

Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kontrol Diri?

Fatimah Nova Dwi Nurdianti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Adnani Budi Utami

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: hetti_sari@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-concept and anxiety about choosing a life partner in early adulthood in Kanor sub-district, Bojonegoro district. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-concept and anxiety about choosing a life partner in early adulthood in Kanor sub-district, Bojonegoro district. This research uses quantitative correlational methods. The research was conducted on 173 respondents with an age range of 30-40 years who live in Kanor sub-district, Bojonegoro district. The data obtained was then analyzed using the Product Moment technique with the help of SPSS 25 For Windows. The results of the research show that the hypothesis is accepted that there is a negative and significant relationship between self-concept and anxiety about choosing a life partner in early adulthood in Kanor sub-district, Bojonegoro district. The results obtained indicate that self-concept is closely related to anxiety about choosing a life partner. The more positive your self-concept, the lower your anxiety about choosing a life partner in early adulthood, and vice versa.

Keywords: Self-Control, Anxiety, Coosing a Life Partner, Early Adulthood

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal di kecamatan Kanor kabupaten Bojonegoro. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal di kecamatan Kanor kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian dilakukan pada 173 responden dengan rentang usia 30-40 tahun yang berdomisili di kecamatan Kanor kabupaten Bojonegoro. Hasil data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik Product Moment dengan bantuan SPSS 25 For Windows. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal di kecamatan Kanor kabupaten Bojonegoro. Hasil yang didapat mengindikasikan bahwa konsep diri berkaitan erat dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Semakin positif konsep diri maka semakin rendah kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: Konsep Diri, Kecemasan, Memilih Pasangan Hidup, Dewasa Awal

Pendahuluan

Manusia merupakan salah satu ciptaan Tuhan yang memiliki kompleksitas tertinggi dibanding yang lain. Di dalam lika-liku kehidupannya setiap manusia akan dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan dan pilihan agar manusia mampu untuk memilih atau mengambil keputusan yang tepat dalam hidupnya. Semua pilihan memiliki pertimbangan yang matang, mulai dari masalah sederhana sampai masalah yang rumit. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa berdasarkan dari usia, seorang individu berada pada tahap perkembangan dewasa awal pada saat individu tersebut berada pada rentang usia antara 18 sampai 40 tahun. Masa dewasa awal ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa periode ini membutuhkan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru.

Pada fase dewasa awal individu dianggap harus siap memiliki peran dan tanggung jawab serta menerima kedudukannya di masyarakat. Masa dimana individu diharuskan untuk siap bekerja, siap terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan siap untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Dorongan untuk menjalin suatu hubungan intim dengan individu lain menjadi salah satu ciri yang menonjol dari seseorang yang berada pada rentang usia dewasa awal. Menurut Erikson salah satu tugas penting dalam fase perkembangan dewasa awal adalah membangun suatu hubungan intim dengan orang lain (Indrianita, 2018).

Menurut Santrock (2012), setiap individu tentunya memiliki pengalaman hidup yang berbeda-beda saat memasuki tahap ini. Ada yang memutuskan untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, ada yang bekerja dan ada pula yang memutuskan untuk menikah atau tetap menikmati masa lajang. Kebutuhan untuk menciptakan hubungan yang stabil dan kuat dengan orang lain merupakan faktor penting dalam perilaku seorang individu. Secara sederhana dapat juga dikatakan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan adanya keinginan untuk mencari pasangan hidup yang cocok atau menyenangkan. Namun, ternyata ada juga faktor rasional yang mengakibatkan individu tersebut memilih untuk tidak memiliki pasangan hidup, seperti contoh pada kasus resesi seks di Jepang.

Di Jepang, perubahan struktur keluarga dan peran gender telah mempengaruhi aktivitas seksual masyarakatnya. Sejak tahun 1990, beberapa undang-undang di Jepang telah menetapkan kesetaraan gender di tempat kerja dan menciptakan keseimbangan kehidupan kerja bagi perempuan dan laki-laki. Sejak undang-undang tersebut disahkan, banyak perempuan yang terus bekerja setelah menikah dan memiliki anak. Di sisi lain, laki-laki kesulitan memenuhi ekspektasi tradisional dimana laki-laki harus mencari nafkah, sehingga mempengaruhi kehidupan seks mereka (Suzuki, 2007).

Hal lain yang dapat menurunkan minat seksual masyarakat Jepang adalah karena perkembangan teknologi di Jepang yang dapat menciptakan alternatif interaksi sosial lain melalui media sosial, game online atau hiburan digital lainnya yang kini semakin digemari oleh masyarakat khususnya generasi muda. Para generasi muda lebih banyak terlibat atau menghabiskan waktu luangnya di dunia

maya dibandingkan terlibat dalam hubungan di kehidupan nyata. Artinya, secara tidak langsung tingkat ketergantungan pada teknologi dan sosial media dapat mempengaruhi perilaku seksual seseorang (Blum, dkk, 2018). Masa pandemi Covid-19 yang menyebabkan penurunan tajam pada perekonomian yang menjadi salah satu penyebab resesi seks di Jepang, yang menyebabkan generasi muda Jepang menunda pernikahan atau tidak memiliki anak. Bila hal ini terjadi, maka keinginan individu untuk memiliki pasangan akan menurun, sehingga bila hal ini terjadi maka akan beresiko terhambatnya dalam mencapai tahap perkembangan berikutnya, dan juga dapat menyebabkan individu tersebut merasa cemas.

Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) (2017), usia ideal untuk menikah bagi perempuan berkisar antara usia 20-25 tahun bagi perempuan, dan 25-30 tahun bagi laki-laki karena dianggap sudah matang secara biologis dan psikologis. Penelitian Mahfuzhatillah (2018) menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi 40 wanita dewasa awal belum menikah usia 28-40 tahun untuk menunda pernikahan adalah karena adanya keinginan untuk menjalani kehidupan pribadinya dengan bebas (62.5%), dan fokus berlebihan pada pekerjaan (57.5%), trauma akibat perceraian (52.5%), egosentris dan narsisme (47.5%), identifikasi ketat dengan ayah (42.5%), dan persepsi tidak menemukan jodoh (22.5%). Dikutip dari laman datanesia.id (2022) memaparkan data dari Sensus Penduduk yang digelar oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dari jumlah 93,13% juta laki-laki dewasa di Indonesia, sebanyak 22,3% diantaranya belum menikah. Selanjutnya populasi perempuan dewasa di Indonesia berjumlah 93,69%, sebanyak 12,26% diantaranya masih lajang. Jika dirinci dalam jumlah, 20.801.733 juta laki-laki belum menikah dan 11.493.805 juta perempuan masih lajang.

Menurut Clark & Beck (2012) kecemasan adalah keadaan emosi kompleks yang terjadi pada seseorang dalam jangka waktu lama ketika mengalami suatu situasi atau peristiwa yang menyebabkan kondisi tidak terduga, tidak terkendali, dan terancam. Kecemasan memperoleh pasangan hidup dapat dipahami sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika belum memiliki pasangan, baik berdasarkan norma-norma yang berlaku di masyarakat, maupun berdasarkan motivasi yang datang dari individu yang seharusnya sudah memiliki pasangan hidup. Calhoun dan Acocella (1995) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan takut (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh seorang individu yang seakan-akan menandakan adanya bahaya yang akan datang namun tidak menentu (Freud, 2006).

Terdapat banyak hal buruk yang akan dialami individu ketika berada dalam kondisi cemas yang tinggi, mulai dari hal buruk yang ringan hingga yang berat. Individu dalam kecemasan tinggi dapat menunjukkan perilaku yang merugikan diri sendiri seperti misalnya senantiasa gugup, sangat berhati-hati hingga tidak produktif, mudah curiga dan gejala-gejala lainnya. Tinggi rendahnya perasaan cemas yang dirasakan seorang individu juga dipengaruhi oleh konsep diri dari individu tersebut.

Burn (Ghufroon & Risnawita, 2016) menyatakan bahwa konsep diri dapat diartikan sebagai segala keyakinan tentang diri sendiri, sehingga konsep diri mendefinisikan siapa seseorang berdasarkan pernyataan-pernyataan yang keluar dari mulut dan pikirannya. Pikiran diri sendiri lah yang akan menentukan dapat menjadi apa atau seperti apa seorang individu tersebut.

Damayanti dan Cahya (2020) berpendapat bahwa individu mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap suatu situasi atau situasi dan ketika individu memiliki konsep diri positif maka berbeda dengan individu yang memiliki konsep diri negatif. Tidak jarang konsep diri menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi dan memecahkan setiap permasalahan yang dihadapinya, termasuk dalam mencari pasangan hidup. Dewasa muda yang memiliki konsep diri yang berbeda cenderung akan mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Oktavianin (2014) juga mengungkapkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penundaan pernikahan pada usia dewasa awal, yaitu : sering mengalami kegagalan dalam mencari pasangan, tidak mampu menjadi dewasa atau usia kematangan yang sesuai, jarang mempunyai kesempatan untuk berkumpul/bertemu dengan lawan jenis yang sepadan, identifikasi yang ketat terhadap orang tua, tingkat egosentrisme dan narsisme yang berlebihan, meningkatnya budaya individualisme, memiliki tanggung jawab waktu dan finansial kepada orang tua dan keluarga, memiliki trauma terhadap perceraian yang dialami oleh keluarga, dan sudah terlanjur memikirkan karier.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 April 2023 dengan menyebarkan kuisisioner tentang memilih pasangan hidup terhadap 10 individu usia dewasa awal dengan rentang usia berkisar antara 30-40 tahun. Dari hasil kuisisioner yang telah peneliti lakukan ditemukan bahwa permasalahan umum yang dialami yaitu individu-individu tersebut belum menikah dengan alasan karena terlalu fokus pada pekerjaan karena menjadi tulang punggung keluarga, trauma dengan masa lalu karena sering gagal menjalin sebuah hubungan, jarang berkenalan dengan lawan jenis yang dianggap sepadan, memiliki pemikiran bahwa individu tersebut tidak sebanding dengan standart yang diberikan oleh di masyarakat, dan terlalu insecure dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk membuat sebuah penelitian yang berjudul "Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Usia Dewasa Awal di Kabupaten Bojonegoro".

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Metode kuantitatif menekankan pada analisis data kuantitatif (angka) yang diperoleh melalui serangkaian prosedur atau metode pengukuran kemudian diolah melalui metode analisis statistika (Azwar, 2018). Teknik penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional, yang

memiliki tujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan pada variabel-variabel yang ada (Azwar, 2018). Berdasarkan pemaparan di atas, variabel penelitian yang digunakan pada skripsi ini yaitu: Kontrol Diri sebagai variabel bebas (independen) yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain, dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup sebagai variabel terikat (dependen) yang digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh dari variabel lain.

Partisipan Penelitian

Menurut Azwar (2007) populasi adalah jumlah seluruh unsur yang dianalisis dalam penelitian yang berupa organisme, orang, benda, objek, peristiwa, dan laporan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 30 sampai 40 tahun berdomisili di Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro dan berstatus belum menikah yang berjumlah 726 orang di 24 desa Kecamatan Kanor. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik *probability* sampling dengan menggunakan metode *simple random* sampling. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan acak yaitu, memasukkan sebanyak 24 desa yang berada di Kecamatan Kanor beserta jumlah individu sampel per desa ke dalam aplikasi *spinner*, kemudian memilih acak 5 desa sesuai hasil yang keluar. Hasil desa yang keluar secara acak adalah Desa Sumberan 35 orang, Desa Pilang 38 orang, Desa Sumberwangi 51 orang, Desa Pesen 5 orang, dan Desa Sedeng 44 orang. Jumlah total sampel yang keluar sebanyak 173 orang dari 5 desa.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu kecemasan memilih pasangan hidup sebagai variabel Y dan konsep diri sebagai variabel X. Instrumen pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dengan menggunakan skala *likert*. Pengukuran skala kecemasan memilih pasangan hidup menggunakan teori kecemasan yang didasarkan pada teori Clark dan Beck (2010). Pengukuran skala kecemasan memilih pasangan hidup menggunakan teori Clark dan Beck (2010) meliputi enam belas indikator. Enam belas indikator tersebut adalah gugup, takut, gelisah, frustrasi, jantung berdebar, pusing, berkeringat dingin, malu, takut evaluasi negatif oleh orang lain, rendahnya perhatian, mudah terganggu, memori ingatan yang buruk, menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri, terpaksa, dan sulit berbicara. Selanjutnya pengukuran skala konsep diri menggunakan teori yang didasarkan pada teori Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016). Pengukuran skala konsep diri menggunakan teori Calhoun & Acocella (1990) meliputi dua indikator. Dua indikator konsep diri meliputi pandangan individu mengenai dirinya, dan penilaian sosial terhadap seorang individu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Skala *Likert*. Skala ini terdiri dari lima kategori jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

Tabel 1
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	∑ Aitem di Analisis
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup (Y)	0,916	24
Konsep Diri (X)	0,809	19

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji asumsi yang bertujuan untuk membuktikan dan menunjukkan apakah data yang akan diuji terdistribusi normal atau tidak (Pratama, 2016). Suatu model korelasi yang dikatakan layak atau baik jika datanya terdistribusi normal dengan nilai signifikansi (p) > 0,05, namun jika skor (p) < 0,05 maka data tersebut tidak normal. Uji normalitas menggunakan uji one-sample Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	df	p	
Konsep Diri (X)	173	0.200	Berdistribusi Normal
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup (Y)			

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Hasil uji normalitas sebaran variabel konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh hasil signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$), artinya sebaran data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan berdistribusi dengan normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat dapat diidentifikasi secara linier atau tidak, dan kedua variabel dapat dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila nilai signifikansi pada linieritasnya < 0,05. Uji linear dilakukan dengan menggunakan program SPSS for windows.

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas Konsep Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Variabel	Uji Linieritas		Keterangan
	F-Hitung	p	
Konsep Diri (X) Kecemasan Memilih Pasangan Hidup (Y)	1.027	0.438	Linier

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,438 ($p > 0,05$), Dimana artinya terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup.

Teknik Analisis Data

Analisis data disebut juga pengolahan data dan interpretasi data. Analisis data merupakan suatu rangkaian kegiatan yang mengkaji atau menelaah, mengelompokkan, mensistematisasikan, menafsirkan dan memverifikasi bahwa suatu data dari sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah. Fungsi analisis data adalah untuk mengelompokkan data sesuai variabel dan jenis responden, membuat tabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis peneliti melakukan perhitungan, langkah terakhir tidak dilakukan (Vionalita, 2020).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik parametrik karena seluruh hasil uji prasyarat terpenuhi. Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan uji Korelasi *Product Moment*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows.

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17-29 Desember 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kanor Bojonegoro. Peneliti melakukan dengan memberikan kuesioner melalui *Google Form*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan dewasa awal yang bertempat tinggal di desa Kanor Bojonegoro dengan jumlah partisipan 173 responden. Peneliti kemudian memberikan *google form* kepada seluruh responden yang berisi skala konsep diri dan skala kecemasan memilih pasangan hidup.

Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *product moment* dimana teknik ini untuk mengukur kekuatan hubungan 2 variabel dan mengetahui bentuk hubungan antara masing-masing variabel bebas dan terikat. Sebelum melakukan analisis data, peneliti

juga telah melakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Kedua uji prasyarat tersebut telah terpenuhi secara sempurna, sehingga peneliti dapat melanjutkan uji analisis penelitian dengan baik. Berikut hasil uji analisis data antara lain:

Tabel 4
Hasil Uji *Bivariate Correlation* Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Variabel	Correlation		Keterangan
	Pearson Correlation	p	
Konsep Diri (X) Kecemasan Memilih Pasangan Hidup (Y)	-0,685	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Berdasarkan dari tabel hasil analisis data yang menggunakan uji korelasi sederhana (Product Moment) diperoleh hasil korelasi sebesar -0,685 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, artinya hipotesis awal diterima dimana hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Hubungan negatif diartikan bahwa semakin positif konsep diri individu maka semakin rendah nilai kecemasan yang dimilikinya dalam memilih pasangan hidup, sebaliknya jika semakin negatif konsep diri individu maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dimiliki individu dalam memilih pasangan hidup. Sehingga hipotesis yang dihasilkan pada penelitian ini menghasilkan hasil yang signifikan dan korelasi yang kuat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri berkaitan erat dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Semakin positif konsep diri maka semakin rendah kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal, begitupun sebaliknya semakin negatif konsep diri maka semakin tinggi kecemasan memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal.

Kecemasan memilih pasangan hidup pada individu dapat berkurang atau lebih rendah apabila individu tersebut memiliki konsep diri yang positif dalam dirinya. Calhaoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) mendefinisikan konsep diri merupakan gambaran mental diri seseorang. Bagaimana pandangan diri seorang individu dalam menggambarkan dirinya sendiri baik secara fisik, sosial, dan

psikologisnya yang diperoleh dari pengalaman belajar berinteraksi dengan orang lain yang telah dilalui semasa hidupnya. Hal ini dikarenakan konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak pada berbagai situasi (Putra & Usman, 2019). Stuart dan Sudden (dalam Heidemans tahun 2009), menyatakan bahwa konsep diri adalah sebuah ide atau gagasan, pemikiran, keyakinan dan sikap seseorang yang mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Individu yang memiliki konsep diri baik tidak akan merasa rendah diri, tahu bagaimana cara mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain, tahu bagaimana berbicara di depan umum, dan tidak terlalu mencemaskan apa yang akan terjadi. Konsep diri terbagi menjadi dua jenis yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan memandang dirinya lemah, tidak bisa apa-apa, tidak kompeten, merasa selalu gagal, tidak menarik, tidak disukai dan bahkan kehilangan minat daya tarik terhadap hidup. Individu cenderung menunjukkan sikap pesimis terhadap kehidupan dan peluang yang ada di hadapannya, terutama individu pada fase dewasa awal yang mengalami kecemasan dalam menentukan atau memilih pasangan hidup. Hal ini dapat mengganggu dan menimbulkan keengganan pada diri seseorang dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya individu dengan konsep diri yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri di depan orang lain, selalu berpikir positif dan tidak terlalu cemas atau khawatir pada hal yang belum terjadi.

Individu dengan evaluasi diri yang baik dapat mengurangi perasaan cemas, takut, rendah diri dan mendorong untuk dapat memilih pasangan hidupnya. Konsep diri yang positif dianggap dapat menurunkan rasa kecemasan dalam memilih pasangan hidup terutama pada usia dewasa awal. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi tentu akan memiliki keyakinan dalam kemampuan dirinya. Individu akan lebih bersikap positif dalam memilih mana yang buruk dan yang baik bagi dirinya. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi tentunya akan memiliki sikap optimis dimana individu akan percaya dan meyakini bahwa kejadian buruk hanya bersifat sementara, terjadi pada hal-hal tertentu, dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian buruk yang terjadi. Individu ketika memiliki konsep diri yang baik akan mampu mengurangi rasa kecemasan di dalam dirinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti & Cahya (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, konsep diri menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan dalam mencari pasangan, selebihnya disebabkan oleh faktor lain. Diterimanya hipotesis ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki kaitan erat dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

Memiliki seorang pasangan hidup tidak bisa dianggap sekedar keinginan saja, melainkan suatu kebutuhan, karena memiliki pasangan hidup pada hakikatnya adalah sarana untuk menghasilkan dan meneruskan keturunan. Walaupun hal ini tidak berlaku bagi semua individu, namun sebagai individu yang hidup dalam masyarakat tentu tidak mudah untuk mengabaikan norma-norma yang ada dalam masyarakat.

Kecemasan merupakan suatu reaksi yang dapat terjadi pada seseorang yang berada pada tahap perkembangan usia dewasa awal, namun belum memiliki pasangan hidup. Kecemasan adalah perasaan emosi, perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan berbagai tingkat kecemasan atau kekhawatiran, ketakutan, dan keprihatinan yang dialami ketika individu merasa bahwa sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.

Oleh karena itu, kecemasan memiliki pasangan hidup pada hakikatnya dapat dipahami sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika menyadari bahwa dirinya belum memiliki pasangan, berdasarkan norma-norma yang ada di masyarakat ataupun berdasarkan motivasi yang datang dari diri sendiri yang seharusnya telah memiliki pasangan hidup. Setiap individu memiliki faktor subjektif yang membuatnya lebih merasa cemas dibandingkan individu yang lain. Cara individu memandang dirinya, kekurangan dan kelebihan, cara individu memandang sikap dan reaksi orang lain serta lingkungan sekitarnya yang sangat mempengaruhi kecemasan yang dialami individu atas permasalahan yang dihadapi, tidak terkecuali pada dewasa awal dalam memilih pasangan hidup. Hal inilah menyatakan bahwa setiap individu harus memiliki konsep diri yang baik atau tinggi dalam dirinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 173 subjek yang berusia 30-40 tahun dan berdomisili di kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji korelasi sederhana (*Product Moment*) diperoleh hasil korelasi sebesar -0,685 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, artinya hipotesis awal diterima dimana hasil menunjukkan adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri pada individu maka semakin rendah individu untuk memiliki sikap kecemasan dalam memilih pasangan hidup, begitupun sebaliknya semakin negatif konsep diri pada individu maka semakin tinggi individu untuk memiliki kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada usia dewasa awal.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak subjek dan mengembangkan jumlahnya. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kecemasan memilih pasangan hidup seperti manajemen stres, jenis kelamin, harga diri, usia, lingkungan sosial, trauma masa lalu, ketidakpercayaan diri, dan lain sebagainya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian serupa dan dapat lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambah literatur yang terkait topik tersebut. Bagi subjek penelitian diharapkan dapat selalu meningkatkan konsep diri dengan selalu memiliki pandangan hidup yang positif mengenai dirinya sendiri. Individu juga dapat meningkatkan konsep diri dalam diri sendiri dengan cara seperti mengenali kelebihan dan kekurangan diri, memahami asal dari kelompok sosial, pandangan terhadap masa depan, penilaian diri yang ideal, dan mempunyai standart terhadap diri sendiri. Harapannya individu dapat memiliki konsep diri ini yang

digunakan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terhindar dari kecemasan dalam memilih pasangan hidup terutama pada usia dewasa awal. Lalu, saran yang terakhir bagi masyarakat atau keluarga sebagai lingkungan sosial terdekat dari seorang individu diharapkan untuk bersama-sama lebih berhati-hati dalam bersikap dan berucap, karena secara tanpa sengaja semua interaksi yang dibangun itu akan menjadi proses pembelajaran bagi individu lain. Individu akan memiliki konsep diri positif atau konsep diri negatif juga salah satunya bergantung pada bagaimana lingkungan disekitar bersikap dan memperlakukan individu tersebut.

Referensi

- Anggota IKAPI, Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud (Yogyakarta: Kanisius, 2006),87.
- Azwar, S. (2007). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2017, Mei 12). Usia Pernikahan Ideal 21-25 tahun. <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-usia-pernikahan-ideal-21-25-tahun>
- Burns, R. B. (1993). Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku (p. 342). Jakarta: Arcan.
- Calhoun, F., & Acocella, J. (1995). Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ketiga). IKIP Semarang.
- Clark dan Beck. 2010. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York: The Guilford
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Anxiety and worry workbook: the cognitive behavioral solution. London: The Guilford Press
- De Genova, Intimate Relationship, Marriage and Families, (New York: Mc Graw Hill, 2008), 149.
- Ghufron, M. N & Risnawati, R. (2010). Teori – teori Psikologi. Jogjakarta: AR-Ruzz Media Group.
- Ghufron, N. M., & Rini Risnawita S. 2016. Teori-teori Psikologi, Jogjakarta: Ar-ruzz Media. <https://datanesia.id/hai-perempuan-lajang-dont-worry-be-happy/> (diakses pada 15/03/2023)
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. 2003. Psikologi Perkembangan “suatu pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan”, Jakarta: Erlangga.
- Indrianita, V. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Ikterus Fisiologi Pada Bayi Baru Lahir Di Bpm Sri Wahyuni. NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 1(1), 66–71.
- J.P. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999),32.
- Jalaluddin Rakhmat. (2007). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi menunda menikah pada wanita dewasa awal. *Jurnal Ittihad*, 2(1), 1-9.

Oktavianin, N. (2014). Faktor penyebab orang dewasa awal menunda pernikahan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 1-9.

Prawoto, Y. B. 2010. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. Skripsi: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.

Saifudin, N. K. 2015. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Lamongan*, 31-38.

Santrock. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga .

Siregar, Sofyan. 2016. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suzuki, Atsuko. (2007). *Gender and Career in Japan*. Tohoku University: Trans Pacific Press.

Talalu, C. M, dan I Wibawanti. 2021. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Sosial Terhadap Pengambilan Keputusan Dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Modern Di Kota Bekasi." Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Utami, V., Hakim, L., & Junaidin, J. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15- 20

Whitehead, J. C. (2005). Combining Willingness to Pay and Behavior Data with Limited Information. *Resource and Energy Economics*, 27(2), 143–155.

Yusuf, S. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak; Remaja*. PT. Remaja Yodakarya.