

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan individu yang berada dalam rentang usia 20 sampai 30 tahun (Erikson dalam Hapsari, 2016). Menurut Papalia et al. (2009), individu dikatakan dewasa apabila telah mampu menanggung diri sendiri, sudah memilih sebuah karier, telah menikah, atau membentuk hubungan romantis yang signifikan dan memulai berumah tangga. Individu pada fase ini memiliki berbagai tuntutan tugas perkembangan yang harus dicapai. Adapun karakteristik tahap perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2009) meliputi beberapa aspek penting seperti menerima tanggung jawab sebagai warga negara, berpartisipasi dalam kelompok sosial, memperoleh pekerjaan, memilih pasangan hidup dan membentuk keluarga, mengelola rumah tangga hingga membesarkan anak.

Menurut Erikson (1963), tugas perkembangan utama pada fase dewasa awal adalah membangun *intimacy* (dalam Busch & Hofer, 2012) *Intimacy* atau keintiman mencerminkan kemampuan untuk menjalin komitmen dalam hubungan interpersonal yang erat (Erikson, 1963, dalam Busch & Hofer, 2012). Anggrianti dan Cahyono (2019) menyatakan, bahwa salah satu bentuk nyata pengembangan keintiman pada dewasa awal adalah melalui pernikahan. Papalia et al. (2009) menambahkan bahwa individu pada tahap ini berusaha mencapai keintiman dengan berkomitmen dalam hubungan dengan lawan jenis, baik melalui pacaran maupun menikah yang kemudian menghasilkan *virtue of love*.

Sejalan dengan itu, Santrock (2012) mengungkapkan individu pada tahap dewasa awal mulai mengeksplor diri mereka dalam konteks cinta, membentuk hubungan intim, dan mengembangkan hubungan romantis dengan lawan jenis (dalam

Bintari & Suprapti, 2019). Merujuk pada teori psikososial Erikson tahap dewasa awal ditandai dengan perkembangan *intimacy vs isolation*, dimana individu diharapkan dapat membentuk ikatan personal yang kuat dan bertahan lama dengan orang lain atau jika tidak, mereka akan menghadapi krisis perkembangan yang mengakibatkan perasaan terisolasi (dalam Papalia et al., 2009) serta dapat mempengaruhi tahap perkembangan berikutnya (dalam Hapsari, 2016). Oleh sebab itu, menjalankan tugas perkembangan fase ini penting bagi individu dewasa awal demi keberhasilan perkembangan berikutnya.

Namun fenomena yang tengah terjadi saat ini justru mengalami perbedaan dengan perkembangan utama dewasa awal berdasarkan teori diatas. Fenomena ini dikenal dengan istilah *waithood* yaitu suatu fenomena dimana kebanyakan individu usia dewasa awal memilih menunda pernikahan mereka. Fenomena global tersebut telah menyebabkan penurunan angka pernikahan di sejumlah negara termasuk Indonesia yang mengalami penurunan angka pernikahan secara signifikan dalam satu dekade terakhir sebanyak 28,63% (Kumparan News, 2024). Berdasarkan laporan statistik Indonesia 2024, jumlah pernikahan di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 1,5 juta pernikahan, mengalami penurunan sebesar 128 ribu dari tahun sebelumnya yang mencatat 1,7 juta pernikahan (Kumparan News 2024).

Fenomena tersebut terjadi hampir di semua daerah terutama mayoritas terjadi di perkotaan (CNN Indonesia, 2024; Kumparan News, 2024). Kota-kota yang mengalami penurunan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir adalah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (CNN Indonesia. 2024; Detik Jabar, 2024; Radar Depok, 2024; BPS 2024; Tangerang Satu Data, 2022; Pojok Bekasi, 2024). Dengan demikian, Jabodetabek menjadi kota dengan fenomena penundaan pernikahan yang ditandai dengan penurunan angka pernikahan secara signifikan dalam satu dekade terakhir.

Selain penurunan jumlah pernikahan, tahun 2023 juga mencatat peningkatan jumlah pemuda berusia 16-30 yang belum menikah di Indonesia, yaitu sebanyak 68,29% naik dari 64,56% pada tahun sebelumnya (Databoks, 2023; CNBC Indonesia,

2023). Tren tersebut terutama terjadi di kalangan wanita, yang menyebabkan semakin banyak dari mereka menunda pernikahan hingga usia 30 tahun ke atas dengan rata-rata kenaikan yang menunda pernikahan sebesar 1,03% setiap tahunnya, sehingga lebih dari separuh wanita di bawah usia 30 tahun belum menikah (CNBC Indonesia, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa wanita memiliki persentase tertinggi dalam kategori penduduk usia dewasa awal yang belum menikah hingga mencapai 10,15% sementara pria hanya sebesar 7,42%, tidak sebanding dengan jumlah keseluruhan penduduk yang didominasi oleh pria dibandingkan wanita (CNBC Indonesia, 2023).

Penurunan angka pernikahan dan meningkatnya jumlah wanita usia dewasa awal yang belum menikah disebabkan oleh berbagai faktor. Sebuah studi menemukan pertimbangan yang menjadi alasan wanita dewasa awal menunda usia pernikahan mereka yaitu karena tingginya tingkat pendidikan, karir, kestabilan finansial, pudarnya adat tradisi budaya, pemilihan pasangan hingga kesiapan diri (Musahwi, 2023; Khoiroh & Arsyad, 2023; (Mustikasari, 2018). Dalam hal ini, kesiapan diri sebaiknya dimiliki oleh setiap individu sebelum menikah untuk menghadapi dinamika kehidupan pernikahan nantinya (Pinaima & Sumintardja, 2016).

Kesiapan diri dalam menghadapi pernikahan dikenal dengan istilah kesiapan menikah. Kesiapan menikah adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan pasangan di masa depan, kebutuhan akan cinta, pemenuhan kepribadian, rasa hormat dan komunikasi (Manson, 1965; dalam Shemila & Manikandan, 2018). Kesiapan menikah dapat dipandang sebagai penilaian individu terhadap kapasitas dan sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan dan tantangan yang muncul dalam kehidupan pernikahan (Shemila & Manikandan, 2018). Singkatnya, kesiapan menikah merupakan evaluasi individu terhadap kapasitasnya untuk menghadapi tuntutan dan tantangan dalam kehidupan pernikahan.

Kesiapan menikah seharusnya mulai menjadi perhatian bagi individu yang telah memasuki usia dewasa awal sesuai tugas perkembangannya, termasuk pada wanita dewasa awal. Holman dan Li (1997) mengungkapkan bahwa kesuksesan dalam sebuah rumah tangga sangat bergantung pada kesiapan dalam menghadapi pernikahan.

Dengan kesiapan menikah individu termasuk wanita dewasa awal akan mampu menjalankan peran baru dalam rumah tangganya, mampu menghadapi konflik, mencapai kebahagiaan serta kepuasan dalam pernikahan yang selanjutnya berperan penting dalam membuat keputusan untuk menikah (Davita, 2021; Holman & Li, 1997; Fatma & Sakdiyah, 2015). Dengan demikian, wanita dewasa awal dengan kesiapan menikah cenderung akan berhasil dalam menjalankan pernikahannya.

Kesiapan menikah yang dimaksud terdiri dari *psychological readiness*, *moral readiness*, *financial readiness* dan *readiness due to significant others* (Shemila & Manikandan, 2018). Namun, diantara kesiapan tersebut terdapat berbagai faktor yang menghambat kesiapan menikah pada wanita dewasa awal yakni karir, pendidikan, finansial, mental, keluarga, selektif dalam memilih pasangan, ketakutan mengenai konflik dalam rumah tangga berupa perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan perceraian (Wulandari, 2023). Penelitian Arsyad dan Khoiroh (2023) juga menemukan hal serupa dibalik ketidaksiapan wanita dewasa awal untuk menikah yaitu beban sebagai *sandwich generation*, keinginan untuk melanjutkan pendidikan, fokus bekerja dan mengejar karir, belum menemukan pasangan yang tepat dan adanya trauma dari pasangan atau keluarga. Tak hanya itu, praktik-praktik maskulinitas dalam budaya patriarki pun turut menyebabkan rendahnya kesiapan menikah pada wanita dewasa awal (Putriani & Daharnis, 2019).

Faktor-faktor penghambat kesiapan menikah seperti di atas jika tidak segera diselesaikan dapat menyebabkan ketidaksiapan wanita dewasa awal untuk menikah. Ketika tidak memiliki kesiapan menikah, wanita dewasa awal berpeluang lebih besar untuk berujung pada perceraian atau justru cenderung menunda-nunda usia menikah mereka (Davita, 2021; Mustikasari, 2018). Untuk mengatasi hal tersebut, wanita dewasa awal perlu terlebih dahulu menyelesaikan faktor penghambat nya agar menjadi siap menikah. Salah satu upaya untuk menyelesaikan hambatan tersebut adalah dengan kemampuan mengatur diri atau regulasi diri.

Beberapa penelitian telah menemukan dampak positif regulasi diri dalam mengelola dan menyelesaikan permasalahan (Lau & Dewi, 2023; Nabila & Nastiti,

2023; Nugraha et al., 2018; Supriyanto, 2023; Prameswari & Soerjoatmodjo, 2022) meskipun umumnya permasalahan dalam penelitian tersebut berada dalam setting akademik dan pekerjaan namun, menurut Mischel et al., (2010), regulasi diri mampu mengarahkan individu mencapai kesuksesan di berbagai bidang kehidupan termasuk pendidikan, karier dan kehidupan secara umum. Dengan begitu, individu yang memiliki regulasi diri akan mampu mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya termasuk permasalahan dalam kesiapan menikah.

Kemampuan mengatur diri atau disebut juga regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk merencanakan dan mengelola perilaku mereka sendiri secara fleksibel sesuai dengan hasil yang diinginkan (Brown, 1999; dalam Pichardo et al., 2018). Bandura (1986) mendefinisikan *self-regulation* atau regulasi diri merupakan kemampuan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mengendalikan perilaku dengan mengelola lingkungan, membentuk dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi bagi tingkah laku (dalam Izza & Muhammadi, 2021). Individu yang memiliki regulasi diri berpotensi untuk berhasil dalam mengatasi tantangan-tantangan di setiap tugas perkembangannya (Baumeister et al., 2006; Busch & Hofer, 2012).

Regulasi diri yang tinggi membuat individu tidak pasrah begitu saja dengan situasi yang ada, tetapi aktif mencari solusi dengan cara mengubah lingkungan, mengelola perilaku dan pemikiran, serta merencanakan dan mengambil tindakan konkret. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung kesulitan mengatur diri mereka sendiri dengan efektif, serta sulit membedakan prioritas dari hal-hal yang tidak penting (Kristiyani, 2020). Sementara, individu dengan regulasi diri sedang cukup mampu menetapkan tujuan, perencanaan dan menerapkan langkah nyata untuk mencapai tujuan tersebut (Putri & Lutfianawati, 2023). Maka, wanita dewasa awal dengan regulasi diri yang tinggi akan lebih mampu mengatur dirinya, mengelola pikiran, emosi dan perilaku, serta paham prioritas yang seharusnya dituju sebagai individu dewasa awal meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan yang berkaitan dengan masalah karir, pendidikan, finansial, mental, hingga kekhawatiran lainnya

mengenai hubungan pernikahan. Ketika telah mampu mengelola berbagai hambatan nya, kemungkinan wanita dewasa awal akan lebih siap untuk menikah sejalan dengan pendapat Busch dan Hofer (2012) bahwa regulasi diri memainkan peran penting dalam penyelesaian tugas perkembangan utama pada dewasa awal.

Meskipun belum ditemukan penelitian terdahulu yang mengaitkan langsung antara regulasi diri dengan kesiapan menikah, namun penerapan regulasi diri terlihat memberikan manfaat positif yang signifikan dalam kehidupan sebelum pernikahan maupun proses dalam menjalankan pernikahan itu sendiri (Shiri et al., 2021; Halford et al., 2007; Mousavi, 2023; Heshmati et al., 2016; Golparvar et al., 2016). Berdasarkan penelitian tersebut, regulasi diri kemungkinan dapat menjadi alternatif yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan sebelum menikah, terutama mengingat banyaknya faktor penghambat kesiapan menikah pada wanita dewasa awal yang perlu dikelola dengan baik. Oleh karena itu, wanita dewasa awal perlu meningkatkan regulasi diri mereka agar dapat mengatasi hambatan dalam persiapan pernikahan.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, untuk siap menikah sesuai dengan tuntutan perkembangannya wanita dewasa awal memerlukan kesiapan menikah, sehingga ketika dihadapkan dengan berbagai hambatan dalam kesiapan menikah nya wanita dewasa awal harus terlebih dahulu menyelesaikan hambatan-hambatan tersebut dengan kemampuan mengatur diri atau regulasi diri. Belum ditemukannya penelitian mengenai kesiapan menikah yang ditinjau dari regulasi diri membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan baru bagi wanita dewasa awal yang ingin mempersiapkan diri untuk menikah. Dengan demikian, penelitian yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Kesiapan Menikah pada Wanita Dewasa Awal” penting untuk diteliti.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini diantaranya:

1. Terjadinya penundaan pernikahan pada wanita dewasa awal menyebabkan penurunan angka pernikahan dan kenaikan jumlah wanita usia dewasa awal yang belum menikah.
2. Ada banyak faktor yang menghambat kesiapan menikah pada wanita dewasa awal.
3. Kurangnya kemampuan mengatur diri untuk mengelola penghambat kesiapan menikah pada wanita dewasa awal menyebabkan rendahnya kesiapan menikah wanita dewasa awal.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, fokus penelitian ini adalah melihat kesiapan menikah wanita dewasa awal yang ditinjau dari regulasi diri. Oleh karena itu, penelitian ini membatasi hanya pada pengaruh regulasi diri terhadap kesiapan menikah pada wanita dewasa awal.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap kesiapan menikah pada wanita dewasa awal?”.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap kesiapan menikah pada wanita dewasa awal.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Berikut dijabarkan manfaat dalam penelitian ini diantaranya:

### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pernikahan dalam upaya meningkatkan kesiapan menikah wanita dewasa awal sesuai dengan tahap perkembangannya melalui peran dari regulasi diri. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan menambah referensi mengenai adanya pengaruh antara regulasi diri dengan kesiapan menikah bagi wanita dewasa awal untuk dapat memperkuat penelitian selanjutnya dengan topik serupa.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Berikut manfaat praktis dalam penelitian ini diantaranya:

#### *1.6.2.1 Bagi wanita dewasa awal*

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai kesiapan menikah wanita dewasa awal ditinjau dari regulasi diri, sekaligus diharapkan dapat memberikan informasi akan pentingnya mempersiapkan pernikahan terutama bagi individu yang telah memasuki usia dewasa awal.

#### *1.6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya*

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi dan kontribusi data mengenai pengaruh regulasi diri dengan kesiapan menikah pada wanita dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan minat peneliti lainnya untuk mengembangkan penelitian dengan topik serupa yang dapat memperkaya kajian ilmiah terkait psikologi pernikahan.