

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkawinan adalah salah satu tahapan penting dalam kehidupan seseorang yang sering dianggap sebagai langkah besar dalam membangun keluarga yang bahagia. Dalam membangun keluarga tidak jarang ditemukan beberapa masalah yang dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga atau munculnya ketegangan di dalam rumah tangga sehingga suami atau istri merasa tidak puas akan pernikahannya. Ketidakpuasan dalam pernikahan sering kali berawal dari komunikasi yang kurang efektif atau harapan yang tidak terpenuhi antara pasangan, yang kemudian dapat berkembang menjadi konflik yang lebih besar jika tidak ditangani dengan baik (Shrout, 2023).

Menurut Clinebell (1970), ada lima fase dalam perjalanan pernikahan yang umumnya dilalui oleh pasangan suami istri, yaitu fase bulan madu, fase krisis, fase perjuangan, fase stabilitas, fase komitmen. Tahap pernikahan antara satu hingga lima tahun dianggap sebagai masa krisis karena keakraban fase bulan madu di mana sering mengalami perasaan euforia dan kepuasan yang tinggi, dan pasangan cenderung mengabaikan kekurangan dan fokus pada kelebihan satu sama lain, sehingga menciptakan perasaan idealis dan kebahagiaan yang mendalam (Gibson, C. 2023). Akan tetapi perasaan tersebut perlahan-lahan menghilang yang disebabkan masing-masing pihak harus kembali dengan

kesibukannya, suami harus bekerja, istri pun mulai sibuk dengan hal-hal yang sama atau sibuk mengurus pekerjaan rumah tangga, perubahan ini bisa menambah beban emosional dan memperburuk ketidaknyamanan dalam hubungan. Selain itu, pasangan mungkin mulai menyadari kelemahan dan kekurangan satu sama lain, yang bisa memicu perasaan frustrasi atau ketidakpuasan (Johnson, S. M. 2023). Pada fase krisis mengharuskan seseorang untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan pasangan mereka secara intensif. Pada dasarnya, menurut *American Psychological Association* (2022), penyesuaian perkawinan atau *marital adjustment*, merupakan proses di mana pasangan suami istri berupaya mencapai kepuasan dan tujuan bersama dengan cara saling menyesuaikan diri. Proses ini melibatkan komunikasi yang efektif, kompromi, dan pemahaman terhadap kebutuhan serta harapan masing-masing pasangan.

Survei pendahuluan yang dilakukan kepada sepuluh suami yang memegang peran sebagai pencari nafkah utama, untuk mengeksplorasi *marital adjustment*. Delapan dari sepuluh responden berpendapat ketika suami pulang bekerja istri berharap untuk berinteraksi dengan penuh perhatian, menghargai pendapat satu sama lain, ataupun ada rasa dekat dan koneksi emosional antara suami dan istri. Akan tetapi istri dihadapkan pada realitas di mana suami seringkali merasa kelelahan dan kurang responsif dalam berperilaku terhadap istrinya. Kondisi ini akhirnya dapat mengakibatkan persepsi pada istri bahwa suaminya bersikap acuh tak acuh terhadap kebutuhan dan harapannya. Responden

menyebutkan sering terjadi ketegangan dalam rumah tangga karena hal tersebut. Dua dari sepuluh responden lain menyatakan bahwa istrinya bisa memahami kondisi ketika suami lelah bekerja sehingga sering terjadi komunikasi efektif saat menjelang tidur. Dari hasil survei ini, dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara harapan dan realitas dalam interaksi suami istri setelah suami pulang bekerja dapat menjadi sumber ketegangan dalam rumah tangga, terutama jika tidak diimbangi dengan komunikasi yang efektif dan rasa saling pengertian.

Hasil survei lain terhadap sepuluh pasangan yang keduanya bekerja menunjukkan bahwa enam responden mengungkapkan harapan untuk diperhatikan dan dihargai setelah pulang kerja, mereka sering mengalami kurangnya komunikasi setelah tiba di rumah, seperti tidak ada pujian satu sama lain dan tidak bercerita mengenai aktivitas yang telah dilalui. Suami berharap mendapatkan pelayanan dari istri, sementara istri juga berharap suaminya memahami kelelahannya setelah bekerja. Karena harapan dari kedua pasangan tidak terpenuhi maka terjadi ketegangan didalam hubungan mereka. Empat responden lain menyatakan bahwa terjadi ketegangan ketika pasangan sering memainkan *handphone* ketika berkomunikasi dirumah. Dalam situasi inilah pasangan suami istri harus dapat menyesuaikan perkawinan, karena dengan menyesuaikan perkawinan pasangan akan saling mengerti dan mendukung satu sama lain sehingga individu mampu menyeimbangkan perannya (Sadarjoen, 2005).

Spanier (1976) menyebutkan bahwa penyesuaian perkawinan atau disebut sebagai *marital adjustment* merupakan suatu proses di mana suami dan istri beradaptasi satu sama lain dengan cara berinteraksi, berkomunikasi, dan merefleksikan perasaan mereka terhadap harapan satu sama lain. Ada 4 komponen dalam *marital adjustment* yaitu *dyadic consensus* atau kesepakatan dalam perkawinan, *dyadic cohesion* atau kedekatan hubungan, lalu *dyadic satisfaction* atau kepuasan hubungan dalam perkawinan, yang terakhir adalah *affectional expression* atau Ekspresi afeksi, yaitu kesepahaman dalam menyatakan perasaan yang ditunjukkan dengan persetujuan pasangan suami istri dalam mengungkapkan perasaan cinta dan hubungan seksual.

Di sisi lain, banyak pasangan suami istri yang juga harus menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, perkawinan, dan karier atau pekerjaan (Smith, dkk 2023). Tantangan ini muncul ketika tuntutan pekerjaan semakin meningkat, penambahan peran gender dalam masyarakat, dan ekspektasi yang tinggi terhadap kualitas hidup yang menyebabkan stres dan ketegangan pada hubungan perkawinan. Dengan adanya tekanan ini juga terkadang seseorang dapat kesulitan meluangkan waktu untuk keluarga, menjaga kesehatan, dan terlibat dalam aktivitas lainnya, dampak yang muncul dari tekanan tersebut juga akan mempengaruhi keaktifan di tempat kerja dan penurunan kinerja (Pratama, H 2023). Penurunan kinerja karyawan dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, atau yang sering disebut sebagai *work-life balance* (Panjaitan, 2023). *Work life*

balance biasanya dipengaruhi juga dengan adanya ketidakseimbangan di kehidupan pribadi seseorang yaitu konflik di dalam rumah tangga yang timbul karena seseorang mengalami kesulitan menyeimbangkan peran dalam pekerjaan dan keluarga (Hastuti, 2018). Beberapa ketegangan yang muncul dalam perkawinan biasanya terjadi dari masalah seksualitas, masalah komunikasi, dan pembagian tugas dalam rumah tangga. Segala kondisi dan ketegangan yang muncul disetiap hubungan pernikahan akan berimbas pada keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan dan begitupun sebaliknya, (Beham, dkk 2018).

Hal ini juga di temukan pada survey pendahuluan kepada sepuluh responden dengan hasil suvey di dapat bahwa, beberapa istri sebagai responden yang menyatakan ketika ditempat kerja terlalu banyak tuntutan pekerjaan yang harus segera diselesaikan dan bahkan melakukan lembur, ketika sampai dirumah sering merasa tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas sebagai istri, seperti halnya ketika melihat rumah kurang rapih dan harus membereskannya, terlebih jika istri melihat pasangan yang terlalu sering menggunakan ponsel untuk keperluan kerja maupun keperluan pribadi ketika di rumah, sehingga kurangnya perhatian dari pasangan bahkan ketika istri berusaha untuk berkomunikasi kepada pasangannya, sang suami tetap fokus dan tidak mengalihkan pandangannya dari ponsel sehingga menyebabkan ketegangan. Survei tersebut menunjukkan bahwa pasangan tidak mampu menyeimbangkan perannya sebagai karyawan dan pasangan dapat memicu ketegangan dalam perkawinan.

Adanya masalah penyesuaian perkawinan yang mempengaruhi keseimbangan antara kehidupan pribadi, perkawinan, dan karier memiliki dampak pada individu dan hubungan mereka individu perlu memiliki *work life balance* sehingga mampu menyeimbangkan peran-peran yang di jalani. Menurut Fisher (2009) *work-life balance* adalah upaya individu untuk mengelola waktu dan energi antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara efektif. Tujuannya adalah untuk mencapai keseimbangan yang sehat antara waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan dan aktivitas di luar pekerjaan, termasuk waktu dengan keluarga, teman, dan untuk diri sendiri. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi adalah *Work Interference with Personal Life* (WIPL) seberapa besar pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang dapat mempengaruhi dan mengganggu kehidupan pribadinya. *Personal Life Interference with Work* (PLIW) mengukur sejauh mana kehidupan pribadi seseorang dapat mempengaruhi dan mengganggu kinerjanya di tempat kerja. *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW) mengevaluasi sejauh mana peningkatan kinerja seseorang di tempat kerja dipengaruhi oleh kehidupan dan aktivitas pribadi mereka. *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL) mengukur sejauh mana pekerjaan seseorang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas kehidupan pribadi mereka.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gerard, Krishnakumar, dan Buehler (2006) suami atau istri dapat memilih bentuk penyesuaian perkawinan yang bersifat memulai aksi (*a mover*), menentang, tanpa kompromi

(*an opposer*), mendukung, menyetujui, berpartisipasi dan melanjutkan aksi (*a follower*), atau diam saja atau menekan keinginan (*a bystander*). penelitian yang dilakukan oleh Beegam H dkk (2017) menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor penyesuaian perkawinan pasangan pada *single and dual working couple*, mengindikasikan bahwa *single working* memiliki *marital adjustment* yang lebih baik daripada *dual working couples*. pada penelitian Chaithra Johnson, dan Anjana Sinha (2023) ditemukan bahwa terdapat korelasi positif antara *work-life balance* dan *marital adjustment* di antara para pengacara. Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa hubungan positif antara *work-life balance* dan *marital adjustment* antara pengacara, artinya sebagai *work-life balance* meningkat, demikian juga *marital adjustment* , dan sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut bahwa antara kedua variabel *work life balance* dan *marital adjustment* sebagai hubungan satu sama lain.

Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berdampak pada kualitas hubungan pernikahan. Ketika individu mampu mencapai *work-life balance* yang tinggi, mereka memiliki lebih banyak waktu, energi, dan perhatian yang dapat dialokasikan untuk pasangan mereka (Prasartika,2021). Hal ini dapat meningkatkan koordinasi antara pasangan dalam membagi tugas dan tanggung jawab rumah tangga, serta memberikan waktu yang berkualitas untuk saling berinteraksi dan memperkuat hubungan emosional. *Work-life balance* yang tinggi juga dapat meningkatkan kepuasan kerja dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Individu yang puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan cenderung

membawa perasaan positif dan dukungan emosional ke dalam hubungan pernikahan mereka. Dengan demikian, mereka mungkin lebih mampu menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab dalam pernikahan, meningkatkan *marital adjustment* mereka (Lumunon, 2019).

Sebaliknya, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres, konflik, dan ketegangan dalam hubungan pernikahan. Pasangan yang merasa terlalu sibuk dengan pekerjaan mereka mungkin memiliki lebih sedikit waktu dan energi untuk menghabiskan bersama pasangan mereka, yang dapat mengganggu koordinasi, koeksistensi, dan kepuasan dalam pernikahan. Dengan demikian, hubungan *antara work-life balance* dan *marital adjustment* adalah bahwa mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memengaruhi kualitas hubungan pernikahan secara positif, sementara ketidakseimbangan dapat menyebabkan masalah dalam penyesuaian pernikahan.

Ketika pasangan gagal dalam menyesuaikan perkawinan, dampaknya bisa mengakibatkan ketidakmampuan untuk berinteraksi secara harmonis, meningkatkan ketegangan dalam rumah tangga, dan dalam kasus yang lebih ekstrem, dapat menyebabkan ketidakstabilan yang berujung pada perceraian (Rose, 1987). Bahkan kasus perceraian di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022, jumlah kasus perceraian mencapai 516.334, menandai peningkatan dari tahun sebelumnya. Di Jabar sendiri tercatat, 474.522 penduduk telah mengantongi akta cerai pada tahun 2021, 474.522 jiwa penduduk di Jabar

telah memiliki akta cerai sebagai bukti sah, Kota Bandung menjadi wilayah dengan pemilik akta cerai terbanyak dengan total 53.335 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 penyebab utama perceraian di Indonesia adalah perselisihan dan pertengkaran yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya kemungkinan untuk berdamai kembali.

Berdasarkan paparan yang telah dikemukakan maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *marital adjustment* dengan *work life balance* pada karyawan di Bandung Raya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *marital adjustment* dengan *work life balance* pada karyawan secara umum di Bandung Raya tidak spesifik kepada pekerjaan tertentu, karena penelitian sebelumnya meneliti pada sampel yang terlalu spesifik pada pekerjaan tertentu sehingga tidak dapat digeneralisasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Marital adjustment adalah suatu proses yang menunjukkan seberapa jauh pasangan suami dan istri dapat mengatasi perbedaan-perbedaan yang dapat menimbulkan masalah, dapat mengatasi ketegangan interpersonal dan kecemasan pribadi, serta dapat mencapai kepuasan dalam hubungan perkawinan, kedekatan hubungan dengan pasangan, dan kesepakatan-kesepakatan penting yang diambil bagi kelangsungan fungsi perkawinan sehingga dengan *marital adjustment* yang tinggi hubungan rumah tangga akan menjadi harmonis, Spanier (1976). Namun demikian tidak semua pasangan bisa menyesuaikan perkawinan dengan mudah terlebih bagi pasangan baru menikah, usia pernikahan satu sampai lima tahun

sering disebut sebagai masa krisis, hal ini dikarenakan proses penyesuaian perkawinan dan kebiasaan yang masih berlangsung. Seperti hasil wawancara dengan beberapa pasangan di Bandung raya di peroleh bahwa mereka kesulitan menyesuaikan perkawinan sehingga menimbulkan ketegangan seperti, penyesuaian perkawinan yang rendah dapat menimbulkan ketegangan seperti suami atau istri merasa kurang adanya perhatian dari pasangannya karena terlalu sering memainkan ponsel, merasa banyak tuntutan dari pasangan setelah lelah bekerja, tetapi tidak bisa mengkomunikasikan dengan baik sehingga menimbulkan ketegangan di hubungan rumah tangganya, terlebih jika suami atau istri merupakan seorang karyawan sehingga memiliki peran sebagai karyawan di tempat kerja, dan sebagai suami atau istri di rumah.

Individu yang tidak dapat menyeimbangkan kehidupan secara pribadi, sebagai suami, dan sebagai karyawan atau disebut juga dengan tidak *work life balance* akan berdampak pada keharmonisan rumah tangganya, karena ketika mendapatkan lembur, tekanan pekerjaan yang tinggi dan pekerjaan sering di bawa kerumah, sehingga kurang memiliki waktu untuk diri sendiri dan untuk keluarga. Fisher, dkk (2009) menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja adalah hal yang dilakukan oleh individu dengan mengatur waktu di perusahaan atau organisasi dan aktivitas lain diluar pekerjaan yang dalam hal ini adalah kehidupan rumah tanggan dan pribadi. Apabila individu tidak dapat mengatur waktu antara pekerjaan, kehidupan pribadinya, dan kehidupan rumah tangga maka tidak akan menutup kemungkinan akan terjadinya *work life balance* yang rendah, idealnya

individu bisa membagi peran pekerjaan, pribadi, dan rumah tangga dengan proporsional akan tetapi yang terjadi individu dengan *work life balance* yang rendah hanya bisa memprioritaskan salah satu sisi saja. terlebih jika kedua pasangan tidak memiliki *marital adjustment* yang tinggi mengakibatkan kurangnya komunikasi efektif, sehingga bisa mengakibatkan ketidakpuasan dalam pernikahan.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara *marital adjustment* dengan *work life balance* pada pasangan di Bandung raya.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *marital adjustment* dengan *work life balance* pada karyawan di Bandung Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan strategi meningkatkan *work life balance* dan *marital adjustment* pada pasangan suami istri yang bekerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi stres dan konflik akibat pembagian peran peran yang tumpang tindih antara pribadi, pekerjaan, dan

rumah tangga, dan di harapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan pernikahan.

B. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan kajian dan penelitian dengan tema yang sama yaitu *work life balance* pada karyawan yang telah menikah guna mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kedua variabel tersebut.