersebut dapat membuat menantu tidak mendapatkan kehidupan berumah tangga yang bahagia, tidak memperoleh kesejahteraan psikologis

positif serta akan berdampak stress dan tidak dapat menerima dirinya sendiri dengan segala hambatan yang dihadapinya. Kebahagiaan dan kepuasan hidup dirasakan lebih besar ketika individu mengalami pengalaman membina hubungan dengan orang lain dan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok tertentu, dapat menerima dirinya sendiri, dan memiliki makna dan tujuan hidup yang mereka jalani (Ryff dan Singer dalam Steger, Kashdan & Oishi, 2008).

Pasangan yang memulai hidup barunya dalam menjalani hubungan pernikahan, memiliki perbedaan karakteristik oleh masing-masing pasangan. Perbedaan dalam kehidupan pernikahan dan sebelum menikah menjadi suatu keharusan yang harus di jalani oleh suami-istri, serta kemampuan pasangan yang harus menyesuaikan diri dengan keluarga yang baru. Gaya hidup yang harus di sesuaikan oleh masing- masing

pasangan pun menjadi hal utama dalam memasuki awal kehidupan pernikahannya. Namun perbedaan kedua pasangan ini yang kemudian akan menjadi satu karena adanya ikatan pernikahan (Olson, Frain & Skogrand, 2011).

Berdasarkan penelitian Anjani & Suryanto (2006), bahwa pada sejumlah pasangan dengan usia pernikahan dibawah sepuluh tahun, ditemukan beberapa masalah yang seringkali muncul pada periode awal pernikahan dan menghambatnya proses penyesuaian diri. Sehingga perbedaan inilah yang membuat pasangan suami-istri harus saling mengerti, memahami serta menyesuaikan diri pada pernikahannya. Penyesuaian menjadi hal yang penting dalam sebuah perkawinan akan berdampak pada keberhasilan serta keharmonisan rumah tangga dan penyesuaian diri ini akan terus dilakukan pada pasangan, saat berada

dalam lingkungan keluarga maupun di luar rumah tangga mereka.

Menurut hasil penelitian Sweat (dalam Fitroh, 2011), bahwa 60% pasangan suami istri mengalami ketegangan hubungan dengan mertua, yaitu antara menantu perempuan dengan ibu mertua. Fenomena adanya ketegangan hubungan antara menantu dan mertua ini sering terjadi ketika mengawali kehidupan pernikahannya yang memilih untuk tinggal satu rumah bersama mertuanya. Saat menjalani kehidupan pernikahannya, pasangan terutama pada istri harus belajar menyesuaikan diri terhadap tuntutan diri serta tanggung jawabnya sebagai istri maupun menantu.

Memasuki kehidupan bersama mertua pun seringkali ada tuntutan diri bagi salah satu pasangan terutama pada istri yang harus mengikuti aturan-aturan yang sudah ada dalam rumah atau keluarga pihak suami. Fenomena yang sering terjadi saat istri atau menantu

tinggal di rumah mertua terlihat dari hasil interaksi personal, bahwa menantu yang tidak terbiasa dengan aturan yang dilakukan di rumah mertua, seperti harus bangun pagi, mengurus rumah yang sesuai dengan kebiasaan yang dilakukan oleh mertuanya, tidak dapat beraktivitas bebas di rumah mertua, dan mertua yang turut campur dalam pola asuh anaknya. Oleh karena itu seseorang harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan agar dapat mencapai aturan yang berlaku dalam lingkungannya. Menurut Schneiders (dalam Desmita, 2009), bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam



diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Hasil penelitian dari Anissa & Handayani (2012), menyatakan bahwa penyesuaian diri istri tinggal dirumah keluarga suami menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar istri dapat melakukan proses penyesuaian diri yang baik dengan keluarga suami yang ditandai dengan komunikasi yang baik. Komunikasi sangat dibutuhkan istri saat menyesuaikan diri nya dengan keluarga suami, karena istri yang tinggal di rumah keluarga suami setiap harinya harus bertatap muka dengan keluarga suami, maka dibutuhkannya komunikasi yang baik agar mencapai penyesuaian diri yang diharapkan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Psychological well-being**

Menurut Ryff (1989), gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers

tentang orang yang berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep kematangan dari Allport, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi. *Psychological well-being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff & Keyes, 1995).

### **Dimensi Psychological Well Being**

Ryff (1989) mengembangkan skala *psychological well-being* yang telah terbukti secara konseptual dan psikometri. *Psychological well-being* memiliki 6 dimensi, diantaranya penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*, tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan diri (*personal growth*).

### **Penyesuaian Diri**

Runyon dan Haber (1984) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan (*state*) atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik terkadang tidak dapat meraih tujuan yang ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut dan kuatir. Penyesuaian diri sebagai tujuan atau kondisi ideal yang diharapkan tidak mungkin dicapai oleh individu dengan sempurna. Tidak ada individu yang berhasil menyesuaikan diri dalam segala situasi sepanjang waktu karena situasi senantiasa berubah.

### **Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Runyon dan Haber (1984) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima

aspek yaitu, persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik.

### **HIPOTESIS**

Ada hubungan positif antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada istri yang tinggal di rumah mertua.

### **METODE PENELITIAN**

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang telah menikah dengan usia 20-40 tahun, tinggal bersama mertua dan usia pernikahan 0 tahun hingga 25 tahun. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 385 istri yang tinggal di rumah mertua.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif noneksperimental. Penelitian ini juga merupakan penelitian korelasi yang mengukur apakah terdapat hubungan antara *psychological well-*

*being* dan penyesuaian diri pada istri yang tinggal di rumah mertua.

Teknik pengambilan sampel yang akan dilakukan dalam penelitian yaitu menggunakan non-probability sampling. Yaitu, *accidental sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, secara kebetulan bertemu dengan peneliti apabila cocok sebagai sumber data. Jumlah sampel yang diambil berdasarkan tabel Krejcie yaitu 385 orang (Sugiyono, 2012).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada istri yang serumah dengan mertua. Dari hasil uji korelasi yaitu  $r = 0,460$  dan  $\text{Sig} (p) = 0,000 < 0,01$ , artinya bahwa semakin tinggi *psychological well-being* (kesehatan psikologis) seorang istri, maka akan

semakin baik kemampuan penyesuaian diri seorang istri yang serumah dengan mertuanya. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* (kesehatan psikologis), maka kemampuan penyesuaian diri istri juga cenderung rendah.

Berdasarkan gambaran data *psychological well-being* memiliki nilai *mean* empiric yang lebih besar dari nilai *mean* hipotetik ( $4,56 > 3,5$ ), hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang diungkapkan McLaughlin, Horwitz dan White (dalam Soulsby & Bennett, 2015) bahwa seorang pasangan akan memberikan dukungan dan menjadi pendukung terbaik untuk kesejahteraan psikologis pasangannya dibandingkan status pernikahannya itu sendiri. Individu yang memiliki *psychological well-being* dapat bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan serta berusaha

mengembangkan diri nya (Ryff, 1989). Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, dan keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya (Schneiders, 2008).

Penelitian ini juga menemukan ada hubungan antara dimensi *self-acceptance* dengan penyesuaian diri dengan hasil korelasi  $r = 0,329$  dan Sig (p) =  $0,000 < 0,01$ , Adanya hubungan positif antara dimensi *self-acceptance* dengan penyesuaian diri pada istri yang serumah dengan mertua. Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-acceptance* (penerimaan diri) seorang istri, maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian diri seorang istri yang serumah dengan mertuanya. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* (kesehatan

psikologis), maka kemampuan penyesuaian diri istri juga cenderung rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Ryff (1995), individu yang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri, ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan menerima aspek yang baik maupun yang buruk pada dirinya. Pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian Putra & Karyani (2014), bahwa individu yang mampu menerima dirinya, dapat membuka diri, dan berusaha menjalin hubungan sosial, maka individu menyadari sepenuhnya atas pilihan dan tindakan yang diambil, sehingga tidak terhambat atau tidak merasa kesulitan dalam penyesuaian diri.

Hasil penelitian dari nilai rata-rata masing-masing dimensi *psychological well-being* pada dimensi *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) dengan penyesuaian diri diperoleh hasil uji korelasi yaitu  $r = 0,342$  dan sig (p) =

0,000 < 0,01, adanya hubungan positif antara dimensi *positive relations with others* dengan penyesuaian diri pada istri yang serumah dengan mertua. Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa semakin tinggi *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) seorang istri, maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian diri seorang istri yang serumah dengan mertuanya.

Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* (kesehatan psikologis), maka kemampuan penyesuaian diri istri juga cenderung rendah. Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang penuh kepercayaan dengan orang lain, dan memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi (Ryff, 1995). *Positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) juga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penyesuaian diri,

yaitu individu yang dapat berempati dengan orang lain, maka individu menyesuaikan diri dengan pergaulan sosialnya (Goleman, 2009). Pernyataan tersebut juga di dukung bahwa dalam penyesuaian diri istri yang tinggal bersama mertua akan mempengaruhi keseimbangan psikologis, dan istri yang mampu memiliki hubungan yang baik dan mampu mengatasi ketegangan serta konflik dari tuntutan lingkungan tempat mertua, maka akan tercipta hubungan yang baik serta lingkungan sosial yang nyaman saat tinggal bersama mertua (Purnomo,1994).

Dari hasil penelitian dimensi *psychological well-being* pada *autonomy* dengan penyesuaian diri diperoleh hasil korelasi  $r = 0,331$  dan  $\text{sig (p)} = 0,000 < 0,01$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan dimensi *autonomy* (kemandirian) dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi *autonomy* (kemandirian) maka akan semakin baik seseorang dalam

penyesuaian dirinya dengan orang mertua dan lingkungannya sosialnya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemandirian yang kuat akan mampu bertanggung jawab, menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, berani menghadapi masalah dan resiko (Warsito & Warsito, 2013). Memiliki hubungan pribadi yang sehat dengan lingkungan sosial yang mengharuskan individu mandiri, seperti kemampuan mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi untuk memenuhi dirinya tanpa terganggu emosinya (Santrock, 2012). Pada hasil perhitungan nilai rata-rata dimensi *psychological well-being* pada *environmental mastery* dengan penyesuaian diri menunjukkan hasil korelasi yaitu  $r = 0,151$  dan  $\text{sig (p)} = 0,000 < 0,01$ , bahwa ada hubungan dimensi *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) dengan penyesuaian diri. Diketahui bahwa

dimensi *environmental mastery* memiliki nilai yang rendah dibandingkan dimensi lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Ryff (1995), bahwa *psychological well-being* terdiri dari berbagai konsep kesehatan yang berbeda-beda. *Environmental mastery* merupakan salah satu dari enam dimensi kesehatan mental yang dilambangkan oleh *psychological well-being*. Dengan demikian tidak dapat dipastikan bahwa seseorang dengan *environmental mastery* yang rendah akan menyebabkan rendahnya penyesuaian diri. Penyesuaian diri sebagai usaha dalam penguasaan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi (Schneiders, 2008). Hal ini juga didukung oleh pernyataan bahwa manusia yang sukses adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan-perubahan

yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan tersebut (Ryff,1989).

Pada hasil perhitungan korelasi dimensi *psychological well-being* pada *purpose in life* dengan penyesuaian diri yaitu  $r = 0,470$  dan  $\text{sig} (p) = 0,000 < 0,01$ , menunjukkan bahwa ada hubungan dimensi *purpose in life* (tujuan hidup) dengan penyesuaian diri. Diketahui bahwa dimensi *purpose in life* memiliki nilai yang tinggi dibandingkan dimensi lainnya. Salah satu karakteristik penyesuaian diri adalah individu yang memiliki tujuan hidup yang realistis, yang sesuai dengan kemampuan dan kesempatan yang ada dalam lingkungan (Haber & Runyon, 1984).

Hasil uji perhitungan rata-rata selanjutnya yaitu dimensi *psychological well-being* pada *personal growth* dengan penyesuaian diri dengan hasil korelasi  $r = 0,288$  dan  $\text{sig} (p) = 0,000 < 0,01$ , menunjukkan bahwa ada

hubungan dimensi *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dengan penyesuaian diri, menunjukkan bahwa ada hubungan dimensi *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dengan penyesuaian diri. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan mengenal diri sendiri, memandangi diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru (Ryff, 1995). Hal ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mengenal diri sendiri merupakan hal yang berguna bagi proses penyesuaian diri dan salah satu kriteria mental yang sehat (Handayani dkk, 1998).

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri. Terdapat hubungan positif antara dimensi *self-acceptance* pada variabel *psychological well-*

*being* dengan penyesuaian diri. Terdapat hubungan positif antara dimensi *positive relations with others* pada variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri. Terdapat hubungan positif antara dimensi *autonomy* pada variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri.

Terdapat hubungan positif antara dimensi *environmental mastery* pada variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri, terdapat hubungan positif antara dimensi *purpose in life* pada variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri. dan terdapat hubungan positif antara dimensi *personal growth* pada variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri.

## **SARAN**

### **1. Bagi menantu perempuan atau istri**

Sebaiknya bagi seorang menantu perempuan atau calon istri sebelum memasuki hubungan pernikahan dapat mengenal karakteristik atau sifat diri

sendiri, dapat hidup mandiri yang mampu menghadapi situasi kehidupannya, mendekati diri dengan berkomunikasi atau membentuk hubungan antar pribadi dengan mertua agar mengetahui sifat yang dimiliki mertua.

Selanjutnya dalam menjalani hubungan pernikahan istri yang memilih untuk tinggal di rumah mertua, sebaiknya harus lebih dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri seperti dapat berperilaku yang sesuai dengan gaya hidup di rumah mertua, lebih meningkatkan komunikasi yang efektif dengan mertua, berusaha memahami sifat atau karakteristik mertua, dapat mengontrol emosi dengan baik ketika terjadi masalah dalam rumah tangga maupun dengan mertua agar tidak terjadi kesenjangan hubungan menantu dengan mertua, dan tidak membedakan orang tua kandung dengan mertua agar mencapai hubungan yang harmonis.



## 2. Bagi mertua

Bagi mertua, disarankan untuk tidak bersikap memaksa sesuai yang diinginkannya, melainkan saling menghargai satu sama lain dengan menantunya, dan berinteraksi serta memiliki hubungan yang hangat dengan menantu agar tidak akan terjadi kesenjangan hubungan antara menantu dan mertua. Dan dibutuhkannya saling memahami dan mengerti karakteristik masing-masing menantu maupun mertua, sehingga saat terjadi masalah antar menantu dan anak (suami), mertua tidak turut campur urusan anak dan menantu.

## 3. Bagi suami

Bagi suami, disarankan untuk memiliki kesiapan menjadi kepala rumah tangga, membentuk keluarga yang harmonis dan membina keluarganya sendiri tanpa campur tangan orang tuanya atau orang lain. Dapat bersikap adil ketika terjadi konflik antara istri dan ibunya, dan

menjadi penengah untuk memberikan pengertian terhadap istri dan ibunya, sehingga akan terhindar dari permasalahan antar suami dan istri begitupula dengan istri dan ibunya.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini hanya menggunakan dua variabel yaitu *psychological well-being* dan penyesuaian diri, disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel lain misalnya seperti *emotional intelligence*, dukungan suami atau sosial guna meyakinkan hasil penelitian dan menggunakan alat ukur atau skala validitas dan reliabilitas yang tinggi sehingga penelitian dapat memperoleh data yang lebih objektif.

Dan sebaiknya pada penelitian selanjutnya untuk menggunakan pendekatan kualitatif, agar lebih dapat mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri istri yang tinggal di rumah mertua atau gambaran

*psychological well-being* pada istri yang tinggal di rumah mertua.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anissa, N., & Handayani, A. (2012).

Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (1), 57-67.

Anjani, C., & Suryanto (2006). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal. *INSAN*, 8 (3), 198-210.

Charlie, L. (2006). *Jurus merebut hati mertua*. Bandung: Nexx Media.

Dariyo, A. (2008). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ekasari, E. (2011). Tinggal bersama mertua bisa membahayakan kesehatan.

[www.wolipop.detik.com/read/201](http://www.wolipop.detik.com/read/201)

[1/10/12/174521/1742642/1135/tin](http://1/10/12/174521/1742642/1135/tin)

[gagal-bersama-mertua-bisa-bahayakan-kesehatan-wanita](http://gagal-bersama-mertua-bisa-bahayakan-kesehatan-wanita).

Diakses pada tanggal 20 Juni 2015.

Fitroh, S. F. (2011). Hubungan antara kematangan emosi dan hardiness dengan penyesuaian diri menantu perempuan yang tinggal di Rumah ibu mertua. *Jurnal Psikologi Islam*, 8 (1), 83-98.

Goleman, D., (2009). *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Handayani, M. M., Sofia. R., & Avin, F. H. (1998). Efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 2, 47-55.

Olson, D.H, De Farin, J & Skogrand, L (2011). *Marriage and*

- families: Intimacy, diversity, and strength* (7<sup>th</sup> ed). New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Sterns, H.L., Feldman, R.D., & Camp, C.J. (2007). *Adult development and aging* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku ajar fundamental: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Purnomo, H. B. (1994). *Pondok mertua indah: suatu tinjauan psikologis dan hubungan mertua – menantu*. Bandung : Mandar Maju.
- Putra, A. R., & Karyani, U. (2014). Hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja difabel. *Publikasi Online UMS Surakarta*.
- Runyon, R.P., & Haber, A. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.1069-1081
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Santrock, John W. (2012). *Life-span Development*. (13<sup>th</sup> Ed.). University of Texas, Dallas : McGraw-Hill.
- Schneiders, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*.

New York: Holt Rinechart and  
Winston.

Soulsby, L. K., & Bennett, K. M (2015).

Marriage and psychological well-  
being: the role of social support.

*Journal Scientific Research  
publishing.*

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian*

*kuantitatif kualitatif dan  
R&B. Bandung: Alfabeta.*

Syaaf, S. (2014). Sebelum tinggal

bersama, kenali dulu tipe mertua  
anda. [www.female.kompas.com/re  
ad/2014/09/02/000700520/Sebelu  
m.Tinggal.Bersama.Kenali.Dulu.](http://www.female.kompas.com/read/2014/09/02/000700520/Sebelum.Tinggal.Bersama.Kenali.Dulu)

Tipe.Mertua.Anda. Diakses pada  
tanggal 12 Nopember 2015.

Warsito. L. I. S., & Warsito H. (2013).

Perbedaan tingkat kemandirian  
dan penyesuaian diri mahasiswa  
perantauan suku batak ditinjau  
dari jenis kelamin. *E-Journal  
UNESA*, 1(2)