

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan adalah ikatan antara kedua belah pihak yang berkomitmen secara jasmani dan emosional untuk hidup bersama sebagai sepasang suami istri. Pernikahan memerlukan komitmen jangka panjang dan kerja sama antara kedua belah pihak, karena proses penyesuaian terhadap masing-masing pasangan seringkali memunculkan isu yang dapat memicu konflik. Menurut Strong dan De Vault (dalam Nugroho, 2023), pernikahan memiliki periode-periodenya sendiri yaitu periode tahun awal dengan rentang usia pernikahan 0-10 tahun, disebut fase perkenalan dan fase menetap karena suami dan istri belajar beradaptasi dalam mengenal kebiasaan pasangan dan perencanaan karir untuk mempersiapkan diri mendapatkan keturunan. Periode pernikahan muda dimulai ketika hadirnya anak dalam keluarga, periode ini sering ditandai dengan perubahan peran pada wanita yang awalnya bekerja, menjadi ibu rumah tangga. Periode tahun pertengahan dengan rentang usia pernikahan 11-30 tahun, periode ini kehidupan pernikahan lebih difokuskan pada pengasuhan anak, adanya dinamika permasalahan anak, dan mempersiapkan diri untuk ditinggal anak. Periode tahun matang dengan rentang usia pernikahan lebih dari 31 tahun, disebut juga fase perkawinan tua yang ditandai dengan kehadiran cucu.

Menurut Khurana (dalam Harsari, 2020) hubungan antara pria dan wanita dalam pernikahan adalah bentuk hubungan harkat tertinggi, melibatkan berbagai aspek seperti fisik, emosional, spiritual, serta sosial. Anjani dan Surjanto (dalam Nugroho, 2023) mengatakan bahwa pada awal pernikahan ada beberapa fase pola penyesuaian pasangan yang harus dilalui yaitu fase bulan madu, fase pengenalan kenyataan, fase kritis pernikahan, fase menerima kenyataan, fase kebahagiaan sejati. Maka hubungan antara suami dan istri dalam berumah tangga, bukan merupakan sesuatu yang mudah untuk dijalani (Herlambang, 2024). Kehidupan pernikahan akan selalu dihadapi tantangan yang menuntut kedewasaan pasangan dalam menyelesaikan konflik yang timbul (Dewi & Basti dalam Henry dkk., 2020), hal ini tidak terlepas dari bagaimana pasangan suami istri belajar mengelola konflik relasionalnya dan menjaga kualitas pernikahannya.

Konflik dalam hubungan suami istri belakangan ini menjadi perhatian publik. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, sebanyak 251,828 atau 61,67% kasus perceraian di Indonesia disebabkan oleh perselisihan dan pertengkarannya (www.goodstats.id). Provinsi Sumatera Utara, terdapat 13,709 perceraian akibat perselisihan dan pertengkarannya terus menerus dalam hubungan suami istri. Kasus tertinggi nomor tiga terjadi di Kota Medan, kota terbesar di Sumatera Utara dengan 1,818 kasus (sumut.bps.go.id). Perselisihan dan

pertengkarannya memberikan berbagai efek yang buruk, terutama terhadap kesehatan mental kedua belah pihak pasangan.

Salah satu masalah yang kerap terjadi dalam hubungan suami istri dan dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah stres. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 1,7 juta warga yang tinggal bersama keluarga utuh mengalami stres, yang mencakup 58,6% dari total 2,9 juta orang yang mengalami stres di Indonesia. Data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) mengidentifikasi stres tersebut sebagai gangguan emosional atau perilaku. Kepala keluarga yang mengalami gangguan mencapai 420,058 orang (24,4%), sementara istri mencapai 322,823 orang (18,8%) (www.kompas.com).

Fenomena di atas dialami oleh seorang wanita bernama Andini, ia menghadapi tekanan berat dalam kehidupan rumah tangganya. Masalah mulai muncul ketika anak pertama mereka lahir. Suaminya menjadi sering pulang larut malam, yang memicu konflik berkepanjangan. Keluarga suami juga campur tangan dalam urusan rumah tangga mereka yang membuat Andini merasa stres sebagai ibu muda. Stres yang dialami Andini membuatnya jarang mandi, berat badannya menurun drastis, dan merasa tidak aman. Keadaannya memburuk saat Andini mengetahui suaminya berselingkuh. Semua tekanan ini membuat Andini memutuskan untuk menggugat cerai suaminya (www.grid.id).

Sementara itu, adapun kasus yang ditemukan di Kelurahan Titi Kuning menunjukkan seorang wanita berinisial IS menghadapi tekanan berat yang berdampak pada kondisi psikologisnya. IS mengalami stres yang dipicu oleh konflik dalam rumah tangganya. Selama pernikahannya, orang tua suami kerap ikut campur dalam urusan rumah tangga mereka. Suami IS tidak memberikan nafkah yang layak, sehingga IS harus menanggung kebutuhan hidup dirinya sendiri serta biaya makan keluarga suaminya. Suami IS sering berkata kasar dan berteriak keras di depannya, yang menimbulkan rasa takut mendalam pada IS. IS mengaku tidak berani menceritakan permasalahan rumah tangganya kepada keluarganya, sehingga ia harus memendam semuanya sendiri selama bertahun-tahun hingga menimbulkan stres. Stres yang dialami IS membuatnya selalu ingin menangis, kesulitan berkonsentrasi dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari, kehilangan nafsu makan, sering melamun, serta perasaan trauma yang mendalam. Kesadaran akan perubahan yang tidak sehat dalam dirinya serta dukungan dari keluarganya membuat IS memutuskan untuk menceraikan suaminya.

Berdasarkan data dan kasus di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab utama terjadinya perceraian adalah perselisihan dan pertengkaran. Konflik ini terjadi karena ketidakstabilan ekonomi keluarga, campur tangan orang tua dari salah satu pihak, perilaku kasar suami, kurangnya dukungan emosional, ketidakseimbangan peran dalam rumah tangga, komunikasi yang buruk, dan

kurangnya perhatian dalam rumah tangga. Hal ini berdampak pada kesehatan mental pasangan, terutama memicu munculnya stres.

Menurut Cannon (dalam Lumban Gaol, 2016), stres adalah suatu gangguan homeostatis yang menyebabkan perubahan dalam keseimbangan fisiologis yang berasal dari rangsangan fisik dan psikologis. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan fisik dan psikologis yang mempengaruhi emosi, cara berpikir dan kondisi dinamis individu dalam menghadapi kendala, atau tuntutan (Marpaung dkk., 2020). Selye (dalam Lumban Gaol, 2016), mengemukakan bahwa stres terdiri dari tiga tahapan, yaitu *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawan), dan *exhaustion* (kelelahan). Tingkat stres diukur dengan menggunakan tiga dimensi yang dikemukakan oleh Cohen (dalam Salsabila & Kurniawan, 2021) yaitu *unpredictable* (perasaan putus asa dalam memprediksi situasi masa depan atau situasi yang datang secara mendadak), *uncontrollable* (perasaan tidak mampu dalam mengendalikan tuntutan lingkungan atau eksternal), dan *overload* (perasaan tertekan karena beban pikiran yang terlalu banyak).

Tingkat stres dibagi menjadi empat kategori yaitu pertama, stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam per hari yang tidak merusak fisik, mampu menyelesaikan tugas daripada biasanya dan tanpa sadar membuat cadangan energi berkurang sebagai respon psikologis (Crawford & Henry dalam Rahmawati dkk., 2019). Kedua, stres sedang berlangsung selama beberapa jam sampai hari yang menimbulkan gejala berupa mudah lelah, mudah marah, sulit beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah (Psychology Foundation of Australia dalam Rahmawati dkk., 2019). Ketiga, stres berat terjadi dalam beberapa minggu, persepsi individu menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan (Crawford & Henry dalam Rahmawati dkk., 2019). Keempat, stres sangat berat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan, cenderung pasrah, dan tidak memiliki motivasi hidup (Psychology Foundation of Australia dalam Rahmawati dkk., 2019).

Faktor stres pada suami dipicu oleh masalah pekerjaan rumah tangga, kebiasaan buruk, ponsel, media sosial, ekonomi, dan mertua atau keluarga lain. Berbeda dengan halnya penyebab stres pada kaum istri yang berasal dari ketidaksetiaan, ekonomi, mertua atau keluarga lain, pekerjaan rumah tangga, kebiasaan buruk dan komitmen (Andu, 2021). Menurut Bodenmann (dalam Alkatiry & Musslifah, 2023), terdapat dua faktor sumber stres perkawinan yaitu stres eksternal yang berasal dari pekerjaan, keuangan, anak, mertua, keluarga, tetangga, dan kondisi tempat tinggal, sedangkan stres internal berasal dari relasi pasangan dalam perselisihan, perbedaan pendapat, kebiasaan buruk, sikap menyebalkan dan ketidakpercayaan pada pasangan. Ketidakpercayaan terhadap pasangan dapat terjadi karena salah satu pihak sering tidak menepati janji,

mempunyai banyak teman lawan jenis, hubungan jarak jauh, kurangnya komunikasi, dibohongi, dan diselingkuhi (Shobihah & Fathoni, 2022).

Kepercayaan adalah rasa aman dan nyaman dalam berbagi perasaan, emosi dan reaksi dengan keyakinan bahwa pasangan akan menghargai kita dan tidak memanfaatkan hal-hal yang telah kita ungkapkan kepadanya (Morrow dalam Winayanti & Widiasavitri, 2016). Menurut Setiawati dan Abdullah (2023) kepercayaan antar pasangan adalah perasaan saling percaya tanpa adanya kecurigaan, yang mendukung tercapainya komunikasi, penyampaian pendapat, atau komitmen secara tulus dan dapat diandalkan. Johnson dan Johnson (dalam Jukiro dkk., 2024) menyatakan lima aspek kepercayaan yaitu, keterbukaan (*openness*), berbagi (*sharing*), penerimaan (*acceptance*), dukungan (*support*), dan niat untuk bekerja sama (*cooperative intentions*).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Salsabila dan Kurniawan (2021), bahwa adanya hubungan parsial antara kepercayaan pada pasangan dengan tingkat stres pada pria dewasa awal sebesar $p= 0,131$ dengan $r= -0,101$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan dan tingkat stres terhadap pasangan, yang mengartikan bahwa semakin tinggi kepercayaan, semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rotenberg dkk. (2023) dengan variabel berupa *trust beliefs in significant others* (TBSO), stres interpersonal, dan *internalizing psychopathology* pada remaja dengan gangguan kejiwaan, menunjukkan bahwa ada kaitan antara TBSO dan reaksi stres interpersonal sebesar $\beta= -0,17$, $p=0,04$. Hasil yang ditemukan bahwa efek TBSO pada stres interpersonal dan *internalizing psychopathology* memiliki hubungan negatif yang signifikan. Kesimpulan tersebut mendukung pernyataan bahwa remaja dengan gangguan kejiwaan memiliki TBSO yang tinggi dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres interpersonal.

Berbagai variabel lain yang memengaruhi stres adanya pengaruh *work life balance*, komunikasi, agresi perkawinan, kesepian, *support system*, dan kesulitan ekonomi (Marpaung dkk., 2020; Marcelleni dkk., 2023; Timmons dkk., 2017; Billah dkk., 2023; Warella dkk., 2021; Neppl dkk., 2016). Dengan demikian, penelitian terhadap tingkat stres pada dinamika hubungan suami istri dapat dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah kepercayaan yang terjalin dalam pernikahan.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara kepercayaan dengan tingkat stres pada pasangan suami istri di Kelurahan Titi Kuning. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kepercayaan dengan tingkat stres pada pasangan suami istri di Kelurahan Titi Kuning. Jika skor kepercayaan tinggi, maka tingkat stres pasangan suami istri akan rendah, begitu juga sebaliknya jika skor kepercayaan rendah, maka tingkat stres pada pasangan suami istri akan tinggi.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kepercayaan dengan tingkat stres pada pasangan suami istri di Kelurahan Titi Kuning?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan dengan tingkat stres pada pasangan suami istri di Kelurahan Titi Kuning

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Berikut ini adalah penjelasan dari kedua manfaat tersebut:

1. Manfaat teoritis

- a. Pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu kepada psikologi khususnya pada Psikologi Klinis dengan spesifikasi ranah kekeluargaan, dan Psikologi terkait Kesehatan Mental.

- b. Landasan penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti fenomena yang sama.

2. Manfaat praktis

- a. Pasangan suami istri

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan edukasi kepada pasangan suami istri agar dapat memperbaiki hubungan kepercayaan mereka terhadap masing-masing pasangan, sehingga tingkat stres yang dialami menurun.

- b. Kelurahan Titi Kuning

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai tingkat stres, sebagai upaya dalam mencegah meningkatnya tingkat stres dan mengetahui peran kepercayaan dalam hubungan suami istri di Kelurahan Titi Kuning.