

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah perjanjian yang kuat dan mulia karena berhubungan dengan manusi dan keturunannya, salah satu pelaksanaan perintah Tuhan juga sunnah rasul yang memungkinkan untuk memperbanyak kebaikan hidup. Kebaikan yang dimaksudkan tak lain adalah keturunan serta pasangan yang dapat membantu menjadi penolongnya di dunia maupun akhirat (Al-Mashri, 2010).

Menurunnya angka pernikahan di kalangan muda Indonesia yaitu kerana banyak yang ingin diraih, baik lelaki maupun perempuan seperti karir, kesuksesan, pendidikan dan itu menjadikan para kaum muda tidak berfokus ke pernikahan atau rumah tangga, dan masalah sosial tentang perceraian dalam masyarakat, secara langsung atau pun tidak langsung mempengaruhi pertimbangan untuk menikah (Ningtias, 2022).

Perubahannya peran gender secara bertahap akan menggeser fenomena lajang, karena majunya perempuan dalam bidang pendidikan dan ekonomi tidak diikuti dengan peran lelaki dalam bidang domestik (Setyonaluri, Maghfirah & Aryaputra. 2020).

Secara umum laki-laki dan perempuan akan mengalami hal yang sama, faktor natural seperti usia produktif untuk meneruskan keturunan (menopause) dan juga secara khusus patriarki pada masyarakat Indonesia semakin membuat kecemasan pada perempuan ini meningkat, lingkungan masyarakat menuntut

perempuan dewasa untuk hidup berkeluarga melalui lembaga perkawinan, oleh karena itu ada tekanan yang jauh lebih besar kepada perempuan (Damayanti & Cahya, 2020) .

Perempuan sering kali merasa terisolasi, lelah, kahawatir, hina, tidak pernah selesai, tidak bisa dihindari dan tidak di hargai terkait dengan pekerjaan rumah tangga, namun karena merasa hal itu penting bagi orang terdekatnya dan menjaga aktifitas keluarga terus berlangsung, meskipun kegiatan itu bagi mereka tidak memenuhi kebutuhannya dan tidak menyenangkan (Santrock, 2002).

Penelitian oleh Wulandari (2018) berdasarkan hasil wawancara, kecemasan pernikahan subjek terkait prosesi pernikahan, bagaimana mengurus anak-anak setelah menikah, kondisi keuangan, penerimaan keluarga besar pasangan, serta hubungan dengan teman-teman setelah menikah.

Pada penelitian Wulandari & Fitriani, (2018) dengan judul penelitian “Konseling Islami Dengan Teknik *Scaling Question* Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah“ menemukan hasil dari dua subjek memiliki kecemasan fisik dan psikis, aspek fisik meliputi gangguan tidur, sakit kepala dan tegang pada pundak, sedangkan gejala psikis meliputi mudah marah, sulit berkonsentrasi hingga kurang percaya diri.

Pada penelitian lain oleh Proborini, Lestari & Khairani, (2019), dengan judul penelitian “Kecemasan Pada Wanita Yang Telat Menikah Dalam Perspektif *Person Centered Therapy*” menemukan hasil jika dari ketiga subjek, hanya satu yang mengalami kecemasan dan mengalami kurangnya dukungan keluarga,

tertutup terhadap keluarga dan lingkungan, mengurung diri di kamar, sensitif hingga labil secara emosi.

Pada penelitian yang oleh Junaidin, Mustafa & Hartono., (2023) dengan judul “Kecemasan terhadap Pernikahan pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami *Fatherless*” menemukan hasil kecemasan dari kedua subjek pada aspek fisik meliputi lemas, pusing, sesak nafas, mual, jantung berdebar hingga tubuh terasa panas dingin ketika menjalin hubungan dengan lawan jenis dan perkuliahan, pada aspek behavioral kedua subjek melakukan penarikan diri dengan teman ketika membahas sebuah keluarga, keduanya juga memutuskan tidak akan menikah karena trauma dengan perlakuan ayah kepada ibunya dalam sebuah pernikahan.

Contoh lain perilaku kecemasan yang di rasakan adalah individu Pernyataan-pernyataan mereka menunjukkan keraguan mengenai komitmen mereka terhadap perkawinan, bahkan terhadap keterlibatan mereka yang mendalam dalam hubungan antarmanusia. Perasaan tidak mampu dan rendah diri pada pasangan mempengaruhi fungsinya sebagai pasangan nikah, orang tua, kinerja pekerjaannya, perilaku seksual, dan seluruh konsep dirinya. Tidak ada kasus pasien yang menderita sindrom kecemasan ini yang memiliki pasangan yang berfungsi dengan baik (Fry, 1962).

Dampak dari kecemasan menghadapi pernikahan ini mungkin tidak akan sama pada setiap individu, namun secara umum sebagai individu yang hidup di tengah masyarakat tentu individu tidak bisa mengabaikan norma hidup didalamnya (Damayanti & Cahya, 2020).

Pemberitaan di liputan6.com edisi 21 Desember 2022. Memberitakan tentang postingan sosial media di twitter tentang bagaimana tidak menyenangkannya dunia pernikahan, dan mengingat banyak kasus perceraian dan hancurnya kehidupan karena pernikahan terus membayangi orang-orang terutama anak muda. Untuk itu kepala Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menanggapi jika pernikahan memang membutuhkan persiapan kedua belah pihak, dan toleransi dalam berbagai aspek dari keduanya.

Berdasarkan wawancara penulis pada tanggal 19 Februari 2023, PNA adalah mahasiswa berusia 20 tahun. Subjek merasa jantung berdebar-debar ketika mengingat banyak sekali pernikahan berpotensi gagal yang dikarenakan permasalahan dari diri sendiri ataupun diri calon pasangan. Subjek memiliki *Self-efficacy* yang rendah didukung dengan pernyataan subjek yang tidak percaya diri untuk menjalani perannya dalam rumah tangga sebagai istri maupun ibu. Tidak ada kepedulian di keluarga yang berarti tidak ada dukungan keluarga subjek.

Wawancara dengan subjek kedua berinisial DV pada tanggal 16 Februari 2023, subjek adalah wanita dewasa awal berusia 21 tahun. Subjek mengalami gejala cemas seperti tiba-tiba sesak nafas dan dada terasa lebih berat melihat *branding* pernikahan di media sosial sekarang begitu buruk seperti KDRT, perselingkuhan, bahkan pembunuhan, dimana ternyata secara tidak langsung mempengaruhi pemikiran jika suatu saat akan mengalami hal buruk itu juga. Subjek memiliki *Self-efficacy* yang rendah didukung jika subjek mengaku tidak cukup yakin untuk bisa *survive* dalam sebuah pernikahan, atau bahkan pasangannya nanti yang tidak bisa bertahan dalam rumah tangga.

Wawancara dengan subjek ketiga berinisial IKU pada tanggal 16 Februari 2023, subjek adalah wanita dewasa awal berusia 25 tahun. Gejala kecemasan yang di alami subjek tidak secara fisik namun psikis dimana subjek merasa takut berlebihan ketika membahas pernikahan dan hubungan serius, Pada kasusyang di alami kasus IKU kurangnya kedekatan dengan keluarga sejak kecil, kurangnya pengalaman dalam hubungan percintaan sebelumnya, dan adanya prahara rumah tangga di sekitar lingkungan subjek. Prahara rumah tangga yang sering terjadi memberikan contoh negatif dan meningkatkan kecemasan subjek terkait pernikahan dan hubungan serius.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Barlow, Durad & Hofmann., (2018) salah satunya adalah faktor psikologis, yang berkembang pada masa pengalaman awal adalah faktor psikologis yang membuat kita rentan atau tidak rentan terhadap kecemasan di kemudian hari, pada masa anak-anak kita belajar tentang diri sendiri dan bagaimana kita memiliki kendali dengan permasalahan yang akan dihadapi, dan akan terus berkembang dengan faktor lingkungan dan traumatik lainnya.

Salah satu teori tentang sifat penyebab psikologis dari kecemasan yaitu pemikiran Freud tentang kecemasan adalah reaksi psikis terhadap bahaya seputar ketakutan masa lalu, ahli teori perilaku menganggap kecemasan adalah produk dari pengkondisian klasik awal, pemodelan, atau bentuk pembelajaran lainnya (Barlow dkk., 2018). Tapi, bukti baru dan akumulasi mendukung keterkaitan kecemasan yang melibatkan berbagai faktor psikologi, di masa kanak-kanak, kita mungkin memperoleh kesadaran bahwa peristiwa tidak selalu dalam kendali kita (Chorpita

& Barlow, 1998). Persepsi ini dapat mencakup dari kepercayaan total pada kendali kita dari semua aspek kehidupan kita yang mendalam tentang diri kita sendiri dan kepercayaan pada kemampuan kita untuk menghadapi peristiwa yang akan datang (Barlow dkk., 2018).

Kecemasan dapat terjadi ketika meningkatnya tekanan internal dan eksternal yang mengalahkan kemampuan coping normal individu atau ketika kemampuan individu untuk mengatasinya berkurang karena suatu hal, salah satu faktor psikologis adalah psikodinamik yaitu faktor yang berkaitan dengan proses mental bersaing internal, naluri dan konflik impuls menyebabkan stress (Shri, 2010).

Self-efficacy yang rendah menjadi salah satu faktor kecemasan karena *Self-efficacy* yang rendah untuk menghadapi suatu masalah akan membawa kecemasan yang lebih besar ketika individu benar-benar menghadapi permasalahan itu sendiri, dan individu akan terus berfokus dengan ketidakmampuan yang dipersepsikannya (Nevid, Rathus & Greene., 2014).

Menurut Bandura *Self-efficacy* adalah bagaimana individu menilai dirinya sendiri, apakah individu itu bisa melakukan tindakan yang baik atau sebaliknya, salah atau belum tepat, bisa atau tidaknya mengerjakan sesuai seperti yang di harapkan (Alwisol, 2004). *Self-efficacy* yang tinggi dapat menyebabkan individu berusaha memperbaiki asumsi dan strateginya menjadi lebih positif, dapat membantu individu bereaksi mempertahankan diri ketika menerima umpan balik yang negatif, lalu *Self-efficacy* yang rendah pada diri individu membuat mereka melihat hasil negatif sebagai ketidakmampuan yang ada dalam diri mereka sendiri.

dan membuat individu berfikir yang tidak menentu dan memperburuk kualitas problem solvingnya (Heslin & Klehe, 2006).

Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Kasyfillah & Susilarini, (2021) dengan penelitian berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan *Self-efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI” mendapatkan hasil jika semakin baik dukungan sosial orang tua berkontribusi 4,1% dan *Self-efficacy* berkontribusi sebesar 47,5% yang berarti *Self-efficacy* lebih berperan pada kecemasan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kedua hal tersebut, kecemasan terhadap dunia kerja akan semakin rendah, .

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor sosial, Barlow dkk., (2018) Manusia adalah makhluk sosial yang secara alamiah hidup di dalam kelompok, secara langsung faktor sosial dan kultural berpengaruh pada perilaku individu, peristiwa dalam kehidupan yang penuh tekanan akan membuat faktor biologis dan psikologis kita rentan dengan kecemasan, sebagian tekanan itu bersifat sosial dan interpersonal seperti pernikahan, perceraian, permasalahan di tempat kerja, kehilangan orang tercinta, tekanan berprestasi atau mungkin kejadian fisik seperti kecelakaan dan penyakit.

Phobia sosial atau gangguan kecemasan umum disebabkan oleh orang tua yang mengabaikan, menelantarkan dan mengucilkan individu di masa pertumbuhannya, yang mengakibatkan rasa tidak aman atau malu yang mendalam yang menyebabkan fobia dan kecemasan ketika individu dewasa (Bourne, 2010).

Peristiwa positif dapat berfungsi sebagai penyangga, efek peristiwa negatif bisa ditekan menurun seiring ditingkatkannya peristiwa positif (Shahar & Priel, 2002).

Dukungan sosial itu luas, didefinisikan hal yang mencakup cara-cara untuk mendukung individu dalam lingkungan sosial, yang menggambarkan keberadaan dan hubungan antar anggota kelompok sosial. Dan ada tiga jenis fungsi dasar dukungan sosial yaitu : a. dukungan emosional, dukungan ini mengacu pada dukungan yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan dan diperdulikan. b. dukungan instrumental atau bisa juga disebut dukungan nyata, seperti bantuan keuangan, pekerjaan rumah atau menjalankan tugas, c. dukungan informasi, dukungan ini mengarah pada pemberian informasi dan bimbingan pada individu (Helgeson, 2003).

Dukungan sosial berasal dari tiga sumber spesifik: keluarga, teman, dan orang penting lainnya, meskipun beberapa sumber lain berisi item yang membahas sumber dukungan ini, sebagian besar tidak menganggap mereka sebagai sub-kelompok yang berbeda (Zimet, Dehlem & Farley., 1988).

Dukungan sosial keluarga adalah hubungan yang mendukung orang tua untuk mendukung anaknya secara positif, mendukung dan memberi perilaku yang mendukung, dari usia kanak-kanak hingga dewasa. Dukungan sosial memiliki implikasi jangka panjang dan pendek, jangka panjang, contohnya ketika orang tua memberikan dukungan membuat anak mendapatkan keterampilan interpersonal dan dapat bersosialisasi dengan baik (jangka pendek), untuk jangka panjang anak

akan memiliki pandangan diri yang baik, kemampuan sosialisasi dan kemampuan yang baik pula (Pierce, Sarason & Sarason, 1996).

Menurut Santrock dengan dukungan dari orang tua atau dukungan keluarga membuat individu bisa memiliki pandangan positif pada dirinya sendiri dan mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain karena memiliki rasa aman baik sesama maupun dengan lawan jenis, karena mendapatkan dukungan dan bimbingan. Hubungan dengan orang tua bisa berlaku adaptif, dimana tersedianya landasan kuat hubungan dalam lingkungan dan situasi yang baru dalam sosial yang luas, dan hubungan yang baik dengan orang tua menyangga atau mendukung dari tekanan emosional, kecemasan dan perasaan-perasaan depresif (Sugiarto & Soetjningsih, 2021).

Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniati & Rozali, (2020) berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Untuk Menikah Pada Wanita Dewasa Awal Dengan Latar Belakang Orangtua Bercerai“ menunjukkan pentingnya dukungan sosial yang menunjukkan pengaruh sebanyak 31,7% dan sisanya dipengaruhi oleh banyak faktor lain, masih tinggal dengan salah satu orang tua membuat individu masih memiliki ikatan dengan ibu atau ayah walaupun sudah bercerai, diperkirakan hal itu membuat individu merasa aman dan persepsi yang baik terhadap lingkungan.

Dalam dukungan sosial keluarga mencakup 3 dukungan yang harus saling bertukar untuk membentuk hubungan dari waktu ke waktu menurut Pierce dkk., (1996) yaitu: a. Perilaku, dukungan ini adalah yang paling mendasari dukungan

sosial. b. Emosional, dukungan ini berupa perilaku yang membuat individu merasa dicintai atau diperhatikan. c. Instrumental, dukungan yang mengarahkan dan memberi bantuan individu untuk menyelesaikan permasalahannya,

Jaringan sosial atau sosial media menurut Fitriansyah (2018) adalah jaringan yang dapat menghubungkan komunikasi jarak jauh antar komunitas, individu melalui internet yang memiliki fungsi alat interaksi satu sama lain dengan cara bertukar pendapat dan informasi, mencari teman dan saling memberi penilaian.

Timbal balik dalam sosial media mempengaruhi tingkat stress, ketika individu tidak mendapatkan umpan balik yang diinginkan akan membuat individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang dia lihat lebih baik atau lebih tidak beruntung dibanding mereka (Nesi & Prinstein, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menikah Pada Pengguna Media Sosial” .

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara antara *Self-efficacy* dan dukungan keluarga dengan kecemasan menikah pada pengguna media sosial.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi di dalam bidang psikologi klinis berkaitan dengan hubungan *Self-efficacy* dan dukungan keluarga pada kecemasan menikah pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi terkait dengan hubungan *Self-efficacy* dan dukungan keluarga pada kecemasan menikah pengguna media sosial, dan pentingnya mengembangkan *self-efficacy*.

b. Bagi keluarga

Diharapkan penelitian ini memberikan informasi bagaimana pentingnya dukungan keluarga pada kondisi anggotanya, terutama pada masa dewasa awal dimana individu banyak mengalami hal baru, seperti menikah.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan pemahaman mengenai hubungan *Self-efficacy* dan dukungan keluarga pada kecemasan terhadap pernikahan, dan menambah pengetahuan mengenai bagaimana pentingnya dukungan keluarga dan *Self-efficacy* pada kehidupan individu.