

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial, yang tidak dapat hidup tanpa berelasi dengan orang lain. Relasi dengan individu lain merupakan aspek sentral dalam kehidupan manusia, sebagai sumber kegembiraan saat berjalan dengan baik, namun dapat juga menjadi sumber kesedihan saat berjalan dengan buruk (Miller, 2007: 3). Salah satu bentuk relasi yang penting adalah relasi interpersonal dengan lawan jenis atau relasi pacaran yang mulai dirasakan saat individu memasuki usia dewasa. Menurut **Santrock**, usia dewasa bertahan pada usia 20an dan tetap berjalan sampai usia 40an.

Masa dewasa adalah masa-masa individu menghadapi dunia kerja yang kompleks dan menantang, dengan tugas-tugas yang sangat terspesialisasi dan juga masa untuk membentuk relasi yang akrab dengan lawan jenis. Salah satu aspek penting dalam relasi dewasa awal ini adalah adanya komitmen dengan individu lain (Santrock, 2004: 484). Komitmen dengan individu lain dapat diwujudkan dalam relasi pacaran. Pada individu dewasa, kegiatan berpacaran terutama ditujukan untuk mencari pasangan hidup, sebagai langkah awal untuk membentuk kehidupan berkeluarga (Cox, 1986:76). Melalui pernikahan, dua individu yang telah menjalin relasi yang intim meresmikan ikatan mereka secara religius dan hukum, yang diharapkan dapat berjalan langgeng, sehingga kehidupan berkeluarga dapat dijalani dengan harmonis.

Menurut Undang-undang Pernikahan RI No. 1 tahun 1974 Bab 1 pasal 1, pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan

membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa. Dalam Bab 1 pasal 2 dinyatakan bahwa: perkawinan adalah sah, apabila dilakukan menurut hukum masing-masing agamanya dan kepercayaannya itu dan tiap-tiap perkawinan dicatat menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku. Pengertian pernikahan menurut Agama Kristen Protestan sesuai dengan pengertian pernikahan secara hukum dan secara teori, yaitu pernikahan merupakan hubungan yang intim antara pria dan wanita, yang memiliki komitmen untuk hidup bersama dan disahkan secara agama dan hukum. Jadi pernikahan merupakan hal yang penting dan tidak dapat dilakukan dengan sembarangan. Pada tahap ini ditandai dengan munculnya komitmen tanpa syarat untuk saling mencintai dan memiliki (Gilbert dan Reinda Lumoindong, 2007: 14-15). Dapat disimpulkan bahwa pernikahan merupakan suatu peristiwa yang sakral dan membutuhkan komitmen dari kedua belah pihak.

Komitmen pernikahan adalah janji antara pria dan wanita untuk menjadi satu selamanya. Dengan kata lain, di dalam pernikahan individu akan mengalami perubahan untuk menjadi pribadi yang berbeda, yang lebih baik akibat hasil bersatunya dengan pasangan. Pernikahan adalah sebuah komitmen untuk mengharapkan dan menerima pasangan dari sisi yang terbaik sekaligus sisi yang terburuk (Paul Gunadi, 2008). Setelah pasangan saling mengenal dengan lebih dekat, sehingga mereka dapat merasa lebih yakin, terbuka dan memahami pasangannya, kemudian mereka melakukan komitmen untuk melanjutkan hubungan ke arah yang lebih serius, karena itu pengenalan sebelum memasuki pernikahan sangat penting. Salah satu cara untuk mengenal pasangan adalah melalui program persiapan pernikahan. Dalam program persiapan pernikahan ini terdapat konseling pranikah dan kelas bimbingan pranikah.

Menurut **Sawitri Supardi Sadarjoen, Psik.**, (Kompas Cybermedia, 2005), Konseling Pranikah dapat menjadi salah satu alternatif bagi pasangan pranikah, agar dapat mengembangkan

dan menjaga relasi yang baik kepada interaksi yang memuaskan. Dengan demikian, disfungsi relasi dapat dihindari sedini mungkin. Dalam hal ini, kedua belah pihak harus belajar bahwa mengatasi permasalahan yang masih ringan akan lebih mudah daripada menunggu masalah menjadi lebih besar dan lebih besar lagi. Jadi melalui konseling pranikah, kedua belah pihak akan menyadari bahwa mereka mendapat kesempatan untuk mengukur kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan masing-masing serta menemukan area relasi yang dapat dikembangkan.

Salah satu bentuk konseling pranikah adalah konseling *pastoral*. Konseling *pastoral* yaitu konseling yang diadakan oleh lembaga keagamaan, yakni gereja dan dilakukan oleh pendeta atau konselor di gereja tersebut. Selain memfasilitasi penyesuaian diri individu, kegiatan konseling pranikah ini juga bertujuan mendasarkan relasi pernikahan yang akan dijalani individu berdasarkan prinsip-prinsip kerohanian (Dr. Yakob B. Susabda, <http://www.sabda.org>). Gereja "X" merupakan salah satu institusi masyarakat yang melaksanakan kegiatan program persiapan pernikahan secara rutin. Program persiapan pernikahan yang diadakan di Gereja "X", berdasarkan pada ajaran Kristiani sebagai dasar dari kehidupan berumah tangga. Tujuan dari program persiapan pernikahan di Gereja "X" adalah agar individu melakukan pernikahan hanya sekali seumur hidup, mempersiapkan individu agar semakin dewasa, semakin mengenal diri dan pasangan, juga semakin siap memasuki dunia pernikahan. Persyaratan pendaftaran pemberkatan nikah di Gereja "X" adalah pendaftaran dilakukan lima bulan sebelumnya agar bekal untuk memasuki pernikahan dapat diberikan secara lengkap dan memiliki waktu yang cukup panjang untuk mendiskusikan hal-hal yang masih menggajal, sehingga pasangan pranikah benar-benar siap dalam memasuki pernikahan, sudah dibaptis, memiliki kartu anggota jemaat Gereja "X", surat keterangan belum menikah, dan surat persetujuan dari orangtua kedua belah pihak di atas materai.

Di Gereja "X", program persiapan pernikahan terdiri dari kelas bimbingan pranikah dan konseling pranikah. Pasangan pranikah mengikuti kelas bimbingan pranikah selama satu setengah bulan. Jika pasangan pranikah tidak masuk satu kali saja dalam kelas bimbingan pranikah, maka pemberkatan nikah ditunda atau pasangan tersebut harus mengikuti kelas susulan, karena diharapkan seluruh peserta mendapatkan materi secara utuh. Materi dalam kelas bimbingan pranikah diberikan oleh pendeta di Gereja "X". Dalam kelas bimbingan pranikah diberikan bekal untuk memasuki pernikahan, seperti tujuan pernikahan, bagaimana membina hubungan suami istri, cara mendidik anak juga mengenai hubungan seksual berdasarkan ajaran Kristiani. Para peserta bimbingan pranikah juga diberikan beberapa pertanyaan mengenai seberapa jauh mereka siap untuk menikah dan apa rencana setelah mereka menikah, seperti, mengenai keuangan, pekerjaan, mengenai relasi keluarga dari kedua belah pihak, dan rencana untuk memiliki keturunan. Ada kalanya peserta program persiapan pernikahan mulai memikirkan mengenai hal yang belum pernah terpikirkan sebelumnya ketika materi dalam kelas bimbingan dibagikan. Hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan dalam diri individu. Sesi konseling pranikah dilakukan dua sampai empat kali pertemuan, disesuaikan dengan kebutuhan dari individu yang mengikuti program persiapan pernikahan. Konseling pranikah dilakukan oleh pendeta yang akan melakukan pemberkatan nikah di Gereja "X". Berdasarkan hasil wawancara dengan pendeta di Gereja "X", konseling dapat dilakukan antara pendeta dengan kedua calon mempelai secara bersama-sama atau dilakukan secara terpisah. Melalui proses konseling, calon mempelai diharapkan menjadi lebih terbuka wawasannya mengenai pernikahan yang akan mereka hadapi. Jika terdapat permasalahan yang baru diketahui atau terpikirkan saat proses konseling, pendeta menuntun mereka untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada dengan cara berdiskusi.

Menurut Pendeta di Gereja "X", hal yang sering ditemukan oleh pendeta dalam proses konseling pranikah adalah adanya ketakutan dan kekhawatiran mempersiapkan pernikahan, misalnya takut gagal dalam menjalani kehidupan berumah tangga, merasa belum mapan, takut tidak dapat menyelesaikan masalah dalam pernikahan, takut dana untuk pernikahan tidak mencukupi, pernikahan yang terkesan dipaksakan (seperti karena faktor usia, faktor keluarga atau faktor lingkungan), kurang percaya terhadap pasangan, masih merasa ragu untuk menikah, adanya rahasia yang belum diketahui oleh pasangannya, khawatir jika setelah menikah nanti pasangannya akan selingkuh dan khawatir jika memiliki penyakit kandungan (seperti kista atau mium). Terdapat juga peserta yang tidak ingin melakukan konseling secara bersamaan dengan pasangannya karena masih ada hal-hal yang belum diketahui pasangannya. Selain itu ada individu yang merasa tidak yakin dengan pasangannya setelah melakukan proses konseling dan membatalkan rencana pernikahan. Hal-hal tersebut menunjukkan adanya kecemasan dalam mempersiapkan pernikahan. Pada umumnya, semakin dekat dengan hari pernikahan peserta program persiapan pernikahan merasa lebih tegang. Ketika membicarakan mengenai persiapan pernikahan, masalah kecilpun dapat berubah menjadi masalah yang besar. Jika terjadi hal seperti ini pendeta akan membantu pasangan tersebut mendiskusikannya dan mencari jalan keluarnya bersama-sama. Namun, bagi beberapa individu rasa cemas dan khawatir tersebut akan tetap ada sampai hari pernikahan dan hal tersebut cukup mengganggu aktivitas mereka dalam mempersiapkan pernikahan.

Kecemasan pranikah dapat terjadi pada saat seorang individu merasa belum cocok atau belum yakin sepenuhnya dengan pasangan, merasa belum mapan secara materi, merasa belum siap mental, belum melihat komitmen dari pasangan, keluarga belum menyetujui pernikahan tersebut, merasa masih mengejar target tertentu, merasa kurang nyaman saat berada dengan

pasangan karena masih ada beberapa hal yang mengganjal, masih ada rahasia yang belum diketahui oleh pasangannya dan individu merasa bingung dan khawatir bagaimana menghadapi kehidupan setelah menikah yang sebelumnya belum pernah dijalani (Pdt Gilbert dan Reinda Lumoindong, 2007: 217).

Menurut **Spielberger** (Spielberger, 1972:10), kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan pada bahaya-bahaya yang nyata maupun bahaya-bahaya yang dibayangkan, seperti adanya ketegangan. Kecemasan dasar yang dimiliki oleh individu sehari-hari disebut dengan *trait anxiety*, sedangkan kecemasan dalam menghadapi suatu situasi tertentu disebut *state anxiety*. *State anxiety* dalam diri individu dipengaruhi juga oleh *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* yaitu proses penilaian kognitif mengenai situasi yang dialami.

Menurut McMahon, Slavson, Mowrer (<http://karim71.blogspot.com/2009/12/faktor-penyebab-timbulnya-kecemasan.html>) terdapat juga faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan individu yaitu faktor kognitif, faktor lingkungan dan faktor proses belajar. Faktor kognitif adalah penilaian individu terhadap situasi yang ia alami. Jika individu memiliki penilaian kognitif bahwa pernikahan itu sulit untuk dijalani, memiliki resiko yang besar, hanya sekali seumur hidup maka dalam hal ini yang menyebabkan individu merasa cemas adalah faktor kognitif. Faktor lingkungan adalah kecemasan yang dipengaruhi oleh lingkungan individu. Misalnya individu yang harus menjalankan upacara adat merasa lebih cemas daripada individu yang tidak melangsungkan upacara adat. Sedangkan faktor proses belajar adalah individu mempelajari suatu hal dari apa yang pernah dialami sebelumnya, yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan. Misalnya jika individu pernah memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai pernikahan, baik pernikahan orang tua maupun orang lain, maka

ia merasa cemas mengenai pernikahan yang akan dihadapi. Faktor yang mempengaruhi kecemasan ini diolah oleh individu melalui *cognitive appraisal*.

Menurut koselor di Gereja “X” contoh kasus yang ditemukan adalah terdapat pasangan yang ketika mengikuti program persiapan pernikahan memiliki masalah mengenai keuangan. Mempelai wanita memiliki penghasilan lebih besar dibandingkan mempelai pria, juga mempelai wanita terlalu sibuk bekerja. Mempelai pria memiliki kekhawatiran, bahwa jika setelah menikah istrinya akan memandang lebih rendah kepada suaminya dan kurang memperhatikan keluarga mereka. Namun permasalahan ini tidak menemukan penyelesaian sampai hari pernikahan. Setelah tiga bulan menikah, pasangan ini kembali konsultasi ke pendeta di Gereja “X” dan memutuskan untuk bercerai karena suami merasa tidak dianggap dan tidak dihargai karena berpenghasilan lebih rendah dari istrinya. Oleh sebab itu program persiapan pernikahan sangat penting untuk dilaksanakan agar tidak terjadi hal seperti contoh tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sepasang suami istri yang mengikuti program persiapan pernikahan di Gereja “X” Bandung, mereka memaparkan bahwa rasa khawatir sebelum memasuki pernikahan pasti selalu ada, bahkan sampai pada hari pernikahan pun rasa khawatir itu tetap ada. Sebelum menikah mereka memiliki kekhawatiran mengenai keuangan, masa depan anak dan ada pihak keluarga yang kurang menyetujui pernikahan mereka. Namun dalam kehidupan pernikahan mereka, setiap hari mereka belajar saling mengerti satu sama lain dan mengkomunikasikan setiap permasalahan yang timbul juga dicari cara penyelesaiannya. Sampai sekarang pernikahan mereka sudah berjalan selama enam tahun dan dikaruniai seorang anak. Kecemasan-kecemasan yang mereka alami mengenai keuangan dan masa depan anak memang terjadi, namun sampai saat ini karena komunikasi yang baik antar pasangan, semuanya dapat teratasi.

Terdapat juga contoh kasus lain, menurut pemaparan seorang wanita yang melaksanakan program persiapan pernikahan di Gereja "X" Bandung, sebelum menikah ia memiliki kekhawatiran bahwa pasangannya akan selingkuh, berbuat kasar, dan tidak bertanggungjawab. Namun karena merasa sangat mencintai pria tersebut dan percaya jika sudah menikah calon suaminya akan berubah menjadi lebih baik, akhirnya mereka menikah. Setelah setahun pernikahan mereka, apa yang ia khawatirkan terjadi. Ia mengalami penganiayaan fisik juga tidak dinafkahi. Pada tahun kedua pernikahan, mereka memutuskan untuk berpisah.

Dalam survey awal terdapat sepuluh orang peserta program persiapan pranikah di Gereja 'X' Bandung, yang berada dalam tahap dewasa, dengan usia 25-31 tahun. Berdasarkan wawancara dengan sepuluh orang yang menjadi peserta program persiapan pranikah di Gereja "X", Bandung didapatkan data sebagai berikut. Sebanyak 40% (empat orang) menjabarkan bahwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mereka jarang sekali merasa sedih, gelisah dan cemas (*trait anxiety*). Mereka merasa sedih atau cemas jika mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau saat menghadapi kondisi yang tidak terduga atau di luar rencana. Masalah yang mereka hadapi membuat mereka sulit tidur, gelisah, dan tidak nafsu makan. Jika tidak ada permasalahan dan segala sesuatunya berjalan dengan lancar mereka merasa santai, bahagia dan dapat menikmati hidup. Dalam mempersiapkan pernikahan ini ada perasaan khawatir (*state anxiety*) dalam diri mereka karena merasa belum mapan dalam hal materi, masih ada kekurangan-kekurangan dana untuk melangsungkan pernikahan, kekhawatiran mengenai keadaan ekonomi setelah menikah, juga khawatir karena akan memasuki lingkungan tempat tinggal yang baru di luar kota setelah menikah dan harus meninggalkan orangtua. Mereka berusaha untuk membicarakan apa yang mereka takutkan dan khawatirkan, namun seringkali pertengkaran terjadi saat mereka mendiskusikan hal tersebut. Jika mereka sedang sendiri, mereka

uring-uringan, sering mengeluh, sering melamun dan sulit tidur atau terjaga dari tidur mereka karena pikirannya dipenuhi dengan hal-hal mengenai pernikahan. Keadaan ini terus berulang, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan terkadang mengganggu hubungan dengan pasangannya. Dapat disimpulkan dari pemaparan tersebut bahwa kecemasan mereka alami dipengaruhi oleh faktor kognitif.

Sebanyak 20% (dua orang) dalam kehidupan sehari-hari merasa bahwa permasalahan yang dihadapi sangat sulit. Seringkali masalah datang bertubi-tubi, sehingga dalam keadaan tidak ada masalah pun, mereka mudah merasa tegang, karena ada kekhawatiran bahwa mungkin dalam waktu yang tidak lama masalah akan datang lagi (*trait anxiety*). Mereka jarang sekali merasa santai. Mereka merasa bahagia jika sedang menikmati saat-saat liburan, itupun hanya awal dan akhir tahun. Bagi mereka pernikahan ini sangat penting dan hanya sekali seumur hidup. Mereka berusaha mempersiapkan pernikahan ini sebaik mungkin, baik secara materi maupun jasmani. Masa pacaran yang mereka jalani kurang dari satu tahun dan mereka merasa khawatir, apakah sudah benar-benar saling mengenal dan siap masuk dalam kehidupan berumahtangga. Ada juga perasaan takut gagal dalam berumahtangga. Saat mereka coba mendiskusikan hal-hal mengenai pernikahan, seringkali pertengkaran terjadi (*state anxiety*). Hal ini membuat mereka bingung, sulit tidur, semakin gelisah dari pada biasanya dan kurang konsentrasi dalam bekerja. Walaupun mereka sering merasa khawatir dalam kehidupan sehari-hari, mereka tetap berharap bahwa pernikahannya kelak akan membuat kehidupan mereka lebih baik, dan sebagai suami dan istri, mereka sama-sama bekerja, saling melengkapi dan saling mendukung dalam setiap hal. Menurut penjelasan mereka kecemasan yang dialami ini dipengaruhi oleh faktor kognitif.

Sebanyak 20% (dua orang) menjabarkan bahwa, dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka jarang sekali merasa khawatir atau gelisah (*trait anxiety*). Mereka seringkali pergi ke luar

kota atau luar negeri untuk liburan, jadi mereka sering merasa tenang, santai dan bahagia. Jika menghadapi permasalahan sehari-hari mereka dapat menyelesaikannya dengan baik, hal ini disebabkan adanya dukungan dari orangtua dan keluarga besar. Bagi mereka masalah yang terberat adalah jika kehilangan anggota keluarga, ditipu oleh teman bisnis, hal-hal seperti itu yang dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam. Namun saat mereka belajar merelakan, maka hal itu dapat teratasi. Saat ini bagi mereka pernikahan merupakan hal yang indah dan sakral, kejadian terpenting dalam hidup mereka, maka dari itu mereka mempersiapkan pernikahan ini setahun sebelum tanggal pernikahan dan diantara mereka sudah tidak ada lagi hal yang mengganjal. Hal ini juga dikarenakan masa pacaran mereka yang sudah berlangsung selama 5 tahun, jadi mereka merasa sudah saling mengenal dengan baik. Mereka tidak merasa cemas, tidak ada perasaan takut (*state anxiety*) mengenai pernikahan yang akan dihadapi, karena semua yang mereka butuhkan untuk memasuki pernikahan telah siap semuanya. Mereka berharap jika kelak sudah menikah istri tidak bekerja, hanya menjadi ibu rumah tangga, hanya suami yang mencari nafkah, dan saling mengisi dan melengkapi. Kehidupan mereka untuk memasuki pernikahan tergolong mapan, karena mereka sudah memiliki rumah dan usaha sendiri. Bagi mereka faktor yang mempengaruhi kecemasannya adalah faktor kognitif, karena mereka merasa semuanya sudah disiapkan dengan baik, maka mereka tidak merasa cemas dalam mempersiapkan pernikahan.

Sebanyak 20% (dua orang) dalam kehidupan sehari-hari ada kalanya, masalah dalam pekerjaan membuat mereka uring-uringan, kurang percaya diri dan gelisah, namun semuanya masih bisa terkendali (*trait anxiety*). Biasanya masalah yang dialami adalah kejenuhan dalam pekerjaan, karena pekerjaan sangat menumpuk juga lembur kerja. Jika mereka mulai jenuh, mereka mengambil waktu untuk liburan atau istirahat sejenak, agar tidak terlalu tegang. Bagi

mereka, segala sesuatu ada saatnya, seperti saatnya bekerja, mereka benar-benar fokus kepada pekerjaan, saatnya bersama dengan keluarga, mereka benar-benar fokus kepada keluarga. Jadi mereka belajar untuk membagi waktu agar lebih bisa menikmati hidup dan lebih santai. Bagi mereka pernikahan merupakan hal yang terpenting dalam hidup, bersifat suci dan sakral, dan hanya boleh dilakukan sekali seumur hidup baik dipandang dari sudut agama maupun adat. Itulah sebabnya persiapan pernikahan ini menimbulkan kecemasan bagi mereka (*state anxiety*) namun mereka berusaha agar hal tersebut tidak sampai mengganggu relasi mereka dengan pasangan, karena jika sudah merasa lelah atau jenuh mereka tidak melanjutkan perbincangan mengenai pernikahan, agar tidak terjadi pertengkaran. Adapun hal yang menimbulkan kecemasan adalah adat istiadat leluhur yang harus mereka jalani saat upacara pernikahan. Hal ini cukup mengganggu karena mereka belum mengerti benar jalannya adat pernikahan tersebut. Selain itu hal yang masih mengganjal adalah adanya kekurangan materi, namun hal tersebut masih diusahakan sampai menjelang hari pernikahan. Harapan mereka mengenai pernikahan adalah, dalam kehidupan berumah tangga mereka ingin saling mengisi dan berbagi, karena itu mereka akan sama-sama bekerja untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga mereka. Penyebab kecemasan dalam diri mereka adalah faktor kognitif karena mereka merasa bahwa pernikahan itu sakral juga ada kekurangan materi dan faktor lingkungan karena mereka akan menjalani upacara adat.

Melalui hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan pendeta dan peserta program persiapan pernikahan, masalah yang ditemukan di Gereja "X" adalah menjelang lima bulan akan melaksanakan pernikahan terdapat peserta pranikah yang tidak merasa cemas juga terdapat peserta yang merasa cemas sehingga kecemasan yang dialami mengganggu aktivitas sehari-hari yang pada akhirnya dapat mempengaruhi relasi individu dengan pasangan, kurang

efektif dalam mempersiapkan pernikahan dan individu merasa lebih cepat lelah, bahkan ada yang sampai menunda atau membatalkan pernikahan. Bagi pasangan yang sudah menikah, jika masalah kecemasan ini tidak diselesaikan akar permasalahannya dapat menimbulkan perceraian. Hal-hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian deskriptif mengenai derajat kecemasan berdasarkan *state* dan *trait anxiety* yang dihayati oleh pasangan pranikah.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

Seberapa tinggi derajat *trait* dan *state anxiety* pada pasangan pranikah yang mengikuti program persiapan pernikahan di Gereja “X”, Bandung.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Maksud Penelitian**

Untuk mendapatkan gambaran mengenai *trait* dan *state anxiety* pada individu yang sedang mengikuti program persiapan pernikahan di Gereja “X”, Bandung.

### **1.3.2. Tujuan Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai derajat kecemasan pada individu yang sedang mengikuti program persiapan pernikahan di Gereja “X”, Bandung berdasarkan derajat *trait* dan *state anxiety* juga *cognitive appraisal*.

## **1.4. Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1. Kegunaan Teoretis**

- Sebagai bahan masukan bagi ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Keluarga mengenai *trait* dan *state anxiety* pada pasangan pranikah.
- Memberikan sumbangan informasi kepada peneliti lain yang tertarik untuk meneliti mengenai *trait* dan *state anxiety* pada pasangan yang mengikuti program persiapan pernikahan dan mendorong dikembangkannya penelitian-penelitian lain yang berhubungan dengan topik tersebut.

#### **1.4.2. Kegunaan Praktis**

- Memberi informasi bagi Konselor Gereja “X” mengenai adanya *trait* dan *state anxiety* agar dapat membantu peserta program persiapan pernikahan agar dapat mengendalikan kecemasan yang dirasakan pada saat mempersiapkan pernikahan.
- Memberi informasi bagi pasangan pranikah di Gereja “X” mengenai derajat *trait* dan *state anxiety* agar individu lebih memahami diri dan pasangannya sehingga diharapkan mereka dapat mengendalikan kecemasan-kecemasan dalam mempersiapkan pernikahan.

#### **1.5. Kerangka Pemikiran**

Menurut **Santrock**, usia dewasa dimulai seseorang pada usia 20 tahunan sampai usia 40 tahunan. Masa dewasa adalah masa dimana individu menghadapi dunia kerja yang kompleks dan menantang, dengan tugas-tugas yang sangat terspesialisasi dan juga masa membentuk relasi yang akrab dengan individu lain. Salah satu aspek penting dalam relasi ini adalah adanya komitmen dengan individu lain melalui pernikahan (Santrock, 2004). Peserta program persiapan pernikahan

di Gereja 'X', Bandung ini memiliki usia antara 23 sampai 38 tahun, artinya mereka berada pada usia dewasa dan saat ini mereka sedang mempersiapkan pernikahan. Pernikahan dalam agama Kristen merupakan suatu hal yang sakral dan hanya sekali seumur hidup. Pernikahan juga merupakan suatu komitmen untuk mengharapkan dan menerima pasangan, baik dari sisi yang terbaik hingga sisi yang terburuk. Komitmen dalam pernikahan inilah yang mengikat individu jika sudah menikah sehingga tidak boleh bercerai. Jika individu memandang komitmen dalam pernikahan ini sebagai *stressor* karena merupakan suatu hal yang sulit untuk dijalani maka individu tersebut akan cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi pernikahan.

Menurut **Spielberger**, kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan pada keadaan bahaya yang nyata maupun yang dibayangkan, yang diikuti oleh pengalaman subjektif seperti ketegangan, rasa takut atau kegelisahan (Spielberger, 1972:10). Terdapat dua konstruk untuk menjelaskan kecemasan yang dikemukakan oleh **Spielberger**, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* adalah kecemasan dasar atau kecemasan umum yang sifatnya relatif menetap dan terbentuk dari pengalaman masa lalu. *Trait anxiety* mengacu pada perbedaan individual dalam mengalami kecemasan, yaitu, perbedaan-perbedaan dalam individu untuk menangkap stimulus yang dianggap berbahaya atau mengancam, dan kecenderungan berespon pada ancaman-ancaman tersebut dengan reaksi-reaksi yang diperlihatkan dalam bentuk *state anxiety* (Spielberger, 1972: 39). Individu dengan *trait anxiety* yang relatif tinggi, cenderung lebih mudah mempersepsi situasi hidup sebagai ancaman, sehingga derajat *state anxiety*nya akan lebih mudah meningkat saat menghadapi keadaan yang dapat menimbulkan kecemasan dibandingkan dengan individu yang memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah (Spielberger, 1972:40). Bagi peserta program persiapan pernikahan yang memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi, cenderung menilai suatu situasi sebagai hal yang mengancam. *State anxiety*nya juga cenderung lebih tinggi

saat menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Walaupun situasi pernikahan telah berlalu, namun *trait anxiety* dapat memicu derajat *state anxiety* tetap berada pada derajat yang tinggi.

*State anxiety* dapat dikonseptualisasikan sebagai keadaan emosional yang berubah-ubah atau kondisi emosi individu yang memiliki variasi intensitas dan fluktuasi sepanjang waktu. Kondisi ini dihayati sebagai ketegangan yang dirasakan secara sadar dan diaktivasi oleh sistem saraf pusat. *State anxiety* harus dirasakan dalam derajat yang tinggi sehingga individu dapat mempersepsi keadaan sebagai hal yang berbahaya atau mengancam. Dalam situasi yang tidak memunculkan *stress*, atau dalam situasi dimana bahaya yang ada tidak ditangkap individu sebagai hal yang mengancam, *state anxiety* akan berada dalam derajat yang rendah (Spielberger, 1972: 39).

Tinggi rendahnya *state anxiety* individu juga dipengaruhi oleh *cognitive appraisal* individu. *Cognitive appraisal* yaitu proses penilaian kognitif mengenai situasi yang dialami oleh individu. Saat ini situasi yang sedang dialami oleh peserta program persiapan pernikahan adalah situasi dalam mempersiapkan pernikahan. Situasi persiapan pernikahan ini dianggap sebagai *stressor* atau tidak tergantung dari *cognitive appraisal* individu dalam menilai situasi tersebut. Jika individu memandang bahwa pernikahan itu sebagai *stressor* maka derajat *state anxiety* akan cenderung tinggi. Jika individu memandang pernikahan bukan hal yang mencemaskan, maka derajat *state anxiety* cenderung rendah. *Trait anxiety* dan pengalaman individu juga turut mempengaruhi proses *cognitive appraisal*, maka dari itu individu dengan derajat *trait anxiety* yang tinggi cenderung lebih mudah mempersepsi situasi tertentu sebagai *stressor* (Spielberger, 1972:42-43).

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kecemasan individu, yaitu faktor kognitif, faktor lingkungan dan faktor proses belajar. Ketiga faktor ini diolah oleh *cognitive appraisal* dalam diri

individu. Faktor kognitif adalah penilaian individu terhadap situasi yang ia alami. Kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila individu dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya. Faktor lingkungan adalah kecemasan yang muncul dipengaruhi oleh lingkungan individu itu tinggal, seperti adat-istiadat, kondisi dan nilai dalam masyarakat. Salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat-istiadat, dan nilai-nilai dalam masyarakat, karena itu lingkungan sosial individu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Sedangkan faktor proses belajar adalah individu mempelajari suatu hal dari apa yang pernah dialami sebelumnya, yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan.

Kecemasan dalam mempersiapkan pernikahan merupakan *state anxiety*. Derajat *state anxiety* dipengaruhi oleh derajat *trait anxiety* dalam diri individu, artinya jika individu pada dasarnya memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi maka derajat *state anxiety*nya akan cenderung tinggi. Terdapat juga faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan individu yaitu faktor kognitif, faktor lingkungan dan faktor pengalaman. Ketiga faktor ini diolah oleh *cognitive appraisal* individu. *Cognitive appraisal* individu juga turut mempengaruhi tinggi rendahnya derajat *state anxiety*. Sebagai contoh, jika individu memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah, tetapi *cognitive appraisal* memandang pernikahan sebagai suatu hal yang sulit untuk dijalani, sekali seumur hidup, merasa takut gagal karena adanya faktor proses belajar dengan melihat pengalaman orang lain yang gagal dalam berumah tangga dan kecemasan-kecemasan tersebut tidak dapat dikendalikan maka *state anxiety* dalam diri individu cenderung tinggi. Tidak hanya penilaian mengenai pentingnya arti pernikahan itu sendiri, tetapi juga mengenai persiapan-

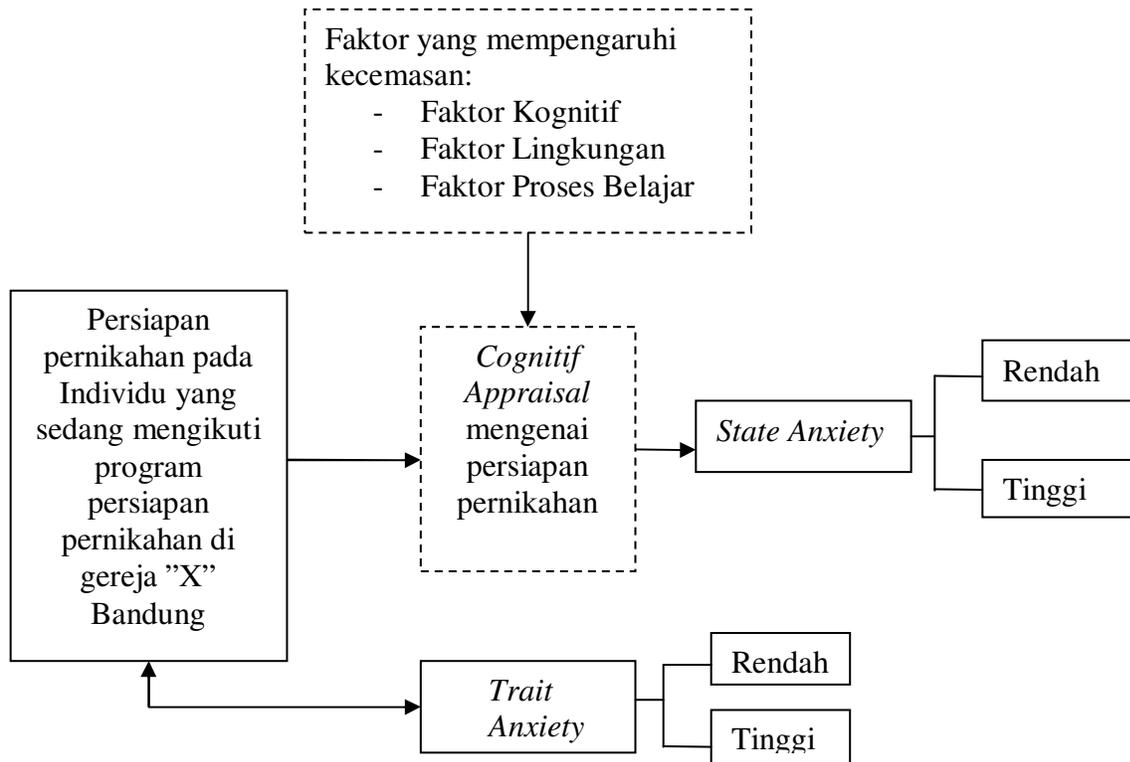
persiapan pernikahan, kekhawatiran akan persiapan resepsi, dana yang dibutuhkan, dan kehidupan setelah pernikahan. Jika *cognitive appraisal* memandang bahwa situasi pernikahan tidak lagi mengancam setelah pernikahan itu berlalu, maka derajat *state anxiety* dalam individu akan rendah.

Individu yang memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi, cenderung memiliki *cognitive appraisal* yang mudah memandang suatu situasi sebagai hal yang mengancam. Jika faktor kognitif individu memandang pernikahan sebagai hal yang sulit dijalani, tidak boleh salah dalam memilih pasangan, belum lagi individu memiliki faktor proses belajar yang buruk mengenai pernikahan yang dialami oleh orang lain, atau mengalami kesulitan dalam mempersiapkan pernikahannya, maka derajat *state anxiety* individu cenderung tinggi. Bagi individu yang memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi, memiliki kecenderungan walaupun situasi pernikahan telah berlalu, derajat *state anxiety* tetap berada pada derajat yang tinggi.

Bagi individu yang memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi dan mudah menilai suatu situasi sebagai ancaman, namun jika *cognitive appraisal* memandang bahwa situasi pernikahan merupakan suatu hal yang tidak mengancam, mudah untuk dijalani, segala keperluan untuk persiapan pernikahan sudah sebagian besar terpenuhi, juga tidak memiliki pengalaman buruk mengenai pernikahan, tidak ada faktor lingkungan yang menghambat juga faktor proses belajar mengenai pernikahan itu baik maka derajat *state anxiety* individu akan cenderung rendah.

Individu yang memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah, memiliki *cognitive appraisal* yang cenderung memandang situasi pernikahan sebagai hal yang tidak mengancam. Misalnya individu memiliki penilaian kognitif bahwa pernikahan itu dapat dilewati dengan baik, dan yakin dengan keputusannya, maka derajat *state anxiety*nya juga cenderung rendah.

Dengan demikian, kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat disusun dalam bagan sebagai berikut;



Bagan 1.1 Skema Kerangka Pikir

#### 1.6. Asumsi

- Jika individu memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi, maka *state anxiety* dalam menghadapi pernikahan cenderung tinggi.

- Jika individu memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah, maka derajat *state anxiety* dalam menghadapi pernikahan cenderung rendah.
- Tinggi atau rendahnya derajat *state anxiety* turut dipengaruhi oleh derajat *trait anxiety* dan *cognitive appraisal* individu dalam memandang pernikahan.