

KESIAPAN PSIKOLOGIS MENIKAH DAN STRES PENGASUHAN (PARENTING STRESS) PADA PASANGAN YANG MENIKAH DI USIA DINI

Fadia Anandyta*, Anggit Tresallia Putri, dan Marwa Sekar Dewi Arimby
Universitas Muhammadiyah Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
*Email: Fadia.anandytaa@gmail.com**

Riwayat Artikel

Diterima: 7 April 2026

Disetujui: 24 Mei 2026

Diterbitkan: 12 Juni 2026

Abstract

Early marriage requires psychological readiness because individuals who marry before the age of 19 often face family responsibilities and parenting demands. This study aims to measure and analyze the relationship between psychological readiness for marriage and parenting stress among early-married couples in the urban-commuter area of Cibitung District, Bekasi Regency. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study population consisted of couples who married before the age of 19, had been married for one to three years, and had children aged 0–5 years. The sample was selected using purposive sampling, and data were collected through questionnaires. The findings show that psychological readiness for marriage was in the moderate to high category (Mean = 78.45; SD = 8.21), whereas parenting stress varied considerably (Mean = 64.52; SD = 9.87). The normality assumption was fulfilled ($p > 0.05$). These findings indicate that psychological readiness serves as a protective factor.

Keywords: *Psychological Readiness, Early Marriage, Parenting Stress, Family Psychology.*

Abstrak

Pernikahan dini menuntut kesiapan psikologis yang memadai karena pasangan yang menikah sebelum usia 19 tahun sering menghadapi tuntutan peran keluarga dan pengasuhan secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan mengukur dan menganalisis hubungan antara kesiapan psikologis menikah dan parenting stress pada pasangan yang menikah usia dini di wilayah urban-komuter Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah pasangan yang menikah di bawah usia 19 tahun, memiliki masa pernikahan 1–3 tahun, serta memiliki anak berusia 0–5 tahun. Sampel ditentukan melalui purposive sampling, sedangkan data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis menikah berada pada kategori sedang hingga tinggi (Mean = 78,45; SD = 8,21), sementara parenting stress menunjukkan variasi cukup besar (Mean = 64,52; SD = 9,87). Uji normalitas terpenuhi ($p > 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan psikologis berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan risiko parenting stress melalui kematangan emosi, adaptasi, dan pemecahan masalah.

Kata kunci: Kesiapan Psikologis, Pernikahan Dini, Stres Pengasuhan, Psikologi Keluarga.

A. PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan tahapan perkembangan manusia yang menandai perubahan peran individu dalam kehidupan sosial, emosional, dan keluarga (Santrock, 2023). Individu yang memasuki pernikahan perlu memiliki kesiapan sosial, ekonomi, dan psikologis agar mampu

menjalankan peran sebagai pasangan serta orang tua secara lebih adaptif (Adira, Rismarini, & Nurhayati, 2024). Kesiapan menikah berkaitan dengan kematangan emosional, kompetensi interpersonal, kemampuan mengambil keputusan, serta kesanggupan memikul tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga (Larson & Holman, 2021). Khoirunnisa dan Shabah (2026) menyatakan bahwa pernikahan merupakan salah satu sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam kepada umat Islam. Anjuran untuk menikah tidak hanya dipandang sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai bagian dari identitas umat Islam dalam membangun kehidupan keluarga yang selaras dengan nilai-nilai keagamaan.

Konteks Indonesia menegaskan pentingnya kesiapan tersebut karena batas usia minimal perkawinan bagi laki-laki dan perempuan telah ditetapkan pada usia 19 tahun melalui Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019. Fenomena pernikahan usia dini masih menjadi persoalan sosial karena praktik perkawinan di bawah usia 19 tahun tetap terjadi melalui mekanisme dispensasi kawin meskipun regulasi telah menetapkan batas usia minimal perkawinan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019). Individu yang menikah pada usia remaja sering kali berada pada fase perkembangan identitas yang belum sepenuhnya stabil, sehingga lebih rentan mengalami kebingungan peran dan kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan dewasa (Erikson, 1968). Kematangan emosi menjadi salah satu aspek penting dalam kesiapan menikah, terutama pada individu yang mengajukan dispensasi nikah dan menghadapi transisi peran keluarga pada usia muda (Putri & Pertiwi, 2024). Kesiapan psikologis menikah juga berhubungan dengan kemampuan pasangan muda dalam menyesuaikan diri terhadap peran sebagai orang tua, termasuk dalam mengelola tekanan emosional dan tanggung jawab pengasuhan (Hidayati & Prasetyo, 2024).

Parenting stress merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan pengasuhan dipersepsikan melebihi kapasitas orang tua dalam mengelola peran, emosi, dan tanggung jawab keluarga (Crnic & Ross, 2021). Tekanan pengasuhan yang tinggi dapat mengganggu fungsi orang tua dalam membangun interaksi yang hangat, responsif, dan konsisten dengan anak (Crnic & Ross, 2021). Roskam, Mikolajczak, dan Brianda (2021) menegaskan bahwa *parenting stress* berkaitan erat dengan regulasi emosi orang tua dan kesejahteraan keluarga. Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks pada pasangan muda karena mereka harus menyesuaikan diri dengan peran sebagai pasangan sekaligus orang tua dalam waktu yang relatif singkat. Pada situasi pernikahan usia dini, keterbatasan kesiapan psikologis dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan pengasuhan, konflik keluarga, dan penurunan kualitas relasi orang tua dengan anak.

Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, merupakan wilayah perkotaan-komuter yang memiliki karakter sosial-ekonomi khas karena berada di sekitar kawasan industri dan permukiman pekerja. Kondisi tersebut membentuk pola kehidupan keluarga muda yang dekat dengan tekanan ekonomi, mobilitas kerja, keterbatasan waktu, dan tuntutan adaptasi sosial. Pasangan yang menikah pada usia dini di wilayah ini tidak hanya menghadapi proses penyesuaian sebagai suami dan istri, tetapi juga harus menjalankan peran sebagai orang tua pada masa awal pernikahan. Situasi tersebut berpotensi meningkatkan *parenting stress*, terutama ketika kesiapan psikologis menikah belum terbentuk secara matang. Fokus penelitian ini diarahkan pada hubungan antara kesiapan psikologis menikah dan *parenting stress* pada pasangan yang menikah di bawah usia 19 tahun, memiliki masa pernikahan 1–3 tahun, serta memiliki anak berusia 0–5 tahun di Kecamatan Cibitung.

Penelitian terdahulu telah memberikan dasar penting dalam memahami hubungan antara kesiapan menikah, usia perkembangan, dan tekanan pengasuhan. Adira, Rismarini, dan

Nurhayati (2024) menunjukkan bahwa kesiapan menikah pada dewasa awal dipengaruhi oleh aspek sosial, ekonomi, dan psikologis yang secara bersama-sama menentukan kemampuan individu memasuki kehidupan rumah tangga. Hidayati dan Prasetyo (2024) menemukan bahwa kesiapan psikologis menikah berkaitan dengan kemampuan pasangan muda dalam menyesuaikan diri terhadap peran sebagai orang tua. Liu, Wang, dan Chen (2023) menegaskan bahwa kesiapan psikologis berhubungan dengan *parenting stress* pada orang tua muda, terutama melalui dukungan sosial dan penyesuaian keluarga. Widodo dan Rahmawati (2024) menunjukkan bahwa *parenting stress* pada orang tua muda dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan situasional yang berkaitan dengan beban pengasuhan.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan kajian terdahulu karena sama-sama menempatkan kesiapan menikah, kematangan psikologis, dan tekanan pengasuhan sebagai isu utama dalam kajian psikologi keluarga. Persamaan tersebut terlihat pada penggunaan kesiapan psikologis sebagai konsep penting untuk menjelaskan kemampuan individu dalam menjalankan peran rumah tangga dan pengasuhan. Penelitian ini juga memiliki kedekatan dengan studi *parenting stress* karena sama-sama memandang tekanan pengasuhan sebagai kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kualitas kehidupan keluarga. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara kesiapan psikologis menikah dan *parenting stress* pada pasangan yang menikah di bawah usia 19 tahun. Perbedaan lain terletak pada lokus penelitian, yaitu Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, sebagai wilayah perkotaan-komuter dengan tekanan sosial-ekonomi yang berbeda dari konteks keluarga muda secara umum.

Fenomena pernikahan usia dini di wilayah perkotaan-komuter memperlihatkan persoalan yang belum sepenuhnya dijelaskan oleh penelitian terdahulu, terutama ketika pasangan muda harus menjalankan peran pengasuhan pada masa awal pernikahan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *empirical gap* dan *population gap* karena bukti empiris mengenai hubungan kesiapan psikologis menikah dan *parenting stress* pada pasangan yang menikah sebelum usia 19 tahun masih terbatas, khususnya pada keluarga muda di kawasan industri dan komuter. Kajian sebelumnya belum secara memadai menjelaskan bagaimana kematangan emosi, kemampuan adaptasi, dan pemecahan masalah berperan dalam menekan stres pengasuhan pada pasangan muda dengan anak usia 0–5 tahun. Konteks Kecamatan Cibitung memperkuat posisi penelitian ini karena tekanan ekonomi, mobilitas kerja, dan keterbatasan pengalaman hidup berpotensi memperbesar beban psikologis pasangan muda dalam menjalankan fungsi keluarga. Penelitian ini memiliki nilai penting dalam memperluas pemahaman empiris mengenai kesiapan psikologis menikah sebagai faktor protektif terhadap *parenting stress* pada keluarga muda di wilayah perkotaan-komuter.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami faktor psikologis yang dapat membantu pasangan muda mengelola tekanan pengasuhan secara lebih adaptif. Pernikahan usia dini tidak hanya berdampak pada hubungan suami istri, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap kualitas pengasuhan anak dan ketahanan keluarga. *Parenting stress* yang tidak terkelola dapat menurunkan kualitas komunikasi, meningkatkan konflik keluarga, dan menghambat perkembangan anak pada usia dini. Kajian mengenai kesiapan psikologis menikah menjadi penting karena aspek ini dapat digunakan sebagai dasar penyusunan edukasi pranikah, konseling keluarga, dan intervensi psikologis bagi pasangan muda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi lembaga keluarga, penyuluh pernikahan, konselor, serta pemangku kebijakan lokal dalam merancang program penguatan keluarga muda berbasis konteks sosial masyarakat perkotaan-komuter.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara kesiapan psikologis menikah dan *parenting stress* pada pasangan yang menikah di usia dini di Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi. Penelitian ini secara khusus diarahkan untuk mengetahui tingkat kesiapan psikologis menikah pada pasangan yang menikah di bawah usia 19 tahun. Penelitian ini juga bertujuan mengidentifikasi tingkat *parenting stress* yang dialami pasangan muda dengan masa pernikahan 1–3 tahun dan memiliki anak usia 0–5 tahun. Analisis hubungan kedua variabel tersebut diharapkan dapat memperlihatkan sejauh mana kesiapan psikologis menikah berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan pengasuhan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dasar empiris dalam pengembangan program edukasi pranikah, pendampingan keluarga muda, dan layanan psikologis keluarga di wilayah perkotaan-komuter.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel kesiapan psikologis menikah sebagai variabel bebas (X) dengan *parenting stress* sebagai variabel terikat (Y) secara objektif melalui pengolahan data numerik (Creswell, 2022). Desain korelasional diterapkan untuk mengidentifikasi keberadaan, arah, serta tingkat kekuatan hubungan antar variabel tanpa adanya manipulasi perlakuan dari peneliti terhadap responden di lapangan. Penelitian dilaksanakan di wilayah Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik wilayah perkotaan (urban) yang padat dengan kawasan industri, sehingga memicu tingginya mobilitas penduduk dan beban stres lingkungan yang memengaruhi dinamika psikologis keluarga muda. Populasi penelitian mencakup pasangan suami istri yang melangsungkan pernikahan di bawah usia 19 tahun dan saat ini memiliki anak dalam rentang usia balita (0–5 tahun).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi spesifik: menikah pada usia di bawah 19 tahun, memiliki lama pernikahan antara 1 hingga 3 tahun, memiliki anak balita, dan bersedia secara sukarela menjadi responden. Data primer dikumpulkan melalui instrumen kuesioner skala psikologis yang dibagikan kepada responden, didukung dengan tinjauan studi literatur. Proses analisis data melibatkan tahapan uji prasyarat berupa Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan Uji Linearitas, yang kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Wilayah dan Subjek Penelitian

Kecamatan Cibitung berfungsi sebagai area penyangga kawasan industri besar di Kabupaten Bekasi. Karakteristik komuter dengan ritme kerja yang tinggi memunculkan tekanan ekonomi dan tuntutan penyesuaian gaya hidup urban. Bagi pasangan yang menikah di usia dini di wilayah ini, tantangan yang ada menjadi jauh lebih kompleks. Mereka tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai suami atau istri pada usia belia, namun juga langsung dihadapkan pada tanggung jawab pengasuhan anak serta tuntutan pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga yang kompetitif.

Deskripsi Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data dari kuesioner yang disebarkan kepada responden, diperoleh gambaran statistik deskriptif dari kedua variabel utama yang diukur dalam penelitian ini, yakni Kesiapan Psikologis Menikah dan *Parenting Stress*. Hasil tersebut dirangkum dalam Tabel 1.

ARTIKEL

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kesiapan Psikologis Menikah dan Parenting Stress

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Kesiapan Psikologis Menikah	78,45	8,21	56	95
Parenting Stress	64,52	9,87	42	88

Sumber: Diolah peneliti, 2026.

Merujuk pada tabel statistik deskriptif di atas, variabel Kesiapan Psikologis Menikah memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 78,45 dengan rentang skor antara 56 hingga 95. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, sebagian besar pasangan usia dini yang menjadi responden memiliki tingkat kesiapan psikologis menikah yang cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Di sisi lain, variabel Parenting Stress menunjukkan nilai rata-rata sebesar 64,52 dengan simpangan baku yang cukup lebar, yaitu 9,87. Perolehan nilai minimum sebesar 42 dan maksimum 88 menunjukkan adanya disparitas yang nyata terkait tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh para responden.

Uji Prasyarat: Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis korelasional, data penelitian dievaluasi terlebih dahulu menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan sebaran data memenuhi asumsi dasar statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Sig. (K-S)	Keterangan
Kesiapan Psikologis Menikah	0,200	Normal
Parenting Stress	0,156	Normal

Sumber: Diolah peneliti, 2026.

Hasil uji normalitas memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk Kesiapan Psikologis Menikah dan 0,156 untuk Parenting Stress. Karena kedua nilai signifikansi (p) tersebut lebih besar dari batas kritis 0,05, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebaran data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian hipotesis lanjutan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan (Creswell, 2022).

Analisis Hubungan Antar Variabel

Hasil penelitian memperkuat asumsi teoretis awal bahwa kesiapan psikologis menikah berfungsi sebagai faktor protektif esensial bagi pasangan. Temuan analisis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan psikologis menikah dengan parenting stress. Individu yang memiliki kematangan psikologis yang kokoh, seperti kemampuan mengelola emosi (Putri & Pertiwi, 2024), resolusi konflik yang baik, serta rasa tanggung jawab, menunjukkan kapasitas yang lebih unggul dalam mengabsorpsi tekanan yang timbul selama proses pengasuhan anak. Sebaliknya, responden yang menikah pada usia dini dengan kesiapan psikologis yang belum matang lebih rentan terjebak dalam kondisi tekanan psikologis akibat tuntutan pengasuhan yang melampaui sumber daya kognitif dan emosional mereka (Liu, Wang, & Chen, 2023).

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kesiapan psikologis menikah memiliki hubungan yang krusial dan signifikan dengan tingkat parenting stress pada pasangan yang menikah di usia dini di wilayah Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi. Individu yang memiliki tingkat kesiapan psikologis yang lebih matang menjelang pernikahan terbukti mampu mengelola tekanan dan tuntutan dari peran pengasuhan dengan lebih adaptif, sehingga secara efektif menurunkan tingkat stres yang mereka alami. Kesiapan tersebut berfungsi sebagai benteng pertahanan psikologis dalam merespons tantangan berkeluarga, mencakup kemampuan meregulasi emosi, memecahkan permasalahan rumah tangga, dan beradaptasi terhadap perubahan dinamika keluarga urban. Temuan ini sekaligus memvalidasi kerangka teoretis yang menyatakan bahwa stres pengasuhan cenderung memuncak apabila tuntutan eksternal dalam merawat anak melampaui kapasitas dan sumber daya mental yang dimiliki oleh orang tua muda. Oleh sebab itu, peningkatan kesiapan psikologis pra-nikah dipandang sebagai langkah krusial untuk menciptakan resiliensi keluarga dan menjamin keberlangsungan pengasuhan yang optimal.

REFERENSI

- ASEAN Secretariat. (2018). *ASEAN Consensus on the Protection and Promotion of the Rights of Migrant Workers*. Jakarta, Indonesia: ASEAN Secretariat.
- Efendi, J., & Ibrahim, J. (2018). *Metode penelitian hukum: Normatif dan empiris*. Depok, Indonesia: Prenadamedia Group.
- Efsari, H. N. (2023). Perlindungan hukum *irregular migrant workers* Indonesia dalam perspektif hak asasi manusia. *Jurnal Hukum & Pembangunan*, 53(4), Article 2. doi:10.21143/jhp.vol53.no4.1534
- Elias, J. (2018). Governing domestic worker migration in Southeast Asia: Public-private partnerships, regulatory grey zones and the household. *Journal of Contemporary Asia*, 48(2), 278–300. doi:10.1080/00472336.2017.1392586
- Farbenblum, B., Taylor-Nicholson, E., & Paoletti, S. (2013). *Migrant workers' access to justice at home: Indonesia*. New York, NY: Open Society Foundations.
- Ibrahim, J. (2013). *Teori & metodologi penelitian hukum normatif*. Malang, Indonesia: Bayumedia Publishing.
- International Labour Organization. (2011). *C189 - Domestic Workers Convention, 2011 (No. 189)*. Geneva, Switzerland: International Labour Organization.
- Kaur, A. (2010). Labour migration trends and policy challenges in Southeast Asia. *Policy and Society*, 29(4), 385–397. doi:10.1016/j.polsoc.2010.09.001
- Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia/Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. (2024). *Data penempatan dan pelindungan pekerja migran Indonesia periode tahun 2024*. Jakarta, Indonesia: KP2MI/BP2MI.
- Killias, O. (2010). “Illegal” migration as resistance: Legality, morality and coercion in Indonesian domestic worker migration to Malaysia. *Asian Journal of Social Science*, 38(6), 897–914. doi:10.1163/156853110X530796
- Kurniawan, I. (2020). Reorientasi perlindungan hukum Pekerja Migran Indonesia berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2017. *Jurnal Hukum & Pembangunan*, 50(2). DOI: Tidak tersedia.
- Marzuki, P. M. (2014). *Penelitian hukum*. Jakarta, Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Muthia, A. A. (2020). Legal protection for illegal migrant domestic workers under the ASEAN regulations and its implication for Indonesia. *Indonesian Journal of International Law*, 17(3), 307–326. doi:10.17304/ijil.vol17.3.788

ARTIKEL

- Nurchayati. (2011). Bringing agency back in: Indonesian migrant domestic workers in Saudi Arabia. *Asian and Pacific Migration Journal*, 20(3–4), 479–502. doi:10.1177/011719681102000311
- Republik Indonesia. (1945). *Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945*. Jakarta, Indonesia: Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2007). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2007 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Perdagangan Orang*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 58. Jakarta, Indonesia: Sekretariat Negara.
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2012 tentang Pengesahan International Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of Their Families*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 115. Jakarta, Indonesia: Sekretariat Negara.
- Republik Indonesia. (2017). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2017 tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2017 Nomor 242. Jakarta, Indonesia: Sekretariat Negara.
- Silvey, R. (2004). Transnational domestication: State power and Indonesian migrant women in Saudi Arabia. *Political Geography*, 23(3), 245–264. doi:10.1016/j.polgeo.2003.12.015
- Soekanto, S., & Mamudji, S. (2015). *Penelitian hukum normatif: Suatu tinjauan singkat*. Jakarta, Indonesia: Rajawali Pers.
- United Nations. (1990). *International Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of Their Families*. New York, NY: United Nations.