

“Menikah? Yes, I Will!”: menumbuhkan keberanian menghadapi kehidupan pernikahan dengan Psikoedukasi BERSIAGA

Cahyaning Widhyastuti*, Adifal Dwi Ramdani, Muhammad Ragil Hartono, Khorinah Nur Ajijah
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
*Email: cahyaning@unibi.ac.id

Diterima:
25 Februari 2025

Diterima Setelah Revisi:
26 Februari 2025

Dipublikasikan:
28 Februari 2025

Abstrak

Salah satu fase yang dihadapi individu ketika memasuki usia dewasa awal adalah menikah. Menjalinkan hubungan yang berakhir pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan dari dewasa awal. Akan tetapi, tidak semua orang mampu dan siap untuk menghadapi pernikahan. Menikah merupakan suatu kondisi yang membutuhkan keberanian dan persiapan matang agar dapat dihadapi dengan baik. Psikoedukasi dapat menjadi salah satu cara untuk membantu individu dewasa awal mempersiapkan pernikahan. Psikoedukasi “bersiaga” merupakan salah satu upaya yang dapat membantu dewasa awal menurunkan *fear of commitment*. Hal ini diperkuat oleh data yang menunjukkan bahwa Indonesia dalam beberapa waktu terakhir mengalami penurunan angka pernikahan dan penundaan pernikahan. Sehingga penting untuk memberikan psikoedukasi tentang kesiapan menikah dengan harapan dapat mengurangi tingkat kekhawatiran individu tentang pernikahan.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Psikoedukasi bersiaga, *Fear of commitment*, Dewasa awal

Abstract

One of the phases faced by individuals when entering early adulthood is marriage. Establishing a relationship that ends in marriage is one of the developmental tasks of early adulthood. However, not everyone is able and ready to face marriage. Marriage is a condition that requires courage and thorough preparation in order to be faced properly. Psychoeducation can be one way to help early adulthood individuals prepare for marriage. Psychoeducation "bersiaga" is one effort that can help early adulthood reduce fear of commitment. This is reinforced by data showing that Indonesia has recently experienced a decline in marriage rates and marriage delays. So it is important to provide psychoeducation about marriage readiness in the hope of reducing the level of individual anxiety about marriage.

Keywords: *Psychoeducation, Psychoeducation “bersiaga”, Fear of commitment, Early adulthood*

1 PENDAHULUAN

Kesiapan akan pernikahan menjadi salah satu topik menarik untuk dikaji saat ini karena sangat berkaitan dengan kondisi saat ini. Indonesia mengalami penurunan angka pernikahan dalam beberapa waktu terakhir. Hal ini sejalan dengan data dari BPS di tahun 2023 yang menyebutkan bahwa ada penurunan angka pernikahan yang signifikan yaitu sebesar 7.51% (Kautsar, 2024). Penurunan angka pernikahan ini dikarenakan oleh banyak hal. Diantaranya adalah semakin terbukanya informasi sehingga semakin membuk kesempatan untuk mendapatkan pendidikan dan pengetahuan bagi

semuanya, tidak terfokus pada laki-laki saja (Rosida, 2024). Perempuan memiliki kesempatan yang sama dengan laki-laki untuk mendapat pendidikan tinggi. Selain itu dengan pendidikan yang tinggi bagi perempuan dapat membuat mereka fokus karir, sehingga dapat menjadi salah satu alasan memilih untuk mengesampingkan pernikahan (Kautsar, 2024).

Kesempatan yang diperoleh perempuan di bidang Pendidikan dan pekerjaan membuka kesempatan bagi perempuan untuk lebih mengembangkan diri dan menurunkan tekanan sosial (Arieza, 2024). Hal ini memungkinkan individu dewasa awal terfokus pada karir sehingga menunda pernikahan. Selain itu, fenomena di lapangan juga menunjukkan bahwa salah satu alasan penundaan pernikahan saat ini karena ada kekhawatiran pada dewasa awal tentang kehidupan pernikahan (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020). Kekhawatiran akan pernikahan berkaitan dengan kekhawatiran dan ketakutan individu untuk membangun komitmen jangka panjang dengan lawan jenis dalam hubungan pernikahan. Kondisi ini disebut dengan *fear of commitment* (Obeid, et al., 2019).

Lebih lanjut lagi, disebutkan bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang merasa memiliki *fear of commitment*. Faktor yang menyebabkan bisa berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal biasa muncul dari individu yang merasa belum siap untuk membangun komitmen dengan orang lain (Obeid, et al., 2019). Selain itu keinginan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik melalui Pendidikan dan karier bisa membuat individu khawatir ketika menjalani komitmen akan menghambat kebebasan mereka akan karir dan pendidikan. Kemudian, faktor eksternal yang menyebabkan *fear of commitment* juga berasal dari pengalaman individu akan kegagalan. Pengalaman ini bisa dari melihat kegagalan orang terdekat atau pengalaman diri sendiri dalam membangun hubungan. Selain itu, kekhawatiran juga muncul karena ada ekspektasi dari lingkungan tentang pernikahan itu sendiri.

Ketakutan pernikahan muncul karena adanya rasa khawatir tentang kehidupan pernikahan. Kondisi ini yang kemudian memicu munculnya penundaan pernikahan atau bahkan keputusan untuk memilih untuk menunda pernikahan. Oleh karena itu, penting adanya suatu intervensi tentang bagaimana individu perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi tugas perkembangan di masa dewasa awal yang salah satunya adalah menikah. Persiapan dimulai dengan pemahaman terkait membangun hubungan interpersonal yang baik sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan diri menjalani hubungan pernikahan. Dilakukannya kegiatan PkM dengan memberikan psikoedukasi ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan sosial yang dihadapi oleh dewasa awal khususnya dalam hal pernikahan. Seperti yang sudah diungkapkan sebelumnya bahwa, dewasa awal memiliki salah satu tugas perkembangan untuk membangun relasi dan hubungan yang serius. Namun pada prosesnya, tugas ini tidak mudah dijalani. Ketika membangun hubungan yang serius, individu akan menjalani komitmen jangka panjang, yaitu hubungan pernikahan.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Psikoedukasi

Psikoedukasi didefinisikan sebagai bentuk intervensi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada individu atau kelompok tentang kondisi Kesehatan mental, gejala penyebab dan cara untuk menangani serta menghadapi kondisi tersebut (Lukens & McFarlane, 2004). Psikoedukasi biasanya dikaitkan dengan pemberian perlakuan berupa materi atau pengetahuan kepada responden atau partisipan atau subjek penelitian. Dengan psikoedukasi yang diberikan, maka akan dilihat perubahan pandangan atau persepsi individu tentang suatu hal, yang dalam hal ini adalah pandangan tentang pernikahan.

Pemberian psikoedukasi sebagai salah satu metode intervensi diharapkan dapat diberikan kepada partisipan untuk mengurangi permasalahan yang dihadapi. Ketika sudah diberikan psikoedukasi, harapannya ada perubahan sikap atau persepsi tentang suatu hal yang menjadi masalah. Hal ini dikarenakan, ketika terlibat dalam penelitian dengan *treatment* psikoedukasi, partisipan

penelitian akan mendapatkan pengetahuan dan informasi baru yang dapat digunakan sebagai masukan, solusi dan cara pandang berbeda akan suatu masalah.

2.2 *Fear of commitment*

Seseorang kadang merasa khawatir dan mencemaskan sesuatu yang belum terjadi di masa depan salah satunya adalah pernikahan. Hubungan pernikahan berkaitan dengan komitmen yang dibangun pada pasangan individu untuk hidup bersama sebagai pasangan suami istri. Hal ini berarti bahwa ketika individu memutuskan menikah maka, ia juga memutuskan untuk menjalani komitmen itu. Namun, membangun komitmen bukan hal yang mudah. Terlebih komitmen tersebut akan dijalani seumur hidup. Kondisi ini dapat memunculkan rasa kekhawatiran tersendiri, yaitu kekhawatiran untuk membangun komitmen atau *fear of commitment* (Amato & DeBoer, 2001).

Rajabi, Mahmoudi, Aslami dan Amanollahi (2017) mendefinisikan *fear of commitment* sebagai kondisi dimana individu merasa takut dan khawatir menjalin hubungan yang serius dan komitmen dalam suatu hubungan pernikahan. Kekhawatiran untuk berkomitmen dapat menimbulkan keengganan untuk menikah atau menjalin hubungan jangka panjang dengan orang lain (Obeid, et al., 2019). Lebih lanjut lagi, Obeid, et al. (2019) menyebutkan individu dengan *fear of commitment* cenderung memiliki pandangan yang negative tentang diri, pasangan dan hubungan. Individu memiliki penilaian bahwa ia bukan orang yang baik untuk pasangannya. Individu juga memiliki kekhawatiran kalau suatu saat nanti akan ditinggalkan oleh pasangan. Kemudian, kekhawatiran akan komitmen juga muncul karena ada penilaian bahwa ketika individu menjalani komitmen maka ia akan kehilangan kebebasan. Atau dengan kata lain, individu masih lebih memilih memprioritaskan individu dibanding pasangan.

3 METODE PENELITIAN

Kegiatan PkM dilakukan dalam bentuk psikoedukasi. Kegiatan PkM dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu tahap pertama adalah *pre-test*. Pada tahap ini partisipan penelitian diberikan kuesioner tentang *fear of marriage*. Kuesioner tersebut diisi oleh partisipan penelitian yang kemudian dikumpulkan oleh peneliti. Setelah tahap *pre-test* maka kegiatan berlanjut ke tahap 2, yaitu pemberian materi. Pemberian materi dilakukan dengan penayangan video dan tanya jawab. Video yang ditayangkan berisi tentang isu tentang pernikahan saat ini yang menunjukkan bahwa ada penurunan angka pernikahan yang merupakan bentuk kekhawatiran individu dewasa awal tentang hubungan pernikahan sehingga memutuskan untuk menunda pernikahan. Setelah penayangan video selesai, maka dilakukan diskusi dan tanya jawab antara partisipan penelitian dan narasumber. Selanjutnya tahap 3 adalah pemberian *post-test*. *Post-test* dilakukan dengan membagikan kuesioner penelitian. *Post-test* diberikan untuk melihat perubahan yang muncul setelah diberikan materi psikoedukasi.

Penelitian ini melibatkan 30 orang partisipan. Partisipan penelitian memiliki kriteria yaitu berusia 18-30 tahun dan belum menikah. Pemilihan partisipan penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan informasi terkait kegiatan penelitian yang akan dilakukan dengan kuota 30 partisipan. Ketika sudah mendapatkan 30 orang partisipan, maka formulir pendaftaran partisipan penelitian akan ditutup. Formulir penelitian memuat beberapa pertanyaan yang wajib dilengkapi oleh partisipan penelitian. Pertanyaan-pertanyaan ini berkaitan dengan kesesuaian partisipan dengan kriteria sampel penelitian misalnya, nama partisipan, usia dan nomer handphone/email. Beberapa hal tersebut ditanyakan karena untuk proses selanjutnya partisipan penelitian akan dihubungi tim peneliti untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya (pengambilan data penelitian).

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan PkM berjalan dengan lancar. Partisipan penelitian yang terlibat dalam proses pengambilan data penelitian sangat antusias untuk terlibat dalam penelitian dan

bersemangat ketika menyimak materi psikoedukasi tentang pernikahan. Pelaksanaan penelitian berjalan kurang lebih tiga jam yang dimulai dari saat pembukaan hingga penutup dan pemberian *reward*.

Partisipan yang terlibat dalam kegiatan berjumlah 30 orang yang merupakan individu yang berada di usia dewasa awal dan dengan status belum menikah. Sebagai pengukuran *pre-test*, partisipan penelitian diminta untuk mengerjakan skala *fear of commitment*. Hal ini bertujuan untuk mengukur kondisi awal partisipan penelitian sebelum diberikannya *treatment* berupa psikoedukasi. Kemudian, setelah diberikan *treatment*, partisipan diminta kembali mengerjakan *fear of commitment* untuk mengetahui adakah perubahan *fear of commitment* antara sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian (>50%) mengalami penurunan tingkat *fear of commitment*. Hal ini ditunjukkan dari selisih hasil pengerjaan skala *fear of commitment* pada partisipan penelitian. Dengan kata lain, psikoedukasi yang diberikan dapat menurunkan tingkat *fear of commitment*. Artinya, kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan individu akan suatu hal bisa muncul karena individu belum ada di posisi itu dan berpikir bahwa kondisi itu sulit untuk dijalankan (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Hanya membayangkan atau memikirkan suatu hal yang tidak pasti dapat memunculkan kekhawatiran dan ketidakmampuan untuk menghadapi situasi itu.

Kondisi ini sejalan dengan *fear of commitment* yang dimiliki oleh individu. Rasa khawatir akan hubungan komitmen muncul karena ada rasa ketidakmampuan yang dimiliki oleh individu tentang hubungan itu sendiri. Selain itu munculnya rasa khawatir juga terjadi karena merasa tidak siap untuk menjalani komitmen itu. Namun, dengan pengetahuan dan informasi positif tentang suatu pernikahan atau hubungan komitmen dinilai dapat membuat individu lebih siap dan berkurangnya perasaan *fear of commitment*.

5 SIMPULAN

Psikoedukasi “bersiaga” merupakan salah satu teknik intervensi yang dapat dimanfaatkan untuk membantu individu-individu dewasa awal dalam mempersiapkan diri dalam hubungan pernikahan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan *fear of commitment* setelah menerima perlakuan berupa psikoedukasi. Meski demikian, psikoedukasi yang dilakukan hanya sekali sehingga kurang maksimal dalam menurunkan tingkat *fear of commitment*. Untuk kedepannya bisa dilakukan beberapa tahap psikoedukasi sehingga benar-benar menunjukkan perubahan persepsi individu dalam memandang *fear of commitment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P., & DeBoer, D. (2001). The transmission of marital instability across generation: relationship skills or commitment to marriage. *Journal of Marriage and Family*, 1038-1051.
- Arieza, U. (2024). *Angka Pernikahan di Indonesia pada 2023 terendah sejak 1998*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved 03 15, 2024
- Kautsar, A. (2024). *Fakta-fakta Angka Pernikahan 'Ngedrop' di RI, Ini Alasan Warga Tunda Kawin*. Jakarta: Detik Health. Retrieved 03 15, 2024
- Lukens, E., & McFarlane, W. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: consideration for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.
- Naeimi, S., Soheila, B., & Torabpour, M. (2020). Correlation between fear of marriage and attitude to labour and child care in female students of Abadan Faculty of medical sciences in 2019.

- International Research in Medical and Health Sciences*, 3(2), 5-13.
doi:<https://doi.org/10.36437/irmhs.2020.3.2.B>
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., . . . Hallit, S. (2019). Construction and validation of the Lebanese fear of relationship commitment scale among a representative sample of the Lebanese population. *Perspect Psychiatr Care*, 1-10. doi:<https://doi.org/10.1111/ppc.12424>
- Rajabi, G., Mahmoudi, O., Aslani, K., & Amanollahi, A. (2017). Effectiveness of premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program in reducing fear of marriage and icreasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*, 21(3), 108-114.
- Rosida, G. (2024, May 2024). Angka pernikahan di Indonesia menurun: Dampaknya pada masyarakat Indonesia di masa depan. Retrieved 02 20, 2025, from https://www.gentaandalas.com/2024/05/06/angka-pernikahan-di-indonesia-menurun-dampaknya-pada-masyarakat-indonesia-di-masa-depan/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette