

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PASUTRI TENTANG KESIAPAN PERNIKAHAN TERHADAP TINGKAT STRES PASCA BERUMAH TANGGA

Karina Karina^{1*}, Paul Joae Brett Nito¹, Putri Vidiyarsi Darsono², Subhannur Rahman¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.02, Kelurahan Pemurus Luar, Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

² Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.02, Kelurahan Pemurus Luar, Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

* karinaa241104@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pernikahan usia dini masih menjadi isu signifikan di Indonesia, termasuk di wilayah Banjarmasin Selatan. Minimnya kesiapan fisik, emosional, dan sosial sering kali berdampak pada peningkatan tingkat stres pasca menikah. Pengetahuan tentang kesiapan pernikahan menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas kehidupan pernikahan, terutama pada pasangan muda. Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan terhadap tingkat stres pasca berumah tangga di Wilayah Banjarmasin Selatan. Metode: Penelitian ini merupakan studi deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel terdiri dari pasangan suami istri yang menikah di bawah usia 19 tahun. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan tingkat stres pasca menikah, kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rho. Hasil: Sebagian besar responden memiliki pengetahuan sedang (61,4%), namun belum memiliki kesiapan emosional yang memadai. Tingkat stres pasca menikah mayoritas berada pada kategori sedang (62,9%) dan berat (35,7%). Hasil uji Spearman Rho menunjukkan korelasi positif sedang yang signifikan ($r = 0,272$; $p = 0,022$), yang berarti semakin tinggi pengetahuan, semakin tinggi pula kecenderungan stres, menunjukkan adanya beban psikologis akibat ketidakseimbangan antara pengetahuan dan kesiapan emosional. Simpulan: Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang kesiapan pernikahan dan tingkat stres pasca menikah. Pengetahuan tanpa kesiapan emosional dapat menjadi faktor stres tersendiri bagi pasangan menikah usia dini.

Kata kunci: kesiapan pernikahan, pasca menikah, pasutri muda, pengetahuan, pernikahan usia dini

THE RELATIONSHIP BETWEEN COUPLES' KNOWLEDGE ABOUT MARRIAGE READINESS AND THEIR POST-MARITAL STRESS LEVELS

ABSTRACT

Background: Early marriage remains a significant issue in Indonesia, including in the South Banjarmasin region. A lack of physical, emotional, and social preparedness often contributes to increased levels of post-marital stress. Knowledge of marital readiness is an important factor in determining the quality of marital life, especially among young couples. Objective: To determine the relationship between married couples' knowledge of marital readiness and their level of post-marital stress in South Banjarmasin. Methods: This research employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of married couples who married under the age of 19. Questionnaires were used to assess knowledge and post-marital stress levels, and data were analyzed using the Spearman Rho test. Results: Most respondents had a moderate level of knowledge (61.4%) but lacked adequate emotional readiness. Post-marital stress was mostly at moderate (62.9%) and severe (35.7%) levels. Spearman Rho analysis showed a significant moderate positive correlation ($r = 0.272$; $p = 0.022$), indicating that higher knowledge is associated with higher stress levels, suggesting a psychological burden caused by the gap between knowledge and emotional preparedness. Conclusion: There is a significant relationship between the level of knowledge about marital readiness and post-marital stress. Knowledge without emotional readiness may become a stressor for couples married at a young age.

Keywords: early marriage, knowledge, marital readiness, post-marital stress, young couples

PENDAHULUAN

Fenomena pernikahan usia dini menjadi salah satu masalah yang cukup pelik yang berkembang di negara maju maupun negara berkembang, khususnya Indonesia yang termasuk ke dalam urutan ke-37 dan tertinggi di Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) setelah Kamboja (Mutiah et al., 2024). Pernikahan usia dini merupakan pernikahan yang dilakukan oleh wanita Atau pria di bawah usia 19 tahun (UNICEF, 2021). Pernikahan yang dilakukan oleh individu pada usia tersebut termasuk dalam kategori pernikahan usia dini. Hal ini diperkuat menurut WHO Tahun 2023 yang menyatakan bahwa pernikahan usia dini adalah pernikahan yang dilaksanakan secara resmi atau tidak resmi yang dilakukan sebelum usia 19 tahun (Lestari et al., 2025). Menurut UU RI Nomor 1 Tahun 1974 pasal 7 ayat 1 menyatakan bahwa pernikahan hanya diizinkan jika pihak pria sudah mencapai umur 19 tahun dan pihak wanita sudah mencapai umur 19 tahun. Apabila masih dibawah umur tersebut, maka dinamakan pernikahan dini (Hardani, 2015). Usia tersebut masuk usia remaja, yang mana usia ini merupakan masa peralihan antara masa anak- anak ke dewasa.

Indonesia menempati urutan ke-7 tertinggi di dunia unuk angka perkawinan anak dibawah umur dikarenakan jumlah penduduknya yang tinggi (Khairunnisa, 2021). BKKBN (2017) Kalimantan Selatan merilis usia perkawinan anak mencapai 9, 24 persen. Melalui data itu, terungkap perkawinan anak usia 10-14 tahun di Kalimantan Selatan mencapai 9,2 persen dari jumlah perkawinan, dan usia 15-19 tahun tercatat 46 persen dari angka total perkawinan di Kalsel (Suhartono, 2017). Berdasarkan data Kementerian Agama (Kemenag) Kota Banjarmasin pada tahun 2022 terdapat 129 kasus pernikahan yang dilaksanakan dengan usia < 19 tahun. Pada tahun 2023 tercatat ada 89 kasus pernikahan < 19 tahun. Pada tahun 2024 tercatat ada 33 kasus pernikahan < 19 tahun. Perkawinan anak didominasi terjadi di wilayah pinggiran kota, data yang tercatat dari tahun 2022 - 2024 diantaranya Kecamatan Banjarmasin Selatan, Utara, Barat, Timur dan Tengah. Banjarmasin Selatan 103 kasus, Banjarmasin Utara 33 kasus, Banjarmasin Barat 34 kasus, Banjarmasin Timur 46 kasus dan Banjarmasin Tengah 35, semua itu lebih banyak perempuan kategori menikah muda. Data terbaru dari tahun 2022 - 2024 Kemenag mencatat ada 251 kasus pernikahan dini dengan usia < 19 tahun. Kecamatan Banjarmasin Selatan masih menjadi peringkat pertama sebesar 251 kasus dengan 213 orang perempuan dan 38 orang laki-laki, semua kasus itu lebih banyak didominasi oleh perempuan kategori menikah muda (Yasinta, 2024).

Dampak dari perkawinan dini antara lain meningkatnya risiko terhadap kesehatan seksual, fisik, dan mental, serta dampak buruk terhadap kesehatan (Widyadhara & Putri, 2021). Perkawinan anak berdampak negatif yang merugikan anak, keluarga, dan negara, yaitu meningkatnya kejadian anak putus sekolah, stunting, kematian ibu dan bayi, kehamilan risiko tinggi, BBLR, kemiskinan, kekerasan dalam rumah tangga, terganggunya kesehatan mental anak dan ibu, pola asuh yang salah, serta tidak tercatatnya identitas anak karena tidak memiliki akta kelahiran (Purnami et al., 2024). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (World Health Organization, 2020).

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 RI, 2021). Selain dampak kesehatan ada pula dampak segi psikologis dari seorang yang melakukan pernikahan dini (Widyadhara & Putri, 2021). Perkawinan pada umur yang masih muda akan banyak mengundang masalah yang tidak diharapkan, karena segi psikologisnya belum

matang. Apalagi pernikahan dini disebabkan karena hamil diluar nikah dengan ketidaksiapan untuk menikah sehingga menyebabkan mereka tertekan dan stres karena mereka mempunyai peran dan tanggung jawab yang berbeda, belum lagi menanggung beban malu kepada tetangga (Ningsih, 2022). Karena kekurangsiapan mental sosial ekonomi maka kehormatan rumah tangga yang melakukan pernikahan di bawah umur rawan terhadap masalah. Kurangnya kesiapan secara finansial maka rumah tangga rawan terhadap perceraian (Ningsih, 2022).

Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Stres berdampak pada fisik dan psikososial seperti cemas, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah juga akan muncul perasaan-perasaan negatif, cemas (Asnita et al., 2015). Stres tersebut terjadi diakibatkan tidak seimbangnya antara harapan yang diinginkan individu dengan kejadian yang terjadi, baik keinginan jasmaniah maupun rohaniyah (Savitri et al., 2023).

Minimnya pengetahuan berkeluarga baik dalam persiapan menikah menjadi salah satu kendala yang sering dihadapi oleh calon pasangan suami istri (Lestari et al., 2025). Setelah pernikahan, terdapat periode kritis di mana pasangan suami istri harus menyesuaikan diri dengan peran baru mereka. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan tertinggi biasanya dicapai dalam rentang waktu 2,5 hingga 3 tahun setelah menikah. Pada periode ini, pasangan cenderung lebih mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga, serta lebih siap menghadapi tantangan yang muncul (Amelia et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan dengan survey yang dilakukan di Wilayah Banjarmasin Selatan pada tanggal 8 Desember 2024, saat dilakukan wawancara dan pembagian kuesioner kepada 10 pasutri tentang tingkat pengetahuan dan tingkat stres pasca berumah tangga, didapatkan 5 pasutri mengalami kurang kesiapan dan pengetahuan terkait sosial budaya, pendidikan psikologis yang belum matang, ekonomi yang belum stabil dan 2 orang mengalami stres masalah kesehatan mental seperti defresi dan kecemasannya. Memilih batasan waktu maksimal 3 tahun setelah menikah sebagai fokus penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa selama periode tersebut, pasangan sering mengalami transisi emosional dan psikologis yang signifikan. Kematangan emosi dan kesiapan mental menjadi faktor penting dalam menjaga kelangsungan pernikahan. Jika pasangan tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesiapan pernikahan, mereka mungkin menghadapi risiko yang lebih tinggi terhadap stres dan masalah dalam hubungan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat pengetahuan pasangan tentang kesiapan pernikahan dan tingkat stres yang mereka alami pasca berumah tangga, khususnya dalam konteks pernikahan yang terjadi pada usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif dan pendekatan cross sectional study, yaitu pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di wilayah Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kalimantan Selatan yang mencakup beberapa kelurahan yaitu Kelayan Selatan, Pekauman, Kelayan Barat, Kelayan Timur, Kelayan Dalam, Tanjung Pagar, Murung Raya, Pemurus Dalam, Mantuil, dan Basirih Selatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada data Kementerian Agama Kota Banjarmasin tahun 2025 yang menunjukkan bahwa Kecamatan

Banjarmasin Selatan menempati peringkat pertama dalam kejadian pernikahan dini. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret hingga Juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasangan suami istri di wilayah Banjarmasin Selatan yang berjumlah 55 pasangan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, sehingga diperoleh 35 pasangan sebagai responden. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasangan suami istri dengan usia <19 tahun, mampu membaca dan menulis, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasangan yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap, tidak bersedia menjadi responden, serta pasangan dengan kondisi pernikahan karena perjdodohan atau kehamilan di luar nikah.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian dan ethical clearance, kemudian dilanjutkan dengan penentuan responden sesuai kriteria inklusi. Setelah itu, peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan meminta persetujuan (informed consent) kepada responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden untuk diisi secara mandiri, dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan dengan hasil uji validitas berkisar antara 0,742–0,900 ($r > 0,361$) dan reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,940, yang menunjukkan instrumen sangat reliabel. Selain itu, digunakan kuesioner tingkat stres yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan hasil uji validitas berkisar antara 0,585–0,879 ($r > 0,482$) serta reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,876, sehingga dinyatakan valid dan reliabel (Ghosh & Sinha, 2023). Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan dan tingkat stres. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (Ethical Clearance) dari Komisi Etik Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan nomor 232/KEP-UNISM/VI/2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Table 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Saat Menikah, Usia Saat ini, Jenis Kelamin, Pasangan Hidup, dan Tinggal Bersama dengan Siapa

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Saat Menikah (Tahun)	16	14	20,00
	17	29	41,40
	18	27	38,60
Usia Saat ini	16	3	4,29
	17	11	15,71
	18	16	22,86
	19	17	24,29
	20	18	25,72
	21	5	7,14
Jenis Kelamin	Laki-laki	35	50,00
	Perempuan	35	50,00
Pasangan Hidup	Ada	70	100
	Tidak Ada	0	0
Tinggal Bersama dengan Siapa	Pasangan	30	42,86
	Pasangan dan Anak	32	45,71
	Orang Tua	8	11,43

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden paling banyak adalah usia 17 tahun sebanyak 29 orang (41,40%). Saat ini usia responden paling banyak adalah usia 20 tahun yaitu sebanyak 18 orang (25,71%), dan usia paling sedikit adalah 16 tahun sebanyak 3 orang (4,29%). Jumlah responden rata antara laki-laki dan perempuan sama banyak, masing-masing sebanyak 35 orang (50%). Seluruh responden memiliki pasangan hidup (100%). Mayoritas responden tinggal bersama pasangan dan anak, yaitu sebanyak 32 orang (45,71%), diikuti oleh responden yang tinggal hanya dengan pasangan sebanyak 30 orang (42,86%), dan sisanya sebanyak 8 orang (11,43%) tinggal bersama orang tua atau mertua.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, yaitu tingkat pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan dan tingkat stres pasca berumah tangga.

Table 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Stres dilihat dari Jenis Kelamin

Tingkat Pengetahuan	Tingkat			Total	Persentase (%)
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Laki-Laki	1	22	12	35	50
Perempuan	0	21	14	35	50
Tingkat Stres	Tingkat			Total	Persentase (%)
	Ringan	Sedang	Berat		
Laki-Laki	0	23	12	35	50
Perempuan	1	21	13	35	50

Sumber: Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tingkat pengetahuan sedang, yaitu sebanyak 43 orang (61,4%). Selanjutnya, kategori tingkat pengetahuan tinggi menempati urutan kedua dengan 26 orang (37,1%), sedangkan kategori rendah hanya terdapat 1 orang (1,4%). Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi berjumlah 12 orang, sementara perempuan sebanyak 14 orang. Hal ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki distribusi yang relatif seimbang pada kategori pengetahuan sedang dan tinggi, namun jumlah responden perempuan pada kategori pengetahuan tinggi sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 orang (62,9%). Sementara itu, tingkat stres kategori berat dialami oleh 25 orang (35,7%), dan yang mengalami stres kategori ringan hanya 1 orang (1,4%). Jika ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak mengalami stres berat (13 orang) dibandingkan laki-laki (12 orang). Sebaliknya, laki-laki sedikit lebih banyak mengalami stres sedang (23 orang) dibandingkan perempuan (21 orang). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pasca berumah tangga cenderung mengalami stres dalam kategori sedang, dengan distribusi stres berat yang hampir seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Analisis Bivariat

Hubungan antara tingkat pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan terhadap tingkat stres pasca berumah tangga di wilayah Banjarmasin Selatan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Table 3 Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

Correlations			
		Tingkat Stres	Tingkat Pengetahuan
Spearman's rho Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000	.272**
	Sig. (2-tailed)	.	.022
	N	70	70
Tingkat Pengetahuan	Correlation Coefficient	.272**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.022	.
	N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.00 level (2-tailed).

Sumber: Primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi Spearman's Rho pada Tabel 3 diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,022 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan dengan tingkat stres pasca berumah tangga di wilayah Banjarmasin Selatan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,272 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan sedang. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan, maka cenderung semakin rendah pula tingkat stres yang dialami setelah berumah tangga, dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan

Analisis tingkat pengetahuan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 70 responden yang terbagi rata antara laki-laki dan perempuan, mayoritas memiliki tingkat pengetahuan sedang sebanyak 45 orang atau 64,3%. Perempuan cenderung lebih mendominasi dalam kategori pengetahuan tinggi, yaitu 40% dibandingkan laki-laki yang hanya 34,3%. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif dalam mengikuti penyuluhan dan edukasi pranikah, sehingga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesiapan menikah.

Ramadan & Ramdani, (2022) menjelaskan bahwa perempuan lebih rajin dalam mengikuti edukasi pranikah dan pelatihan emosional sehingga kesiapan mereka dalam menghadapi pernikahan menjadi lebih baik. Dampak dari perbedaan tingkat pengetahuan ini adalah perlunya perhatian khusus untuk meningkatkan keterlibatan laki-laki dalam program edukasi pranikah agar kesiapan keduanya lebih seimbang. Studi Neang et al., (2025) juga menegaskan bahwa partisipasi laki-laki yang kurang aktif dalam edukasi pranikah dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan peran dan konflik dalam rumah tangga.

Meskipun sebagian besar responden menikah pada usia dini, yaitu usia 17 tahun sebanyak 41,4%, tingkat pengetahuan yang mereka miliki masih dominan pada kategori sedang hingga tinggi sebanyak 98,6%. Hal ini menunjukkan bahwa usia menikah yang belum sesuai dengan standar ideal dari BPS dan UU No. 16 Tahun 2019 (≥ 19 tahun untuk perempuan dan ≥ 21 tahun untuk laki-laki) tidak secara langsung menurunkan kesiapan intelektual dan emosional mereka jika didukung

oleh edukasi yang memadai. Basri et al., (2022) menemukan bahwa edukasi pranikah mampu meningkatkan kesiapan mental dan emosional pasangan muda sehingga mengurangi risiko perceraian dan ketidakharmonisan rumah tangga.

Komitmen dan kerja sama antara pasangan juga menjadi indikator utama dalam kesiapan pernikahan yang sehat. Data menunjukkan bahwa 37,1% responden memiliki pengetahuan tinggi terkait pentingnya komunikasi efektif, pembagian peran, dan pengambilan keputusan bersama. Ningsih, (2022) melaporkan bahwa 81,2% pasangan yang memahami pentingnya kolaborasi suami-istri memiliki kesiapan emosional dan komunikasi yang baik. Harahap et al., (2023) menyatakan bahwa kesiapan intelektual dan interpersonal merupakan fondasi bagi kemitraan yang sehat dalam rumah tangga. Studi Amelia et al., (2023) juga mendukung hal ini dengan menemukan bahwa komitmen dan kerja sama yang kuat meningkatkan kepuasan pernikahan dan menurunkan risiko konflik. Dampak dari pemahaman ini adalah perlunya pelatihan dan konseling yang menekankan pentingnya komitmen dan kolaborasi sejak masa pranikah agar hubungan suami-istri lebih harmonis dan tahan lama.

Aestetika, (2018) melaporkan bahwa 69% responden dengan tingkat pengetahuan tinggi mampu menciptakan budaya komunikasi terbuka dan jujur. Pasangan yang memiliki pengetahuan baik biasanya mampu menghindari konflik yang disebabkan oleh prasangka, kecemburuan berlebihan, atau sikap posesif (Insani & Savira, 2023). Keterbukaan juga mendukung stabilitas psikologis dan rasa aman emosional dalam rumah tangga (Sulaiman, 2024). Meskipun jumlah pasangan dengan pengetahuan tinggi belum mayoritas, kelompok ini menunjukkan potensi pengembangan hubungan yang kokoh jika didukung oleh pendidikan pranikah dan komunikasi yang efektif. Dampak dari pemahaman ini adalah pentingnya memperkuat pendidikan komunikasi dan kepercayaan dalam program pranikah untuk membangun rumah tangga yang stabil dan tahan terhadap tekanan eksternal.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pasangan usia muda di Banjarmasin Selatan umumnya sudah memiliki tingkat pengetahuan sedang hingga tinggi mengenai kesiapan menikah, meskipun usia menikah mereka masih dini. Hal ini menandakan bahwa edukasi, dukungan keluarga, dan komunitas berperan besar dalam meningkatkan kesiapan intelektual, emosional, dan praktis pasangan. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk memperkuat intervensi edukatif, khususnya dalam meningkatkan keterlibatan laki-laki, pengelolaan emosi, aspek ekonomi, serta membangun kepercayaan dan keterbukaan. Upaya ini penting untuk mengurangi risiko ketidaksiapan yang dapat memicu stres, konflik, dan ketegangan pascamenikah, sehingga memperkuat ketahanan dan kualitas rumah tangga di masa depan.

Tingkat Stres

Mayoritas dari 70 responden yang terdiri atas 35 laki-laki dan 35 perempuan mengalami tingkat stres dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 orang (62,9%). Selanjutnya, sebanyak 25 orang (35,7%) berada pada kategori stres berat, sedangkan hanya 1 orang (1,4%) mengalami stres ringan. Jika ditinjau lebih dalam berdasarkan jenis kelamin, jumlah perempuan yang mengalami stres berat lebih tinggi, yaitu sebanyak 13 orang (37,1%) dibandingkan laki-laki sebanyak 12 orang (34,3%). Sebaliknya, laki-laki sedikit lebih banyak mengalami stres sedang (65,7%) dibandingkan perempuan (60%). Meskipun terdapat perbedaan kecil, temuan ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menghadapi tekanan emosional pascamenikah yang cukup

signifikan. Kondisi ini mencerminkan bahwa masa awal pernikahan sering kali menjadi fase rawan stres akibat perubahan peran, tanggung jawab baru, dan adaptasi terhadap dinamika rumah tangga. Penelitian Mutiah et al., (2024) menunjukkan bahwa 65% pasangan muda mengalami stres sedang karena ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan, terutama terkait peran rumah tangga dan beban ekonomi.

Tingkat stres sedang yang dominan pada laki-laki dalam penelitian ini kemungkinan besar berkaitan dengan tekanan sosial dan ekonomi (Dafiq et al., 2023). Sebagai pencari nafkah utama dalam banyak sistem keluarga, laki-laki kerap memikul ekspektasi tinggi dari pasangan maupun keluarga besar. Ketika realitas tidak sesuai harapan, seperti kesulitan finansial atau konflik dengan pasangan, stres akan muncul sebagai respons psikologis. Sari & Susanti, (2016) mencatat bahwa laki-laki yang mengalami stres sedang hingga berat umumnya memiliki kecenderungan cepat lelah, kehilangan fokus, serta menarik diri dari komunikasi dalam rumah tangga. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas interaksi suami-istri dan meningkatnya jarak emosional. Tanpa adanya dukungan emosional atau pelatihan pengelolaan stres, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi stres kronis, burnout, bahkan depresi tersembunyi yang berdampak buruk pada dinamika rumah tangga.

Kondisi stres yang tidak ditangani ini berdampak serius terhadap kestabilan emosi perempuan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas komunikasi dengan pasangan serta pola asuh terhadap anak. Stres pada pasangan juga sangat dipengaruhi oleh ketidakmampuan dalam mengelola konflik dan emosi. Dalam hubungan pernikahan, ketegangan yang muncul akibat masalah kecil, jika tidak diselesaikan dengan baik dapat terakumulasi menjadi beban psikologis yang besar (Indriani et al., 2022). Rahayu & Astuti, (2022) menyatakan bahwa 70,6% pasangan dengan stres sedang hingga berat menunjukkan reaksi negatif saat konflik, seperti mudah tersinggung, menangis berlebihan, atau diam berkepanjangan. Ketika komunikasi tidak berjalan lancar, konflik semakin sulit diredakan. Syamsidar & Ananda, (2021) menambahkan bahwa pasangan yang tidak memiliki keterampilan komunikasi dan kontrol emosi akan lebih rentan terhadap konflik yang berkepanjangan, yang berujung pada rasa tidak aman dan ketegangan rumah tangga. Dampak jangka panjang dari kondisi ini adalah meningkatnya risiko perceraian, serta ketidakbahagiaan yang berlangsung terus-menerus dalam hubungan.

Stres berat juga dapat diperparah oleh lemahnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Lestari et al. (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa 72,2% pasangan yang memiliki jaringan sosial yang lemah lebih rentan mengalami stres berat pascamenikah. Dukungan sosial di sini tidak hanya mencakup keluarga inti, tetapi juga peran teman, tetangga, komunitas keagamaan, hingga tenaga penyuluh pernikahan. Dalam konteks ini, pasangan yang tidak memiliki tempat berbagi cerita atau akses layanan konseling lebih mungkin menyimpan tekanan sendirian. Hal ini memperparah kondisi emosional mereka, karena merasa tidak dimengerti dan kehilangan cara untuk mengekspresikan beban yang dirasakan. Studi Suryani et al. (2019) juga menekankan bahwa keberadaan layanan konseling keluarga dapat meningkatkan resiliensi emosional pasangan dan memperkuat komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, keberadaan sistem pendukung sosial yang kuat menjadi salah satu faktor protektif yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental pascamenikah.

Selain faktor internal pasangan, lingkungan tempat tinggal juga berkontribusi terhadap tingkat stres pascamenikah. Dalam penelitian ini, sebanyak 11,4% responden diketahui tinggal bersama

orang tua atau mertua setelah menikah. Bagi sebagian pasangan muda, kondisi ini memang dapat memberikan dukungan finansial, emosional, serta membantu dalam pengasuhan anak, terutama ketika pasangan belum sepenuhnya mandiri secara ekonomi. Namun, keberadaan pihak ketiga dalam rumah tangga juga berpotensi menimbulkan konflik tersembunyi, khususnya dalam hal otonomi pengambilan keputusan, pengelolaan keuangan, hingga pengasuhan anak. Campur tangan dari orang tua atau mertua, meskipun bertujuan baik, sering kali dirasakan sebagai bentuk kontrol atau pengawasan yang berlebihan oleh pasangan muda.

Studi oleh Andriani et al. (2022) menegaskan bahwa pasangan yang tinggal satu atap dengan keluarga besar memiliki risiko 1,6 kali lebih besar mengalami konflik rumah tangga akibat batasan privasi yang tidak jelas dan kurangnya kemandirian dalam relasi pernikahan. Penelitian lain oleh Nugroho dan Lestari (2021) juga menunjukkan bahwa tinggal bersama orang tua dapat memperbesar tekanan emosional pada istri, terutama ketika ia harus menyesuaikan diri dengan norma atau harapan keluarga besar yang tidak selalu sejalan dengan nilai pribadi atau relasi suami-istri. Dampaknya, stres emosional yang timbul dari intervensi pihak luar dapat memperlemah komunikasi antar pasangan, memperbesar peluang konflik internal, dan menurunkan kepuasan pernikahan secara keseluruhan. Oleh karena itu, materi edukasi pranikah perlu mencakup topik tentang manajemen relasi dengan keluarga besar, pembentukan batasan sehat (*healthy boundaries*), dan strategi komunikasi yang asertif agar pasangan tetap memiliki otonomi dalam pengambilan keputusan rumah tangga meskipun tinggal dalam satu lingkungan dengan orang tua.

Melihat temuan bahwa 62,9% pasangan mengalami stres sedang dan 35,7% mengalami stres berat, maka intervensi berbasis keluarga dan komunitas sangat dibutuhkan di wilayah Banjarmasin Selatan. Pemerintah daerah, KUA, dan lembaga konseling pernikahan sebaiknya berkolaborasi untuk menyediakan program pendampingan psikologis dan pelatihan pengelolaan stres. Pelatihan ini harus menyasar baik laki-laki maupun perempuan secara proporsional, dengan pendekatan berbasis gender agar lebih tepat sasaran. Selain itu, integrasi layanan edukasi emosional dalam kursus pranikah, penyuluhan kesehatan mental pascanikah, serta forum diskusi pasangan perlu diperluas cakupannya. Penelitian Rahmah et al. (2021) menyatakan bahwa kesiapan emosional adalah kunci dari kualitas pernikahan yang sehat dan tahan lama. Maka, program-program intervensi ini tidak hanya bertujuan menurunkan tingkat stres, tetapi juga untuk memperkuat ketahanan psikologis pasangan dalam menghadapi realitas kehidupan berumah tangga.

Melihat hasil yang ada maka disimpulkan sebagian besar pasangan di Banjarmasin Selatan mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, sehingga diperlukan intervensi berbasis keluarga dan komunitas serta penguatan edukasi emosional melalui kursus pranikah, penyuluhan pascanikah, dengan tujuan menurunkan stress serta meningkatkan kesiapan emosional dan ketahanan psikologis guna membangun pernikahan yang sehat dan berkelanjutan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesiapan Pernikahan terhadap Tingkat Stres Pasca Berumah Tangga

Analisis bivariat dengan uji Spearman's Rho mengungkapkan adanya hubungan positif sedang yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesiapan pernikahan dan tingkat stres pasca menikah pada pasangan di Banjarmasin Selatan ($r = 0,272$; $p = 0,022$). Temuan ini menunjukkan suatu paradoks intelektual, yaitu bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang aspek-aspek fundamental dalam pernikahan seperti komunikasi efektif, manajemen keuangan, pembagian peran, dan

persiapan pengasuhan justru cenderung berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres setelah menikah. Situasi ini perlu dipahami dalam konteks usia pernikahan yang relatif dini, di mana 61,4% responden menikah antara usia 17–20 tahun. Kelompok usia ini masih dalam tahap perkembangan keterampilan regulasi emosi dan interpersonal, sehingga meskipun mereka memiliki landasan pengetahuan teoritis yang memadai, kesiapan emosional dan coping adaptif belum sepenuhnya terbentuk. Studi-studi sebelumnya (Putri et al., 2020) menegaskan bahwa remaja awal rentan mengalami konflik emosional jika pemahaman teori tidak diimbangi dengan kompetensi pengelolaan stres yang memadai.

Faktor utama yang menjelaskan fenomena ini adalah konsep awareness burden, yakni tekanan mental yang muncul akibat pemahaman kognitif yang tinggi tanpa dukungan emosional. Pasangan yang memahami kompleksitas kehidupan rumah tangga—termasuk potensi konflik dan dinamika peran—akan mengalami kecemasan lebih tinggi ketika pustaka teoretis tersebut belum teruji dalam konteks nyata rumah tangga. Ayu et al. (2023) menemukan bahwa pasangan dengan pengetahuan tinggi, namun kesiapan emosional rendah, menunjukkan peningkatan tekanan psikologis yang signifikan ($p = 0,001$). Teori Vulnerability–Stress–Adaptation (Karney & Bradbury, 1995) yang memadukan konsep dari Lazarus & Folkman (1984), menegaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan (stressor) melebihi kapasitas coping individu, khususnya ketika strategi coping seperti mindfulness atau cognitive reappraisal tidak diterapkan secara praktis.

Faktor kedua adalah ketidakseimbangan antara aset kesiapan kognitif dan kesiapan emosional serta dukungan sosial. Meski banyak pasangan unggul secara pengetahuan, namun tanpa emosional buffer—yaitu kemampuan merespon tekanan emosional secara sehat—mereka rentan frustrasi saat menghadapi tantangan pernikahan. Ningrum et al. (2025) menemukan korelasi signifikan antara kesiapan holistik dan kepuasan pernikahan ($r = 0,384$; $p < 0,05$), sementara Mutmainah (2019) dan Wulandari (2020) melaporkan kesiapan emosional rendah terkait peningkatan konflik ($p = 0,021$) dan menurunnya daya tahan relasi ($r = 0,267$; $p = 0,017$). Di Banjarmasin Selatan, pasangan muda seringkali memasuki pernikahan tanpa pendampingan psikologis atau ruang refleksi emosional—akibat minimnya layanan konseling pranikah dan mentoring pasangan—sehingga teori saja tidak cukup untuk mengelola tekanan saat tantangan muncul.

Faktor ketiga adalah rendahnya pelatihan *coping adaptif* yang konkret. Pasangan muda biasanya hanya menerima pengetahuan teoritis tanpa mengalami praktik langsung dalam mengelola stres melalui teknik seperti *mindfulness* atau *cognitive reappraisal*. Triadhari et al. (2023) menunjukkan bahwa pasangan usia dini yang tidak dilatih dalam regulasi emosi cenderung mengalami beban mental berlebih. Sementara penelitian dari Universitas Padjadjaran menyatakan bahwa intervensi mindfulness menurunkan stres secara signifikan ($p = 0,007$), dan meta-analisis online menunjukkan program sejenis mengurangi distress psikologis (Hedges' $g = 1,06$ – $1,68$). Tanpa pengalaman langsung dalam modul coping praktis seperti role-play konflik, pengetahuan tetap menjadi teori kosong yang mampu memicu *overload* mental saat tekanan kehidupan nyata datang.

Faktor keempat adalah dukungan sosial yang terbatas. Lestari et al. (2020) mencatat bahwa 72,2% pasangan dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami stres berat, meski memiliki landasan pengetahuan teori yang kuat. Zianuddin et al. (2025) juga menemukan korelasi signifikan antara kesiapan emosional-finansial dan keharmonisan rumah tangga ($r = 0,401$; $p = 0,000$). Di Banjarmasin Selatan, infrastruktur support seperti forum peer-group, mentoring pranikah, dan

konseling psikolog belum tersebar luas. Ketika *awareness* meningkat tetapi tidak dibarengi dengan jejaring dukungan, tekanan mental akan terakumulasi secara internal, memperparah stres individu maupun pasangan. Selain itu, tinggal bersama orang tua tanpa adanya batasan peran dan komunikasi yang sehat juga dapat memperbesar stres, terutama ketika terjadi intervensi pihak ketiga dalam pengambilan keputusan rumah tangga (Andriani et al., 2022).

Secara konseptual, pola ini konsisten dengan Model Transaksional Stres dari Lazarus & Folkman, di mana stres timbul akibat ketidakseimbangan antara identifikasi tuntutan (*primary appraisal*) tanpa diikuti penilaian kemampuan menghadapi (*secondary appraisal*). *Awareness* yang tinggi tanpa *coping adaptif* akan menghasilkan *overload* emosional. Oleh karena itu, intervensi pranikah perlu bersifat multidimensional: bukan hanya menyampaikan teori pernikahan, tetapi juga menyertakan modul coping emosional praktis (*mindfulness, reappraisal, relaksasi*), dan membangun jejaring dukungan sosial. Intervensi intensif berbasis kelompok kecil selama 6–8 minggu dengan pendekatan *role-play* dan sesi berbagi pengalaman telah terbukti meningkatkan kapasitas pasangan dalam mengantisipasi konflik emosional, memperkuat resilience, dan menurunkan awareness burden, sehingga mendorong ketahanan pernikahan yang sehat dan adaptif.

SIMPULAN

Pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan di Banjarmasin Selatan menunjukkan bahwa 61,4% responden memiliki pengetahuan sedang dan 37,1% pengetahuan tinggi, dengan distribusi seimbang antara laki-laki dan perempuan. Namun, banyak responden yang belum memiliki kesiapan emosional dan praktik coping yang memadai. Sebagian besar responden (62,9%) mengalami stres sedang, 35,7% stres berat, dan 1,4% stres ringan. Distribusi stres berat hampir merata antara perempuan (37,1%) dan laki-laki (34,3%), menunjukkan bahwa stres pasca menikah adalah masalah nyata bagi kedua gender. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan pasutri tentang kesiapan pernikahan dan stres pasca menikah di Banjarmasin Selatan. Hasil analisis Spearman's Rho menunjukkan korelasi positif sedang antara pengetahuan dan stres ($r = 0,272$; $p = 0,022$). Sebagian besar responden menikah pada usia 17–18 tahun, saat regulasi emosi dan keterampilan interpersonal masih belum matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aesthetika, N. M. (2018). Buku Ajar Komunikasi Interpersonal. In *Komunikasi Interpersonal*. 211-Article Text-5458-1-10-20210824
- Amelia, R., Nur, H., & Nurdin, M. N. (2023). Kepuasan Pernikahan Pada Istri Ditinjau Dari Motif Menikah. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 411–421.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja di lembaga pasyarakatan. *JOM*, 2(2).
- Basri, B., H.Tambuala, F., Badriah, S., & Utami, T. (2022). Pendidikan seksual komprehensif untuk pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja. In R. R. Rerung (Ed.), *Media Sains Indonesia* (Vol. 4, Issue 1). MEDIA SAINS INDONESIA.
- Dafiq, N., Sarina, M. D., Suriati, E. S., & Dewi, Y. (2023). Literature review : faktor pemicu stres

- pada remaja. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 8(2), 45–49.
- Ghosh, I., & Sinha, S. (2023). Psychological characteristics of patients suffering from skin disorders. *Indonesian Journal Of Health Sciences Research and Development*, 5(2), 43–53. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/170>
- Harahap, N. A., Adenan, A., & Siregar, H. S. (2023). Kecerdasan Intelektual Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga di Kelurahan Tegal Sari III Kecamatan Medan Area. *ISLAM & CONTEMPORARY ISSUES*, 3(1), 9–15.
- Hardani, S. (2015). Analisis tentang batas umur untuk melangsungkan perkawinan menurut perundang-undangan di Indonesia. *AN-NIDA' : Jurnal Pemikiran Islam*, 40(2), 126–139.
- Indriani, N., Yanuar Fahmi, A., Kade Wahyu Paramitha, N., Izzah, U., Ratnasari, R., & Trimawan, R. (2022). Tingkat Stres Berhubungan dengan Koping Religius pada Warga Binaan Wanita. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 509–518. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9698>
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Kemkes RI. (2021). *Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun Anggaran 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairunnisa, S. (2021). Pengaruh pernikahan pada usia dini terhadap peluang bonus demografi tahun 2030. *Journal Universitas Pasundan*, 45–59.
- Lestari, M. A., Sustiyani, E., & Ningsih, H. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya pernikahan usia dini. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 6(1), 61–68.
- Mutiah, N. R., Zulfa, I., & Hami, W. (2024). Analisis Penyebab dan Dampak Pernikahan Dini (Studi Kasus di Desa Rejosari, Kecamatan Bojong). *Misykat Al-Anwar Jurnal Kajian Islam Dan Masyarakat*, 7(1), 29–38. <https://doi.org/10.24853/ma.7.1.29-38>
- Neang, E. H. D., Bura, T., Mutmainnah, F. A., & Yuanti, A. (2025). Analisis Kesetaraan Gender dalam Rumah Tangga Keluarga Modern dalam Penerapan di Lingkungan Pasutri (Pengantin yang Menikah Mudah). *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora Volume.*, 3(1), 321–334.
- Ningsih. (2022). Seks Bebas Dan Pernikahan Dini Masalah Utama Remaja (remaja dan kesehatan reproduksi untuk hari esok yang lebih baik). *Seminar Dan Call For Paper Badan Riset Inovasi Nasional*, 36–51.
- Purnami, F. A., Maula, D. M., Nisa, A. A., Cahyaningtyas, R., Jundan, A. R., & Fitri, F. (2024). Sosialisasi Dampak Pernikahan Dini dan Penguatan Mental Remaja sebagai Strategi Pencegahan Pernikahan Dini. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat Volume*, 2(4), 698–703.
- Rahayu, S. F., & Astuti, N. W. (2022). Keluarga broken home pemicu aksi kenakalan remaja. *Empati – Jurnal Bimbingan Dan Konseling [VOLUME*, 9(1).
- Ramadan, M. P., & Ramdani, L. (2022). Bimbingan Pra Nikah Dalam Membangun Kesiapan

- Menikah Secara Agama Maupun Psikologis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(1), 163–169.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). (The correlation of Sexes and Hypertention of Elderly in Nglegok Public Health Centre Kabupaten Blitar). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.ART.p262-265>
- Savitri, K. D., Sofyan, A., & Handayani, F. (2023). Neurodermatitis. A case report. *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 240–246. <https://doi.org/10.7547/87507315-60-12-485>
- Suhartono, D. (2017). *Kalsel Setop Perkawinan Anak*. Mediaindonesia.Com. <https://mediaindonesia.com/humaniora/136416/kalsel-setop-perkawinan-anak>
- Sulaiman, D. R. A. (2024). Studi Literatur: Risiko Psikologis Penggunaan Fintech Lending pada Mahasiswa. *Jurnal MediaTIK*, 7(2), 197–201. <https://doi.org/10.59562/mediatik.v7i2.2894>
- Syamsidar, & Ananda, S. D. (2021). Peran keluarga dalam mengatasi gangguan kejiwaan bagi masyarakat transmigrasi di Desa Harapan Kecamatan Walenrang Kabupaten Luwu. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 7(1), 1–23.
- UNICEF. (2021). *Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku: meningkatkan gizi remaja di Indonesia* (April). Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi&hx2009>
- Widyadhara, A. P., & Putri, T. M. (2021). Pengaruh Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental dan Fisik : Sistemik Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 198–205.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Who.
- Yasinta, Y. (2024). *Tekan Angka Perkawinan Anak, Pemprov Kalsel Maksimalkan PUSPAGA di Kabupaten/Kota*. Diskominfo.Kalselprov.Go.Id. <https://diskominfo.kalselprov.go.id/2024/01/15/tekan-angka-perkawinan-anak-pemprov-kalsel-maksimalkan-puspaga-di-kabupaten-kota/>