
HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN MEMILIKI PASANGAN HIDUP PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

Balqis Nisrina Adifa, Ika Yuniar Cahyanti

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya

Email: balqis.nisrina.adifa-2019@psikologi.unair.ac.id,

ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Anxiety about finding a life partner can be interpreted as a feeling of fear that early adult women experience when they find that they do not yet have a partner. The aim of this research is to determine the relationship between self-esteem and choice of life partner in early adult women. This research was conducted on early adult women aged 18-40 years who did not have a partner or were not married with a total of 49 subjects. Data collection was carried out using a self-esteem scale and an anxiety scale. The data analysis was carried out using the parametric Pearson correlation test using SPSS. From the results of data analysis, a significance value of 0.002 was obtained, which is less than 0.05. And the resulting Pearson Correlation coefficient value is 0.252, which indicates the direction of the correlation is positive. This shows that there is a positive and significant relationship between self-esteem and anxiety. This means that the higher the level of self-esteem, the higher the level of anxiety, and vice versa, the lower the level of self-esteem, the lower the anxiety value.

Keyword: *Self esteem, anxiety about choosing a life partner, early adult women.*

Abstrak

Kecemasan memperoleh pasangan hidup dapat diartikan sebagai perasaan takut yang dialami perempuan dewasa awal ketika mendapati bahwa dirinya belum memiliki pasangan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan Harga diri dengan pemilihan pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun yang belum memiliki pasangan hidup atau belum menikah dengan jumlah subjek sebanyak 49 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Harga diri dan skala kecemasan. Adapun analisis data yang dilakukan yaitu dengan uji korelasi parametrik pearson menggunakan SPSS. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.002 yang mana nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05. Serta nilai koefisien Pearson Correlation yang dihasilkan adalah sebesar 0,252 yang menandakan arah korelasi bersifat positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Harga diri dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi tingkat nilai Harga diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat nilai Harga diri, maka semakin tinggi pula nilai kecemasan.

Kata Kunci: *Harga diri, kecemasan memilih pasangan hidup, perempuan dewasa awal.*

Diserahkan: 20-10-2023;

Diterima: 05-11-2023;

Diterbitkan: 20-11-2023

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, manusia memiliki kehidupan yang selalu mengalami perkembangan serta pertumbuhan. Pertumbuhan tersebut dapat berupa pertumbuhan psikologis maupun fisik. Perkembangan (*development*) ialah proses tumbuh kembangnya kemampuan seseorang baik dari struktur tubuhnya maupun fungsinya (Jahja, 2015). Pertumbuhan serta perkembangan seseorang harus ditinjau baik secara fisik, emosional, psikologis, hingga sosial. Namun, setiap proses pertumbuhan seseorang kadang kala tidak sesuai dengan apa yang diinginkan seseorang tersebut. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangannya, seperti faktor ras, sosial-ekonomi keluarga, keturunan, hingga nutrisi yang diberikan.

Manusia sebagai makhluk hidup memiliki beberapa tahapan kehidupan, dimulai dari saat ia lahir, tumbuh menjadi dewasa, hingga lanjut usia. Tahapan perkembangan yang dilalui setiap orang memiliki fungsi dan tugasnya masing-masing yang harus dipenuhi. Peralihan masa pertumbuhan seseorang dari tahap remaja ke tahap dewasa merupakan masa yang penting bagi seorang manusia. Dihadapkan pada berbagai pilihan, manusia harus mengambil pilihan yang tepat termasuk memilih pasangan hidup, yang merupakan bagian dari masalah yang dihadapi manusia dari zaman dahulu hingga zaman modern. (Talalu & Wibawanti 2021). Menurut Erikson (Vania Utami, 2019) berperdapat bahwa *intimacy vs isolation* merupakan tahap dewasa awal, pada tahap ini salah satu tugas yang dimiliki dewasa awal ialah membangun *emotional bonding* bersama orang lain dengan tujuan membangun relasi, berbagi perasaan, saling memberi *emotional support*, dan hidup berdampingan, usia dewasa awal berkisar antara 18 sampai 40 tahun, masa ini adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa.

Saat seseorang mulai memasuki masa dewasa awal, ia mulai mengalami berbagai masalah serta mengalami peralihan menjadi sosok yang lebih mandiri dari segi ekonomi, kemampuan untuk menentukan pilihan sendiri, serta telah memiliki pandangan yang realistis tentang masa depan. Pada sisi emosional, seseorang yang memasuki masa dewasa awal mulai memiliki motivasi yang besar untuk meraih segala sesuatu. Menurut Havighurst (dalam Rahayu et al, 2021) menjelaskan bahwa tugas utama seseorang yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal yaitu menikah, membangun sebuah keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik serta mengasuh anak, dan membangun hubungan dengan sebuah kelompok sosial tertentu. Hurlock dalam buku (Santrock, 2017) mengatakan bahwa tujuan hidup wanita pada usia dewasa awal adalah menikah, masa dewasa awal berlangsung semenjak usia 18 tahun hingga usia 40 tahun.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), proporsi wanita usia 29-35 tahun yang belum menikah pada 2019-2021 juga meningkat pada 2019. Pada 2019 mencapai persentase 35,36 persen. Pada tahun 2020 meningkat sebesar 4,31% menjadi 39,67%, pada tahun 2021 meningkat sebesar 0,99% menjadi 40,66%. Informasi ini menjelaskan mengapa sebagian wanita yang berusia antara 29 sampai 35 tahun masih memilih untuk menunda pernikahannya karena persentasenya yang semakin meningkat setiap tahunnya. Pernyataan ini juga didukung oleh studi yang dilakukan *Pew Research* menemukan

bahwa sedikitnya ada 26 % generasi milenial yang menunda pernikahan. Menurut penelitian, hampir 70% pemuda milenial masih lajang atau tidak terlalu memikirkan kisah percintaan di hidupnya. Angka pernikahan di Indonesia juga mengalami penurunan yang menyebutkan bahwa "Secara nasional, angka pernikahan pada 2019 berjumlah 1.970.446 atau turun sebanyak 45.934 dari 2018 yang berjumlah 2.016.380" (Rizaty, 2019).

Beberapa hal yang menjadi tuntutan atau tugas perkembangan pada masa dewasa awal ialah memulai berkarier, mencari dan memiliki hubungan romantis dengan lawan jenis, hingga membina rumah tangga bersama pasangan. Berdasarkan pada teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson, individu pada tahap dewasa awal mengalami tahap perkembangan keenam, yaitu intimacy vs isolation, di mana pada tahap tersebut jika individu tidak dapat memiliki komitmen secara intim dengan yang lainnya, ia akan memiliki perasaan terasingkan dalam dirinya sendiri (Papalia & Feldman, 2014). Jika individu tidak dapat memenuhi tugas perkembangan pada salah satu fase, hal tersebut akan berpengaruh terhadap fase perkembangan berikutnya. Salah satu tugas perkembangan pada fase dewasa awal adalah mencari dan memiliki hubungan romantis dengan lawan jenis, serta menemukan pasangan hidup. Pada dasarnya memang tidak mudah untuk memiliki, banyak aspek pertimbangan dan harga diri seorang wanita yang mempengaruhi.

Harga diri berpeluang mengalami fluktuasi pada masa remaja, namun cenderung mulai naik ketika masuk pada masa dewasa. Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta yakin kehadirannya diperlukan di dunia ini. Harga diri pada saat masa dewasa awal akan meningkat dan cenderung stabil sampai dewasa akhir, tetapi pada kenyataannya ada suatu saat harga diri juga dapat menurun (Shaffer 2005).

Setiap wanita usia dewasa awal memiliki harga diri yang berbeda-beda tergantung bagaimana wanita pada usia ini menilai dirinya. Wanita dewasa awal yang dapat menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial berarti merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Sebaliknya wanita dewasa awal yang kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial akan mudah merasa cemas baik dari segi fisik, behavioral, kognitif. Harga diri atau harga diri dapat disimpulkan sebagai persepsi seseorang yang berkembang dari waktu ke waktu. Hal ini berarti bahwa keluarga atau lingkungan sekitar memegang peranan penting lantaran turut andil dalam mencitrakan diri seseorang. Selain itu pendapat lain juga mengatakan bahwa harga diri atau harga diri merupakan suatu respon seseorang terkait dirinya sendiri dan persepsi serta pandangan orang lain disekitarnya terhadap dirinya (Irawati dalam Utami et al, 2019).

Harga diri dapat mempengaruhi banyak hal dalam hidup. Salah satunya memilih pasangan hidup. Setiap wanita dewasa memiliki harga diri yang berbeda berdasarkan bagaimana wanita pada usia tersebut memandang diri mereka sendiri. Tentang tinggi rendahnya harga diri setiap orang yang melakukannya, banyak wanita dewasa sebelum waktunya mengalami kebingungan dalam identifikasi Pasangan hidup, karena wanita dewasa awal menentukan pasangannya untuk hidup sesuai dengan bagaimana mereka

menilai diri mereka sendiri. Kekhawatiran wanita awal dewasa mendefinisikan pasangan hidup dalam hal harga diri mereka menakutkan juga (Nita Chandra, 2022).

Menurut (Calhoun dan Acocella, 1995) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut (takut yang realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan meningkatnya reaksi jiwa. (Annisa F.D et al, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketidakberdayaan neurotik, ketidakamanan, ketidakdewasaan dan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan realitas (lingkungan). Wanita pada masa dewasa awal yang tidak mampu menerima dan menghargai diri sendiri baik secara fisik maupun sosial mudah mengalami stres secara fisik, perilaku dan kognitif. Menurut (Freud, 2015) Kecemasan neurotik ialah rasa takut akan insting lepas dari kendali dan menyebabkan diri pribadi berbuat sesuai yang bisa membuatnya dihukum. Sebagai contoh, pada masa kecil, terkadang beberapa kali seorang anak mengalami hukuman dari orang tua akibat kebutuhan id yang impulsif terutama yang berhubungan dengan pemenuhan insting seksual atau agresif. Kecemasan neurotik yang muncul adalah kecemasan atau ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsive yang didominasi oleh id.

(Angline dan Simon, 2020) menemukan penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kecemasan dan Depresi Amerika yang menunjukkan bahwa rata-rata setiap bulan, 3 dari 4 perempuan mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang tercipta dari gabungan antara perasaan takut dan juga stres Dr Marquez dalam (Angline dan Simon, 2020). Kecemasan yang melebihi takaran dapat mempengaruhi pikiran dan juga tubuh. Jika permasalahan tersebut tidak segera diatasi dan semakin memburuk, maka hal itu dapat dikategorikan sebagai gangguan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdiyanto, 2020) menyimpulkan bahwa 8 dari 10 remaja Indonesia memiliki harga diri yang rendah. Harga diri mengacu pada evaluasi individu terhadap diri sendiri dan rasa harga diri yang dimilikinya. Rendahnya harga diri pada remaja dapat memiliki dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi.

Namun, kembali lagi terhadap kilas balik terhadap budaya Indonesia yang telah mengakar bahwa dalam sebuah perspektif gender yang ada terutama di Indonesia, memberikan tuntutan lebih besar kepada perempuan untuk melakukan sebuah pernikahan. Kencenderungan ini mendorong para perempuan terutama yang telah memasuki tahap dewasa awal untuk menjadi ibu dan istri dalam sebuah keluarga (Pratama & Masykur, 2018). Berdasarkan budaya yang telah mengakar di Indonesia banyak perempuan dewasa awal yang mendapat tekanan untuk segera menikah. Tekanan ini dapat bersumber dari lingkungan keluarga, tetangga, maupun teman-teman yang telah melangsungkan pernikahan pada usia dewasa awal. Tuntutan serta tekanan dari berbagai pihak inilah yang membuat para perempuan dewasa awal ingin secepatnya untuk melangsungkan pernikahan.

Hurlock dalam (Rosalinda, & Michael, 2019) mengemukakan bahwa saat berumur sekitar 20 tahun, tujuan hidup wanita adalah pernikahan. Saat mencapai usia 30 tahun, wanita cenderung menemukan tujuan hidupnya ke arah nilai, tujuan, dan hidup

baru yang berorientasi pada pekerjaan. Pada kenyataannya dibandingkan dengan pernikahan ada salah satu tahap yang sangat penting untuk dilakukan para perempuan yang telah memasuki tahap dewasa awal yaitu memilih pasangan hidup. Proses membangun hubungan antara dua insan berbeda jenis kelamin ini merupakan hal yang memberikan tantangan tersendiri. Pada tahap ini seseorang harus memilih pasangan hidup yang cocok dengannya serta dapat menerima berbagai hal dalam diri seseorang tersebut. Memilih pasangan hidup harus memperhatikan dan mempertimbangkan beberapa hal terlebih dahulu.

Sebelum melanjutkan pernikahan biasanya para perempuan yang telah memasuki tahap dewasa awal sudah mulai memiliki kriteria pasangan hidup yang diinginkannya. Pada proses ini para perempuan dewasa awal harus mempersiapkan diri, menyesuaikan diri dengan pasangan, serta penyesuaian dengan pihak keluarga. Proses memilih pasangan dalam tahap dewasa awal harus terpenuhi dengan baik agar dapat melanjutkan perkembangan hidup ke tahap selanjutnya. Jika proses memilih pasangan tidak terpenuhi dengan baik, maka secara otomatis seseorang tersebut akan mengalami hambatan dalam perkembangan hidupnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Utami et al., 2019) yang mengungkapkan bahwa harga diri perempuan dewasa awal memiliki hubungan yang tinggi dengan tingkat kecemasannya dalam memilih pasangan hidup untuk menikah. Dewasa awal merasakan kecemasan yang tinggi karena khawatir pria yang menjadi pasangan hidupnya tidak memenuhi standar yang dimiliki oleh mereka dalam menemukan dan memilih pasangan hidupnya.

Penelitian ini memiliki relevansi penting dalam konteks psikologi dan kesejahteraan perempuan. Memahami hubungan antara self-esteem dan kecemasan memilih pasangan hidup dapat memberikan panduan bagi profesional kesehatan mental dan konselor dalam membantu perempuan dewasa awal dalam proses pengambilan keputusan yang lebih sehat dan membangun hubungan yang berkualitas. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kehidupan percintaan dan kesejahteraan emosional perempuan dewasa awal.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait adanya hubungan harga diri dengan kecemasan memiliki pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. Hal ini pada dasarnya diangkat dari permasalahan yang terjadi yaitu terdapat banyak perempuan dewasa awal yang tak jarang merasa khawatir lantaran belum memiliki pasangan hidup hingga sulit memilih pasangan hidup. Dengan begitu, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Harga diri dengan Kecemasan Memiliki Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Variabel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini meliputi variabel bebas (X) berupa harga diri dan variabel terikat (Y) berupa kecemasan memilih pasangan hidup. Populasi pada penelitian ini

adalah perempuan pada dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun yang belum memiliki pasangan hidup atau belum menikah. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *non-probability sampling* berjumlah 49 partisipan. Teknik pengumpulan dalam penelitian ini yaitu skala dan *Blueprint Self-Esteem*, skala dan *Blueprint Kecemasan Memilih pasangan hidup*, Validitas dan Reliabilitas. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif dan uji regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian, perlu dilakukan analisis statistik deskriptif. Tujuan dari analisis tersebut adalah untuk menggambarkan karakteristik sampel pada penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif menggunakan *software SPSS Statistics 20*. Pada analisis statistik deskriptif, didapatkan jumlah data, *mean*, *median*, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, *skewness*, dan *kurtosis*. Berikut adalah tabel hasil analisis statistik deskriptif pada penelitian ini: Penormaan :

Tabel 4. 1. Analisis Deskriptif Statistik

| | N | Minimum | Maksimum | Mean | Std.Deviation | Skewness | Kurtosis |
|--------------------|-----|---------|----------|-------|---------------|----------|----------|
| <i>Self Esteem</i> | 136 | 19 | 42 | 32,73 | 3,31 | -0,402 | 1,941 |
| Kecemasan | 136 | 18 | 60 | 37,55 | 8,239 | 0,133 | -0,227 |
| N | 136 | | | | | | |

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat diketahui bahwa pada variabel *Harga diri* nilai mean yang dihasilkan adalah sebesar 32,73 dan standar deviasi sebesar 3,31 dengan nilai tertinggi yang dihasilkan oleh responden penelitian adalah sebesar 42 dan nilai terendah yaitu sebesar 19. Selain itu dapat diketahui bahwa nilai mean pada variabel kecemasan menghasilkan nilai sebesar 37,55, dan standar deviasi sebesar 8,239 dengan nilai tertinggi yang diperoleh oleh responden adalah sebesar 60 dan nilai terendah sebesar 18.

Nilai *skewness* pada penelitian merupakan statistik yang digunakan dalam memberikan gambaran distribusi data apakah miring ke kiri, ke kanan atau simetris (Setiawan, 2012). Distribusi kemiringan data memiliki dua jenis yaitu distribusi kemiringan positif dan distribusi kemiringan negatif. Data dinyatakan memiliki distribusi kemiringan positif apabila memiliki kecenderungan persebaran data ke arah kiri yang berarti mayoritas responden penelitian memiliki nilai yang cukup rendah. Sedangkan data yang dinyatakan memiliki distribusi kemiringan negatif adalah apabila memiliki kecenderungan persebaran data ke arah kanan yang berarti mayoritas responden penelitian memiliki nilai yang cukup tinggi. Berdasarkan tabel 4.4 diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel *Harga diri* memiliki nilai *skewness* sebesar -0,402 dimana kecenderungan persebaran data kearah kanan. Oleh karena itu, pada variabel *harga diri*, mayoritas jawaban responden berdistribusi pada kategori tinggi. Sedangkan pada variabel kecemasan memiliki nilai *skewness* sebesar 0,133 dimana kecenderungan

persebaran data ke arah kiri. Oleh karena itu, pada variabel kecemasan, mayoritas jawaban responden berdistribusi pada kategori rendah.

Selanjutnya adalah nilai kurtosis penelitian yang merupakan patokan dalam mengukur kerataan dari suatu distribusi penelitian apabila dibandingkan dengan distribusi normal. Kurtosis dengan nilai positif menunjukkan bahwa distribusi data memuncak dan berkerumun di tengah. Sedangkan nilai kurtosis negatif menunjukkan distribusi data yang relatif rata (Setiawan, 2012). Jika melihat tabel 4.4 diatas, variabel self-esteem menunjukkan nilai kurtosis sebesar 1,941 menunjukkan bahwa distribusi data memuncak dan berkerumun di tengah dan variabel kecemasan menunjukkan nilai kurtosis sebesar -0,227 menunjukkan distribusi data yang relatif rata. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel self-esteem memiliki nilai kurtosis positif yang berarti distribusi data pada penelitian ini cenderung memuncak dan kecemasan memiliki nilai kurtosis negatif yang berarti distribusi data pada penelitian ini cenderung relative rata.

Penormaan

Hasil skor dari penelitian yang dilaksanakan akan dinormalisasi oleh peneliti. Penormaan merupakan suatu teknik penghitungan skor yang memberikan klasifikasi hasil skor untuk setiap variabel. Peneliti membagi hasil tes pada penelitian ini menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dalam penelitian ini, mean dan deviasi standar digunakan untuk mengkategorikan skala, dan poin kategori disusun berdasarkan alat ukur penelitian (Widhiarso, 2014).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala Harga diri untuk mengukur variabel harga diri yang berjumlah 10 item. Skala tersebut merupakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu 1 hingga 5. Berdasarkan hal tersebut nilai minimal yang akan diperoleh adalah 10 (10 item x 1) dan nilai maksimum yang diperoleh adalah 50 (10 item X 5, range nilai sebesar 40, nilai rata-rata sebesar 30 dan standar deviasi adalah 8. Setelah peneliti menentukan mean dan standar deviasi, peneliti melakukan perhitungan dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 2. Norma Kategorisasi Harga Diri

| Norma | Kategori | N | % |
|------------------|----------|-----|-------|
| $X < 12$ | Rendah | - | - |
| $12 \leq X < 28$ | Sedang | 7 | 5 % |
| $X \geq 28$ | Tinggi | 129 | 95 % |
| Total | | 136 | 100 % |

Berdasarkan pada tabel 4.5, diperoleh hasil pengkategorian skor responden pada variabel harga diri. Pada variabel ini skor jawaban responden didominasi pada kategori tinggi yaitu sebanyak 129 orang atau sebanyak 95%. Selanjutnya skor jawaban responden pada kategori sedang sebanyak 7 orang atau sebanyak 5%. Dan tidak ada kategori jawaban responden pada kategori rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan pengkategorisasian norma pada skala kecemasan. Skala ini memiliki 12 item pernyataan. Skala tersebut merupakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu 1 hingga 5. Berdasarkan hal tersebut nilai minimal yang akan diperoleh adalah 12 (12 item x 1) dan nilai maksimum yang diperoleh adalah 60 (12 item x 5, range nilai sebesar 50, nilai rata-rata sebesar 36 dan standar deviasi adalah 8. Setelah peneliti menentukan mean dan standar deviasi, peneliti melakukan perhitungan dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 3. Norma Kategorisasi Kecemasan

| Norma | Kategori | N | % |
|------------------|----------|-----|-------|
| $X < 28$ | Rendah | 13 | 10% |
| $28 \leq X < 44$ | Sedang | 89 | 65% |
| $X \geq 44$ | Tinggi | 34 | 25% |
| Total | | 136 | 100 % |

Berdasarkan pada tabel 4.6, diperoleh hasil pengkategorian skor responden pada variabel kecemasan. Pada variabel ini skor jawaban responden didominasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 89 orang atau sebanyak 65%. Selanjutnya skor jawaban responden pada kategori tinggi sebanyak 34 orang atau sebanyak 25%. Dan skor jawaban pada kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang atau sebesar 10%.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu dari uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data pada penelitian berdistribusi normal atau tidak dimana distribusi tersebut akan menentukan analisis data statistik yang akan digunakan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan software SPSS 20 for Windows dengan teknik uji normalitas One Sample Kolmogorow-Smirnov. Uji One Sample Kolmogorow-Smirnov dipilih oleh peneliti karena jumlah sampel dari penelitian ini lebih dari 30 orang sehingga peneliti menggunakan teknik uji normalitas ini. Data dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila memiliki hasil uji normalitas di atas 0,05. Namun, jika data memiliki hasil uji normalitas di bawah 0,05, maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal. Apabila sebaran data berdistribusi normal, maka analisis data akan menggunakan teknik statistik parametrik. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis data akan menggunakan teknik statistik non parametrik. Berikut merupakan hasil uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov:

Tabel 4. 4. Uji Normalitas

| | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | | |
|------------|---------------------------|-----|-------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Harga Diri | 1,272 | 136 | 0,079 |
| Kecemasan | 0,695 | 136 | 0,719 |

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, diketahui bahwa hasil uji *One Sample Kolomogorov-Smirnov* memiliki nilai sebesar 0,079 dan 0,719. Oleh karena itu, hasil tersebut memiliki nilai di atas 0,05 yang berarti distribusi data pada penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal dimana teknik uji korelasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah statistik parametrik.

Uji Linearitas

Salah satu uji asumsi yang akan dilakukan berikutnya adalah uji linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diteliti bersifat linear (Azwar, 2017). Hubungan antar variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linier dapat dilakukan dengan melihat signifikansi *linearity*. Apabila signifikansi *linearity* memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dua variabel.

Selain itu, terdapat *deviation from linearity* yang bertujuan untuk melihat penyimpangan data penelitian dari garis linier. Hubungan antar dua variabel dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linier dengan *deviation from linearity*. Apabila *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dua variabel. Berikut adalah hasil uji linearitas pada penelitian ini:

Tabel 4. 5. Uji Linearitas

| | | F | Sig. |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|
| Harga Diri (X) pada Kecemasan (Y) | <i>Linearity</i> | 9,755 | 0,02 |
| | <i>Deviation from linearity</i> | 1,623 | 0,073 |

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* dari hasil uji linearitas pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,02. Oleh karena itu, kedua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel harga diri dan kecemasan memiliki hubungan yang linier secara signifikan karena memiliki nilai signifikansi *linearity* kurang dari 0,05. Selain itu, apabila melihat hasil uji linearitas berdasarkan nilai signifikansi *deviation from linearity*, kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier secara signifikan karena memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,073 dimana nilai yang dihasilkan lebih dari 0,05.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas yang dimana hasilnya adalah data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier antara kedua variabel, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk menguji dan membuktikan kebenaran hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Penelitian ini

bertujuan untuk menguji suatu hubungan antara dua variabel yaitu variabel harga diri dan kecemasan. Oleh karena itu, uji hipotesis yang dilakukan adalah uji korelasi.

Uji korelasi merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui dan menguji ada atau tidaknya hubungan pada variabel-variabel yang di uji dalam suatu penelitian (Pallant, 2007). Apabila hasil uji korelasi menghasilkan nilai signifikansi $p\text{-value} < 0,05$ maka kedua variabel yang di uji dinyatakan memiliki hubungan atau berkorelasi. Namun, apabila nilai signifikansi $p\text{-value} > 0,05$ maka kedua variabel yang di uji dinyatakan tidak memiliki hubungan atau tidak berkorelasi. Salah satu panduan untuk melakukan interpretasi nilai korelasi Pearson menurut Cohen (dalam Pallant, 2011) adalah:

$r = 0,10$ hingga $0,29$ atau $r = -0,10$ hingga $-0,29$ adalah kecil

$r = 0,30$ hingga $0,49$ atau $r = -0,30$ hingga $-0,49$ adalah sedang

$r = 0,50$ hingga $1,0$ atau $r = -0,50$ hingga $-1,0$ adalah tinggi

Dikarenakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah uji parametrik uji paramterik pearson r. Berikut merupakan hasil uji korelasi dalam penelitian ini:

Tabel 4. 6. Uji Korelasi

| | Kecemasan | |
|--------------------|----------------------------|-------|
| <i>Self-Esteem</i> | <i>Pearson Correlation</i> | 0,252 |
| | <i>Sig. (1-tailed)</i> | 0,002 |
| | N | 136 |

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, hasil uji korelasi pada penelitian ini menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang mana nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yang di uji pada penelitian ini yaitu *self-esteem* dan kecemasan memiliki hubungan atau berkorelasi. Selain itu, untuk mengetahui arah hubungan serta kekuatan dari hubungan antar kedua variabel yang di uji dapat dilihat dari nilai koefisien *Pearson Correlation*. Pada penelitian ini, nilai koefisien *Pearson Correlation* yang dihasilkan adalah sebesar 0,252 yang menandakan arah korelasi bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat nilai harga diri, maka semakin tinggi pula nilai kecemasan. Karena koefisien korelasi yang bernilai 0,10-0,29 masuk dalam kategori kecil dan besaran nilai koefisien *Pearson Correlation* adalah 0,252 atau 25,2% yang menandakan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel yang di uji masuk dalam kategori kecil. Hal tersebut menandakan bahwa besar korelasi yang terdapat antara dua variabel ini adalah 25,2%, sedangkan 74,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hipotesis penelitian mengenai hubungan antara harga diri dengan kecemasan perempuan dewasa awal dalam memilih pasangan. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang

signifikan antara harga diri dengan kecemasan perempuan dewasa awal dalam memilih pasangan.

Hipotesis dalam penelitian ini yang diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan kecemasan perempuan dewasa awal dalam memilih pasangan. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila perempuan dewasa awal dalam memilih pasangan memiliki kemampuan harga diri yang tinggi maka semakin tinggi pula kemampuan menangani kecemasan yang dimiliki dalam menghadapi pengalaman memilih pasangan yang pernah dialami. Begitu pula sebaliknya, perempuan dewasa awal yang memiliki kemampuan harga diri yang rendah akan memiliki kemampuan menangani kecemasan yang rendah pula dalam menghadapi pengalaman memilih pasangan yang pernah dialami. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Coopersmith, 2021) yang menyatakan bahwa seseorang dengan tingkatan *Harga diri* tinggi cenderung lebih aktif dan juga ekspresif. Harga diri ini mendukung seseorang untuk berperilaku dan berpikir positif.

Hasil analisis dalam penelitian ini dapat memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang menguji kedua variabel yang sama seperti yang dilakukan oleh (Safitri & Jayanti, 2023) yang meneliti tentang harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*, penelitian (Damayanti & Cahya, 2020) yang mencari hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal, penelitian (Utami et al., 2019) yang mencari hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal, dan penelitian (Putri et al., 2022) tentang konsep harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian.

Akan tetapi, kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melakukan uji hubungan dengan subjek yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Jayanti, 2023) yang meneliti mengenai harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase *quarter life crisis* menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan $r = -0,245$ dan $p = 0,01$. Meminimalisir rasa cemas dapat dilakukan dengan meningkatkan harga diri seperti mengembangkan hubungan baik dengan orang lain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2019) yang meneliti tentang hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal menyatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,663 dengan nilai p hitung = $0,000/p < 0,05$ yang berarti semakin tinggi harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan memilih pasangan hidup, dan begitupun juga sebaliknya. Semakin rendah harga diri maka semakin rendah juga kecemasan memilih pasangan hidup. Berdasarkan hasil penelitian secara umum, harga diri berada pada kategori tinggi dan kecemasan memilih pasangan hidup berada pada kategori tinggi.

Penelitian ini selaras dengan dua penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Jayanti, 2023) dan (Utami et al., 2019) membahas hubungan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Safitri & Jayanti menemukan bahwa pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, terdapat hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup. Hal ini berarti semakin tinggi harga diri, semakin rendah kecemasan memilih pasangan hidup. Sementara itu, penelitian Utami et al. menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal secara umum. Ini berarti semakin tinggi harga diri, semakin tinggi juga kecemasan memilih pasangan hidup, dan sebaliknya. Penelitian (Safitri & Jayanti, 2023) mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa meningkatkan harga diri dapat membantu dalam meminimalisir rasa cemas, termasuk kecemasan memilih pasangan hidup. Mereka menyarankan untuk mengembangkan hubungan baik dengan orang lain sebagai salah satu cara meningkatkan harga diri. Di sisi lain, penelitian (Utami et al., 2019) menunjukkan bahwa wanita dewasa awal secara umum memiliki harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal mungkin mengalami tekanan dan kekhawatiran yang lebih besar dalam memilih pasangan hidup mereka. Kesimpulannya, penelitian (Safitri & Jayanti, 2023) dan (Utami et al., 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Namun, hasil penelitian tersebut berbeda karena variabel yang diteliti, seperti *phase quarter life crisis* dan populasi subjek yang berbeda.

Pada penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Cahya, 2020) yang meneliti mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal dan berbeda pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2022) tentang konsep *self-esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. Penelitian oleh (Damayanti & Cahya, 2020) menyatakan bahwa hasil analisis menyatakan bahwa hipotesis diterima ($F = 6,363$) pada $p = 0,030$ ($p < 0,05$). Nilai r^2 adalah 0,078, yang menunjukkan bahwa 7,8% dari konsep diri merupakan faktor yang mendukung tingkat kecemasan dalam mendapatkan pasangan hidup sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2022) menyatakan bahwa Adanya konflik dalam rumah tangga tidak dapat dihindari, konflik yang berkepanjangan dapat menyebabkan retak dalam rumah tangga bahkan perceraian. Tingkat perceraian di Indonesia semakin meningkat dari hari ke hari. Rata-rata, mereka yang mengalami perceraian ini adalah wanita dewasa muda berusia 20-40 tahun. Perceraian yang dialami oleh wanita pada usia dewasa awal dapat memiliki efek psikologis negatif seperti perasaan tidak berharga (rendahnya harga diri). Jika tidak ditangani dengan baik, tentu saja hal ini akan menjadi masalah baru seperti stres, depresi, perasaan tidak diterima, dan perasaan negatif lainnya. Pada penelitian (Damayanti & Cahya, 2020) lebih berfokus pada konsep diri dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan kecemasan dalam mencari pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Konsep diri mencakup persepsi dan penilaian individu terhadap

diri mereka sendiri, termasuk harga diri. Sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada harga diri atau *self-esteem*.

Pada penelitian ini berfokus pada subjek perempuan dewasa awal yang cemas dalam memilih pasangan sedangkan pada penelitian (Putri et al., 2022) berfokus pada wanita dewasa yang mengalami perceraian. Dalam konteks perceraian, wanita dewasa dapat mengalami kecemasan yang tinggi dalam memilih pasangan hidup baru. Pengalaman perceraian mereka mungkin mempengaruhi keyakinan dan kepercayaan diri mereka, serta memunculkan kekhawatiran tentang keberhasilan hubungan masa depan. Oleh karena itu, melihat konteks yang berbeda dalam penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang pengaruh kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa dalam berbagai situasi dan pengalaman hidup.

Hasil penelitian ini yang berfokus pada subjek perempuan dewasa awal yang cemas memilih pasangan menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-esteem* dengan kecemasan memilih pasangan pada perempuan dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan adalah berdasarkan uji hipotesis melalui uji korelasi product moment menggunakan IBM SPSS versi 20 for windows ditemukan bahwa terdapat korelasi antara variabel harga diri dengan kecemasan memilih pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima yaitu adanya hubungan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan. Hubungan ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal merasakan kecemasan dalam memilih pasangan karena khawatir standar pasangan yang mereka tetapkan tidak terpenuhi. Adapun besar korelasi yang terdapat antara dua variabel ini adalah 25,2%, sedangkan 74,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

BIBLIOGRAFI

- Angline & Simon, V. (2020). Kecemasan. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Annisa, D. F & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor* Volume 5.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1995). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: Mc. Graw Hill. DeGenova, M. K. (2008). *Intimate relationship, marriages & families* (7th ed). New York: McGraw-Hill.
- Coopersmith. (1968). *Studies In Self Esteem*. New york: Scientific American Inc.
- Damayanti, E. L., & Cahya, E. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 67–75. <http://nersmid.org/index.php/nersmid/article/view/77>
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Pratama, L.A.J., & Masykur, A.M. (2018). Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Wanita. *Jurnal Empati*, 7(2), 351-360.
- Putri, J. E., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep harga diripada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.29210/1202221495>
- Rahayu, P.P., dkk. (2021). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Medan: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *JPPP- Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26.
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1), 52–58. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15-20.

First publication right:

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

This article is licensed under:

