

Hubungan antara *Psychological Well-being* dan *Marital Adjustment* pada Remaja

Oktufiani Dwi Wulansari

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Jenny Lukito Setiawan*¹

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Abstract. *The aim of this study is to investigate the relationship between psychological well-being and marital adjustment in adolescent. The hypothesis of this study is there is a positive relationship between psychological well-being and marital adjustment in adolescent. The study was conducted among 73 adolescent, consists of 14 husband and 59 wife. This study used quantitative method with correlational design. Data were collected using psychological well-being scale (Lee, 2014) and revised dyadic adjustment scale (Busby et al., 1995). The results showed that there was a positive relationship between psychological well-being and marital adjustment in teens ($\rho = 0.253$; $p < 0.05$). This result implied the higher psychological well-being received by individual the higher marital adjustment and vice versa.*

Keywords: adolescent, marital adjustment, psychological well-being

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara psychological well-being dan marital adjustment pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara psychological well-being dan marital adjustment pada remaja. Subjek penelitian ini adalah 73 subjek, terdiri dari 14 suami dan 59 istri. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh dengan menggunakan skala psychological-well-being (Lee, 2014) dan revised dyadic adjustment scale (Busby et al., 1995). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara psychological well-being dan marital adjustment pada remaja ($\rho = 0,253$; $p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi psychological well-being yang diperoleh individu, maka semakin tinggi marital adjustment yang dimilikinya dan begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: marital adjustment, psychological well-being, remaja

¹ **Korespondensi:** Jenny Lukito Setiawan. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Surabaya, 60219. Email: jennysetiawan@ciputra.ac.id.

Pada masa sekarang angka remaja yang menikah muda dinilai masih cukup tinggi. Menurut Badan Pusat Statistik (2016) di seluruh dunia terjadi sebanyak 26% pernikahan pada perempuan yang berusia di bawah 18 tahun. Di Indonesia telah ada 340.000 anak perempuan per tahun yang menikah pada usia yang belum mencapai 18 tahun. *United National Development Economic and Social Affair* (UNDESA), memposisikan Indonesia di peringkat ke-2 se-ASEAN serta peringkat ke-37 dunia sebagai negara yang memiliki angka pernikahan usia dini yang tinggi (Aprilia, 2016). Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) perwakilan Jawa Timur (Arfani, 2016) angka pernikahan dini di Jawa Timur telah mencapai sebanyak 3.000 pasangan menikah pada tahun 2015. Data itu diperoleh berdasarkan permintaan dispensasi pernikahan di bawah umur ke pengadilan agama Jawa Timur.

Menurut Monks *et al.* (dalam Fajriyah & Laksmiwati, 2014), remaja yang menikah muda akan memasuki dunia baru yaitu dunia orang dewasa. Para remaja tersebut akan diperlakukan sebagaimana layaknya orang dewasa. Yang mereka hadapi bukanlah tugas perkembangan pada masa remaja lagi namun tugas pada perkembangan masa dewasa. Hal tersebut dikarenakan mereka masih dalam rentang usia remaja yang memiliki tugas perkembangan untuk mencari identitas, sedangkan menikah adalah tugas perkembangan pada masa dewasa (Santrock, 2014).

Pernikahan di usia ini menimbulkan tekanan, konflik dan beban psikologis yang hebat bagi remaja. Di masa ini timbul konflik pada diri remaja yaitu antara kebutuhan mereka untuk dapat bebas dan bersenang-senang dengan kebutuhan mereka untuk dapat mengendalikan diri (Jahja, 2011). Remaja akan mengalami tekanan seperti kesedihan, ketidaknyamanan, kebingungan, ataupun

penyesalan (Utami, 2015). Boykin & Stith (dalam Octavia, 2014) menyatakan bahwa kurangnya kesiapan remaja yang menikah muda menghadapi kehidupan rumah tangga memunculkan *distress*.

Tekanan, tuntutan dan konflik dalam pernikahan yang dirasakan oleh remaja menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Mereka akan merasa tidak bahagia, tidak puas dan selalu kecewa. Ketika banyaknya beban, tuntutan, tekanan serta permasalahan atau konflik yang belum dapat mereka selesaikan, hal itu dapat menimbulkan suatu ketidakharmonisan pada kehidupan pernikahan mereka (Fajriyah & Laksmiwati, 2014).

Ketidakharmonisan dapat menimbulkan dampak buruk dalam pernikahan yaitu perceraian. Sepanjang tahun 2010-2015 jumlah perceraian di Indonesia meningkat dari 15% menjadi 20% dengan alasan utama hubungan tidak harmonis, tidak adanya tanggung jawab dan kehadiran orang ketiga (Choiriah, 2016). Pengadilan agama Pematangsiantar mencatat 300 perceraian pada tahun 2016 yang rata-rata merupakan pasangan menikah muda (Kurniawan, 2017).

Seperti yang dipaparkan sebelumnya terdapat beberapa fenomena yang ditemukan peneliti terkait pernikahan remaja. Timbul konflik-konflik dalam menjalankan tanggung jawab baru sebagai suami atau istri. Tingginya tingkat perceraian pada pernikahan remaja yang disebabkan oleh perselingkuhan dan ketidakharmonisan hubungan. Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan adanya masalah pada *marital adjustment* remaja.

Locke & Wallace (1959) menjelaskan bahwa *marital adjustment* merupakan suatu bentuk usaha yang dilakukan individu untuk dapat meminimalisir atau menghindar dari konflik untuk dapat mencapai kestabilan antara pasangan

menikah tersebut dalam kehidupan pernikahannya. Berbeda dengan pendapat Locke & Wallace, Nasri & Babae (2014) berpendapat bahwa *marital adjustment* terbentuk selama rumah tangga berlangsung, karena setiap pasangan memerlukan adaptasi selera, mengenali kepribadian, pembentukan aturan perilaku dan pola komunikasi. Locke & Wallace (1959) menjelaskan bahwa *marital adjustment* merupakan usaha individu untuk meminimalisir atau menghindar dari konflik, sedangkan Nasri & Babae (2014) berpendapat bahwa individu memerlukan adaptasi yang memungkinkan individu untuk menyelesaikan konflik-konflik yang muncul.

Marital adjustment merupakan keterampilan dan usaha pasangan menikah yang diperlukan untuk mewujudkan keharmonisan dan kebahagiaan pernikahan (Spanier, 1976). Definisi tersebut adalah definisi yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian Busby *et al.*, (1995). Penelitian Busby *et al.*, (1995) membahas tentang komponen *marital adjustment* dan alat ukur pada penelitian Spanier (1976).

Menurut Spanier (1976) terdapat empat komponen *marital adjustment* yaitu *dyadic consensus*, *dyadic satisfaction* dan *dyadic cohesion*. *Dyadic consensus* merupakan penyesuaian diri individu mengenai sejauh mana dia setuju dan sepakat dengan pasangannya tentang aspek penting dalam kehidupan pernikahannya, seperti agama, keuangan dan tugas-tugas rumah tangga. *Dyadic satisfaction* mengacu pada sejauh mana individu dapat merasakan kepuasan dengan pasangannya dalam menjalani kehidupan rumah tangganya. *Dyadic cohesion* mengacu pada sejauh mana individu melakukan kegiatan dan berpartisipasi sebagai pasangan menikah dalam suatu kegiatan secara bersamaan, seperti bertukar pikiran atau bekerjasama dalam melakukan kegiatan berkebun.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *marital adjustment* yaitu menjadi orangtua, kondisi fisik, konsep peran, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pendapatan, religiusitas, *attachment*, *hope*, kecerdasan emosi, *forgiveness* serta *trait* kepribadian (Hurlock, 1997; Hidayati & Farid, 2016; Karlina *et al.*, 2013; Indarwati dan Fauziah 2012; Rahmawati, 2016; Astasari & lestari, 2016; Shella & Rangkuti, 2013). Konsep peran remaja yang masih dalam tahap pencarian identitas berbeda dengan konsep peran suami atau istri dalam pernikahan. Perbedaan tersebut dapat menimbulkan konflik dan masalah psikologis pada individu. Salah satu variabel yang diduga berhubungan dengan *marital adjustment* adalah *psychological well-being*.

Menurut Ryff & Singer (1996) definisi *well-being* adalah tidak adanya penyakit dalam diri individu serta memiliki kesehatan psikologis yang baik. *Well-being* merupakan kesehatan mental atau tidak sedang sakit, karena tidak adanya kecemasan, depresi atau bentuk lain dari masalah psikologis (Amichai-Hamburger, 2009). *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) ditandai dengan tidak adanya depresi namun individu memperoleh kebahagiaan dan kepuasaan dalam hidupnya. *Psychological well-being* merupakan kualitas hidup individu yang bisa disebut “kebahagiaan (*happiness*)”, “kedamaian (*peace*)”, “pemenuhan (*fulfillment*)” dan “kepuasan hidup (*life satisfaction*)” (Gupta & Nafis, 2014). Kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari enam dimensi yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purposive in life* (tujuan hidup), *positive relation* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi) dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi) (Ryff, 1989).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Noviasari dan Dariyo (2016) tentang

psychological well-being dan *marital adjustment* pada istri yang tinggal di rumah mertua. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada istri yang tinggal di rumah mertua. *Psychological well-being* yang baik adalah salah satu acuan bagi tercapainya *marital adjustment* yang baik serta akan mendorong individu untuk berespon selaras dengan dorongan dari dalam dirinya maupun tuntutan lingkungannya (Noviasari & Dariyo, 2016).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Kumar (2015) tentang *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada pasangan lansia yang berada pada tahap *post parental*. Hasil dari penelitian tersebut adalah adanya korelasi positif antara *psychological well-being* dan *marital adjustment*. Semakin baik *psychological well-being* maka semakin baik pula *marital adjustment* dan sebaliknya.

Kedua penelitian tersebut dilakukan pada tahap perkembangan dewasa. Penelitian Noviasari & Dariyo (2016) dilakukan pada subjek dewasa awal hingga dewasa madya, sedangkan penelitian Kumar (2015) dilakukan pada subjek dewasa akhir atau usia lanjut.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada remaja. Remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa. Remaja memiliki emosi yang tidak stabil dan sedang dalam pencarian identitas, berbeda dengan orang dewasa (Santrock, 2014). Pada dewasa awal mereka memiliki tugas perkembangan mencari pekerjaan, memilih pasangan hidup dan membina rumah tangga (Hurlock, 2002). Sedangkan menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2002) pada dewasa akhir mereka lebih fokus pada proses penyesuaian diri, penyesuaian diri pada kondisi fisik,

kesehatan dan kematian pasangan hidup. Dengan adanya perbedaan tersebut mungkin akan menghasilkan hasil penelitian yang berbeda dari sebelumnya.

Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada remaja.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada remaja. Berdasarkan hipotesis ini, berarti semakin tinggi *psychological well-being* yang diperoleh individu, maka semakin tinggi pula *marital adjustment* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* yang diperoleh individu, maka semakin rendah pula *marital adjustment*.

Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini akan memberi manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi keluarga dan psikologi sosial. Penelitian ini juga memberikan manfaat praktis bagi remaja yang menikah, konselor pernikahan, maupun orangtua terkait dengan informasi yang bermanfaat untuk peningkatan *marital adjustment*.

METODE

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas *psychological well-being* sebagai variabel bebas dan *marital adjustment* sebagai variabel terikat. Besarnya *psychological well-being* individu dilihat dari skor total yang diperoleh individu pada skala *psychological well-being*. Semakin tinggi skor total yang diperoleh alat ukur ini menunjukkan semakin tinggi *psychological well-being* yang diperoleh individu.

Sebaliknya, semakin rendah skor total dari *psychological well-being*, maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang diperolehnya. Sedangkan tinggi rendahnya *marital adjustment* individu dilihat dari skor total yang diperoleh dari *revised dyadic adjustments scale*. Semakin tinggi skor total yang ditunjukkan melalui alat ukur ini, maka semakin tinggi pula *marital adjustment* individu. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor total *marital adjustment* yang diperoleh, menunjukkan bahwa semakin rendah juga *marital adjustment* yang dimilikinya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh dengan menggunakan skala *psychological well-being* (PWB) yang disusun oleh Ryff (Lee, 2014) dan *revised dyadic adjustment scale* (RDAS) (Busby *et al.*, 1995). Skala dibuat secara *online* dan *offline*.

Skala PWB yang disusun oleh Ryff (dalam Lee, 2014) terdiri dari 42 aitem. Hasil uji reliabilitas skala PWB pada penelitian ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,564 sampai 0,739. RDAS (Busby *et al.*, 1995) terdiri dari 14 aitem. Hasil uji reliabilitas RDAS pada penelitian ini adalah sebesar 0,610 sampai 0,756. Mengacu pada kategori reliabilitas menurut Hinton *et al.* (2004) reliabilitas kedua skala masuk pada kategori moderat sampai tinggi.

Dalam penggeraan skala PWB dan RDAS subjek diminta untuk memilih dari angka 1 sampai 6 setiap aitem. Untuk skala PWB semakin besar angka yang dipilih maka subjek semakin setuju dengan pernyataan tersebut. Sebaliknya, semakin rendah angka yang dipilih maka subjek semakin tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Sedangkan untuk RDAS semakin besar angka yang dipilih maka semakin sering subjek melakukan pernyataan tersebut. Sebaliknya, semakin rendah angka yang dipilih maka semakin jarang subjek

mengakukan pernyataan tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja dengan kriteria berusia ≤ 24 tahun serta berstatus menikah yang bertempat tinggal di Surabaya, Gresik dan Blitar. Subjek pada penelitian ini berjumlah 73 orang, terdiri dari 14 suami dan 59 istri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*.

Uji normalitas penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rank Corellation*. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS.

HASIL DAN DISKUSI

Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak normal ($p = < 0,05$).

Mengingat data tidak berdistribusi normal maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji statistik *spearman*. Hasil uji korelasi pada hipotesis penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang cukup memadai antara *psychological well-being* dengan *marital adjustment* pada remaja ($\rho = 0,253$; $p < 0,05$) (Sarwono, 2006). Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima, Ini berarti semakin baik *psychological well-being* individu maka akan semakin baik pula *marital adjustment* individu tersebut dan sebaliknya.

Penelitian ini memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumar (2015) tentang *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada pasangan lansia yang berada pada tahap *post parental*. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviasari & Dariyo (2016).

Hasil dari kedua penelitian tersebut adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara *psychological well-being* dan *marital adjustment*. Hanya saja penelitian Noviasari dan Dariyo (2016) hanya berfokus pada subjek perempuan atau istri saja.

Menurut Ryff & Singer (1996) *psychological well-being* adalah individu dengan kesehatan mental yang baik. Mental yang sehat dapat diidentifikasi pada individu yang memiliki kematangan emosional, mampu menerima realitas, nyaman dan senang hidup berdampingan dengan orang lain serta memiliki pandangan hidup (Killander, dalam Wiramihardja, 2012). Individu dengan emosi yang matang memiliki tiga ciri perilaku dan pemikiran yaitu disiplin diri, determinasi diri dan kemandirian (Wiramihardja, 2012).

Menurut penelitian Anissa & Handayani (2012) ada hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dengan *marital adjustment*. Individu yang memiliki kematangan emosi akan memiliki kontrol diri yang baik dan dapat menunjukkan ekspresi emosi yang tepat pada setiap situasi yang dihadapinya (Hurlock, 2002). Hal tersebut membuat individu beradaptasi dengan lebih baik karena dapat menerima orang lain dan situasi serta bereaksi secara tepat (Anissa & Handayani, 2012). Kematangan emosi akan membuat *marital adjustment* individu lebih baik karena individu lebih mudah untuk menerima suami serta tuntutan dan keadaan dalam kehidupan pernikahannya.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu melakukan uji korelasi antara dimensi-dimensi *psychological well-being* dan *marital adjustment*. Dari hasil uji korelasi tersebut diketahui bahwa ada empat dimensi *psychological well-being* yang memiliki hubungan positif dengan *marital adjustment* pada remaja yaitu *self-acceptance*, *environmental mastery*, *positive relations* dan *purpose in life*. Sedangkan dimensi *personal growth* dan *autonomy*

tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *marital adjustment*.

Menurut Hadyani & Indriana (2017) individu yang menerima dirinya akan cenderung lebih mudah untuk menerima lingkungannya. Individu yang menerima diri akan lebih mudah menerima pasangan, mertua serta pendapat-pendapat orang lain. Ketika dia dapat menerima pasangannya maka dia akan lebih mudah untuk sepakat dengan pasangannya. Individu akan mampu untuk menerima keadaan pernikahan serta kekurangan pasangan. Hal tersebut membuat individu lebih mudah melakukan *marital adjustment*.

Environmental mastery ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengontrol keadaan lingkungan sehingga dapat menentukan atau membuat lingkungan sekitar menjadi nyaman untuk dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Individu akan berusaha untuk meminimalisir konflik dengan pasangan untuk dapat mencapai kestabilan pernikahannya (Karlina et al., 2013). Dengan minimnya konflik yang timbul, individu akan lebih mudah untuk melakukan *marital adjustment*.

Positive relations dapat meningkatkan *marital adjustment* individu. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki *positive relations* yang baik maka mereka akan memiliki interaksi yang hangat, memuaskan, serta saling percaya dengan orang lain dan mampu berempati serta akrab. Semakin individu dapat menciptakan hubungan yang nyaman dan saling percaya pada pasangan atau dengan keluarga pasangan maka semakin mudah individu tersebut melakukan *marital adjustment* (Karlina et al., 2013).

Hasil analisis menunjukkan bahwa individu dengan *personal growth* yang tinggi bisa memiliki *marital adjustment* yang baik namun bisa juga memiliki *marital adjustment* yang buruk. Individu dengan *personal growth* yang baik

ditandai dengan kemampuannya untuk mengenal diri sendiri, melihat dirinya sebagai individu yang tumbuh dan berkembang (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut penelitian Handayani *et al.* (1998) mengenal diri sendiri merupakan hal yang berguna bagi proses penyesuaian diri. Ketika individu dapat mengenali potensi dirinya untuk berkembang, pasangan tidak selalu dapat sepakat dengan keputusan yang akan diambil. Hal tersebut dikarenakan suami dan istri memiliki cara pandang berbeda terhadap hal-hal tertentu (Gunarsa, 2002).

Hasil analisis menunjukkan bahwa individu dengan *autonomy* yang tinggi bisa memiliki *marital adjustment* yang baik namun bisa juga memiliki *marital adjustment* yang buruk. *Autonomy* ditunjukkan ketika individu menjadi pribadinya sendiri dan mengikuti nilai serta minatnya (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Wulandari (2016) penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan individu untuk mencapai keharmonisan di dalam diri sendiri maupun di lingkungannya. Sedangkan individu dengan otonomi yang tinggi akan sulit untuk menerima tuntutan dari orang lain ataupun pasangannya dalam proses *marital adjustment*. Hal tersebut dikarenakan individu dengan otonomi yang tinggi dapat mengatur perilakunya sendiri serta mengevaluasi diri dengan memakai standar pribadinya (Tanujaya, 2014).

Ketika individu memiliki standart penilaian pribadi berbeda dengan pasangannya, maka akan terjadi bentrokan antara tuntutan dari pasangan dengan nilai yang diyakininya. Hal tersebut dapat menimbulkan *marital adjustment* yang buruk. Namun akan berbeda jika individu memiliki standar evaluasi diri bertentangan dengan lingkungannya atau orang lain namun tidak menimbulkan konflik dengan pasangannya.

Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa usia pernikahan memiliki kecenderungan asosiasi dengan *marital adjustment*. Sesuai dengan data yang didapat peneliti menemukan pola *marital adjustment* yang terbentuk yaitu awal pernikahan memiliki *marital adjustment* sangat tinggi, selanjutnya *marital adjustment* cenderung menurun namun kembali meningkat. Hal tersebut sesuai dengan pola dalam proses *marital adjustment* pada penelitian Anjani & Suryanto (2006).

Pola dalam proses *marital adjustment* memiliki lima fase yang harus dilewati oleh pasangan suami istri. Fase tersebut adalah fase bulan madu dan fase pengenalan kenyataan pada usia pernikahan 1-2 tahun dengan tingkat *marital adjustment* baik (Karlina *et al.*, 2013). Selanjutnya fase kritis perkawinan pada usia 3 tahun *marital adjustment* cenderung mengalami penurunan (Newby, 2010). Fase menerima kenyataan dan fase kebahagiaan sejati pada usia pernikahan 4 dan seterusnya memiliki *marital adjustment* yang kembali meningkat (Durgut & Kisa, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada remaja ($r = 0,253$; $p < 0,05$). Ada hubungan positif dan signifikan antara empat dimensi *psychological well-being* yaitu *self-acceptance*, *environmental mastery*, *positive relations* dan *purpose in life* dengan *marital adjustment* pada remaja. Ada dua dimensi *psychological well-being* yang tidak memiliki korelasi signifikan dengan *marital adjustment* pada remaja yaitu *personal growth* dan *autonomy*. Faktor lain yang diduga berasosiasi dengan *marital adjustment* pada remaja adalah usia pernikahan.

Dengan adanya hubungan *psychological well-being* dan *marital adjustment*, peneliti menyarankan kepada remaja yang menikah untuk meningkatkan *psychological well-being*. *Psychological well-being* yang baik dapat meningkatkan kemampuan *marital adjustment* remaja. *Psychological well-being* dapat ditingkatkan dengan cara melatih diri sendiri, misalnya mencoba untuk menjalin relasi dengan orang-orang sekitar, lebih aktif melakukan sesuatu seperti olahraga, tidak takut untuk belajar hal baru dan lain-lain (Musa, 2016).

Peneliti menyarankan kepada konselor agar dapat memiliki pengetahuan yang lebih dalam tentang cara-cara untuk meningkatkan *psychological well-being*. Konselor dapat membimbing dan mengarahkan remaja yang menikah untuk meningkatkan *psychological well-being* agar dapat melakukan *marital adjustment* dengan baik. Misalnya dengan membantu remaja dapat menerima dirinya, membimbing remaja untuk bisa menjalin hubungan yang positif dengan pasangan dan lain-lain. Orangtua juga diharapkan untuk dapat membantu remaja untuk menerima diri, orang lain serta setiap hal baik dan buruk yang terjadi dalam hidup remaja tersebut.

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama, diharapkan dapat mempertimbangkan hal-hal berikut. Yang pertama adalah peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat memakai teknik *random sampling*. Hal tersebut dilakukan supaya hasil dari penelitian dapat digeneralisasikan.

Terkait dengan subjek penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya memakai subjek beserta pasangannya. Hal tersebut dilakukan agar sampel seimbang sehingga dapat dilihat perbandingan tingkat *psychological well-being* dan *marital adjustment* pada suami dan istri. Karena pada penelitian ini peneliti mendapatkan

jumlah sampel yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah sampel penelitian yang tidak *random* dan keterbatasan dalam pendampingan pengisian angket. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* untuk proses pengambilan data. Teknik *snowball sampling* merupakan teknik sampling yang tidak *random* sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan.

Pengisian angket yang tidak didampingi oleh peneliti secara langsung. Hal ini dapat membuat subjek mengerjakan tidak sesuai dengan maksud dari pernyataan, karena subjek tidak dapat bertanya kepada peneliti jika mengalami kebingungan.

REFERENSI

- Amichai-Hamburger, Y. (2009). *Technology and psychological well-being*. Cambridge: University Press.
- Anissa, N., & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 57-67.
- Anjani, C., & Suryanto. (2006, Desember). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal. *Insan*, 8(3), 198-210.
- Aprilia, A. T. (2016, Maret 22). Fenomena pernikahan dini dan solusinya. *CNN Indonesia Student*. Diunduh di <https://student.cnnindonesia.com/inspirasi/20160318142526-322-118315/fenomena-pernikahan-dini- dan-solusinya/>

- Arfani, F. (2016, Juni 29). BKKBN Prihatin tingginya angka pernikahan dini di Jatim. *Antaranews.com*. Diunduh dari <https://www.google.com/amp/s/m.antonaranews.com/amp/berita/570633/bkkbn-prihatin-tingginya-angka-pernikahan-dini-di-jatim?espv=1>
- Astasari, N. P. W. D., & Lestari, M. D. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian pernikahan pada wanita Bali yang menjalani pernikahan ngerob di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 407-416.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Kemajuan yang tertunda: Analisis data perkawinan usia anak di Indonesia*. Jakarta, Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scale. *Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Choiriah, M. (2016, September 20). Indonesia darurat perceraian! *Merdeka.com*. Diunduh dari <https://www.merdeka.com/khas/indonesia-darurat-perceraian-tren-perceraian-meningkat-1.html>
- Durgut, S., & Kisa, S. (2018). Predictors of marital adjustment among child brides. *Archives of Psychiatric Nursing*.
- Fajriyah, & Laksmiwati, H. (2014). Subjective well-being pasangan muda yang menikah karena hamil. *Character*, 3(2), 1-9.
- Gupta, G., & Nafis, N. (2014). Does marital adjustment and psychological well-being differences in working and non-working female?. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(3), 61-72.
- Gunarsa, Y. S. (2002). *Asas-asas psikologi keluarga idaman*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2017). "Proses penerimaan diri terhadap perceraian orangtua" The process of self acceptance of parental divorce. *Jurnal Empati*, 7(3), 303-312.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47-55.
- Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I. & Cozens, B. (2004). *SPSS Explained*. New York: Routledge.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th. ed.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan* (5th ed). Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Karlina, R., Avicenna, M., & Andriani, Y. (2013). Pengaruh religiusitas dan adult attachment terhadap marital adjustment pada pasangan. *Tazkiya Journal of Psychology*, 18(2), 207-225.
- Kumar, P. S. (2015). Psychological well-being and marital adjustment: A study on elderly couples in post parental stage of life. *Indian Journal of Gerontology*, 9(1), 77-90.

- Kurniawan, D. (2017, Januari 20). Pengadilan agama : Pernikahan dini penyebab tingginya perceraian. *Tribun*. Diunduh dari <https://median.tribunnews.com/amp/2017/01/20/pengadilan-agama-pernikahan-dini-penyebab-tingginya-perceraian>
- Lee, H. E. (2014, November). A cross-cultural validation of the six-factor model of psychological well-being. Dipresentasikan pada 7th World congress of Korean Studies di Honolulu, USA.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction test: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 3(21), 251-255.
- Musa, Santy (2016, November). Hidup yang baik dengan psychological well-being. *Santy Musa*. Diunduh dari <http://www.santymusa.com/2016/11/hidup-yang-baik-dengan-psychological.html?m=1>
- Nasri, L., & Babaee, H. (2014). *Role of social skills in improving the women's marital adjustment in the city of Sanandaj*. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 30, 60-68.
- Newby, K. (2010, Juli 06). After you say "I do": Adjusting to marriage. *Ohioline*. Diunduh dari <https://ohioline.osu.edu/factsheet/FMF-LS-2-01-R10>
- Noviasari, N., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well- Being Dengan Penyesuaian Diri Pada Istri Yang Tinggal Di Rumah Mertua. *Psikodimensia*, 15(1), 134-115.
- Octavia, D. (2014). Penyesuaian diri pada remaja putri yang menikah muda. *Ejournal Psikologi*, 2(1), 115-122.
- Rahmawati. (2016). Hubungan antara hope, happiness dan forgiveness terhadap marital adjustment pasutri di kota Serang. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 61- 63.
- Ryff , C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well- being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning od psychological well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). New York, United States of America: McGraw-Hill Education.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Shella, S., & Rangkuti, A. A. (2013). Pengaruh trait kepribadian terhadap penyesuaian perkawinan pada dewasa awal usia perkawinan 1-5 tahun. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi*, 2(2), 112-117.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales of assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.

Tanujaya, W. (2014). Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan cleaner yang menerima gaji tidak sesuai standar UMP di PT. sinergi integra services, Jakarta). *Jurnal Psikologi*, 12(2), 67-79.

Utami, F. T. (2015). Penyesuaian remaja putri yang menikah muda. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11-21.

Wiramihardja, S. A. (2012). *Pengantar psikologi klinis* (Revisi ed.). Bandung: Refika Aditama.

Wulandari, S. (2016). Penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94-100.