

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Selama masa hidupnya, individu mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan sesuai dengan tahapan perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh individu yang berada pada masa dewasa awal adalah memilih pasangan hidup dan belajar untuk hidup dalam pernikahan (Havighurst, dalam Turner & Helms, 1995). Selain memilih pasangan, individu yang berada pada masa dewasa awal juga mempunyai tugas perkembangan lain, yaitu membina karier. Individu dituntut untuk bekerja dan memenuhi kebutuhannya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa selain memilih pasangan dan menikah, tugas perkembangan lainnya yang dihadapi oleh individu yang berada pada masa dewasa awal adalah bekerja dan berkarier. Hal ini berarti semua individu yang berada pada masa dewasa awal dituntut untuk bekerja, baik laki-laki maupun perempuan. Oleh karena itu, sangatlah wajar apabila hampir semua individu yang berada pada masa dewasa awal berkecimpung dalam dunia kerja, baik laki-laki maupun perempuan.

Abad 21 dicirikan dengan persaingan di dunia kerja dan peluang tersebut sangat terbuka bagi para wanita (Bhatnagar & Rajadyaksha, 2001). Hal ini dikarenakan semakin tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh wanita. Seiring

dengan tingginya tingkat pendidikan dewasa ini, banyak wanita yang berada pada masa dewasa awal memasuki dunia profesionalisme dengan bekerja. Banyaknya wanita yang bekerja pada masa dewasa awal ini membawa akibat bagi tugas perkembangan yang lain. Seringkali wanita karier menunda pernikahan hanya dikarenakan komitmen mereka terhadap pekerjaan. Namun, ada juga wanita karier yang memutuskan untuk menikah pada masa dewasa awal, di saat kariernya sedang menanjak.

Pernikahan adalah ikatan lahir bathin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Undang-undang Perkawinan no. 1, 1974). Pernikahan adalah sebuah keputusan yang harus dibuat oleh setiap individu. Ada individu yang memutuskan untuk menikah, tetapi ada juga individu yang memutuskan untuk tidak menikah.

Wanita yang memutuskan untuk menikah biasanya akan mulai mempersiapkan pernikahan mereka sedini mungkin. Berbagai macam persiapan dilakukan agar acara pernikahan mereka dapat berjalan dengan baik. Masa persiapan pernikahan ini adalah masa yang sangat menentukan bagi kelangsungan pernikahan seseorang. Apabila kedua calon pengantin dapat melewati masa ini dengan baik, maka tidak akan ada masalah yang berarti bagi kelangsungan pernikahan mereka. Namun, apabila masa persiapan pernikahan ini tidak bisa dilewati dengan baik, maka kelangsungan pernikahan mereka akan terganggu dan bahkan terancam batal.

Salah satu hal yang dapat mengganggu pada masa persiapan pernikahan adalah *stress* menjelang pernikahan (*Pre Marriage Stress*), yang biasanya lebih umum dialami oleh kaum wanita, walaupun tak sedikit juga pria yang mengalami *Pre Marriage Stress* ini. *Pre Marriage Stress* memang dapat mengacaukan rencana pernikahan yang telah disusun sejak dini. Oleh karena itu, tak jarang pernikahan akhirnya batal hanya dikarenakan kedua calon pengantin tidak dapat mengatasi masalah *Pre Marriage Stress* ini. *Pre Marriage Stress* lebih dikenal di masyarakat dengan istilah *Pre Wedding Syndrome*.

Felis Catus (2008), seorang *wedding planer*, dalam *blog*-nya ([www.sepocikopi.blogspot.com](http://www.sepocikopi.blogspot.com)), menceritakan beberapa pengalaman wanita yang mengalami *stress* menjelang pernikahan, yang sering dijumpainya dalam pekerjaannya.

Sindrom *pre-wedding* juga masalah yang cukup menarik, buat saya sih lucu malah. Sering di saat-saat terakhir CB (*calon brides*) curhat bilang CG (*calon groom*) mendadak acuh berkesan tidak peduli dengan pesta pernikahan. Seolah-olah CB menghadapi pernikahan sendirian ([www.sepocikopi.blogspot.com](http://www.sepocikopi.blogspot.com)).

Pernikahan merupakan salah satu *stressor* yang cukup berpengaruh dalam hidup seseorang yang berada pada masa dewasa awal, dengan nilai *Life-Change Units* sebesar 50 LCUs (Holmes & Rahe, 1967 dalam Huffman, Vernoy, Williams, & Vernoy, 1991). Memasuki masa pernikahan sama artinya dengan memasuki sebuah kehidupan yang baru, yang belum pernah dirasakan oleh seseorang sebelumnya. Oleh karena itu, seringkali seseorang merasa *stress* apabila memikirkan tentang pernikahan, karena mereka merasa takut memasuki dunia yang baru ini.

Pada jaman modern ini, pernikahan bukan sekedar ikatan antara dua orang yang terlibat di dalamnya. Pernikahan pada saat ini merupakan suatu momentum yang besar dalam hidup seseorang, sehingga hampir semua orang yang akan menikah menyelenggarakan pesta pernikahan untuk merayakan *moment* bahagia tersebut. Seorang wanita yang akan menikah dan memutuskan untuk menyelenggarakan pesta pernikahan tentunya harus mempersiapkan diri mereka sedini mungkin agar pesta pernikahan dapat terselenggara dengan baik.

Bagi wanita yang tidak bekerja, masa persiapan pernikahan tidak akan terlalu menjadi beban karena mereka memiliki banyak waktu untuk mengurus hal-hal yang berhubungan dengan penyelenggaraan pesta pernikahan mereka. Namun, bagi wanita yang bekerja, masa persiapan pernikahan akan terasa lebih menekan (*stressful*). Hal ini dikarenakan mereka harus membagi waktu antara pekerjaan dengan urusan-urusan yang menyangkut persiapan pernikahan mereka. Selain itu, mereka juga harus menghadapi *stressor-stressor* yang menyangkut dengan pekerjaan mereka.

Pada wanita yang bekerja, masa persiapan pernikahan akan menjadi masa-masa yang menyita waktu dan perhatian. Hal ini dikarenakan urusan persiapan pernikahan bagi wanita jauh lebih rumit daripada pada pria. Urusan persiapan pernikahan biasanya lebih sering dilakukan oleh wanita, mulai dari urusan *bridal*, *catering*, tempat pesta, dekorasi, dan sebagainya. Selain urusan pernikahan tersebut, wanita bekerja juga harus mengurus pekerjaannya supaya tidak terganggu dengan persiapan pernikahannya. Membagi waktu antara mengurus pekerjaan dan mengurus persiapan pernikahan bukanlah sesuatu hal yang mudah. Pekerjaan telah menyita

porsi waktu yang besar dalam hidup seseorang. Apabila ditambah dengan urusan persiapan pernikahan, maka waktu yang dimiliki untuk beristirahat semakin berkurang. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan secara fisik yang sering dialami oleh seorang wanita bekerja yang akan menikah, sehingga kita seringkali dapat menjumpai wanita bekerja yang jatuh sakit menjelang hari pernikahannya.

Selain *stressor* yang bersumber dari fisik, wanita yang akan menikah juga mempunyai sumber *stress* yang berasal dari masalah ekonomi (finansial). Seperti yang kita ketahui bahwa untuk mengadakan sebuah pesta pernikahan dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Ada pasangan yang menikah dengan biaya dari kedua orangtua masing-masing, tetapi ada pula pasangan yang menikah dengan menggunakan biaya pribadi mereka. Apabila menggunakan biaya pribadi, maka tak jarang dari pihak wanita juga ikut mengeluarkan dana demi terselenggaranya pesta pernikahan. Hal ini dapat menjadi *stressor* yang cukup mengganggu, yang dialami oleh seorang wanita dalam masa-masa persiapan pernikahannya.

Seorang wanita yang akan memasuki masa pernikahan, tidak hanya harus menghadapi *stressor* yang bersumber dari segi fisik dan ekonomi, tetapi juga harus menghadapi *stressor* yang bersumber dari segi psikologis. Memasuki masa pernikahan bukanlah sesuatu hal yang mudah. Seorang wanita yang pada akhirnya memutuskan untuk menikah, sebelumnya telah melewati masa-masa pengambilan keputusan yang tentunya tidak mudah. Pernikahan adalah suatu komitmen yang mengikat, suatu perjanjian antara dua orang untuk hidup bersama. Mengambil keputusan untuk menikah bukanlah suatu hal yang mudah, terutama bagi seorang

wanita. Seorang wanita yang memutuskan untuk menikah, harus merasa yakin terlebih dahulu bahwa dirinya sudah siap untuk memasuki fase kehidupan selanjutnya, yaitu pernikahan. Apabila seorang wanita yang akan menikah masih memiliki ketidakyakinan akan masa pernikahan yang akan segera mereka lalui, hal ini dapat menjadi *stressor* yang mengancam kelangsungan pernikahan.

Seorang teman penulis, Susan, baru saja menikah pada bulan Oktober 2010. Ketika penulis memintanya untuk membagikan pengalamannya mengenai *stress* yang dialami menjelang pernikahan, ia menyatakan bahwa masa-masa persiapan pernikahannya cukup menekan. Dua bulan sebelum menikah, ia sempat bertengkar dengan pasangannya karena ia merasa pasangannya tidak peduli dengan persiapan pernikahan mereka. Ia bahkan sempat mengatakan kepada pasangannya untuk membatalkan pernikahan apabila pasangannya tidak ikut mengurus persiapan pernikahan mereka.

Mempersiapkan sebuah resepsi pernikahan tidak hanya membutuhkan waktu dan dana yang cukup besar, melainkan juga membutuhkan tenaga yang cukup besar. Oleh karena itu, seringkali banyak pasangan yang akan menikah memutuskan untuk menggunakan jasa *Wedding Organizer* (WO) untuk meringankan tugas mereka dalam mengurus persiapan-persiapan pernikahan. Namun, ada juga pasangan yang tidak memiliki cukup *budget* untuk menyewa jasa *Wedding Organizer*, sehingga mereka harus mengeluarkan tenaga ekstra untuk mengurus persiapan-persiapan pernikahan mereka. Hal ini tergolong ke dalam *stressor* sosial, yang nantinya dapat mengarah kepada kelelahan fisik (*stress* fisik).

Dalam mengatasi *stress* menjelang pernikahan, seorang wanita akan melakukan *coping stress* untuk mengurangi reaksi *stress* yang mereka alami. *Coping stress* dapat dilakukan dengan menggunakan metode *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Lazarus & Folkman (dalam Sugiarti, 2000) menyatakan bahwa *problem-focused coping* adalah upaya untuk mengatasi stress langsung pada sumber *stress*, baik dengan cara mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku, maupun mengubah kondisi lingkungan. Sedangkan *emotion-focused coping* bertujuan untuk meredakan atau mengatur tekanan emosional dan mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa seorang wanita bekerja yang sedang mempersiapkan pernikahan akan mengalami beberapa *stressor* yang dapat mengganggu kelangsungan masa persiapan pernikahan mereka. *Stressor-stressor* inilah yang nantinya dapat menyebabkan *stress* pada wanita bekerja yang akan menikah, sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan *coping stress* sebagai upaya untuk mengatasi *stress* yang dialami menjelang pernikahan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Pernikahan bukanlah sekedar ikatan antara dua orang yang berkomitmen untuk hidup bersama. Pada jaman modern ini, pernikahan juga merupakan suatu *moment* yang wajib untuk dirayakan. Oleh karena itu, jarang sekali kita jumpai pasangan yang menikah tanpa mengadakan resepsi pernikahan. Bagi masyarakat di

kota-kota besar masa kini, pernikahan merupakan suatu *moment* sekali seumur hidup yang harus dirayakan.

Mempersiapkan sebuah acara pernikahan bukanlah sesuatu hal yang mudah. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, dalam mempersiapkan pernikahan, seorang wanita pasti akan mengalami *stress*. *Stress* yang dialami ini nantinya akan memunculkan reaksi-reaksi, baik secara fisik, psikologis, maupun tingkah laku. Untuk menghadapi *stress* menjelang pernikahan, seorang wanita bekerja harus melakukan *coping stress* yang bertujuan untuk meringankan reaksi *stress* yang mereka rasakan.

Masalah yang menarik untuk diteliti adalah mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh seorang wanita yang akan menikah. Ketika mengalami *stress* menjelang pernikahan, bagaimanakah seorang wanita bertahan menghadapi *stress* yang dialaminya? Hal inilah yang menjadi menarik untuk digambarkan dalam sebuah penelitian.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (1) gambaran *stress* menjelang pernikahan yang dialami oleh wanita bekerja yang akan menikah, (2) untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang menjadi sumber *stress* tersebut, serta (3) untuk mengetahui dan menggambarkan bagaimana cara *coping stress* yang dilakukan oleh para wanita bekerja yang mengalami *stress* menjelang pernikahan.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **a.i.1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini berguna untuk menambah khasanah pengetahuan di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, dan Psikologi Sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan pedoman bagi peneliti-peneliti yang ingin meneliti mengenai *stress* dalam cakupan yang lebih luas.

### **a.i.2. Kegunaan Praktis**

Secara praktis, penelitian ini berguna untuk memberi informasi, khususnya bagi wanita bekerja yang akan memasuki masa pernikahan, mengenai gambaran *stress* yang biasanya dialami menjelang pernikahan. Sehingga diharapkan, seorang wanita bekerja yang mengalami *stress* menjelang pernikahan akan dapat menggunakan metode *coping stress* yang sesuai dengan kondisi mereka.

Selain itu, penelitian ini juga berguna untuk memberi informasi kepada para konselor pernikahan agar lebih memperhatikan masalah *stress* menjelang pernikahan yang kerap dialami oleh calon pengantin, khususnya wanita. Dengan demikian, seorang konselor pernikahan diharapkan dapat memberikan solusi yang terbaik bagi calon pengantin supaya dapat mengatasi *stress* yang dialami (*coping stress*).

## **E. Kerangka Berpikir**

Seorang wanita yang akan menikah dan akan mengadakan acara pernikahan tentunya membutuhkan persiapan-persiapan agar acara pernikahan dapat berjalan

dengan baik. Jika seorang wanita yang akan menikah tidak memiliki persiapan yang memadai, maka hal tersebut dapat memicu munculnya *stress*. Dalam mempersiapkan sebuah pernikahan, seorang wanita dapat mengalami beberapa *stressor*, di antaranya *stressor* ekonomi, fisik, psikologis, dan sosial.

Mempersiapkan sebuah pernikahan membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Apabila seorang wanita yang akan menikah tidak memiliki biaya yang cukup untuk mempersiapkan pernikahan, maka hal tersebut bisa menjadi sebuah *stressor* ekonomi. Selain membutuhkan biaya, ketika memutuskan untuk menikah, seorang wanita juga harus memiliki kesiapan secara psikologis. Apabila seorang wanita yang akan menikah belum memiliki kesiapan secara psikologis, maka hal ini dapat menjadi sebuah *stressor* psikologis. *Stressor* lain yang dapat memicu munculnya *stress* adalah *stressor* fisik dan sosial. *Stressor* fisik dapat terjadi apabila seorang wanita tidak memiliki kondisi fisik yang cukup fit dalam mengurus pernikahannya. Sementara, *stressor* sosial dapat dikarenakan tidak adanya bantuan dari individu-individu di lingkungan sekitar yang membantu mengurus persiapan pernikahan.

*Stressor-stressor* tersebut dapat memicu munculnya *stress* pada wanita yang akan menikah, yang biasanya dimanifestasikan ke dalam tiga bentuk reaksi *stress*, yaitu reaksi *stress* secara fisik (biologis), psikologis, dan psikososial. Dampak *stress* pada aspek biologis memunculkan reaksi fisiologis yang berpengaruh pada sistem kerja saraf dan hormonal (Sarafino, 2006). Dalam aspek psikologis, reaksi *stress* dapat muncul dalam bentuk keraguan atau kekhawatiran untuk menikah, sedangkan

dalam aspek psikososial, *stress* dapat mempengaruhi kognisi, emosi, serta perilaku sosial.

Seorang wanita bekerja yang akan menikah, cenderung memiliki *stressor* fisik dan sosial, terkait dengan beban pekerjaannya. Selain bekerja, wanita yang akan menikah juga harus membagi waktu untuk persiapan pernikahan. Apabila kondisi pekerjaannya tidak memungkinkan untuk dibagi dengan urusan-urusan yang terkait dengan persiapan pernikahan, maka hal ini dapat menambah *stress* yang dialami oleh wanita bekerja yang akan menikah.

Untuk mengatasi reaksi-reaksi terhadap *stress* tersebut diperlukan strategi mengatasi *stress* yang dikenal dengan istilah *coping stress*. Ada dua jenis strategi *coping stress*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Seorang wanita yang mengalami *stress* menjelang pernikahan harus menggunakan strategi *coping stress* tersebut untuk mengatasi stress yang dialaminya. Apabila ia dapat bertahan menghadapi *stress*, maka tidak akan ada masalah yang cukup berarti yang dapat mengganggu jalannya pernikahan.

Bagan di bawah ini memberikan gambaran tentang kerangka berpikir dari penelitian ini.