

Kecemasan Wanita Karir Terhadap Ikatan Pernikahan (Adaptasi Kasus Gamophobia)

Bahjatunnisa

Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: bahjatunnisa13@gmail.com

Article History

Received: 30-9-2024

Revised: 25-10-2024

Published: 4-11-2024

Key Words:

Anxiety, Gamophobia,
Career Women

Abstract: Career women are those who have held one or more jobs for a considerable period, enjoy their work, and continue in the same profession. As career women, they possess skills, talents, and expertise. Balancing multiple roles is undoubtedly challenging, which is why some women experience anxiety about marriage. Anxiety is an emotional response related to the feeling of being threatened by something. Excessive fear and anxiety about marriage fall under the phobia often referred to as Gamophobia. This research is a qualitative study aimed at describing the anxiety of career women regarding the institution of marriage (with a focus on the adaptation of gamophobia). The study involved two subjects, career women aged over 30 who are unmarried. Data collection methods included observation and interviews. The observation was conducted using a non-participant observation technique, while the interviews were unstructured and guided. The results of the study indicate that each subject experiences anxiety. Subject I showed indications leading towards gamophobia, while Subject II displayed no symptoms suggesting the presence of gamophobia.

Kata Kunci:

Kecemasan,
Gamophobia, Wanita
Karir

Abstrack: Wanita karir merupakan seorang wanita yang telah melakukan satu atau lebih pekerjaan cukup lama, menyukai, dan melakukan pekerjaan yang sama terus menerus. Sebagai seorang wanita karir tentunya memiliki kemampuan, bakat dan keahlian. Berbagi peran tentu tidak mudah oleh sebab itulah beberapa perempuan merasa cemas pada pernikahan. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkaitan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu. Memiliki rasa cemas dan takut yang berlebihan terhadap pernikahan termasuk kedalam phobia yang sering disebut Gamophobia. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kecemasan wanita karir terhadap ikatan pernikahan (adaptasi kasus gamophobia). Penelitian ini menggunakan 2 (dua) subjek wanita karir, berusia 30 tahun lebih dan berstatus belum menikah. Metode pengumpulan data ini menggunakan teknik observasi, wawancara. Observasi dilakukan dengan teknik observasi non partisipan. Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan guide wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing subjek memiliki kecemasan. Pada subjek I terindikasi mengarah pada gamophobia dan pada subjek II tidak ada gejala yang menunjukkan bahwa subjek mengalami gamophobia.

Pendahuluan

Diantara tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu memilih pendamping hidup dan membina rumah tangga. Menurut Hurlock tugas perkembangan fase dewasa awal itu salah satunya adalah memilih seseorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga dengan membangun relasi atau menikah, menjalin hubungan dengan pasangan melalui pernikahan (Uyun,2017). Ketika seseorang melebihi dari batas usia dewasa awal maka itu akan dianggap lambat menikah, bahwa ternyata pada kenyataannya tidak semua perempuan itu sudah menikah pada waktu dewasa awal. Persentase Perempuan milenial yang belum menikah.

Menurut Susenas (2017) sebesar 36.03% yang dapat diartikan bahwa perempuan milenial yang belum menikah masih tergolong cukup tinggi meskipun lebih dari setengah



perempuan milenial (63.97%) telah berstatus menikah berdasarkan dari hasil Badan Pusat Statistik tahun 2018 (Nurviana & Hendriani, 2021). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah stigma masyarakat yang beranggapan bahwa pernikahan bukanlah menjadi suatu hal yang penting untuk dicapai, terlebih maraknya istilah patriarki semakin membuat kaum hawa berlomba untuk saling bahu membahu memecahkan stigma tersebut dan menjunjung tinggi kesetaraan gender (menunjukkan eksistensi mereka).

Sebagai seorang wanita yang harus berperan ganda dalam segi pekerjaan, lingkup sosial hingga keluarga, membuat beberapa wanita cemas untuk beradu peran tersebut. Kondisi tersebut disebabkan oleh perbedaan otak dan hormon pada wanita yang terkait dengan proses reproduksi pada wanita, seperti menstruasi, kehamilan serta menopause. Karena hal tersebut, wanita rentan mengalami kecemasan daripada laki-laki. Sebagai wanita yang sudah memasuki usia matang dengan kondisi yang sudah mandiri baik secara psikis maupun materi membuat sebagian kaum wanita tersebut menunda pernikahan karena mereka merasa bahwa karir menjadi prioritas utama namun meskipun demikian wanita karir tetap saja memiliki kecemasan tersendiri terhadap pernikahan sebagian dari mereka cemas bila tidak bisa untuk berperan ganda dan belum siap untuk kehilangan pekerjaan dan jabatan yang sedang mereka geluti (Ramadani, 2016).

Wanita seringkali mengalami kecemasan yang dapat diakibatkan oleh trauma dimasa lalu, cemas bila berhadapan dengan lelaki, dan takut bila tidak bisa beradu peran. Dalam sebuah penelitian/study menunjukkan bahwa seorang wanita lebih rentan untuk mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Hakim dkk, 2022). Hal ini dapat menyebabkan wanita mengalami ketakutan untuk menikah (gamophobia). Gamophobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan komitmen pernikahan. Kecemasan diartikan sebagai suatu sistem ego dalam diri manusia kepada suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia merespon dengan persiapan yang adaptif. Adanya rasa khawatir dengan dicampuri perasaan gelisah, berakibat pada respon fisiologis pada bagian tertentu. Sebagian individu dapat menanganinya akan tetapi tidak sedikit juga yang kesulitan mengatasinya (Amari, 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan teknik observasi non partisipan. Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan guide wawancara. Pada penelitian ini terdapat II subjek yakni wanita pekerja, jenis kelamin perempuan, usia 30 tahun ke atas, belum menikah dan bertempat tinggal di Yogyakarta. Subjek memiliki karir yang bagus, finansial yang stabil dan mampu membiayai diri sendiri dan belum menikah.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah guide interview dengan tiga aspek yakni respon perilaku, respon kognitif dan respon afektif untuk mengetahui tingkat kecemasan. Teknik analisa data menggunakan analisis data induktif. Analisis data induktif adalah penarikan kesimpulan yang diangkat dari fakta-fakta khusus, kemudian ditarik kesimpulan secara umum. Dari penelitian yang dilakukan maka diperleh data kuantitatif didapat melalui wawancara dan observasi tentang kecemasan pada wanita.

Hasil dan Pembahasan

Setiap subjek memiliki perbedaan masing-masing terhadap tingkat kecemasan, gambaran kecemasan diukur dengan tiga aspek yaitu respon perilaku, respon kognitif dan respon afektif.

Subjek I (ibu DT)

Respon perilaku: Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa subjek memiliki aspek dari respon perilaku. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana subjek menyikapi permasalahan yang ada pada dirinya. Meskipun hal tersebut tidak sampai menyerang fisik subjek. Seseorang yang memiliki kecemasan akan sulit untuk menerima lingkungan baru.

Respon kognitif: Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa subjek memiliki aspek dari respon kognitif namun tidak secara keseluruhan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana subjek menyikapi permasalahan yang ada pada dirinya. Meskipun subjek masih dapat produktif ketika sendiri namun subjek kerap kali merasa insecure dan selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas diri.

Respon afektif: Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa subjek memiliki aspek dari respon afektif. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana subjek menyikapi permasalahan yang ada pada dirinya. Subjek memiliki kekhawatiran mengenai fisik, kerap kali merasa risih bila mendapat cibiran, pernah menarik diri dari lingkungan sekitar dan merasa kesepian.

Gejala-gejala gemophobia

Berdasarkan data tersebut dalam penelitian ini memberikan informasi mengenai sikap kecemasan terhadap pernikahan yang ada pada diri subjek. Informasi yang diberikan oleh signifikan others tersebut berkaitan dengan data yang diperoleh oleh subjek. Dengan adanya data yang diberikan oleh signifikan others, maka data ini subjek dapat diketahui kebenarannya, karena signifikan others memberikan informasi seperti realita yang dilakukan subjek dengan apa yang dilihat dan apa yang terjadi dalam kehidupannya. Signifikan others juga menyampaikan bahwa subjek sedang memiliki hubungan dengan seseorang namun belum ada rencana untuk menikah karena masih ada urusan lain dalam keluarga dan belum memprioritaskan untuk menikah, subjek pernah mendapatkan pengalaman yang buruk dalam hubungan asmara, ketika ada yang menyinggung mengenai pernikahan subjek menanggapi dengan santai berusaha menenangkan diri dan sesekali merasa insecure melihat teman-temannya yang sudah memiliki anak. Dalam segi bersosialisasi subjek tidak mengalami hambatan, subjek merupakan pribadi yang supel, aktif, bertanggung jawab dan memiliki banyak kenalan.

Subjek II (Ibu DY)

Respon perilaku: Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa subjek tidak memiliki kecemasan dalam aspek respon perilaku. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana subjek menyikapi permasalahan yang ada pada dirinya. Subjek pernah mengalami gangguan kecemasan namun tidak menimbulkan gangguan fisik, subjek tidak mudah terpengaruh oleh sekitar dan lebih fokus pada apa yang menjadi kesibukan subjek.

Respon kognitif: Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa subjek tidak memiliki gangguan kecemasan aspek respon kognitif. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana subjek menyikapi permasalahan yang ada pada dirinya. Subjek sesekali merasa kesepian namun hal tersebut tidak menurunkan produktivitas dan tidak menghambat aktivitas subjek, pernah merasa insecure namun hal tersebut dijadikan pedoman untuk mengupgrade diri.

Respon afektif: Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa subjek tidak memiliki kecemasan pada aspek respon afektif. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana subjek menyikapi permasalahan yang ada pada dirinya. Subjek tidak gampang tersinggung atau mudah marah bila ada yang menyinggung mengenai pernikahan padanya.

Gejala-gejala gemophobia: Berdasarkan data tersebut signifikan others dalam penelitian ini memberikan informasi mengenai sikap kecemasan terhadap pernikahan yang ada pada diri subjek. Informasi yang diberikan oleh signifikan others tersebut berkaitan dengan data yang diperoleh oleh subjek. Dengan adanya data yang diberikan oleh signifikan others, maka data ini subjek dapat

diketahui kebenarannya, karena signifikan others memberikan informasi seperti realita yang dilakukan subjek dengan apa yang dilihat dan apa yang terjadi dalam kehidupannya. Significant others juga mengatakan bahwa subjek cukup jarang menceritakan kehidupan pribadinya namun sesekali subjek pernah tertarik pada seseorang, subjek tidak mengalami hambatan dalam bersosialisasi bahkan subjek merupakan pribadi yang ekstrovert, memiliki banyak asosiasi dan realisasi pertemanan yang luas. Significant others juga mengatakan sebagai seorang wanita berusia matang pasti memiliki kecemasan namun subjek tidak menunjukkan hal itu dikhalayak umum dan meskipun subjek tampak mandiri namun subjek memiliki keinginan untuk menikah namun untuk saat ini belum bertemu dengan yang sosok dan belum menjadi prioritas yang utama.

DIKUSI

Di dalam ajaran Islam, perempuan adalah makhluk yang dimuliakan. maka dari itu Islam sangat menjaga hak-hak perempuan, apakah itu hak untuk memperoleh pendidikan maupun hak untuk memperoleh pekerjaan dan berkarir. Jauh sebelum gerakan emansipasi dan gender memperjuangkan hak-hak perempuan dalam pendidikan dan pekerjaan, ajaran Agama Islam telah memulainya terlebih dahulu. Disinilah ahirnya muncul komunitas pekerja perempuan atau yang lebih populer disebut dengan wanita karier. Wanita karier memperluas dunia pengabdian, bukan saja sebagai ibu rumah tangga (perandomestik), melainkan ada juga di tengah masyarakat dengan jabatan (peran publik).

Menjadi wanita karir yang sudah berusia matang namun masih belum menikah tentu menjadi hal yang cukup berat untuk dilalui terlebih bila mendapatkan tuntutan dari sekitar. Pernikahan merupakan salah satu sunnatullah yang pada umumnya berlaku bagi semua makhluk Allah, baik bagi manusia, hewan maupun tumbuh-tumbuhan. Semua yang diciptakan oleh Allah berpasang-pasangan sebagaimana berlaku pada makhluk yang paling sempurna yakni manusia. Namun kini pernikahan sebagai tahapan kehidupan yang berbeda oleh generasi milenial. sebagai wanita karir yang harus memegang beberapa peran tentu tidak mudah oleh sebab itulah beberapa perempuan merasa cemas pada pernikahan.

Islam tidak pernah melarang seorang istri ikut membantu suaminya dalam mencari nafkah, bahkan dianjurkan. Istri Nabi Saw, Siti Aisyah dan Khadijah juga membantu Nabi dalam menopang ekonomi keluarga. Dan walaupun istri juga dibolehkan turut mencari nafkah, peran seorang istri hanya untuk membantu. Kewajiban suami untuk menghidupi keluarganya. Akan tetapi dalam keadaan darurat, istri boleh-boleh saja tampil dan berperan sebagai tulang punggung keluarga dalam mencari nafkah, mengingat ada nyya njan dalam agama tentang kewajiban seorang muslim untuk menolong dan membantu muslim lainnya. Bekerjanya sang ibu, berarti sumber pemasukan keluarga tidak hanya satu, melainkan dua. Dengan demikian, pasangan tersebut dapat mengupayakan kualitas hidup yang lebih baik untuk keluarga, seperti dalam hal gizi, pendidikan, tempat tinggal, sandang, liburan dan hiburan, serta fasilitas kesehatan (Muhammad, 2020).

Menurut Stuart (2006); Musri (2020) mengelompokkan kecemasan dalam beberapa aspek yaitu Respon Perilaku, diantaranya: ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, dan hiperventilasi. Respon Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, kesadaran diri, kehilangan objektifitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, dan mimpi buruk. dan Respon Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, dan malu. teori tersebut yang menjadi pedoman dalam penelitian ini.

Dari adanya fenomena menunda pernikahan tersebut yang dikaitkan dengan rasa cemas dan takut yang berlebihan terhadap pernikahan munculah phobia individu terhadap pernikahan yang sering disebut Gamophobia. Ada kondisi tertentu yang menjadi tanda bahwa seseorang telah menderita gamophobia, diantaranya: Ketakutan tidak wajar pada komitmen pernikahan yang tidak

memiliki dasar alasan yang rasional. Merasakan ketakutan dengan perasaan yang kuat, terus menerus dan perasaan tidak rasional pada pernikahan. Mengalami ketakutan berkaitan dengan perasaan bersalah atau trauma pada masa lalu. Ketakutannya ini berkaitan dengan konflik atau frustrasi. Menghindari hubungan yang serius dan memilih hubungan tanpa status. Dan selalu memikirkan tentang kehancuran hubungan di masa depan.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek I dan subjek II yang telah dilakukan peneliti mengenai kecemasan wanita karir terhadap pernikahan yang di adaptasi dari kasus gamophobia dapat dijelaskan bahwa kedua subjek tersebut mempunyai tingkat kecemasan dan respon yang berbeda. Kecemasan yang dialami Subjek I cenderung lebih tinggi dibanding subjek II. Hasil wawancara subjek I (Subjek DT), Menunjukkan bahwa subjek I menganggap sebuah pernikahan yang penuh akan tanggung jawab dan akan menambah beban. Subjek merasa cukup kesal bila ada yang menyinggung mengenai pernikahan dan memiliki kekhawatiran yang disebabkan takut mendapatkan perlakuan yang tidak mengenakan. Namun hal tersebut tidak sampai menyerang fisik. Meski tanpa adanya dukungan dari pasangan subjek mampu untuk lebih produktif ketika sendiri.

Pengalaman subjek yang pernah mendapatkan hak yang kurang baik dalam hubungan asmara membuat subjek menarik diri dari lingkungan sekitar dan merasa kesepian namun subjek tidak menyesal dengan keputusan dia untuk menunda pernikahan. Hasil wawancara subjek II (Subjek DY) menunjukkan bahwa subjek cenderung tidak memiliki kecemasan yang cukup tinggi dan dalam waktu intensitas yang cukup lama. Subjek lebih mampu untuk memaknai dengan sudut pandang yang berbeda.

Berdasarkan gejala gamophobia, terdapat beberapa item yang menunjukkan bahwa subjek I (DT) terindikasi mengalami gamophobia. hal ini dibuktikan dari hasil wawancara subjek diantaranya subjek tidak mengalami ketakutan yang berlebihan namun sesekali merasa khawatir atau waswas bila akan berkomitmen dalam pernikahan. kekhawatiran yang dialami subjek tidak berlangsung lama. subjek pernah mendapatkan pengalaman yang buruk dalam hubungan asmara namun tidak membuat subjek menjadi trauma. Sehingga secara keseluruhan setelah di analisa subjek I (DT) subjek pernah mengalami kecemasan dan terindikasi gamophobia namun hal tersebut tidak berlangsung lama, saat ini subjek sudah lebih bisa menerima.

Sedangkan pada subjek II (Subjek DT) setelah dianalisa tidak terindikasi gamophobia. hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang sudah dilakukan yaitu subjek tidak mengalami ketakutan yang berlebihan meskipun belum menikah karena subjek mampu untuk menerima dengan ikhlas apa yang terjadi dalam hidup subjek, subjek memiliki pengalaman yang buruk dalam hubungan asmara namun tidak membuat subjek trauma dan tidak berdampak pada diri subjek, peristiwa tersebut juga tidak membuat subjek frustrasi namun menjadi pemicu munculnya konflik lain tetapi tidak berpengaruh besar, subjek tidak menghindari hubungan yang serius dan subjek tidak memikirkan kehancuran hubungan dimasa depan.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing subjek memiliki kecemasan. Pada subjek I terindikasi mengarah pada gamophobia dan pada subjek II tidak ada gejala yang menunjukkan bahwa subjek mengalami gamophobia. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti lakukan tentang Kecemasan Wanita Karir Terhadap Pernikahan (Adaptasi Gamophobia) maka peneliti memberikan saran, terlebih pada selanjutnya yang akan meneliti di variabel yang sama, dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan atau acuan dengan metode atau variabel yang berbeda. Mengkaji lebih dalam mengenai permasalahan ini dan memperkaya mengenai kecemasan wanita karir terhadap pernikahan, peneliti menyarankan kepada peneliti lain untuk tetap menjadi etika sesuai dengan norma dan aturan yang ada dan tidak melupakan kode etik psikologi.

Referensi

- Amari, R. O. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析. Title, 31–41.
- Hakim. (2022). Perbandingan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian CBT berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal of Agromedicine and Medical Sciences*, 115–119.
- Hidayanti, & Uyun. (2017). Faktor-faktor pernikahan remaja Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 107.
- Muhammad, I. (2020). Wanita karir dalam pandangan Islam. *Al-Wardah*, 13(1), 107. <https://doi.org/10.46339/al-wardah.v13i1.162>
- Musri. (2020). Hubungan konsep diri dengan kecemasan dalam mematuhi aturan pada santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 18–20.
- Nurviana, A., & Hendriani, W. (2021). Makna pernikahan pada generasi milenial yang menunda pernikahan dan memutuskan untuk tidak menikah. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1037–1045.
- Ramadani. (2016). Implikasi peran ganda perempuan dalam kehidupan keluarga dan lingkungan masyarakat. *Jurnal Sosietas*, September.