

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pernikahan dalam istilah lain disebut juga perkawinan menjadi salah satu momen yang banyak dinanti oleh setiap individu. Hal tersebut telah diatur secara legal dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974. Pernikahan merupakan peristiwa yang diidamkan oleh banyak individu dimana mereka dapat hidup bersama orang yang dicintainya (Nurviana & Hendriani, 2021). Pernikahan menjadi momen besar dalam kehidupan yang tidak dapat dilewatkan begitu saja. Dalam setiap pernikahan ada harapan yang dipanjatkan agar dapat membangun sebuah keluarga yang harmonis nantinya. Sebab tujuan pernikahan tak hanya untuk membentuk keluarga namun juga bertujuan agar bisa menciptakan hubungan antar anggota keluarga yang dilandasi oleh rasa nyaman dan cinta kasih (Azkiyah, 2022). Untuk membangun sebuah keluarga yang harmonis maka diperlukan sebuah persiapan yang matang sebelum mengambil keputusan melakukan sebuah pernikahan.

Pada fase dewasa awal individu akan mengemban berbagai tugas baru dalam hidupnya. Beberapa tugas baru tersebut meliputi, memiliki dan mendapat pekerjaan, memilih pasangan, membangun rumah tangga, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga (Putri, 2019). Fase dewasa awal ini dimulai sejak usia 18 hingga 40 tahun (Jannah et al., 2021). Dalam tugas perkembangannya disebutkan individu perlu membangun rumah tangga yang dibangun melalui sebuah ikatan pernikahan. Oleh karena itu, pernikahan menjadi salah satu fase krusial yang akan dilewati oleh individu ketika menginjak usia dewasa.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencetuskan usia ideal pernikahan adalah 25 tahun bagi pria dan 21 tahun bagi wanita. Pada usia tersebut individu dianggap telah siap dalam aspek fisik dan psikologis untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan berumah tangga. Usia ideal menikah yang diusulkan BKKBN juga bertujuan menekan angka pernikahan dini, angka perceraian dan masalah kesehatan fisik maupun psikis (Octaviani & Nurwati, 2020). Untuk menciptakan pernikahan ideal dan harmonis individu juga perlu memiliki kesiapan menikah.

Green & Miller (dalam Asih et al., 2023) berpendapat bahwa kesiapan menikah bertujuan agar individu dapat menciptakan pernikahan yang harmonis, mampu mendukung pasangan, dapat menjalankan tugas dan perannya, terciptanya komitmen antara pasangan agar mencegah sebuah perceraian. Blood (dalam Annisa, 2019) membagi kesiapan menikah menjadi dua jenis. Pertama kesiapan menikah pribadi (*personal*) yang mencakup kematangan emosi, kesiapan usia, kematangan sosial, kesehatan emosional dan kesiapan peran. Kemudian yang kedua, yaitu kesiapan menikah situasi (*circumstantial*) yang mencakup kesiapan finansial dan kesiapan waktu.

Menurut Chaplin (dalam Tarigan & Afdal, 2022) *emotional maturity* atau kematangan emosi merupakan keadaan saat individu mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi. Saat individu matang secara emosi, ia akan mampu berpikir secara objektif dan mampu mengelola serta mengendalikan emosinya dengan baik. Kematangan sosial didefinisikan saat individu mampu beradaptasi dengan segala bentuk situasi sosial. Sehingga saat terjadi permasalahan dalam pernikahannya ia akan mampu mengatasi dan mengambil keputusan yang bijak (Putra et al., 2022).

Selanjutnya kesiapan peran, karena setelah individu menikah akan memiliki peran dan tanggung jawab baru contohnya menjadi orang tua. Untuk sebagian orang menjadi orang tua merupakan peran yang telah dipersiapkan, namun untuk sebagian lainnya hal tersebut dapat menjadi hal yang mengejutkan (Widyawati et al., 2022). Namun keduanya perlu komitmen baik dari segi fisik, emosional dan juga waktu. Sebab menjalankan peran sebagai orang tua memerlukan banyak waktu, sehingga individu juga perlu memiliki kesiapan waktu.

Kesiapan menikah situasi juga perlu diperhatikan, yaitu kesiapan finansial. Kesiapan finansial berkaitan dengan pendapatan dan nilai-nilai pasangan dapat mempengaruhi keberhasilan pernikahan (Suwarnoputri et al., 2024). Pasangan dengan penghasilan terbatas mungkin memerlukan dukungan keuangan tambahan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga di masa depan. Kurangnya kesiapan dalam aspek emosional, sosial, peran, maupun finansial dapat menjadi faktor pemicu ketegangan dalam hubungan. Oleh karena itu, kesiapan menikah menjadi sebuah hal penting yang perlu dipertimbangkan setiap faktornya sebelum

melangkah ke jenjang pernikahan.

Sejalan dengan hal tersebut, BPS (2023) mencatat tahun 2022 sebagai rekor tertinggi kasus perceraian dengan catatan perceraian sebanyak 516.344 kasus. Angka ini mengalami kenaikan sebesar 15,31% dari tahun sebelumnya. Kemudian pada tahun 2023 BPS mencatat sebanyak 463.654 kasus perceraian terjadi di Indonesia. Jumlah ini menurun sebanyak 10,2% dari tahun 2022. Meskipun demikian angka tersebut masih terbilang tinggi. Tingginya angka perceraian yang disebabkan oleh berbagai faktor ini kerap menghantui individu yang akhirnya timbul rasa cemas dan takut terhadap pernikahan. Mereka khawatir pernikahan mereka nantinya akan mengalami nasib yang sama.

Menciptakan pernikahan ideal tidaklah mudah untuk dilakukan. Setiap pasangan pasti memiliki polemik rumah tangganya masing-masing. Di Indonesia budaya, agama, perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi juga mempengaruhi dinamika hubungan dan pernikahan (Januari, 2023). Masalah finansial, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perselingkuhan, kepribadian buruk, kekerasan verbal, dan kurangnya kecerdasan emosional merupakan beberapa contoh permasalahan yang kerap terjadi (Suaidi, 2024). Akibatnya konflik rumah tangga tak dapat terelakan. Hal ini sesuai dengan data usia pernikahan dan perceraian yang terjadi di Indonesia.



Gambar 1.1 Survei Kesiapan Menikah Generasi Muda Indonesia (LAKI, 2023)

Lembaga Advokasi Keluarga Indonesia (LAKI, 2023) melakukan survei di tahun 2022 kepada 213 responden untuk mengetahui kesiapan menikah pada generasi muda. Responden survei ini didominasi oleh kalangan dewasa dengan rentan usia 18-35 tahun dengan mayoritas 69,9% berstatus mahasiswa dan 24,4% sisanya merupakan pekerja. Hasil survei di atas mencatat lebih dari 70% responden

merasa tidak siap menikah. Sumber dari kekhawatiran pernikahan tersebut diantaranya kondisi finansial (21,1%), ketidakpercayaan diri untuk menikah (15,9%), pengalaman buruk dari pernikahan (15,6%), ketidaksiapan bertanggung jawab (12,7%), terikat dengan pasangan (12,4%), keterbatasan edukasi pranikah (11,5%), dan ketidaksiapan seksual (10,8%). Sejalan dengan survey tersebut angka pernikahan di Indonesia justru mengalami penurunan di lima tahun terakhir.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) masing-masing daerah, jumlah pernikahan di wilayah Jabodetabek mengalami penurunan pada tahun 2024 dibandingkan tahun 2023. Di DKI Jakarta, pernikahan menurun dari 43.363 menjadi 40.458, atau turun sekitar 6,7%. Kabupaten Bogor menurun dari 32.136 menjadi 30.284 (5,8%), Bekasi dari 15.457 menjadi 14.548 (5,9%), Depok dari 9.307 menjadi 9.036 (2,9%), dan Tangerang dari 8.371 menjadi 7.818 (6,6%). Secara keseluruhan, wilayah Jabodetabek mengalami penurunan jumlah pernikahan sebesar 6.490 atau sekitar 6% dibandingkan tahun sebelumnya.

Pernikahan harmonis tentu menjadi impian banyak orang. Namun kini, sepertinya banyak orang yang justru enggan untuk menginjakkan kaki ke jenjang pernikahan. Hal itu ditandai dengan maraknya tren "*marriage is scary*" yang tersebar luas di berbagai platform media sosial. Tren ini menggambarkan keraguan, ketakutan, dan kekhawatiran terkait kehidupan pernikahan yang dipublikasi melalui konten pribadi di media sosial (Tiffany et al., 2024). Tren tersebut tak luput mengubah pandangan seseorang terhadap sebuah pernikahan. Hal itu dikarenakan, saat seseorang merasa setuju dengan tren tersebut ia akan berusaha menggali informasi yang cenderung membuat ia menunda atau menghindari sebuah pernikahan, kemudian muncul pertanyaan terkait nilai-nilai serta esensi pernikahan itu sendiri.

Tren "*marriage is scary*" kian populer di kalangan masyarakat, sebab percepatan informasi melalui internet yang menyebabkan siapapun mudah untuk mendapatkan informasi tersebut (Lestari & Rachmawati, 2023). Anehnya, tren ini justru banyak dibagikan oleh individu yang belum menikah. Mereka hanya berbagi pengalaman negatif tentang pernikahan seperti, perselingkuhan, konflik rumah tangga, atau tekanan dalam rumah tangga yang mereka dengar atau lihat, kemudian membagikan hal tersebut di media sosial. Akibatnya, tren ini menyebabkan

perubahan pandangan serta stigma mengenai pernikahan dalam masyarakat, sehingga munculah rasa cemas dan ragu terhadap pernikahan (Riswandi et al., 2025).

Di era modern seperti sekarang, kemudahan mengakses informasi melalui media sosial juga turut andil dalam mempengaruhi pandangan individu terhadap pernikahan (Adhani & Aripudin, 2024). Kehidupan yang terus bergerak cepat dan maju tanpa sadar menciptakan tuntutan yang tinggi dari berbagai aspek baik tuntutan pekerjaan maupun gaya hidup. Keadaan ini membuat para individu semakin fokus terhadap pemenuhan tuntutan gaya hidup yang membebani mereka (Jarwan & Al-rub, 2024). Pada masa kini, individu dewasa khususnya mahasiswa lebih memprioritaskan pendidikan dan karir, sehingga menunda pernikahan dan peran menjadi orang tua. Mereka percaya karir yang baik akan membuat kehidupan menjadi stabil dan bahagia di masa depan (Herliana & Nur, 2023). Hal ini membuat individu lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan untuk menikah dan memilih menunda pernikahan hingga merasa stabil dalam finansial juga emosional.

Kecemasan terhadap pernikahan merupakan fenomena dimana individu menunda pernikahan yang dikaitkan dengan rasa cemas dan takut berlebihan (Bahjatunnisa, 2024). Kekhawatiran ini dapat hadir akibat pengalaman emosional negatif di masa lalu. Hal ini dapat mempengaruhi stabilitas dan kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain serta pola komunikasi dengan anggota keluarga (Jarwan & Al-rub, 2024). Padahal keluarga merupakan lingkungan pertama tempat setiap individu berkembang, sehingga keluarga berperan penting dalam pembentukan karakter setiap individu. Sebab anak dengan kepribadian baik dianggap mendapat curahan kasih sayang dan pengalaman baik dari pernikahan kedua orang tuanya (Matahati & Markoni, 2022).

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan terhadap pernikahan. Pertama adalah pengalaman di masa lalu yang dialami oleh individu. Pengalaman tersebut meliputi, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), pertengkaran panjang yang terjadi antara orang tua, lepasnya tanggung jawab orang tua terhadap anak, dan juga perceraian orang tua. Duval dan Miller mengemukakan pendapatnya, bahwa anak dari keluarga dengan orang tua bercerai cenderung

menunda pernikahan karena merasa cemas akan kehidupan rumah tangganya di masa depan kelak (Sari & Sunarti, 2013). Hal tersebut didukung oleh pernyataan Holman & Li (dalam Abdurrahman et al., 2020) yang mengatakan bahwa struktur keluarga mencakup pernikahan orang tua memiliki pengaruh terhadap kesiapan menikah anaknya.

Di samping itu, pengaruh lingkungan sosial juga mempengaruhi ketakutan terhadap pernikahan yang dialami oleh individu. Sebagai contoh, individu yang terus mendengar cerita tentang kegagalan pernikahan berulang kali di antara teman-teman dekat, kerabat, atau lingkungan tempat kerja dapat menambah rasa takut terhadap pernikahan (Bastaitis et al., 2018). Kecemasan seksual juga merupakan faktor terjadinya kecemasan terhadap individu. Pengalaman buruk seperti pernah menjadi korban pelecehan seksual tentu memberikan trauma mendalam. Akibatnya, individu akan kehilangan rasa percaya diri dan merasa cemas serta takut terhadap pernikahan (Terwase et al., 2020). Mereka takut tidak dapat memenuhi ekspektasi pasangan mereka setelah menikah.

Kekhawatiran ini juga hadir karena individu khawatir akan adanya perubahan yang terjadi dalam hidup. Pemikiran bahwa setelah menikah akan terkekang oleh pasangan, kewajiban yang harus dijalani sebagai suami/istri, dan juga memiliki peran baru menjadi orang tua (Eprila et al., 2023). Sebagian individu merasa takut mereka akan dikaruniai anak setelah menikah (Jarwan & Al-rub, 2024). Hal tersebut menghadirkan kekhawatiran jika menikah nanti mereka akan kehilangan banyak waktu untuk diri sendiri. Sebab menjalani peran baru perlu kesiapan yang matang.

Hal lain yang sering menjadi faktor kecemasan terhadap pernikahan adalah ketidakpastian masa depan. Ketidakpastian masa depan yang dirasakan oleh tiap individu kerap mempengaruhi mereka dalam pengambilan keputusan besar dalam hidup seperti menikah. Kondisi finansial yang belum stabil menjadi alasan banyaknya individu merasa tidak siap menikah. Akibatnya, mereka cenderung lebih fokus mengejar karir dan pendidikan ketimbang pernikahan. Sebab mereka percaya bahwa karir dan pendidikan yang baik dapat memberikan kehidupan yang menjamin dan bahagia di masa depan kelak (Herliana & Nur, 2023).

Mengenai permasalahan kecemasan terhadap pernikahan pemerintah

memberikan solusi melalui beberapa program kerjanya. Salah satunya adalah bimbingan perkawinan yang diluncurkan oleh Kementrian Agama. Tujuannya adalah agar para calon pengantin memiliki bekal tentang pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan tentang kehidupan rumah tangga sehingga dapat menciptakan pernikahan yang sakinah mawaddah wa rahmah (Nasar, 2022). Selain itu, para individu yang memiliki kecemasan terhadap pernikahan juga dapat melakukan konseling pra nikah. Menurut Roychowdhury (dalam Rofiq et al., 2022) konseling merupakan proses interaksi yang menghasilkan tetapan dan tujuan serta nilai yang digunakan untuk menentukan perilaku di masa depan. Oleh sebab itu, konseling dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pernikahan kepada mereka yang mengalami gangguan kecemasan terhadap pernikahan (Rofiq et al., 2022).

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 responden berusia 25 tahun ke atas dan belum pernah menikah. Peneliti menemukan bahwa para responden sudah memiliki kesiapan menikah tetapi juga merasa khawatir tentang pernikahan. Sebagian responden menilai bahwa pernikahan merupakan hal yang menyenangkan tetapi juga rumit dalam satu waktu. Sebagian lagi mengatakan pernikahan adalah hal yang menantang dimana harus menyatukan dua visi misi yang berbeda dengan pasangan dan menerima segala macam kelebihan serta kekurangan pasangan demi mencapai tujuan rumah tangga, sehingga perlu persiapan yang matang. Namun, ada juga yang beranggapan bahwa menikah bukanlah tujuan akhir dalam kehidupan dan menjadi prioritas untuk dipenuhi.

Melalui wawancara para responden ditanya tentang kesiapan menikah, hasilnya beberapa responden menjawab merasa siap karena sudah cukup secara usia dan paham mengenai ilmu pernikahan. Sebagian menjawab tidak siap karena masih menanggung seluruh kebutuhan keluarga. Adapun yang menjawab tidak siap untuk menanggung tanggung jawab dan peran baru setelah menikah. Para responden juga mengungkapkan kekhawatirannya terkait pernikahan, mereka khawatir tidak mendapatkan pasangan yang tidak setara, hilangnya rasa saling menghargai dari pasangan, perselingkuhan, kehidupan pernikahan yang tidak harmonis, dan yang paling umum kekhawatiran tentang finansial. Hal tersebut

didasari oleh pengalaman kerabat serta teman yang responden saksikan secara langsung.

Hasil studi pendahuluan ini juga menunjukkan bahwa para responden menganggap kesiapan menikah sebagai hal yang sangat penting, karena berperan dalam pengambilan keputusan untuk menikah. Meskipun demikian, beberapa responden mengungkapkan bahwa kecemasan yang mereka rasakan terkait pernikahan menjadi tantangan dalam mempersiapkan diri untuk menikah. Sebagian responden bahkan menyatakan bahwa perasaan cemas dan khawatir tersebut membuat mereka kesulitan untuk membuka diri dan membangun hubungan dengan orang lain. Secara keseluruhan, hasil studi pendahuluan memperlihatkan bahwa kecemasan dan kesiapan menikah menjadi aspek penting dalam pertimbangan individu untuk menikah. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep kesiapan menikah dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi hal yang relevan untuk dibahas lebih lanjut.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Junaidin et al. (2023) yang bertujuan untuk meneliti kecemasan terhadap pernikahan pada wanita dewasa muda yang mengalami *fatherless*. Penelitian yang melibatkan 2 orang responden ini berfokus pada dua wanita dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun yang mengalami *fatherless*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Pada penelitian ini menyimpulkan bahwa wanita dengan rentan usia 18-25 tahun yang mengalami *fatherless* secara signifikan mengalami kecemasan terhadap pernikahan. Kecemasan ini hadir dari persepsi negatif tentang pernikahan yang sebagian dipengaruhi oleh pengalaman mereka dengan ayah mereka.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Jarwan & Al-rub (2024), studi ini dilakukan untuk menilai jumlah kasus gamophobia (kecemasan terhadap pernikahan) pada mahasiswa pascasarjana yang belum menikah di Universitas Yarmouk dan korelasinya dengan pola komunikasi keluarga. Sampel penelitian ini terdiri dari 255 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang dipilih melalui *convenience sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat gamophobia di antara responden berada pada tingkat sedang, dimana perempuan yang bekerja menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi

dibandingkan laki-laki yang tidak bekerja. Penelitian ini juga menemukan hubungan positif antara gamphobia dengan gaya komunikatif negatif, namun gaya komunikatif yang positif lebih umum ditemukan. Maka secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor budaya, sosial, dan individu mempengaruhi kecemasan terhadap pernikahan serta pola komunikasi dengan keluarga.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Herawati et al. (2023) berupa studi kualitatif untuk mengeksplorasi dan memahami konsep kesiapan menikah generasi z dari berbagai perspektif. Sampel penelitian ini terdiri dari 10 mahasiswa dari universitas swasta Malaysia yang berusia 20-25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara serta analisis data interaktif pada responden. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian generasi z merasa tidak siap untuk menikah. Saat ini mereka ingin lebih fokus mengejar karir dan pendidikan dan kestabilan finansial. Mereka juga merasa pentingnya memiliki kesejahteraan psikologis agar lebih siap mempersiapkan masa depan, seperti memilih pasangan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru setelah menikah.

Berbeda dengan penelitian sebelum-sebelumnya yang fokus membahas terkait faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecemasan terhadap pernikahan dan kesiapan menikah terhadap individu yang berusia 18-25 tahun. Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan pendekatan berbeda dengan menggabungkan dua variabel yaitu, kecemasan terhadap pernikahan dan kesiapan menikah. Peneliti juga akan mengidentifikasi faktor-faktor kecemasan terhadap pernikahan dan pengaruhnya terhadap pengambilan keputusan untuk menikah.

Meskipun kecemasan pernikahan tidak serta merta mempengaruhi kesiapan menikah individu, tetapi jika dibiarkan tanpa pemahaman dan pengelolaan yang tepat hal tersebut dapat memberikan dampak negatif kedepannya. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus memahami dan mencari tahu terkait fenomena kecemasan pernikahan, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, dan bagaimana kecemasan tersebut berpotensi mempengaruhi kesiapan menikah individu.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, berikut adalah identifikasi masalah yang dapat diambil:

1. Marak terjadi tren “*marriage is scary*” yang tersebar di berbagai laman media sosial, dimana para individu menceritakan atau berbagi perasaan takut, khawatir, dan keraguan terkait kehidupan pernikahan.
2. Tren “*marriage is scary*” menyebabkan pandangan individu terhadap sebuah pernikahan menjadi berubah.
3. Hasil studi pendahuluan menyebutkan bahwa dari 10 responden merasa belum siap menikah karena adanya beberapa kekhawatiran yang dirasakan seperti mendapat pasangan yang tidak setara hingga konflik rumah tangga di masa depan.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini secara khusus membahas pengaruh kecemasan terhadap pernikahan terhadap kesiapan menikah pada individu yang berusia 25 tahun ke atas dan belum pernah menikah. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, pertanyaan penelitian yang dirumuskan adalah apakah kecemasan pernikahan memiliki pengaruh terhadap kesiapan individu dalam menghadapi pernikahan?

## 1.5. Manfaat Hasil Penelitian

### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis tentang kecemasan pernikahan dan pengaruhnya terhadap kesiapan menikah sebagai pengembangan ilmu keluarga terutama pada program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini akan mendorong peneliti untuk mendalami teori-teori terkait kecemasan pernikahan dan kesiapan menikah.
- b. Bagi pemangku kebijakan, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk merancang program edukasi dan layanan konseling agar dapat membantu individu mengelola kecemasan serta meningkatkan kesiapan menikah.
- c. Bagi individu dewasa awal, penelitian ini dapat membantu mereka dalam memahami kecemasan pernikahan dan meningkatkan kesiapan menikah sebelum melangkah ke jenjang pernikahan
- d. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait kecemasan terhadap pernikahan dan juga kesiapan menikah para individu.

