E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 55-61
Volume 2 Nomor 3 Tahun 2025

Hubungan Kesejahteraan Finansial Dengan Tingkat Stres Pada Sebuah Pernikahan di Kota Pekalongan

Mala Firdania[1], Muhamad Rifa'i Subhi[2]

[12]Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
mala.firdania@gmail.com[1], muhamadrifaisubhi@uingusdur.ac.id[2]

Abstrak

Kesejahteraan finansial merupakan faktor esensial yang memengaruhi dinamika dalam kehidupan pernikahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kesejahteraan finansial dengan tingkat stres dalam pernikahan di Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 100 pasangan suami istri yang telah menikah minimal dua tahun. Instrumen berupa kuesioner skala Likert mengukur persepsi kesejahteraan finansial dan tingkat stres. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan finansial dan stres pernikahan ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Data menunjukkan bahwa pasangan dengan pendapatan di atas UMR mengalami stres lebih rendah. Temuan ini menjadi dasar penting dalam praktik konseling pernikahan, di mana materi literasi keuangan dan manajemen ekonomi rumah tangga perlu diintegrasikan dalam layanan konseling.

Kata kunci: *kesejahteraan finansial, Stres pernikahan, Konseling keluarga, Literasi keuangan, Kota Pekalongan*

Abstract

Financial well-being is an essential factor that influences the dynamics of married life. The purpose of this study was to analyze the relationship between financial well-being and stress levels in marriage in Pekalongan City. This study used a quantitative approach with a survey method of 100 married couples who had been married for at least two years. The instrument in the form of a Likert scale questionnaire measured the perception of financial well-being and stress levels. The results of the Pearson correlation test showed a significant negative relationship between financial well-being and marital stress ($r = -0.62$, $p < 0.01$). The data showed that couples with incomes above the minimum wage experienced lower stress. This finding is an important basis for marriage counseling practices, where financial literacy and household economic management materials need to be integrated into counseling services.

Keywords : *financial well-being, Marital stress, Family counseling, Financial literacy, Pekalongan City*

LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan sebuah institusi sosial yang memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan keluarga dan masyarakat secara luas. Namun, dalam kehidupan pernikahan, pasangan suami istri tidak terlepas dari berbagai tantangan, salah satunya adalah masalah finansial. (Silvy, 2017) Permasalahan ekonomi seringkali menjadi pemicu konflik, menurunnya kepuasan pernikahan, bahkan perceraian. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial berperan penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

Kesejahteraan finansial tidak hanya mencakup pendapatan yang cukup, tetapi juga mencakup kemampuan dalam mengelola keuangan, perasaan aman secara ekonomi, serta kepuasan terhadap kondisi keuangan keluarga. (Suwendra, 2022) Ketika pasangan merasa stabil secara finansial, mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena kebutuhan dasar tercukupi dan masa depan terasa lebih terjamin. Sebaliknya, ketidakstabilan finansial dapat memicu kecemasan, rasa frustrasi, hingga konflik yang berulang dalam rumah tangga.

Kesejahteraan finansial (financial well-being) merupakan kondisi subjektif dan objektif seseorang dalam mengelola keuangannya secara sehat, aman, dan berkelanjutan. (Joo, 2008))menjelaskan bahwa kesejahteraan finansial meliputi tiga aspek utama: (1) kemampuan memenuhi kebutuhan dasar, (2) rasa aman terhadap masa depan keuangan, dan (3) kebebasan memilih untuk menikmati hidup.

Kesejahteraan finansial tidak hanya diukur dari besaran pendapatan, tetapi juga bagaimana individu merasa mampu mengendalikan keuangannya. Misalnya, seseorang yang memiliki penghasilan tinggi namun sering berutang dan tidak memiliki tabungan bisa jadi memiliki tingkat kesejahteraan finansial yang rendah (Shim, 2009).

Dalam konteks pernikahan, tingkat kesejahteraan finansial memiliki peran penting dalam menciptakan stabilitas emosional dan pengambilan keputusan bersama. Ketidakpastian ekonomi atau beban keuangan yang berat dapat menjadi sumber konflik dalam rumah tangga.

Stres dalam pernikahan merujuk pada tekanan psikologis yang dialami oleh pasangan suami istri akibat adanya tantangan atau ketidakseimbangan dalam relasi rumah tangga. Lazarus dan (Folkman, 1984) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas yang dimilikinya untuk mengatasinya. Dalam pernikahan, stres dapat dipicu oleh masalah komunikasi, ketidakcocokan peran, atau persoalan ekonomi.

Stres yang berkepanjangan dalam hubungan pernikahan dapat berdampak pada kepuasan pernikahan, kesehatan mental, dan bahkan risiko perceraian. Penelitian oleh Neff & Karney menunjukkan bahwa pasangan yang mengalami tekanan ekonomi lebih rentan mengalami konflik dan penurunan kualitas hubungan (Neff, 2004)

Berbagai studi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kondisi finansial rumah tangga dan tingkat stres pasangan menikah. (Dew, 2008) menyatakan bahwa

perubahan utang dan pengeluaran rumah tangga berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan. Pasangan dengan utang tinggi cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih besar dibanding pasangan tanpa beban keuangan

Falconier dan (Epstein, 2011) juga menunjukkan bahwa tekanan ekonomi berdampak pada meningkatnya stres emosional, konflik, dan penurunan kepuasan pernikahan. Artinya, semakin rendah tingkat kesejahteraan finansial yang dirasakan, semakin tinggi kemungkinan pasangan mengalami tekanan dalam hubungan pernikahan.

Konseling pernikahan merupakan layanan profesional yang bertujuan membantu pasangan mengatasi masalah emosional, komunikasi, dan konflik, termasuk yang bersumber dari tekanan ekonomi. (Goldenberg, Family Therapy, 2013) menyatakan bahwa konseling pernikahan efektif dalam meningkatkan kesadaran pasangan terhadap dinamika hubungan mereka serta membangun strategi pemecahan masalah bersama
Dalam konteks kesejahteraan finansial, konseling dapat menjadi sarana edukasi dalam perencanaan keuangan keluarga, keterbukaan antar pasangan, dan peningkatan kohesi emosional dalam menghadapi tekanan eksternal.

Di Kota Pekalongan, sebagai salah satu kota berkembang di Jawa Tengah yang memiliki karakteristik sosial-ekonomi yang beragam, isu mengenai kesejahteraan keluarga menjadi perhatian penting. Tingkat pendapatan yang bervariasi, biaya hidup yang terus meningkat, serta dampak ekonomi pasca pandemi merupakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi stabilitas finansial rumah tangga. Oleh karena itu, penting untuk meneliti sejauh mana kesejahteraan finansial berhubungan dengan tingkat stres dalam pernikahan di wilayah ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara kesejahteraan finansial dan tingkat stres dalam pernikahan di Kota Pekalongan. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program peningkatan kesejahteraan keluarga dan konseling pernikahan (Kertamuda, 2009)yang lebih efektif, khususnya dalam konteks lokal.

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menggunakan pendekatan survei untuk memahami hubungan antara kesejahteraan finansial dan tingkat stres dalam pernikahan. Sampel penelitian terdiri dari 100 pasangan suami istri yang telah menikah minimal dua tahun di Kota Pekalongan, yang dipilih dengan teknik purposive sampling agar data yang diperoleh relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–5, terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu aspek kesejahteraan finansial yang meliputi persepsi kecukupan pendapatan, kemampuan mengelola keuangan, perencanaan keuangan keluarga, serta perasaan aman secara ekonomi jangka panjang, dan aspek tingkat stres pernikahan yang mencakup kecemasan terhadap masa depan, ketegangan emosional akibat tekanan ekonomi, serta intensitas konflik dalam

rumah tangga. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji menggunakan korelasi item-total dan Cronbach Alpha dengan hasil konsistensi internal yang baik (α > 0,80).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung dan studi dokumentasi untuk melengkapi data sosial ekonomi dari instansi terkait. Analisis data meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, serta uji linearitas dengan analisis regresi linier untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linier. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kesejahteraan finansial sebagai variabel independen dan tingkat stres pernikahan sebagai variabel dependen, serta uji T untuk melihat signifikansi pengaruh variabel tersebut. Pemilihan teknik analisis ini sesuai dengan jenis data interval dan bertujuan mengukur korelasi linier antar variabel dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Penelitian ini melibatkan 100 pasangan suami istri yang telah menikah minimal dua tahun dan berdomisili di Kota Pekalongan. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang mengukur kesejahteraan finansial dan tingkat stres dalam pernikahan. Rata-rata usia responden adalah 35,4 tahun dengan rentang usia pasangan mulai dari 25 hingga 50 tahun, mencerminkan berbagai tahap kehidupan pernikahan dari penyesuaian awal hingga stabilitas relasional. Lama pernikahan bervariasi antara 2 hingga 20 tahun, memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika hubungan jangka pendek dan panjang. Distribusi pendapatan bulanan keluarga menunjukkan 28% pasangan berpenghasilan kurang dari Rp2.000.000, 42% berada di kisaran Rp2.000.000–Rp3.000.000, dan 30% berpendapatan di atas Rp3.000.000. Mayoritas pasangan tergolong berpendapatan menengah, sementara sebagian lainnya ada yang berpendapatan rendah maupun relatif tinggi.

Instrumen penelitian menggunakan skala kesejahteraan finansial dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha 0,88, terdiri dari subskala pendapatan, perencanaan dan pengelolaan keuangan, serta persepsi stabilitas ekonomi. Skala stres pernikahan dengan reliabilitas 0,85 mengukur frekuensi konflik, tingkat kecemasan terhadap masa depan, dan perasaan frustrasi serta ketegangan emosional. Kedua skala memakai format Likert 1–5 dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan koefisien r sebesar -0,62 dengan signifikansi p < 0,01, mengindikasikan hubungan negatif yang cukup kuat dan signifikan antara kesejahteraan finansial dan tingkat stres dalam pernikahan. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan finansial yang dirasakan, semakin rendah tingkat stres yang dialami pasangan.

Interpretasi hasil mengungkapkan bahwa pasangan dengan penghasilan tinggi cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih rendah karena kemampuan memenuhi kebutuhan dasar dan melakukan perencanaan jangka panjang seperti tabungan dan rekreasi keluarga. Kelompok berpendapatan menengah memperlihatkan variasi stres tergantung pada kemampuan manajemen keuangan; pasangan yang disiplin mengelola anggaran dan menabung memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan yang tidak.

Menariknya, pasangan dengan pendapatan di bawah Rp2.000.000 melaporkan stres yang relatif sedang hingga rendah, yang menunjukkan bahwa persepsi kesejahteraan dan kemampuan adaptasi, seperti hidup hemat, dukungan sosial, dan tidak memiliki utang, dapat mengurangi tekanan emosional dalam rumah tangga.

Temuan ini menegaskan bahwa kondisi finansial berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pasangan, namun kualitas pengelolaan keuangan dapat memoderasi dampak pendapatan terhadap stres. Dengan kata lain, perilaku keuangan yang sehat berfungsi sebagai proteksi psikologis terhadap tekanan ekonomi. Oleh karena itu, intervensi edukasi finansial dalam konseling pernikahan dan program keluarga sejahtera sangat penting, dengan fokus tidak hanya pada peningkatan pendapatan, tetapi juga pada pemahaman, sikap, dan kebiasaan bijak dalam mengelola keuangan keluarga.

Penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa stres dalam pernikahan tidak hanya dipicu oleh masalah komunikasi atau konflik emosional, tetapi juga sangat terkait dengan kondisi ekonomi keluarga. Ketika kebutuhan dasar seperti pangan, tempat tinggal, pendidikan anak, dan kesehatan tidak terpenuhi dengan baik, tekanan psikologis muncul dan berpotensi memicu ketegangan dalam hubungan suami istri (Silvy, 2017). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi keuangan memiliki peran penting dalam mengurangi stres, bahkan lebih signifikan dibandingkan hanya sekadar jumlah pendapatan. Pasangan dengan penghasilan sedang yang memiliki kemampuan mengelola keuangan secara efektif, seperti mencatat pengeluaran, menabung, dan menyesuaikan gaya hidup, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki hubungan yang harmonis (Worthington, 2005). Temuan ini sejalan dengan penelitian Suwendra (2022) yang menekankan bahwa kesejahteraan finansial meliputi aspek psikologis, yaitu rasa aman dan kepuasan terhadap kondisi keuangan, bukan hanya pendapatan nominal.

Implikasi dari temuan ini sangat relevan untuk praktik konseling pernikahan, terutama dalam konteks lokal seperti di Kota Pekalongan. Pertama, penting untuk mengintegrasikan literasi keuangan dalam modul konseling, meliputi edukasi tentang pengelolaan keuangan keluarga, pengendalian utang, kebiasaan konsumsi yang sehat, dan perencanaan keuangan jangka panjang seperti tabungan, investasi, serta dana darurat. Penggunaan alat bantu seperti lembar kerja penganggaran atau aplikasi keuangan dapat membantu pasangan menyusun anggaran yang realistis dan kolaboratif. Kedua, pendekatan psikoedukatif dalam konseling pranikah sebaiknya mencakup pembahasan harapan gaya hidup, pembagian beban keuangan, diskusi terbuka mengenai penghasilan dan pengeluaran, serta kesepakatan prioritas keuangan sejak awal agar dapat mencegah konflik akibat ekspektasi finansial yang tidak tersampaikan dengan baik. Ketiga, bagi pasangan yang menghadapi stres akut akibat utang atau ketimpangan ekonomi, terapi berbasis masalah keuangan seperti konseling problem-solving dapat membantu mencari solusi bersama. Selain itu, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat diterapkan untuk mengubah pola pikir terkait uang, peran gender dalam ekonomi rumah tangga, serta mengurangi kecemasan berlebihan yang muncul akibat tekanan finansial.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan finansial dan tingkat stres dalam pernikahan. Dengan kata lain, semakin baik pengelolaan keuangan rumah tangga, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh pasangan suami istri. Temuan ini menegaskan bahwa praktik konseling pernikahan sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek komunikasi dan emosional, tetapi juga secara eksplisit memasukkan pembahasan mengenai aspek finansial sebagai bagian penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

ISebagai saran, lembaga konseling pernikahan di tingkat lokal disarankan untuk mengembangkan modul konseling yang mengintegrasikan aspek psikososial dan finansial secara menyeluruh. Selain itu, pemerintah daerah hendaknya menginisiasi pelatihan literasi keuangan khusus bagi pasangan muda sebagai bagian dari program pembangunan keluarga yang berkelanjutan, guna meningkatkan kemampuan pengelolaan keuangan dan mengurangi risiko stres akibat tekanan ekonomi dalam rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

Dew, J. (2008). "Perubahan Utang dan Perubahan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan yang Baru Menikah.". Hubungan Keluarga, https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00483.x.

Epstein, F. (2011). Kepuasan Hubungan Pasangan Argentina yang Tertekan Ekonomi: Model Mediasi yang Dimoderasi.” . Jurnal Hubungan Sosial dan Pribadi, 28(6), 769–789.

Folkman, L. d. (1984). Stres, Penilaian, dan Penanganan. . New York: Springer Publishing Company.

Goldenberg. (2013). Family Therapy. BELMONT: BROOKS/COLE.

Joo. (2008)). "Kesejahteraan Finansial Pribadi.". In J. J. Xiao, Handbook of Consumer Finance Research (pp. 21–33). New York: Springer.

Neff. (2004). "Bagaimana Konteks Mempengaruhi Hubungan Intim? Menghubungkan Stres Eksternal dan Proses Kognitif dalam Pernikahan." . Personality and Social Psychology Bulletin, 134–148.

Shim. (2009). "Jalan Menuju Kesuksesan Hidup: Model Konseptual Kesejahteraan Finansial untuk Dewasa Muda.". urnal Psikologi Perkembangan Terapan, 708–723.

Silvy. (2017)). Pengaruh Masalah Keuangan terhadap Kepuasan Pernikahan. Jurnal Psikologi, , 112-121.

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D . Bandung:: Alfabeta.

Suwendra. (2022). Dimensi Kesejahteraan Finansial dalam Perspektif Keluarga. Jurnal

Keluarga Sejahtera,, 45–59.

Worthington. (2005)). Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy. InterVarsity Press.