

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan fase penting dalam kehidupan manusia yang membawa perubahan besar dalam aspek psikologis, emosional, dan relasional, khususnya bagi perempuan. Dalam kehidupan pernikahan, perempuan yang telah menikah seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, seperti penyesuaian peran, tanggung jawab, serta komunikasi yang sehat dengan pasangan. Kondisi ini menjadikan pernikahan sebagai suatu proses yang dinamis, yang membutuhkan kemampuan perempuan dalam memahami diri sendiri maupun pasangan.

Dalam konteks kehidupan rumah tangga, perempuan seringkali memiliki peran yang kompleks, baik sebagai istri maupun sebagai individu yang tetap memiliki kebutuhan pribadi. Perempuan tidak hanya dituntut untuk menjalankan peran domestik, tetapi juga diharapkan mampu menjaga keharmonisan hubungan, memahami pasangan, serta mengelola berbagai dinamika yang terjadi dalam kehidupan pernikahan. Hal ini menjadikan perempuan berada pada posisi yang memerlukan kemampuan adaptasi serta pengelolaan kebutuhan psikologis yang baik⁴.

Konteks penelitian ini juga tidak terlepas dari karakteristik generasi Z yang berada pada rentang usia dewasa awal, di mana terdapat fenomena

⁴ Ulil Fauziyah, "Peranan Istri Dalam Rumah Tangga Perspektif Al- Qur'an Dan Tinjauannya Dalam Fikih Munakahat," 2022, 1–13.

meningkatnya kekhawatiran dan ketakutan terhadap pernikahan. Pada generasi ini, pernikahan seringkali dipersepsikan sebagai sesuatu yang kompleks dan berisiko, seperti adanya kekhawatiran terhadap ketidaksesuaian antara harapan dan realita, ketakutan dalam menjalani peran sebagai istri dan orang tua, serta kekhawatiran terkait tanggung jawab ekonomi dan hubungan keluarga. Bahkan, tidak sedikit yang memandang pernikahan sebagai sesuatu yang dapat membatasi pencapaian tujuan pribadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pernikahan tidak hanya dipandang sebagai fase kehidupan, tetapi juga sebagai sumber kecemasan dan pertimbangan yang kompleks, khususnya pada generasi Z⁵.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan penulis, ditemukan adanya fenomena dalam kehidupan pernikahan yang menunjukkan bahwa tidak semua perempuan menikah mampu memperoleh pemenuhan kebutuhan psikologis secara optimal. Beberapa perempuan mengungkapkan bahwa dalam menjalani kehidupan rumah tangga, mereka menghadapi berbagai dinamika seperti kurangnya komunikasi dengan pasangan, perbedaan antara harapan sebelum menikah dengan realita yang dijalani, serta keterbatasan dalam memperoleh perhatian dan dukungan emosional. Selain itu, terdapat pula kekhawatiran yang dirasakan, seperti ketakutan dalam menjalani peran sebagai istri, kekhawatiran terhadap pemenuhan ekspektasi dalam pernikahan, serta kekhawatiran terkait tanggung jawab terhadap keluarga. Kondisi

⁵ Pramesti Cahyani, "Transformasi Makna Pernikahan Pada Generasi Z Dalam Konteks Fenomena 'Marriage Is Scary': Tinjauan Literatur Review" 5, no. 1 (2026); Kania Dewi Tirta and Sinta Nur Arifin, "Studi Fenomenologi : Marriage Is Scary Pada Generasi Z" 8, no. 3 (2025): 12–20, <https://doi.org/10.26539/terapeutik.833675>.

tersebut menimbulkan perasaan kurang dipahami, kurang dihargai, serta adanya tekanan dalam menjalani peran dalam rumah tangga. Meskipun demikian, perempuan tetap berupaya untuk mempertahankan hubungan pernikahan dengan cara yang mereka bisa lakukan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan fenomena perempuan yang menikah memiliki berbagai persoalan dalam rumah tangga. Penelitian Reski Amelia et al. menemukan bahwa motif menikah yang tidak dilandasi kesadaran matang, seperti ingin melupakan mantan, tekanan keluarga, atau perjodohan tanpa cinta, berujung pada minimnya kepuasan pernikahan. Dampaknya adalah muncul konflik rumah tangga, ketidakcocokan, hingga perceraian⁶.

Penelitian *Perceptions of Women on Marriage in Namibia* studi kasus oleh Indongo & Pazvakawambwa di Namibia menunjukkan bahwa meskipun banyak perempuan menganggap pernikahan penting untuk pembentukan keluarga, kenyataan menunjukkan meningkatnya angka perceraian akibat faktor seperti ketidaksetiaan, komunikasi buruk, kekerasan, dan tekanan ekonomi. Dalam beberapa kasus, perempuan bahkan memilih tidak menikah karena takut terhadap hubungan yang menyakitkan⁷.

Selain itu, penelitian dari Purwanto dan Muizu menyebutkan bahwa konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja dan berumah tangga menjadi sumber stres dan ketidakharmonisan keluarga, terutama karena

⁶ Reski Amelia, Haerani Nur, And Muhammad Nurhidayat Nurdin, "Kepuasan Pernikahan Pada Istri Ditinjau Dari Motif Menikah," *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 2, No. 3 (2023): 411–21, <https://doi.org/10.56799/Peshum.V2i3.1503>.

⁷ Nelago Indongo And Lillian Pazvakawambwa, "Perceptions Of Women On Marriage In Namibia," *Psychology* 06, No. 11 (2015): 1413–20, <https://doi.org/10.4236/psych.2015.611137>.

tekanan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi sekaligus menjalankan peran ibu rumah tangga. Konflik tersebut bukan hanya soal waktu dan tenaga, tetapi juga menunjukkan adanya kebutuhan aktualisasi diri yang tidak terpenuhi secara optimal⁸.

Situasi yang hampir sama juga terjadi pada perempuan yang menikah diusia muda. Studi Hanun & Rahmasari mengungkapkan bahwa kematangan emosi yang belum optimal dapat menghambat kemampuan perempuan dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya setelah menikah⁹. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Alie et al., yang membuktikan bahwa perempuan muda yang menikah lebih rentan mengalami stres sedang hingga berat karena ketidaksiapan mental menghadapi tuntutan peran baru yang dijalani¹⁰.

Namun demikian, penelitian terdahulu telah mengkaji kesejahteraan psikologis perempuan yang menikah serta berbagai permasalahan dalam kehidupan rumah tangga, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antara status pernikahan dengan tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, maupun faktor-faktor yang mempengaruhi konflik dan stres dalam pernikahan. Penelitian-penelitian tersebut cenderung menyoroti aspek hasil seperti tingkat kesejahteraan psikologis, kepuasan pernikahan, atau tingkat konflik, namun belum banyak menggali secara mendalam bagaimana proses

⁸ Agung Purwanto And Wa Ode Zusnita Muizu, "Konflik Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja: Sebuah Kajian Literatur," *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, No. 2 (2023): 222–33, <https://doi.org/10.30738/Sosio.V9i2.15014>.

⁹ Amirah Hanun And Diana Rahmasari, "Manajemen Konflik Pernikahan Pada Perempuan Yang Menikah Di Usia Muda," *Jurnal Penelitian Psikologi Kemungkinan* 9, No. 6 (2022): 56–68.

¹⁰ R. M Mahrus Alie Et Al., "Dampak Stres Pada Psikologis Perempuan Setelah Menikah Di Usia Dini," *Jurnal Ekuivalensi* 8, No. 1 (2022): 133–44, <https://doi.org/10.51158/Ekuivalensi.V8i1.740>.

pengalaman subjektif perempuan dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya di dalam kehidupan pernikahan sehari-hari. Selain itu, kajian yang ada juga belum secara spesifik mengungkap bentuk-bentuk nyata pemenuhan kebutuhan serta makna kebutuhan psikologis oleh perempuan terhadap pengalaman tersebut, khususnya pada konteks generasi Z yang memiliki karakteristik dan dinamika tersendiri.

Oleh karena itu, masih terdapat *research gap* terkait pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman hidup perempuan menikah dalam konteks pemenuhan kebutuhan psikologisnya, khususnya dari perspektif fenomenologis.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggali secara lebih mendalam mengenai makna pemenuhan kebutuhan psikologis pada perempuan menikah generasi z melalui pendekatan kualitatif fenomenologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman, bentuk pemenuhan, serta makna yang dibangun oleh perempuan generasi z dalam menjalani kehidupan pernikahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi bahwa kehidupan pernikahan pada perempuan tidak terlepas dari berbagai dinamika yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan psikologisnya. Perempuan yang telah menikah dihadapkan pada tuntutan peran yang kompleks, baik sebagai istri maupun sebagai individu yang memiliki kebutuhan pribadi, sehingga memerlukan kemampuan dalam

menyeimbangkan berbagai aspek dalam kehidupan rumah tangga. Namun, dalam realitasnya, pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut tidak selalu dapat tercapai secara optimal.

Berbagai kondisi seperti yang dibahas oleh penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permasalahan dalam kehidupan pernikahan sering dikaji dari aspek hasil, seperti tingkat kepuasan pernikahan, kesejahteraan psikologis, serta konflik yang terjadi dalam hubungan. Namun, kajian yang menggali secara mendalam mengenai bagaimana perempuan mengalami, menjalani, dan memaknai pemenuhan kebutuhan psikologis dalam kehidupan pernikahan sehari-hari masih terbatas. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu menjadi penting untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika psikologis dalam kehidupan rumah tangga.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan pertanyaan, sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman perempuan menikah dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya?
2. Seperti apa bentuk-bentuk pemenuhan kebutuhan psikologis yang dijalani perempuan menikah dalam kehidupan sehari-hari?
3. Apa makna pemenuhan kebutuhan psikologis yang dijalani kehidupan rumah tangga?

D. Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menggambarkan dan memahami pengalaman perempuan menikah dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya.
2. Untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk pemenuhan kebutuhan psikologis yang dijalani perempuan menikah dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk mengetahui makna makna pemenuhan kebutuhan psikologis yang dijalani kehidupan rumah tangga.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam pemahaman kebutuhan psikologis pada konteks pernikahan.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan wawasan bagi perempuan menikah generasi z, sebagai bentuk memahami dan mengetahui pemenuhan kebutuhan secara sehat.
- b. Konselor pernikahan atau keluarga, untuk memahami kondisi psikologis perempuan secara keseluruhan, sehingga dapat memberikan pendampingan yang relevan.
- c. Peneliti selanjutnya, sebagai eksplorasi lanjutan pada bidang kesejahteraan psikologis, psikologi sosial, dan hubungan pernikahan.

- d. Sebagai wawasan untuk masyarakat umum tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis perempuan dalam pernikahan untuk mencegah konflik.

F. Penegasan Istilah

Guna menghindari ambiguitas pemahaman, beberapa istilah dalam penelitian ditegaskan sebagai berikut:

- a. Perempuan menikah generasi z. Perempuan berusia 20-29 tahun, menjalani kehidupan pernikahan minimal satu tahun tinggal bersama pasangan.
- b. Pemenuhan kebutuhan psikologis. Sesuatu hal yang dialami individu dalam mencapai atau tidak tercapai kepuasan terhadap kebutuhan psikologis, baik komunikasi dengan pasangan, keluarga, ataupun pengaruh sosial.