

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

Sri Widaningsih¹, Tresia Umarianti^{*}, Dheny Rohmatika³
Email: wiwid2020@gmail.com

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN CALON PENGANTIN DALAM
MENGHADAPI PERSIAPAN PERNIKAHAN DI KECAMATAN POLOKARTO**

Abstrak

Pernikahan merupakan suatu hal yang diinginkan setiap orang serta suatu kebutuhan dasar manusia. Pernikahan adalah suatu ikatan lahir dan batin antara perempuan dan laki-laki sebagai ikatan suami istri yang bertujuan untuk membangun kehidupan rumah tangga yang utuh dan bahagia berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Kesiapan menikah pada individu menjadi salah satu faktor penting dalam kepuasan pernikahan. Kemampuan yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan adalah kesiapan menikah dan dalam menghadapi persiapan pernikahan. **Tujuan Penelitian:** Bagaimana gambaran tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi persiapan pernikahan di kecamatan polokarto. **Desain penelitian:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Dalam penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi persiapan pernikahan di Kecamatan Polokarto. **Populasi penelitian:** calon pengantin di Puskesmas Polokarto dengan jumlah 36 responden. Sampel penelitian berjumlah 36 responden dengan *total sampling*. **Teknik pengambilan data:** Menggunakan lembar kuesioner menggunakan uji SPSS frekuensi, dan Crosstab. **Hasil :** Tingkat kecemasan Calon Pengantin Dalam Menghadapi Persiapan Pernikahan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar calon pengantin mengalami kecemasan mayoritas calon pengantin paling banyak kategori tidak ada kecemasan sebanyak 17 orang (47,2%) kategori ringan 5 orang (13,9%), kecemasan sedang sebanyak 13 orang (36,1%), dan kategori berat sebanyak 1 orang (2,8%). **Kesimpulan:** Menunjukkan Tingkat kecemasan berdasarkan Usia paling banyak mayoritas usia 20-35 tahun dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 13 orang (76,5%). Berdasarkan Pekerjaan paling banyak mayoritas catin yang bekerja dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang (94,1%). Pendidikan paling banyak mayoritas tingkat pendidikan SMA dengan kategori sedang sebanyak 9 orang (69,2%). Jenis Kelamin tingkat kecemasan paling banyak mayoritas perempuan dengan kategori sedang sebanyak 13 orang (100%),

Kata kunci : *tingkat Kecemasan, calon pengantin, persiapan pernikahan*

MIDWIFERY STUDIES PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2023

Sri Widaningsih¹, Tresia Umarianti*, Dheny Rohmatika³
Email: wiwid2020@gmail.com

**DESCRIPTION OF THE LEVEL OF ANXIETY OF PROSPECTIVE BRIDES IN FACING
WEDDING PREPARATIONS IN POLOKARTO DISTRICT**

Abstract

Marriage is something that everyone wants and a basic human need. Marriage is a physical and mental bond between a woman and a man as a husband and wife bond which aims to build a complete and happy domestic life based on the belief in the Almighty God. Readiness for marriage in individuals is an important factor in marital satisfaction. Abilities that can influence anxiety levels are readiness to get married and facing wedding preparations. Research Objective: How to describe the level of anxiety of prospective brides and grooms in facing wedding preparations in Polokarto sub-district. Research design: This research uses quantitative research with a descriptive research design, namely a research method carried out with the main aim of creating an objective picture of a situation. This research was conducted to describe the anxiety level of prospective brides and grooms in facing wedding preparations in Polokarto District. Research population: prospective brides and grooms at the Polokarto Health Center with a total of 36 respondents. The research sample consisted of 36 respondents with total sampling. Data collection technique: Using a questionnaire sheet using the SPSS frequency test, and Crosstab. Results: The level of anxiety of prospective brides and grooms in facing wedding preparations can be concluded that the majority of prospective brides and grooms experience anxiety, the majority of prospective brides, the most in the no anxiety category are 17 people (47.2%) in the mild category 5 people (13.9%), moderate anxiety as many as 13 people (36.1%), and the heavy category was 1 person (2.8%). Conclusion: Shows the level of anxiety based on age. The majority are 20-35 years old with no anxiety category, 13 people (76.5%). Based on occupation, the majority of catins working in the no anxiety category were 16 people (94.1%). The majority of education was high school level with a medium category of 9 people (69.2%). The gender with the highest level of anxiety is mostly women with the moderate category being 13 people (100%),

Keywords: Anxiety level, prospective bride and groom, wedding preparations

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam kehidupan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan dan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Gangguan kecemasan adalah jenis gangguan kesehatan jiwa yang diidap oleh seseorang saat merespons suatu objek atau situasi (Usman, 2016).

Kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa (Kemenkes, 2021).

Pusat data dan informasi kementerian RI, tercatat bahwa kontribusi beban penyakit di Indonesia dengan gangguan mental pada tahun 2017 tercatat 4,5 % dan untuk penyebab kecacatan penyakit akibat dari gangguan mental menunjukkan angka sebesar 13,4 % dikatakan bahwa lebih besar penyebab kecacatan yang ditimbulkan oleh gangguan mental dibandingkan dengan penyakit kardiovaskuler. *Anxiety disorders* menempati urutan kedua pada tingkat gangguan mental sejak tahun 1990 sampai 2017 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Kemenkes, 2021).

Menurut Duckworth (2013) dalam

penelitiannya dengan judul *Mental Illness Facts and Numbers* bahwa perkiraan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang. Penelitian di Uganda, Afrika menyatakan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 26,6 %. Penelitian di Asia didapatkan prevalensi gangguan kecemasan selama satu tahun berkisar antara 3,4% sampai 8,6% (Stein, 2019).

Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi nasional gangguan kecemasan dialami oleh remaja di Indonesia yang berusia kurang lebih 15 tahun sekitar 37 ribu penduduk dengan prevalensi gangguan kecemasan pada pasangan calon pengantin di Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7 % (Depkes, 2013).

Penderita Cemas akan mengalami ketakutan yang hebat disertai dengan perubahan tanda fisik seperti detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, merasa pusing, serta sulit berkonsentrasi atau tidur dalam menghadapi atau merespon situasi (Usman, 2016). Seperti halnya dalam menghadapi persiapan pernikahan juga akan mendatangkan kecemasan bagi calon pengantin. Menurut Ernawati (2021) pasangan yang akan menikah memerlukan persiapan yaitu pertama, persiapan mental, keilmuan, fisik, dan finansial. Kedua, persiapan visi dan misi keluarga yang akan dibangun nanti, konsep keluarga, konsep peran dan konsep hubungan dengan keluarga besar.

Pernikahan dalam perspektif psikologi adalah sebuah ikatan yang sah dalam hukum Negara dan agama yang dilakukan oleh pasangan laki-laki dan perempuan yang berbagi peran untuk menjalankan rumah tangga dalam tuntutan agama dan hidupnya, yang mana berupa cinta, kasih sayang, ketentraman, keamanan, dan seksual agar bisa mencapai kebahagiaan (Iqbal, 2019). Menurut data BPS menunjukkan, populasi atau jumlah orang yang menikah per tahunnya di Indonesia mencapai 2 juta. Jumlah keluarga di Jawa Tengah tahun 2019 terdapat 10.190.682 keluarga dan sejumlah 2,4% berada di wilayah Kabupaten Sukoharjo.

Kesiapan menikah dapat dilihat dari aspek pemilihan pasangan karena kesiapan menikah digunakan untuk menyeleksi pasangan dalam rangka mendapatkan pasangan hidup yang tepat (Raditya, 2013). Kesiapan menikah yang

dimiliki oleh individu biasanya dapat membayangkan dan memiliki pandangan kehidupan pernikahan yang akan dijalani, merasa memiliki pengetahuan dan juga kecakapan yang akan digunakan dalam kehidupan pernikahan, serta memiliki kualitas hubungan yang baik dengan pasangannya selama menjalin hubungan sebelum pernikahan.

Berdasarkan studi pendahuluan dalam penelitian Sa'adah (2019), dari hasil wawancara informal terhadap 3 (tiga) pasangan yang ingin melangsungkan pernikahan, di antaranya pasangan (FL) dan (AD) hasil wawancara yang didapatkan yaitu "cemas untuk memikirkan apakah pernikahan itu akan terwujud, kadang-kadang merasa pasangan tidak yakin dengan pasangannya, dan kecemasan dalam masalah biaya". (2) pasangan (WN) dan (FS), hasil wawancara "sedikit cemas dengan rencana pernikahan, akibatnya pusing karena kadang-kadang mereka susah tidur". (3) Pasangan (NS) dan (MD), hasil wawancara "cemas dan khawatir, kadang terlintas dalam pikiran ragu, takut jika pasangan nantinya tidak setia, dan susah tidur". Hal ini dapat diasumsikan bahwa kondisi pada pasangan-pasangan tersebut merupakan perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial yang akan berpotensi pada masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis.

Hasil penelitian Lubis (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negative antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menikah, yang mana semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi kesiapan menikah pada calon pengantin, begitu sebaliknya. Sebenarnya kecemasan hal yang normal bagi semua manusia, akan tetapi kecemasan menjadi tidak normal bila seorang menanggapi kecemasan secara *unrealistic*, berlebihan dan mengakibatkan gangguan fisik, psikis, dan sosial. Seseorang dikatakan mengalami gangguan kecemasan apabila dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan, merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Gangguan kecemasan sering juga dianggap sebagai suatu gangguan yang berkaitan dengan

perasaan khawatir tidak nyata, tidak masuk akal, tidak cocok yang berlangsung terus (intens) atas prinsip yang terjadi (manifestasi) dan kenyataan yang dirasakan. Perasaan kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental seseorang, orang yang mengalami gangguan kecemasan selalu diikuti rasa ketakutan yang difuse, tidak jelas, tak menyenangkan dan timbulnya rasa kewaspadaan yang tidak jelas (Handayani, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 8 calon pengantin di Kecamatan Polokarto, melalui wawancara didapatkan 7 diantaranya mengalami kecemasan menjelang pernikahan, mereka menyatakan bahwa ada yang merasa tiba-tiba belum yakin menikah, ada yang memikirkan masalah ekonomi, dan kadang tidak bisa tidur di malam hari, hal ini dipicu karena alasan persiapan pernikahan. Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana pandangan seseorang dalam menghadapinya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "Gambaran Tingkat Kecemasan Calon Pengantin Dalam Menghadapi Persiapan Pernikahan Di Kecamatan Polokarto".

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif. Populasi dalam penelitian ini adalah calon pengantin sebanyak 36 populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 36 sampel. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik sampel *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden (usia, pekerjaan, pendidikan, jenis kelamin)

Karakteristik	Jumlah catin (n = 36)	
	F	%
Usia Responden		
<20 tahun	5	13,9%
20-35 tahun	29	80,6%
>35 tahun	2	5,6%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	6	16,7%
Bekerja	30	83,3%
Pendidikan		
SD	3	8,3%
SMP	13	36,1%
SMA	15	41,7%
D3/S1/S2	5	13,9%
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	41,7%
Perempuan	21	58,3%

N = 36 responden

Table 4.1 menunjukkan usia catin dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa paling banyak adalah usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 29 responden (80,6%). Karakteristik pekerjaan, bahwa paling banyak adalah bekerja yaitu sebanyak 30 responden (83,3%). Karakteristik pendidikan, bahwa paling banyak adalah SMA sebanyak 15 responden (41,7%). Karakteristik jenis kelamin hasil paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 21 responden (58,3%) dan

laki-laki sebanyak 15 responden (41,7%).

B. Tingkat Kecemasan calon pengantin dalam menghadapi persiapan pernikahan

Tabel 4.2 Tingkat kecemasan calon pengantin

Tingkat cemas	Jumlah Catin dalam menghadapi kecemasan	
	N	(%)
Tidak cemas	17	47,2%
Ringan	5	13,9%
Sedang	13	36,1%
Berat	1	2,8%
Total	36	100,0%

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas menunjukkan dari 36 responden pada calon pengantin dapat disimpulkan bahwa mayoritas calon pengantin paling banyak mengalami tingkat kecemasan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 17 orang (47,2%) kategori ringan 5 orang (13,9%), kecemasan sedang sebanyak 13 orang (36,1%), dan kategori berat sebanyak 1 orang (2,8%).

C. Tingkat Kecemasan Calon Pengantin Berdasarkan Karakteristik Calon Pengantin

Tabel 4.1 *Tingkat kecemasan Responden Berdasarkan usia, pekerjaan, pendidikan, jenis kelamin*

Karakteristik	Tingkat Kecemasan									
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat		Total	
Usia	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<20 tahun	2	11.8	0	0.0	3	23.1	0	0.0	5	13.9
20-35 tahun	13	76.5	5	100.0	10	76.9	1	100.0	29	80.6
>35 tahun	2	11.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	5.6
Total	17	100.0	5	100.0	13	100.0	1	100.0	36	100.0
Pekerjaan										
Tidak Bekerja	1	5.9	4	80.0	1	7.7	0	0	6	16.17
Bekerja	16	94.1	1	20.0	12	92.3	1	100.0	30	83.3
Total	17	100.0	5	100.0	13	100.0	1	100.0	36	100.0
Pendidikan										
SD	1	5.9	1	20.0	1	7.7	0	0.0	3	8.3
SMP	7	41.2	3	60.0	3	23.1	0	0.0	13	36.1
SMA	5	29.4	0	0.0	9	69.2	1	100.0	15	41.7
D3/S1/S2	4	23.5	1	20.0	0	0.0	0	0.0	5	13.9
Total	17	100.0	5	100.0	13	100.0	1	100.0	36	100.0

Jenis kelamin										
Laki-laki	15	88.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	15	41.7
Perempuan	2	11.8	5	100.0	13	100.0	1	100.0	21	58.3
Total	17	100.0	5	100.0	13	100.0	1	100.0	36	100.0

Berdasarkan karakteristik usia diatas tingkat kecemasan paling banyak mayoritas usia 20-35 tahun dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 13 orang, kategori ringan sebanyak 5 orang, sedang sebanyak 10 orang, kategori berat sebanyak 1 orang. Usia <20 tahun mayoritas tingkat kecemasan paling banyak kategori sedang sebanyak 3 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang. Usia >35 tahun mayoritas tingkat kecemasan 2 orang yang tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan diatas tingkat kecemasan mayoritas catin yang bekerja dengan kategori sedang sebanyak 12 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang, ringan sebanyak 1 orang, kategori berat sebanyak 1 orang. Status pekerjaan yang tidak bekerja mayoritas tingkat kecemasan paling banyak kategori ringan sebanyak 4 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 1 orang, kategori sedang 1 orang.

Berdasarkan karakteristik pendidikan diatas tingkat kecemasan paling banyak mayoritas tingkat pendidikan SMA dengan kategori sedang sebanyak 9 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 orang, kategori berat 1 orang. Pendidikan SD mayoritas tingkat Kecemasan kategori tidak ada kecemasan 1 orang, ringan sebanyak 1 orang, sedang sebanyak 1 orang. Pendidikan SMP mayoritas kategori tidak ada kecemasan sebanyak 7 orang, ringan sebanyak 3 orang, sedang 1 orang. Pendidikan D3/S1/S2 tidak ada kecemasan sebanyak 4 orang

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin diatas tingkat Kecemasan paling banyak mayoritas perempuan dengan kategori sedang sebanyak 13 orang, sedangkan laki-laki 15 orang yang tidak ada kecemasan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik usia menunjukkan usia catin dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa paling banyak adalah usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 29 responden (80,6%). Menurut Yuliana (2017), usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak. Dewasa muda akan lebih memikirkan dan mencari informasi mengenai kesiapan menikah, Waktu pernikahan, Motivasi untuk menikah, Kesiapan mental, kemandirian emosional (terlepas dari orang tua).

Karakteristik pekerjaan, bahwa paling banyak adalah bekerja yaitu sebanyak 30 responden (83,3%). kecemasan akan berpengaruh pada pekerjaan dan hubungan seseorang dalam menghadapi pernikahan. Jika tidak dipersiapkan sebelumnya, calon pengantin yang bekerja cenderung tidak siap dalam menghadapi persiapan pernikahan karena mengalami kondisi ketertekanan, memunculkan berbagai emosi negatif, pada keadaan demikian kecerdasan emosi banyak melakukan peranan dalam bekerja (Firdayanti, Ramlan, & Rusman, 2021).

Karakteristik pendidikan, bahwa paling banyak adalah SMA sebanyak 15 responden (41,7%). Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal.

Karakteristik jenis kelamin hasil paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 21 responden (58,3%) dan laki-laki sebanyak 15 responden (41,7%). Perempuan yang menghadapi persiapan pernikahan pertama dan mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena menjalani peran dalam kehidupannya, yaitu peran sebagai ibu rumah tangga dan mempersiapkan kesiapan aspek sosial. Persiapan sosial berupa persiapan hubungan calon pengantin dengan keluarga dan

masyarakat (Firdayanti, Ramlan, & Rusman, 2021).

Tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi persiapan pernikahan

Hasil penelitian tingkat kecemasan calon pengantin mendapatkan hasil bahwa responden yang mengalami kecemasan menghadapi persiapan menunjukkan dari 36 responden pada calon pengantin dapat disimpulkan bahwa mayoritas calon pengantin paling banyak mengalami tingkat kecemasan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 17 orang (47,2%) kategori ringan 5 orang (13,9%), kecemasan sedang sebanyak 13 orang (36,1%), dan kategori berat sebanyak 1 orang (2,8%).

Responden yang mengalami tingkat kecemasan adalah kategori sedang. Namun ada beberapa catin yang tidak mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan calon pengantin mengenai persiapan pernikahan diukur dengan menggunakan kuesioner yang diberikan peneliti. Tingkat kecemasan yang dialami calon pengantin paling banyak salah satunya yaitu calon pengantin, merasa gelisah dan tertekan, marah karena adanya masalah yang tidak dapat kendalikan, kepala terasa pusing, mudah tersinggung.

Kecemasan menurut Rahmitha Nurul (2017) adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang timbul secara alami dan dalam tingkat yang berbeda. Kecemasan merupakan kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang dan merupakan pengalaman yang samar disertai dengan perasaan tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Dona, 2016).

Bagi calon pengantin yang penyesuaiannya baik, maka kecemasan dapat diatasi dan ditanggulangnya. Bagi yang penyesuaiannya kurang baik, maka tingkat kecemasan merupakan bagian terbesar dalam kehidupannya, sehingga tingkat cemas menghambat kegiatan sehari-harinya (Cahyaningtyas, 2012). Kebanyakan calon pengantin yang mengalami kecemasan dikarenakan belum siapnya mental.

Menurut Wulandari (2018) menyatakan

bahwa pada hakikatnya kecemasan dalam bentuk dan pada tingkat apapun akan menunjukkan sejumlah gejala sebagai pertanda adanya gangguan. Gejala ini merupakan usaha individu untuk mengatasi kecemasan dengan mengadakan reaksi situasi yang menimbulkan kecemasan. Menurut Sundari (2005) Wulandari (2018), bahwa ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu jari-jari dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidak tidur nyenyak, dada sesak nafas. Sedangkan gejala yang bersifat psikis, ketakutan, merasa akan tertimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tentram, dan ingin lari dari kenyataan.) Ada beberapa indikator fisik dalam kecemasan, yaitu: sakit kepala, sakit perut tanpa sebab fisik serta menggigit kuku, berkeringat, berbicara tersendat-sendat. Sedangkan indikator psikis dalam kecemasan yaitu kikuk, tidak bisa diam, kebingungan. Pendapat sama dikemukakan oleh Froggat (2003) dalam Wulandari (2018), bahwa gejala yang muncul dari rasa cemas, yaitu jantung berdebar-debar, denyut nadi meningkat, napas pendek atau perasaan tercekik, kedinginan, rasa panas, dada sakit, berkeringat, gemetar, rasa kebal/ mati rasa atau kesemutan, mual atau sakit perut, pusing, kepala terasa ringan, pingsan, tidak stabil, merasa takut mati, kehilangan kendali atau menjadi gila. Rasa cemas seperti itu dan gejala kecemasan yang muncul, bisa membuat orang stress, ia bisa merasa terganggu dalam pekerjaan, fungsi pribadi, maupun fungsi sosial di tengah masyarakat.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat kecemasan yang dialami calon pengantin ada kaitannya dengan persiapan pernikahan yaitu dimana calon pengantin melakukan persiapan fisik kesehatan sebelum pelaksanaan pernikahan. Faktor terpenting dalam sebuah pernikahan seperti kematangan fisik maupun mental dari masing-masing calon pengantin yang nantinya akan berpengaruh pada kehidupan setelah pernikahan. Kesiapan mental juga menjadi salah satu tingkat kecemasan yang dialami calon pengantin untuk menikah yaitu kondisi psikologis-emosional untuk siap menanggung berbagai resiko yang timbul selama hidup dalam pernikahan, misalnya pembiayaan ekonomi

keluarga, memelihara dan mendidik anak-anak, dan membiayai kesehatan keluarga. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Rahayu, dkk (2012) dalam Rahmawati, Rohaedi, & Sumartini (2019), yang menyebutkan bahwa semakin tinggi kesiapan untuk menikah, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dihadapi. Perasaan mampu dari seseorang yang memiliki kepercayaan dirinya untuk menanggulangi stres merupakan faktor utama dalam menentukan kerasnya tingkat kecemasan.

Analisa Tingkat Stres Calon Pengantin Berdasarkan Karakteristik Calon Pengantin (Usia, Pekerjaan, pendidikan, jenis kelamin)

a. Usia

Hasil penelitian menurut usia calon pengantin bahwa paling banyak adalah usia 20-35 tahun tingkat kecemasan paling banyak mayoritas usia 20-35 tahun dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 13 orang, kategori ringan sebanyak 5 orang, sedang sebanyak 10 orang, kategori berat sebanyak 1 orang. Usia <20 tahun mayoritas tingkat kecemasan paling banyak kategori sedang sebanyak 3 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang. Usia >35 tahun mayoritas tingkat kecemasan 2 orang yang tidak mengalami kecemasan.

Dapat dikatakan sebagian besar responden masih berusia muda, atau masih berada pada masa dewasa awal. Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia, maka daya tangkap dan pola pikir biasanya semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga diharapkan semakin membaik dan bertambah (Budiman dan Riyanto, 2013).

Masa dewasa awal ketika seseorang berusia 20-35 tahun adalah masa penentuan kemandirian dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Menurut studi yang dilakukan Samosir (2021), gangguan mental yang mengakibatkan tingkat

kecemasan paling banyak terjadi pada usia dibawah 40 tahun.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh tingkat kematangan dari individu. Umur menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan kecemasan dan perkembangan seorang individu. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang baik (Dewi, et al., 2021). Hal tersebut disebabkan karena pada masa remaja akhir, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia diatasnya. Peneliti berasumsi bahwa rentang usia >35 tahun memiliki tingkat kecemasan lebih rendah karena sudah lebih banyak memperoleh informasi dan mampu mengatasi kecemasannya.

b. Pekerjaan

Karakteristik pekerjaan, calon pengantin bahwa tingkat kecemasan paling banyak mayoritas catin yang bekerja dengan kategori sedang sebanyak 12 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang, ringan sebanyak 1 orang, kategori berat sebanyak 1 orang. Status pekerjaan yang tidak bekerja mayoritas tingkat kecemasan paling banyak kategori ringan sebanyak 4 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 1 orang, kategori sedang 1 orang. Tingkat kecemasan ada hubungannya dengan tingkat pekerjaan calon pengantin dalam menghadapi persiapan pernikahan. Bagi calon pengantin tidak bekerja, masa persiapan pernikahan tidak akan terlalu menjadi beban karena mereka memiliki banyak waktu untuk mengurus hal-hal yang berhubungan dengan penyelenggaraan pesta pernikahan. Namun, bagi catin yang bekerja, masa persiapan pernikahan akan terasa lebih menekan (stressful).

Hal ini dikarenakan catin membagi waktu antara pekerjaan dengan urusan-urusan yang menyangkut persiapan pernikahan. Selain itu, catin juga harus menghadapi stressor-stressor yang menyangkut dengan pekerjaan mereka. Pada catin yang bekerja, masa persiapan pernikahan akan menjadi masa-masa yang menyita waktu dan

perhatian. Catin yang bekerja juga harus mengurus pekerjaannya supaya tidak terganggu dengan persiapan pernikahannya. Pekerjaan telah menyita porsi waktu yang besar dalam hidup seseorang. Apabila ditambah dengan urusan persiapan pernikahan, maka waktu yang dimiliki untuk beristirahat semakin berkurang. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan secara fisik yang sering dialami oleh seorang catin yang bekerja yang akan menikah. Selain cemas yang bersumber dari fisik, catin yang akan menikah juga mempunyai sumber kecemasan yang berasal dari masalah ekonomi (finansial). Hal ini dapat menjadi kecemasan yang cukup mengganggu, yang dialami oleh seorang wanita dalam masa-masa persiapan pernikahannya.

Pekerjaan bukan sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung (Iqbal, 2012 dikutip dalam Dewi, et al.,2021). Pada penelitian ini individu yang bekerja lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja, hal ini disebabkan karena individu yang bekerja lebih banyak menghabiskan waktunya diluar dan memiliki kesibukan sehingga dapat menimbulkan cemas dibandingkan individu yang tidak memiliki pekerjaan dengan tekanan hidup yang lebih besar sehingga lebih rentan terjadi kecemasan.

c. Pendidikan

Karakteristik pendidikan, bahwa paling banyak adalah SMA sebanyak 15 responden (41,7%). Hasil penelitian tingkat kecemasan paling banyak mayoritas tingkat pendidikan SMA dengan kategori sedang sebanyak 9 orang, kategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 orang, kategori berat 1 orang. Pendidikan SD mayoritas tingkat Kecemasan kategori tidak ada kecemasan 1 orang, ringan sebanyak 1 orang, sedang sebanyak 1 orang. Pendidikan SMP mayoritas kategori tidak ada kecemasan sebanyak 7 orang,

ringan sebanyak 3 orang, sedang 1 orang. Pendidikan D3/S1/S2 tidak ada kecemasan sebanyak 4 orang.

Tingkat pendidikan formal akan memiliki pengaruh terhadap kemampuan mengatasi masalah emosional. Tingkat pendidikan mempengaruhi daya tangkap terhadap pengetahuan individu terhadap suatu kejadian atau ketakutan akan suatu ancaman. Informasi terhadap kesehatan maupun pengetahuan manajemen kecemasan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, melainkan dapat diperoleh dari berbagai sumber sehingga tidak dapat dipungkiri apabila individu dengan tingkat pendidikan menengah sampai tinggi bisa saja mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan tingkat pendidikan yang rendah karena berpikir lebih memikirkan resiko maupun dampak yang terjadi (Dinda, Milla, & Tommy, 2022).

Syafangah & Rosida (2016) menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandang dan berfikir seseorang maka akan semakin banyak pengetahuan yang didapatkan, sehingga dengan pengetahuan yang lebih banyak diharapkan dalam pengambilan keputusan untuk melakukan pernikahan akan semakin logis. Tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi kehidupan seorang wanita termasuk dengan kehidupan berumah tangga. Pengetahuan yang rendah menyebabkan seseorang kurang memiliki pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi pernikahan, sehingga dalam pengambilan keputusan untuk menikah tidak banyak memiliki pertimbangan sehingga memicunya tingkat kecemasan pada calon pengantin.

d. Jenis kelamin

Karakteristik jenis kelamin hasil paling banyak adalah tingkat Kecemasan paling banyak mayoritas perempuan dengan kategori sedang sebanyak 21 orang, sedangkan laki-laki 15 orang yang tidak ada kecemasan.

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian Ambawati (2019) yang

mengatakan Menurut penelitian terdahulu dan beberapa penelitian, bahwasannya ada perbedaan kecemasan ditinjau dari jenis kelamin, hal ini juga didukung dengan Menurut Stuart dan Sudden (dalam Sari & Abrori, 2019) kecemasan disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Dimana lebih sering dialami perempuan dibandingkan laki-laki. Menurut Kaplan dan Sadock kurang lebih 5% dari populasi, kecemasan pada perempuan dua kali lebih banyak dari pada pria. Lebih tingginya kecemasan yang dialami perempuan kemungkinan disebabkan karena perempuan mempunyai kepribadian yang labil dan juga adanya peran hormon yang mempengaruhi kondisi emosi sehingga mudah marah, cemas, dan curiga. Menurut penelitian terdahulu dan beberapa penelitian, bahwasannya ada perbedaan tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh Cole (dalam Spielmann, dkk., 2013). membuktikan bahwa beberapa wanita mengalami keraguan, kecemasan, dan keputusan dalam menghadapi masa lajangnya. Perempuan dewasa awal yang kurang memiliki penilaian objektif mengenai keadaan dirinya akan merasa kecemasan dan tidak percaya diri, sebab cara individu memandang dirinya tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, memiliki perasaan tidak mampu, menganggap dirinya kurang berharga, perasaan malu, serta adanya perasaan bersalah, akan membuat individu cenderung mengalami kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan lawan jenis.

Hal ini juga didukung dengan penelitian Rahmi (2021), menyatakan bahwa Hasil kategorisasi kecemasan pada dewasa awal di Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar menunjukkan bahwa dewasa awal di Kecamatan Krueng Barona Jaya memiliki kecemasan pada kategori rendah yaitu sebanyak 10 orang (6,7%), sedangkan sisanya kategori sedang yaitu sebanyak 107 orang (71,5%), dan kategori tinggi sebanyak 33 orang (22%). Dengan nilai dewasa awal pada laki-laki (Mean= 92,53;SD= 10,30)

(Mean =97,03; SD = 8,56); dengan nilai $t = -2.775$ dan $p = 0,007$. Hasil kategorisasi kecemasan pada laki-laki di atas menunjukkan bahwa, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih rendah pada waria memiliki kesiapan yang lebih besar untuk mempersiapkan pernikahan. Kehidupan pernikahan memerlukan harapan yang realistis. Harapan yang realistis dapat membuat seseorang mampu menerima dirinya sendiri dan mampu menerima orang lain apa adanya. Kehidupan pernikahan yang memiliki pasangan yang matang secara emosi dan memiliki harapan-harapan pernikahan yang realistis akan lebih mudah dipertahankan.

Menurut Sri Redjeki, dkk (2019), yang berkaitan dengan kecemasan wanita lebih rentan dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaannya. Hal itu terjadi karena seorang wanita terlalu peka dengan emosinya sehingga dapat menyebabkan sebuah kecemasan (Siti Hotijah, 2019). Kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki dikarenakan perempuan cenderung lebih peka dan menunjukkan akan kekhawatirannya. Dan terkadang membuat perempuan meyakini bahwa kekhawatirannya berlebihan sehingga membuat perempuan cenderung lebih mudah untuk mengalami kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian pada karakteristik responden menunjukkan bahwa : menunjukkan usia catin dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa paling banyak adalah usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 29 responden (80,6%). Karakteristik pekerjaan, bahwa paling banyak adalah bekerja yaitu sebanyak 30 responden (83,3%). Karakteristik pendidikan, bahwa paling banyak adalah SMA sebanyak 15 responden (41,7%). Karakteristik jenis

kelamin hasil paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 21 responden (58,3%) dan laki-laki sebanyak 15 responden (41,7%).

2. Tingkat kecemasan Calon Pengantin Dalam Menghadapi Persiapan Pernikahan dapat disimpulkan bahwa diatas menunjukkan dari 36 responden pada calon pengantin dapat disimpulkan bahwa mayoritas calon pengantin paling banyak kategori tidak ada kecemasan sebanyak 17 orang (47,2%) kategori ringan 5 orang (13,9%), kecemasan sedang sebanyak 13 orang (36,1%), dan kategori berat sebanyak 1 orang (2,8%).
3. Tingkat kecemasan berdasarkan Usia paling banyak mayoritas usia 20-35 tahun dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 13 orang (76,5%). Berdasarkan Pekerjaan paling banyak mayoritas catin yang bekerja dengan kategori tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang (94,1%). Berdasarkan pendidikan paling banyak mayoritas tingkat pendidikan SMA dengan kategori sedang sebanyak 9 orang (69,2%). Berdasarkan Jenis Kelamin tingkat kecemasan paling banyak mayoritas perempuan dengan kategori sedang sebanyak 13 orang (100%), sedangkan laki-laki mayoritas tingkat kecemasan paling banyak kategori tidak ada kecemasan sebanyak 15 orang (88,2%).

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis Web: kitamenulis.id
- Dona, F dan Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Padang : Jurnal Konselor.
- Ernawati, Andi. (2021). *Fenomena Menikah Di Kalangan Mahasiswa (Gambaran Persiapan Mahasiswa Yang Menikah)*. Jurnal Mercusuar Vol. 1 No. 1 Juli - Desember 2021
- Handayani, Eka Sri. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin ISBN : 978-623-

- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Iqbal, Muhammad. (2019). *Psikologi Pernikahan*. Gema Insani. Depok
- Jenita, D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Kautsar, F., dkk. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT . Widatra Bhakti*. 588–592.
- Kemenkes RI (2018). “*Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Pra Nikah*”. <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-a-pemeriksaan-kesehatan-pra-nikah>
- Kemenkes, (2019). “*Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*”. [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia \(kemkes.go.id\)](http://Kementerian_Kesehatan_Republik_Indonesia_(kemkes.go.id))
- Kemenkes, (2021). “*Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*”. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Lestari, Rahayu Puji. (2015). *Hubungan antara Pernikahan Usia Remaja Dengan Ketahanan Keluarga*. JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan Vol.02 No.02
- Lubis, Anggi Nur Atikah (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Pernikahan Pada Waria Di Kota Panyabungan*. Universitas Medan Area
- Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J. (2015). *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Oktarian, dkk. (2015). *Pemaknaan Perkawinan: Studi Kasus Pada Perempuan lajang Yang Bekerja Di Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri*. Jurnal Analisa Sosiologi April 2015, 4(1): 75 –90
- Putriani, Lisa dkk. (2019). *Kesiapan menikah mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin, latar belakang budaya dan sosial ekonomi*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI (2019) Vol 4 No 2
- Raditya, P. H. (2013). *Hubungan attachment dan kesiapan menikah pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan jarak jauh*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Rahmitha, N. (2017). *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Makassar : Naskah Publikasi.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Usman, (2016). *Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III*. Jurnal Ipteks Terapan, Vol. 11, No. 1, Maret 2017, ISSN:1979-9292.
- Vernanda & Suprpti, (2017). *Gambaran Kematangan Emosi Pada Remaja Dari Keluarga Single Mother*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Tahun 2017, Vol. 6, 61-71
- Yusuf, A. Muri. (2014). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*”. Jakarta : prenadamedia group.
- Zan Pieter, Herri, Dkk. (2011) *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.