

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan baru. Orang dewasa mudah diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orang tua, pencari nafkah dan mengembangkan sikap-sikap, nilai-nilai dan keinginan-keinginan baru sesuai dengan tugas-tugas baru itu. Penyesuaian diri ini menjadikan periode ini sebagai periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang, usia dewasa dini berada antara 18 tahun sampai 40 tahun (Hurlock,1999).

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa dini banyak masalah-masalah baru yang harus dihadapi. Masalah-masalah yang dihadapi pada umumnya berbeda dari masalah yang dihadapi sebelumnya (Hurlock,1999). Salah satu masalah yang paling penting dalam hidup dewasa ini adalah berperan sebagai orang tua. Dalam mengambil peran sebagai orang tua tersebut sering membuat para wanita stress, dan tertekan karena wanita berperan bukan hanya sebagai istri tetapi juga berperan sebagai ibu bagi anak-anaknya (Gunarsa, 1995).

Menurut Hurlock (1999) pada usia dewasa dini laki-laki dan wanita berupaya menyesuaikan diri dalam kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua, dan karir. Pada usia 30 tahun sampai 40 tahun penyesuaian diri lebih dipusatkan pada hubungan dalam keluarga, karena umumnya pada usia ini orang menyadari bahwa sulit untuk memilih pekerjaan lain atau sulit untuk mencoba mengembangkan kemampuan baru.



Hal ini sesuai dengan tugas-tugas perkembangan pada periode dewasa dini yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) yaitu dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat yang mencakup; mendapat pekerjaan, memilih teman hidup, hidup bersama suami atau istri, membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok.

Kebudayaan yang ada pada masyarakat kita memandang bahwa wanita akan dianggap sempurna jika sudah menikah dengan kata lain menikah adalah suatu hal penyempurnaan diri (Gunarsa, 2003). Selanjutnya dijelaskan juga bahwa sifat dasar dari wanita yaitu suka memelihara dan merawat, jadi sifat tersebut dapat disalurkan dengan membina rumah tangga. Setelah membina rumah tangga berbagai persoalan akan muncul yang dapat menyebabkan perasaan tertekan, stres, cemas dan frustrasi, dengan kata lain ada ketidakseimbangan dalam diri individu tersebut baik secara fisiologis maupun secara psikis khususnya pada wanita.

Dagun (2002) menyatakan bahwa stres dan kecemasan yang dialami oleh wanita ada yang dapat diatasi dengan cepat dan ada juga yang tidak dapat diatasi dengan cepat yang akhirnya menyebabkan depresi. Ketidak seimbangan secara fisiologis adalah pada saat hamil dan melahirkan terhadap perubahan yang terjadi dalam tubuh. Juga menyebabkan ketidakseimbangan secara kejiwaan, dimana perubahan yang mulai tampak saat kurang lebih 3 bulan pertama kehamilan yang sering disebut sebagai tanda-tanda "ngidam". Perubahan tersebut terjadi tidak secara tiba-tiba maka ketidakseimbangan tersebut juga secara berangsur-angsur