

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. KEMATANGAN EMOSI**

##### **1. Pengertian Emosi**

Para ahli di bidang psikologi mencoba mendefinisikan emosi dengan berbagai tinjauan. Keberadaan emosi bagi setiap individu memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Emosi dalam prakteknya mempunyai peranan penting bagi perilaku manusia. Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin 'movere' yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan 'e' untuk memberi arti bergerak menjauh (Darwis, 2006) Emosi adalah perasaan yang kita alami, (Semmel Albin, Rochelle, 1986).

Chaplin (1999) mendefinisikan emosi sebagai suatu yang terangsang dari organism, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Daniel Goleman (1999), dalam bukunya Emotional Intelligence yang merujuk pada kamus Oxford menjelaskan bahwa emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.

Sedangkan Goleman (1999) sendiri menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Mengutip pendapat Sarwono (1989), emosi adalah sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu dalam diri manusia, emosi merupakan penyesuaan

organis yang timbul secara otomatis pada diri manusia dalam menghadapi situasi-situasi tertentu (Sarwono, 1989). Perasaan biasanya didefinisikan dengan gejala psikis yang bersifat subyektif pada umumnya berhubungan dengan gejala mengenal dan dialami dalam diri seseorang. Ungkapan atau perasaan yang individu rasakan belum tentu menyenangkan menurut orang lain. Seringkali perasaan berhubungan dengan gejala jasmani tetapi tetap berfungsi sendiri.

dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu ekspresi jiwa berupa perasaan yang sifatnya subyektif dan mendalam yang diperoleh dari stimulus yang diterima.

## **2. Pengertian Kematangan Emosi**

Kematangan emosi dapat dimengerti dengan mengetahui pengertian emosi dan kematangan, kemudian diakhiri dengan penjelasan kematangan emosi sebagai satu kesatuan. Istilah kematangan menunjukkan kesiapan yang terbentuk dari pertumbuhan dan perkembangan (Hurlock, 1980).

Emosi merupakan suatu kondisi keterbangkitan yang muncul dengan perasaan kuat dan biasanya respon emosi mengarah pada suatu bentuk perilaku tertentu (Lazarus, 1991). Selain itu, terdapat juga definisi emosi sebagai suatu keadaan dalam diri individu yang memperlihatkan reaksi fisiologis, kognitif, dan pelampiasan perilaku. Misalnya ketika individu sedang mengalami ketakutan, reaksi fisiologis yang dapat muncul adalah keterbangkitan (jantung berdetak lebih kencang), kemudian individu akan memikirkan bahwa dirinya sedang dalam bahaya, sedangkan tingkah laku yang dapat muncul adalah kecenderungan untuk menghindar dari situasi yang membuat ketakutan (Rathus, 2005). Goleman (2001)

menjelaskan jenis-jenis emosi termasuk didalamnya amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Berdasarkan beberapa definisi emosi, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh individu dan disertai dengan gejala-gejala fisiologis, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan.

Kematangan emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara berani dan mempertimbangkan perasaan dan keyakinan orang lain (Covey, 2001). Dariyo (2006) juga mendefinisikan kematangan emosi sebagai keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi sehingga individu tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas.

Definisi kematangan emosi merupakan kesiapan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan emosi dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi, kesiapan tersebut tercapai sesuai dengan perkembangan usia.

### **3. Perkembangan Emosi**

Perasaan seseorang berlangsung seiring dengan kematangan fisik dan psikis masing-masing. Kematangan fisik ditandai dengan pertumbuhan normal secara fisiologis berdasar tahapan-tahapan yang ada.

Adapun tahapan-tahapan perkembangan emosi dari masa bayi sampai remaja akhir adalah dijelaskan sebagai berikut (Hurlock, 1980).

### **1) Masa bayi**

Masa bayi adalah masa yang berlangsung dari dua tahun pertama setelah periode baru lahir dua minggu. Dominasi emosi pada masa bayi adalah emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Ada dua ciri khusus dari emosi pada bayi (Hurlock, 1980) yaitu :

- a. Emosi bayi sangat berbeda dengan emosi orang dewasa, dan kadang-kadang dari anak yang lebih tua. Emosi bayi misalnya, disertai oleh reaksi perilaku yang terlampau hebat bagi rangsangan yang menimbulkannya, terutama dalam hal marah dan takut. Emosi tersebut singkat tetapi kuat, dan sering muncul tetapi bersifat sementara dan berubah menjadi emosi lain kalau perhatian bayi dialihkan.
- b. Emosi lebih mudah dibiasakan pada masa bayi dibandingkan pada periode yang lain. Ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan intelektual bayi sehingga mudah dan cepat bereaksi terhadap rangsangan yang pada waktu lalu membangkitkan reaksi emosional.

### **2) Masa kanak-kanak awal (2-6 tahun)**

Selama masa kanak-kanak emosi sangat kuat. Saat ini merupakan saat ketidakseimbangan karena anak keluar dari fokus, dalam arti bahwa dia mudah terbawa ledakan-ledakan emosional sehingga sulit dibimbing dan diarahkan. Hal ini tampak mencolok pada usia 2,5 sampai 3,5 dan 5,5 sampai 6,5 meskipun pada umumnya hal ini berlaku pada hampir seluruh periode awal (Hurlock, 1980:114).

Emosi yang meninggi pada masa awal kanak-kanak ditandai oleh ledakan amarah, ketakutan yang hebat dan iri hati yang tidak masuk akal. Pola emosi yang

umum terjadi pada masa kanak-kanak awal adalah amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang.

### **3) Masa kanak-kanak akhir (6-10/11 tahun)**

Pada masa kanak-kanak akhir sudah ada keinginan untuk dapat mengendalikan emosinya, karena ungkapan emosi terutama emosi yang kurang baik, secara sosial tidak diterima oleh teman-teman sebaya. Anak merasa jika ia menampakkkan emosi yang kurang baik dianggap sebagai pengecut, menyakiti hati orang lain dan tidak suportif. Tidak semua emosi pada masa ini menyenangkan, banyak ledakan amarah karena anak menderita kekhawatiran dan perasaan kecewa. Anak perempuan sering menangis sedangkan anak laki-laki mengungkapkan kekesalan dan kekhawatiran dengan cemberut dan merajuk (Hurlock, 1980).

Meningginya emosi pada masa kanak-kanak akhir disebabkan oleh keadaan fisik dan lingkungan. Kalau anak sakit atau lelah cenderung marah, rewel, dan umunya sulit dihadapi. Sedangkan faktor lingkungan antarlain adalah penyesuaian anak pada saat masuk sekolah. Namun pada umumnya, akhir masa kanak-kanak merupakan periode yang relatif tenang sampai mulainya masa puber.

### **4) Masa remaja awal (13/14-17 tahun)**

Pola emosi pada remaja awal adalah sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajatnya. Perlakuan sebagai anak kecil atau tidak adil membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain. Remaja mengungkapkan

marahnya dengan jalan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan marah (Hurlock, 1980).

Emosi yang sangat menonjol pada masa remaja awal adalah rasa sedih. Remaja sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan kepadanya. Kesedihan akan muncul jika ejekan tersebut berasal dari teman sebaya, terutama yang berlainan jenis. Sebaliknya perasaan gembira akan nampak apabila remaja mendapat pujian, terutama pujian terhadap diri dan hasil karyanya. Perasaan gembira ini akan berpengaruh pada remaja terutama menyangkut rasa percaya diri pada remaja.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak pada remaja awal adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan rasa ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif umumnya remaja awal belum dapat mengontrolnya dengan baik.

##### **5) Masa remaja akhir (17-21/22 tahun)**

Perkembangan emosi pada remaja akhir akan relatif stabil karena kematangan emosi dicapai pada akhir remaja awal. Pengungkapan emosi pada remaja akhir sudah lebih dapat diterima dengan melihat saat yang tepat untuk mengungkapkannya. Remaja menilai sesuatu dengan kritis sebelum bereaksi secara emosional. Dengan demikian remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Remaja yang matang emosinya, akan memberikan emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa remaja yang sudah mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remaja tidak meledak emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Yusuf (2005) mengungkapkan, kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya sendiri dan orang lain serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Soesilowindradini (1995) untuk mencapai kematangan emosional remaja harus mempunyai pandangan luas terhadap situasi-situasi yang menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang hebat. hal ini bisa diperoleh bila remaja bersedia untuk membicarakan problem-problemnya dengan orang lain. Dalam kamus psikologi Chaplin (1999) mendefinisikan kematangan emosi adalah sesuatu keadaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak.

perkembangan kematangan emosi adalah suatu kondisi yang telah mencapai tingkat kedewasaan seseorang dari perkembangan emosional sehingga individu tidak akan terus secara apriori atau bersikap berjuang secara emosi, atau melarikan diri dari problem, tapi dia akan sanggup untuk menghadapi problema-problema itu secara obyektif.

#### **4. Karakteristik Kematangan Emosi**

Hurlock (1980) mengemukakan tiga karakteristik dari kematangan emosi, antara lain:

##### **1. Kontrol emosi**

Individu tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima. Individu dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Orang yang matang mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik, dan senantiasa berusaha untuk menjadi lebih baik. Ia tidak berkepentingan untuk menandingi dengan orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

##### **2. Pemahaman diri**

Memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Individu mampu memahami emosi diri sendiri, memahami hal yang sedang dirasakan, dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi individu tersebut.

##### **3. Penggunaan fungsi kritis mental**

Individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap

situasi tersebut, dan individu juga tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau individu yang tidak matang.

Soesilowindradini (1995) menyatakan seseorang yang mencapai kematangan emosi diharapkan dapat menunjukkan sikap-sikap sebagai berikut (Soesilowindradini, 1995)

- a) Dia tidak “meledak” di depan orang banyak, karena tidak dapat menahan emosinya lagi.
- b) Dia mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi, sebelum memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosi.
- c) Dia lebih stabil dalam pemberian reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik pasangan yang telah mencapai kematangan emosi adalah individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri saat emosi sedang memuncak dengan memperhatikan situasi, waktu, dan cara yang dapat diterima, individu dapat memahami apa yang sedang dirasakan dan mengetahui sebab dari emosi yang sedang dihadapi dan individu mampu menggunakan pemikiran terlebih dahulu sebelum membuat keputusan dengan mempertimbangkan pendapat orang lain dan dampaknya serta mampu mempertahankan pendapat ketika berbeda dengan orang lain.

#### **4. Faktor Yang Mempengaruhi Kematangan Emosi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock (1980), antara lain:

##### **1. Usia**

Semakin bertambah usia individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi.

##### **2. Perubahan fisik dan kelenjar**

Perubahan fisik dan kelenjar pada diri individu akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kematangan emosi. Sesuai dengan anggapan bahwa remaja adalah periode “badai dan tekanan”, emosi remaja meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar.

Beberapa ahli juga menyebutkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, antara lain:

##### **a. Pola Asuh Orang Tua**

Dari pengalamannya berinteraksi di dalam keluarga akan menentukan pola perilaku anak terhadap orang lain dalam lingkungannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam keluarga adalah pola asuh orangtua. Cara orangtua memperlakukan anak-anaknya akan memberikan akibat yang permanen dalam kehidupan anak (Goleman, 2001).

**b. Lingkungan**

Kebebasan dan kontrol yang mutlak dapat menjadi penghalang dalam pencapaian kematangan emosi remaja. Lingkungan disekitar kehidupan remaja yang mendukung perkembangan fisik dan mental memungkinkan kematangan emosi dapat tercapai (Chaube, 2002).

**c. Jenis Kelamin**

Laki-laki dikenal lebih berkuasa jika dibandingkan dengan perempuan, mereka memiliki pendapat tentang kemaskulinan terhadap dirinya sehingga cenderung kurang mampu mengekspresikan emosi seperti yang dilakukan oleh perempuan. Hal ini menunjukkan laki-laki cenderung memiliki ketidakmatangan emosi jika dibandingkan dengan perempuan (Santrock, 2003).

faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah usia, perubahan fisik dan kelenjar, cara orangtua memperlakukan anak-anaknya, lingkungan, dan jenis kelamin.

**3. Pandangan Islam Tentang Kematangan Emosi**

Peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar dapat menimbulkan suatu keadaan dalam diri seseorang sebagai suatu reaksi terhadap apa yang dialaminya (Walgito, 1986). Jika emosi yang dialami tidak dapat diekspresikan dengan baik, maka akan mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan. Misalnya marah. Orang yang kuat bukanlah orang yang mengandalkan otot akan tetapi orang yang mengedepankan logika dalam berperilaku.

Seperti hadits berikut yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori dan Imam

Muslim:

حدثنا عبدالله بن يوسف أخبرنا مالك، عن ابن شهاب، عن سعيد بن المسيب، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يمسك نفسه عند الغضب (رواه البخاري)

Assanadi, jilid Z,1971:130

Hadits tersebut di atas menjelaskan bahwa seseorang yang kuat adalah orang yang mampu menguasai amarahnya. Orang yang mampu menahan amarah akan lebih mudah menerima penjelasan dari orang lain sehingga tidak mudah meluapkan emosinya sehingga dengan berbagai pertimbangan dan penjelasan maka seseorang akan mudah memberi maaf.

Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Ali Imron ayat 134 yang menjelaskan kriteria-kriteria orang-orang yang bertakwa, yaitu:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ مُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Yang artinya : (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (DEPAG RI Al-Qur'an Terjemah: 68)

Dengan sifat pemaaf, maka luapan emosi marah akan mampu diminimalisir. Memberi maaf pada seseorang berarti telah mampu mengontrol emosi negatif yang akan sangat berdampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain.

## **B. KEHARMONISAN KELUARGA**

### **1. Pengertian Keharmonisan Keluarga**

Keharmonisan keluarga merupakan dambaan setiap pasangan suami-istri karena dalam keharmonisan itu terbentuk hubungan yang hangat antara anggota keluarga dan juga merupakan tempat yang menyenangkan serta positif untuk hidup. Adapun pengertian tentang keharmonisan keluarga, dibawah ini akan dipaparkan menurut beberapa tokoh.

Menurut Basri( 1996), keluarga yang harmonis dan berkualitas yaitu keluarga yang rukun bahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh pemaaf, tolong menolong dalam kebajikan, memiliki etos kerja yang baik, bertetangga dengan saling menghormati, taat mengerjakan ibadah, berbakti pada yang lebih tua, mencintai ilmu pengetahuan, dan memanfaatkan waktu luang dengan hal yang positif dan mampu memenuhi dasar keluarga.

Pendapat senada juga dikemukakan oleh (Qaimi Ali. 2002), bahwa keluarga harmonis merupakan keluarga yang penuh dengan ketenangan, ketentraman, kasih sayang, keturunan dan kelangsungan generasi masyarakat, belas-kasih dan pengorbanan, saling melengkapi, dan menyempurnakan, serta saling membantu dan bekerja sama. Selain itu, Zakiyah. (1975) juga berpendapat bahwa keluarga yang harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila kedua pasangan tersebut saling menghormati, saling menerima, saling menghargai, saling mempercayai, dan saling mencintai.

Secara terminologi keharmonisan berasal dari kata harmonis yang berarti serasi, selaras. Titik berat dari keharmonisan adalah keadaan selaras atau serasi.

Keharmonisan bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keserasian dalam kehidupan. Keluarga perlu menjaga kedua hal tersebut untuk mencapai keharmonisan. (Tim Penyusun Kamus. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*).

Sedangkan Gunarsah(1991) berpendapat bahwa keluarga bahagia adalah apabila seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya rasa ketegangan, kekecewaan, dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi dan aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi, dan sosial. Menurut Sarlito(1982) bahwa keluarga harmonis hanya akan tercipta kalau kebahagiaan salah satu anggota berkaitan dengan kebahagiaan anggota-anggota keluarga lainnya. Secara psikologi dapat berarti dua hal :

1. Terciptanya keinginan-keinginan, cita-cita dan harapan-harapan dari semua anggota keluarga.
2. Sedikit mungkin terjadi konflik dalam pribadi masing-masing maupun antar pribadi.

Suami istri yang bahagia menurut Hurlock(1980) adalah suami istri yang memperoleh kebahagiaan bersama dan membuahkan keputusan yang diperoleh dari peran yang mereka mainkan bersama, mempunyai cinta yang matang dan mantap satu sama lain, dan dapat melakukan penyesuaian seksual dengan baik, serta dapat menerima peran sebagai orang tua.

Dlori (2005) berpendapat keharmonisan keluarga adalah bentuk hubungan yang dipenuhi oleh cinta dari kasih, karena kedua hal tersebut adalah tali pengikat keharmonisan. Kehidupan keluarga yang penuh cintakasih tersebut dalam islam disebut *mawaddah-warahma*. Yaitu keluarga yang tetap menjaga perasaan cinta;

cinta terhadap suami/istri, cinta terhadap anak, juga cinta pekerjaan. Perpaduan cinta suami-istri ini akan menjadi landasan utama dalam berkeluarga. Islam menganjurkan agar suami memerankan tokoh utama dan istri memerankan peran lawan yaitu menyeimbangkan karakter suami.

Allah berfirman dalam Q.S Ar-Rum: ayat 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”.

keharmonisan keluarga adalah keadaan keluarga di mana para anggotanya merasa bahagia, saling mencintai dan saling menghormati serta dapat mengaktualisasikan diri sehingga perkembangan anggota keluarga berkembang secara normal.

### 3. Ciri-Ciri Keharmonisan Keluarga

Suatu keluarga dapat dikatakan harmonis jika ciri-ciri yang melatar belakangi keharmonisan keluarga sudah terpenuhi atau tercapai. Di bawah ini akan dijelaskan ciri-ciri keluarga harmonis menurut beberapa tokoh.

Kunci dalam pembentukan keluarga menurut Muhammad dlori (2005) adalah:

- 1) Rasa cinta kasih sayang.

Tanpa keduanya rumah tangga takkan berjalan harmonis. Karena keduanya adalah power untuk menjalankan kehidupan rumah tangga.

2) Adaptasi dalam segala jenis interaksi masing-masing, baik perbedaan ide, tujuan, kesukaan, kemauan, dan semua hal yang melatarbelakangi masalah. Hal itu harus didasarkan pada satu tujuan yaitu keharmonisan rumah tangga.

3) Pemenuhan nafkah lahir batin dalam keluarga.

Dengan nafkah maka harapan keluarga dan anak dapat terealisasi sehingga tercipta kesinambungan dalam rumah tangga.

Menurut Basri (2002) untuk meraih keharmonisan keluarga perlu memiliki sifat-sifat ideal dan menerapkannya dalam rumah tangga, sifat tersebut adalah:

1) Persyaratan fisik biologis yang sehat-bugar.

Hal ini penting karena: untuk menjalankan tugasnya keduanya memerlukan tubuh atau anggota badan yang sehat.

2) Psikis rohaniyah yang utuh.

Kondisi psikis rohaniyah yang utuh sangat diperlukan dalam menunjang kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam rumah tangga dengan mental yang sehat akan mampu mengendalikan emosi yang kadang tergoncang karena berbagai macam alasan dan situasi.

Taraf kepribadian dan rohani yang utuh dan teguh sangat diperlukan, karena dalam perjalanan hidup banyak godaan dan cobaan silih berganti, baik dalam moral kesusilaan, keadilan, kejujuran, tanggung jawab sosial dan keagamaan.

3) Kondisi sosial dan ekonomi yang cukup memadai untuk memenuhi hidup rumah tangga.

Hal ini dapat berupa semangat dan etos kerja yang baik dalam memenuhi nafkah, kreatifitas dan semangat untuk mengusahakannya, sehingga keluarga akan terpenuhi kebutuhannya.

Zakiah Daradjat (1975) menjelaskan beberapa persyaratan dalam mencapai keluarga yang harmonis, adapun syarat tersebut adalah:

1. Saling mengerti antara suami istri, yaitu;
  - a. mengerti latar belakang pribadinya; yaitu mengetahui secara mendalam sebab akibat kepribadian (baik sifat dan tingkah lakunya) pasangan, mengerti diri sendiri, memahami diri sendiri, masa lalu kita, kelebihan dan kekurangan kita, dan tidak menilai orang berdasarkan diri kita sendiri.
2. Saling menerima.

Terimalah apa adanya pribadinya, tugas, jabatan dan sebagainya jika perlu diubah janganlah paksakan, namun doronglah dia agar terdorong merubahnya sendiri. Karena itu:

- a. terimalah dia apa adanya karena menerima apa adanya dapat menghilangkan ketegangan dalam keluarga.
  - b. Terimalah hobi dan kesenangannya asalkan tidak bertentangan dengan norma dan tidak merusak keluarga.
  - c. terimalah keluarganya.
3. Saling menghargai.

Penghargaan sesungguhnya adalah sikap jiwa terhadap yang lain. Ia akan memantul dengan sendirinya pada semua aspek kehidupan, baik gerak wajah maupun perilaku. Perlu diketahui bahwa setiap orang perlu dihargai. Maka menghargai keluarga adalah hal yang sangat penting dan harus ditunjukkan dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan. Adapun cara menghargai dalam keluarga adalah:

a. Menghargai perkataan dan perasaannya.

menghargai seseorang yang berbicara dengan sikap yang pantas hingga ia selesai, menghadapi setiap komunikasi dengan penuh perhatian positif dan kewajaran, mendengarkan keluhan mereka.

b. Menghargai keluarganya.

4. Saling mempercayai.

Rasa percaya antara suami istri harus dibina dan dilestarikan hingga hal terkecil terutama yang berhubungan dengan akhlaq, maupun segala kehidupan. Diperlukan diskusi tetap dan terbuka agar tidak ada lagi masalah yang disembunyikan. Untuk menjamin rasa saling percaya hendaknya memperhatikan:

a. Percaya pada dirinya. Hal ini ditunjukkan secara wajar dalam sikap ucapan, dan tindakan.

b. Percaya akan kemampuannya, baik dalam mengatur perekonomian keluarga, mengendalikan rumah tangga, mendidik anak, maupun dalam hubungannya dengan orang lain dan masyarakat.

5. Saling mencintai.

Syarat ini merupakan tonggak utama dalam menjalankan kehidupan keluarga. Adapun syarat untuk mempertalikan dengan cinta adalah;

- a. Lemah lembut dalam bicara.
- b. Menunjukkan perhatian pada pasangan, terhadap pribadinya maupun keluarganya.
- c. Bijaksana dalam pergaulan.
- d. Menjauhi sikap egois
- e. Tidak mudah tersinggung.
- f. Menentramkan batin sendiri.
- g. Tunjukkan rasa cinta.

Ciri-ciri keluarga harmonis adalah seseorang mampu mengerti pasangan, menerima keadaanya, saling menghargai setiap pendapat yang berbeda, mempercayai pasangan tanpa adanya rasa curiga dan saling mencintai dengan sepenuh hati.

#### **4. DIMENSI KELUARGA HARMONIS**

Dalam agama islam juga disebutkan dimensi keharmonisan keluarga adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan keluarga yang didasari harapan keridhaan Allah tanpa yang lain.  
Kedua belah pihak saling melengkapi dan menyempurnakan, memenuhi panggilan fitrah dan sunnah, menjalin persahabatan dan kasih sayang, sertameraih ketentraman dan ketenangan jasmani. Dalam menentukan standar jodoh keduanya hanya bertolak pada keimanan dan ketaqwaan.
2. Tujuan pembentukan keluarga.

Keharmonisan rumah tangga akan terwujud apabila kedua pasangan saling konsisten terhadap perjanjian yang mereka tetapkan bersama. Tujuan utama mereka adalah menuju jalan yang telah digariskan Allah dan mengharap ridhanya. Dalam segala tindakan mereka yang tertuju hanyalah Allah semata.

3. Lingkungan.

Dalam keluarga yang harmonis upaya yang selalu dipelihara adalah suasana yang penuh kasih sayang dan masing-masing anggotanya menjalankan peran secara sempurna. Lingkungan keluarga merupakan tempat untuk berteduh dan berlindung, tempat di mana perkembangan dan susah-senang dialui bersama.

4. Hubungan antar kedua pasangan.

Dalam hubungan rumah tangga yang harmonis dan seimbang suami-istri berupaya saling melengkapi dan menyempurnakan. Mereka menyatu dan ikut merasakan apa yang dirasakan anggota keluarga yang lain. Mereka saling mengobati, saling membahagiakan dan menyatukan langkah dan tujuan, keduanya menyiapkan sarana untuk mendekatkan diri pada Allah.

5. Hubungan dengan anak.

Keluarga harmonis menganggap anak sebagai bagian darinya mereka membangun hubungan atas dasar penghormatan, penjagaan hak, pendidikan, bimbingan yang layak, pemurnian kasih sayang serta pengawasan akhlak dan perilaku anak.

6. Duduk bersama.

Keluarga harmonis selalu siap duduk bersama dan berbincang-bincang dengan para anggota keluarganya, mereka berupayasaling memahami dan menciptakan

hubungan mesra. Islam mengajarkan agar yang tua menyayangi dan membimbing yang muda, dan yang muda menghormati dan mematuhi nasehat yang tua.

7. Kerja sama dan saling membantu.

Dalam kehidupan rumah tangga yang harmonis setiap anggota rumah tangga memiliki tugas tertentu, mereka bersatu untuk memikul beban bersama. Dalam bangunan ini nampak jelas persahabatan, saling tolong-menolong, kejujuran, saling mendukung dalam kebaikan, saling menjaga sisi rohani dan jasmani masing-masing.

8. Upaya untuk kepentingan bersama.

Dalam kehidupan keluarga yang harmonis mereka saling membahagiakan. Mereka saling berupaya untuk memenuhi keinginan dan mempertahankan selera pasangannya. Saling menjaga dan memperhatikan cara berhias dan berpakaian. Untuk kepentingan bersama mereka selalu bermusyawarah dan berkomunikasi untuk meminta pendapat, pada waktu anak telah mampu memahami masalah tersebut ia diikutkan dalam musyawarah tadi. (Qaimi 2002, 16-21)

Menurut Musthofa, Aziz. (2001) Adapun indikator-indikator keluarga harmonis menurut Islam adalah:

1. Kehidupan beragama dalam keluarga. Yaitu:

a) Segi keimanan, keislaman dan keihsanannya.

- b) Dari segi pengetahuan agama mereka memiliki semangat belajar, memahami, serta memperdalam ajaran agama, dan taat melaksanakan tuntunan akhlak mulia
- c) Saling memotivasi dan mendukung agar keluarga dapat berpendidikan.
2. Kesehatan keluarga. Meliputi kesehatan anggota keluarga, lingkungan keluarga dan sebagainya.
  3. Ekonomi keluarga.  
Terpenuhinya sandang, pangan, papan yang cukup, dan dapat mendapatkan dan mengelola nafkah dengan baik.
  4. Hubungan antar anggota keluarga yang harmonis.  
Saling mencintai, menyayangi, terbuka, menghormati, adil, saling membantu, saling percaya, saling bermusyawarah, dan saling memaafkan. Hubungan dengan kerabat dan tetangga harus juga terbentuk.

Keluarga merupakan sebuah karunia dari Allah. Maka jagalah rumahtangga dengan aroma kasih sayang, kerja sama dengan baik, selalu dibacakan Al-Qur'an dan dilantunkan dzikir, sholat dan puasa selalu ditegakkan, do'a dan kebutuhan kepada Allah selalu dipanjatkan, dengan menerapkan kesemuanya maka Allah akan memenuhi rumah tersebut dengan keberkahan. (Mazhari, Husain. 2004)

Dimensi keluarga harmonis berasal dari dalam individu maupun dari lingkungan. Dari dalam individu misalnya kematangan emosi, menanamkan sikap saling percaya antara anggota keluarga, sedangkan dari lingkungan misalnya: menjaga hubungan dengan sesama anggota keluarga baik keluarga inti maupun

keluarga jauh,serta menjaga hubungan dengan tetangga. Selain itu pemenuhan ekonomi juga sangat mempengaruhi keharmonisan keluarga.

### **5. Faktor Yang Mempengaruhi Keharmonisan Keluarga**

Gunarsa (1993) menyatakan bahwa suasana rumah dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga. Suasana rumah adalah kesatuan serasi antara pribadi-pribadi. Kesatuan antara orangtua dan anak. Jadi suasana rumah menyenangkan akan tercipta bagi anak bila terdapat kondisi:

- a) Anak yang menyaksikan bahwa ayah dan ibunya terdapat saling pengertian dan kerjasama yang serasi serta saling mengasihi antara satu dengan yang lainnya.
- b) Anak dapat merasakan bahwa orangtuanya mau mengerti dan dapat menghayati pola perilakunya, dapat mengerti apa yang diinginkannya, memberi kasih sayang secara bijaksana.
- c) Anak dapat merasakan bahwa saudara-saudaranya mau memahami dan menghargai dirinya menurut kemauan, kesenangan dan cita-citanya, anak dapat merasakan kasih sayang yang diberikan saudara-saudaranya.

Faktor lain dalam keharmonisan keluarga adalah kehadiran anak dari hasil perkawinan suatu pasangan. Gunarsa (1995) menyebutkan bahwa kehadiran seorang anak ditengah keluarga merupakan satu hal yang dapat lebih mempererat jalinan cinta kasih pasangan.

Selain faktor-faktor diatas maka kondisi ekonomi diperkirakan juga akan berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga. Seperti apa yang dikemukakan oleh Gunarsa (1993) bahwa tingkat sosial ekonomi yang rendah seringkali

menjadi penyebab terjadinya permasalahan dalam sebuah keluarga. Akibat banyaknya masalah yang ditemui karena kondisi keuangan yang memprihatinkan ini menyebabkan kondisi keluarga menjadi tidak harmonis. Dengan banyaknya problem yang dihadapi keluarga, ini akan berpengaruh kepada perkembangan mental anak disekolah. Sebab pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan yang diperoleh anak dirumah, tentu akan terbawa pula ketika anak berangkat ke sekolah.

Sementara itu, Haditono (dalam Inggrid,2004) berpendapat bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga meliputi

- a) adanya saling pengertian sesama keluarga
- b) adanya kasih sayang sesama saudara-saudara
- c) serta adanya dukungan tingkat sosial ekonomi yang cukup memadai.

Piet Go (1990) menyatakan bahwa komunikasi dalam hubungan suami istri adalah wahana ekspresi diri dan sarana untuk menghayati hidup bersama.

peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor keharmonisan keluarga adalah adanya kehadiran anak dari hasil perkawinan pada pasangan,yang membuat keluarga ramai,suasana rumah juga dapat mempengaruhi kebahagiaan, saling menghargai diantara anggota keluarga, saling menyayangi, terjaganya kesehatan rohani dan jasmani serta perekonomian yang matang.

## **C. HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN KEHARMONISAN KELUARGA**

Manusia secara kodrati ditakdirkan sebagai makhluk individu sekaligus sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk individu bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri dengan segala keunikan yang dimilikinya. Sementara manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan untuk hidup berkelompok baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Undang-undang menetapkan usia 16 tahun sebagai usia dewasa seorang perempuan dan 19 tahun seorang lelaki untuk menikah. Pada kenyataannya, kematangan seseorang banyak juga tergantung pada perkembangan emosi, latar belakang pendidikan, sosial, dan lain sebagainya. Padahal batas usia dalam melangsungkan perkawinan adalah penting atau dapat dikatakan sangat penting. Hal ini disebabkan karena didalam perkawinan menghendaki kematangan psikologis. Usia perkawinan yang terlalu muda dapat mengakibatkan meningkatnya kasus perceraian karena kurangnya kesadaran untuk bertanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga bagi suami istri.

Tujuan dari perkawinan yang lain adalah memperoleh keturunan yang baik. Dengan perkawinan pada usia yang terlalu muda biasanya kurang memperoleh keturunan yang berkualitas dan tingkat kesejahteraan rumah tangga rendah. Kedewasaan ibu juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak, karena ibu yang telah dewasa secara psikologis akan lebih terkendali emosi maupun tindakannya, bila dibandingkan dengan para ibu muda.

Selain mempengaruhi aspek fisik, umur ibu juga mempengaruhi aspek psikologi anak, ibu usia remaja sebenarnya belum siap untuk menjadi ibu dalam arti keterampilan mengasuh anaknya. Ibu muda ini lebih menonjolkan sifat keremajaannya dari pada sifat keibuannya. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa usia muda akan menimbulkan masalah dalam rumah tangga, seperti pertengkaran, percekocokan bentrokan antara suami-istri. Emosi yang belum stabil, memungkinkan banyaknya pertengkaran dalam berumah-tangga. Di dalam rumah tangga pertengkaran atau bentrokan itu hal biasa, namun apabila berkelanjutan akan mengakibatkan suatu perceraian.

Hasil ini juga didukung oleh pendapat Kahn (dalam Hasanat, 1994) yang menyatakan bahwa wanita mempunyai kehangatan emosionalitas, sikap hati-hati dan sensitif daripada pria. Lebih lanjut Young (2007) mengatakan bahwa perbedaan hormonal maupun kondisi psikologis antara pria dan wanita menyebabkan adanya perbedaan karakteristik emosi di antara keduanya.

Data demografis dalam penelitian Rahma Khairani (*emotional maturity in male and female With early marriage*) yang berkaitan dengan usia menunjukkan bahwa kematangan emosi tertinggi pada wanita berusia 24 tahun. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori Benokraitis (1996) yang menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang menyebabkan emosinya akan semakin terkontrol dan matang. Namun Young (2007) berpendapat bahwa walaupun kematangan emosi seseorang perkembangannya seiring dengan penambahan usia, akan tetapi faktor fisik fisiologis juga belum tentu mutlak sepenuhnya mempengaruhi perkembangan kematangan emosi, karena kematangan emosi merupakan salah

satu fenomena psikis, baik faktor pola asuh keluarga, lingkungan sosial, pendidikan dan sebagainya.

Perkawinan yang sukses sering ditandai dengan kesiapan memikul tanggung-jawab. Begitu memutuskan untuk menikah, mereka siap menanggung segala beban yang timbul akibat adanya pernikahan, baik yang menyangkut pemberian nafkah, pendidikan anak, maupun yang terkait dengan perlindungan, pendidikan, serta pergaulan yang baik.

Pendapat senada juga dikemukakan oleh Qaimi, "bahwa keluarga harmonis merupakan keluarga yang penuh dengan ketenangan, ketentraman, kasih sayang, keturunan dan kelangsungan generasi masyarakat, belas-kasih dan pengorbanan, saling melengkapi, dan menyempurnakan, serta saling membantu dan bekerja sama. Selain itu, Drajat juga berpendapat bahwa keluarga yang harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila kedua pasangan tersebut saling menghormati, saling menerima, saling menghargai, saling mempercayai, dan saling mencintai.

Hill, Pepland dan Ruben 1976, diacu dalam Bird dan Melville 1994 mengemukakan bahwa persamaan tingkat pendidikan, usia—paling tidak rentang usianya tidak berbeda jauh, penampilan fisik (*attractiveness*) dan segi intelegensi mempengaruhi daya tahan perkawinan tersebut. Meskipun masing-masing pihak, baik suami maupun isteri, tidak mengharapkan pasangannya identik sama dengan dirinya, namun justru kesamaan-kesamaan kecil itulah yang akan membuat pernikahan menjadi langgeng dan harmonis. Selain itu kesadaran masing-masing untuk menghabiskan banyak waktu bersama pasangan, berbagi tugas (dalam hal

ini pekerjaan rumah) dan pengambilan keputusan bersama memiliki peluang awet daripada pasangan yang tidak melakukannya (Berscheid, Snyder dan Omotu 1989, diacu dalam Bird dan Melville 1994).

Faturochman (2006), salah satu faktor yang kebahagiaan rumah tangga adalah individu yang mempunyai latar belakang kepribadian baik (Faturochman 2006). Kepribadian tidak terlepas dari faktor emosi. Dengan adanya kematangan emosi yang dimiliki oleh suami istri, maka akan menghasilkan kebahagiaan. suami yang mempunyai latar belakang kepribadian yang baik, cenderung mempunyai kematangan emosi yang tinggi.

Emosi sangat berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kepribadian. Secara langsung, emosi mempengaruhi fungsi fisik dan mental, suatu sikap, minat dan nilai-nilai individu. Sementara efek tidak langsungnya berasal dari penilaian orang lain terhadap individu yang berperilaku emosional, perlakuan yang diberikan dan hubungan emosional yang dapat dibina dengan individu tersebut.

Soesilowindradini (1995) menyatakan seseorang yang mencapai kematangan emosi diharapkan dapat menunjukkan sikap tidak “meledak” di depan orang banyak, karena tidak dapat menahan emosinya lagi. Individu mampu mengendalikan emosi yang tampak dihadapan orang banyak. Apabila sedang marah tidak harus mengungkapkan dengan marah didepan orang yang menyebabkan marah melainkan mencari tempat atau suasana yang nantinya tidak menimbulkan ketersinggungan orang lain. Individu yang matang emosinya, mampu mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi, sebelum

memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosi. Misalnya emosi marah memancing perilaku yang dapat memberikan efek negatif terhadap lingkungan sekitar.

Dengan adanya kematangan emosi yang dimiliki oleh suami istri, akan memberikan dampak positif untuk menyelesaikan konflik, reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami. Mampu menerima kekecewaan atau kegagalan, tetap tenang walaupun dalam kondisi tertekan dan tidak mudah menyerah walaupun mendapat kesulitan. Berpenampilan tenang dalam menghadapi masalah, tidak langsung meluapkan apa yang diungkapkan melainkan mempertimbangkan untung ruginya dalam sebuah pernikahan (hurlock 2003).

Dalam alquran juga suda djelaskan bahwa Allah berfirman dalam surat Ali Imron ayat 134 yang menjelaskan kriteria-kriteria orang-orang yang bertakwa, yaitu:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ مُجِيبُ  
الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٨﴾

Yang artinya : (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (DEPAG RI Al-Qur'an Terjemah: 68)

Dengan sifat pemaaf, maka luapan emosi marah akan mampu diminimalisir. Memberi maaf pada seseorang berarti telah mampu mengontrol emosi negatif yang akan sangat berdampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain.

Dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh suami istri, mereka tidak akan menghabiskan waktunya dengan sia-sia. Mereka mampu menyadari bahwa

sebagai manusia mereka mempunyai tanggung jawab baik pada diri sendiri, keluarga maupun terhadap lingkungan sekitarnya.

Selain itu, kematangan emosi yang tinggi juga menunjukkan adanya kemampuan berempati. Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami apa yang mereka pikirkan atau rasakan. Empati adalah kunci di mana individu akan berperilaku matang. Pasangan yang memiliki empati akan berpengaruh terhadap kepekaan yang terjadi di keluarganya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa suami istri dengan kematangan emosinya tinggi, akan menjadikan keluarganya harmonis. Sebaliknya, suami istri dengan kematangan emosi rendah lebih cenderung lebih tidak harmonis.

#### **D. HIPOTESA**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan keharmonisan keluarga”.