

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan setiap manusia dalam perjalanannya selalu diperhadapkan dengan banyaknya pilihan bahkan dituntut untuk mampu mengambil keputusan yang tepat. Mulai dari masalah sederhana sampai masalah yang berat dan menuntut pertimbangan yang matang. Masa dewasa awal merupakan masa yang paling penting dalam kehidupan seseorang, mereka mulai meniti karir dan membangun hubungan interpersonal yang lebih luas. Salah satu tugas perkembangan dewasa awal yaitu memilih pasangan hidup dan memulai membina rumah tangga.

Menurut Erikson (dalam Saraswati, 2011), usia dewasa awal berkisar antara 20 sampai 40 tahun, masa ini adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Ada individu yang masih melanjutkan pendidikannya ke jenjang universitas, ada pula yang sudah bekerja. Sebagian ada yang sudah menikah tetapi sebagian lagi belum menikah. Salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal yaitu memilih pasangan hidup. Jika tugas perkembangan dewasa awal belum terpenuhi maka akan menimbulkan perasaan tidak bahagia, cemas, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Sejak tahun 2005, jumlah wanita lajang mencapai pertambahan yang cukup signifikan, yakni sebesar 19,7% (World Data Marriage, 2015). Data ini

juga diperkuat dengan riset mandiri yang dilakukan tirto.id pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa 24,9% wanita tidak ingin menikah (Agung, 2016). Data jumlah penduduk usia 17-54 tahun (rentang usia produktif) yang hidup tanpa pasangan yang diklasifikasi menjadi 3 generasi (Z: usia 17-22 tahun; milenial: usia 23-38 tahun; dan X: usia 39-54 tahun, mengacu pada *Pew Research*) di tahun 2018. Menurut UU Nomor 40 Tahun 2009, pemuda adalah warga negara Indonesia berusia 16 hingga 30 tahun yang memasuki periode penting pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahun 2019 Badan Pusat Statistik (BPS), melaporkan, tren pemuda yang belum kawin lebih tinggi dari yang kawin. Selain itu, angka pemuda yang belum kawin meningkat dari 58,25% pada 2018 menjadi 59,17% pada 2019. Jayani (2020) menyatakan bahwa pemuda yang kawin menunjukkan tren penurunan sejak 2014 hingga tahun 2019. Berdasarkan survey online yang telah dilakukan oleh penulis, diperoleh data sebanyak 39 orang wanita dewasa awal yang berdomisili di kota Medan, 100% dari data orang tersebut belum menikah, dengan variasi usia 20-40 tahun dan dengan latarbelakang pendidikan yang berbeda yaitu SMA-S1 berbagai jurusan.

Berdasarkan laman berita *liputan6* (2019) bahwa ada banyak generasi milineal atau generasi Y yang memilih menunda pernikahannya. Para ahli menyebutkan pernikahan bukan lagi prioritas utama kalangan muda milenial **usia 20-an**. 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. Ada banyak hal yang menjadi alasan kaum milineal memilih menunda

pernikahan. Hal tersebut mulai dari karir, faktor ekonomi, menghindari perceraian sampai memilih untuk hidup dalam kebebasan sebelum benar-benar memutuskan untuk membina rumah tangga. Generasi milenial akan lebih fokus ke pendidikan juga karirnya, sebelum memutuskan untuk menikah. Dengan terlalu fokus atau sibuk meraih pendidikan terbaik dan mencapai karir tertinggi, sebagian besar generasi milenial lupa untuk fokus pada kisah cinta atau asmaranya. Generasi milenial sekarang ini juga cenderung punya banyak teman, kenal banyak orang dan punya banyak hiburan sehingga tak akan membuatnya merasa kesepian meski statusnya single atau jomblo. Generasi milenial akan menikah saat ia telah siap secara fisik, mental dan juga finansial yang stabil. (Hens Henry, Liputan6, 2019)

Berdasarkan berita diatas dapat dijelaskan bahwa banyak generasi milenial sekarang yang menunda pernikahan dikarenakan lebih focus ke karir, factor ekonomi, pertemanan yang banyak yang membuat tidak merasa kesepian, menghindari perceraian, bahkan memilih hidup dalam kebebasan sebelum memutuskan membina rumah tangga. Begitu juga dengan sejalan dengan survey yang dilakukan kepada 39 wanita dewasa awal dikota Medan, bahwa semua wanita tersebut belum menikah, 39 wanita dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, sebanyak 53,1% (20 wanita) merasa cemas dalam memilih pasangan yang sesuai dengan dirinya, dimana sebanyak 92,3% (36 wanita) memiliki kriteria-kriteria tertentu dalam memilih pasangan dan juga sebanyak 92,3% (36 wanita) memilih pasangan hidup yang lebih mapan atau setara dengan diri mereka, dalam survey ini juga ditemukan bahwa sebanyak 56,4% (22 wanita)

akan merasa canggung jika ditanyakan bagaimana pasangan hidupnya dan kapan menikah

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 akhirnya, timbul kecemasan untuk menemukan dan mengembangkan sebuah hubungan yang mengarah pada pernikahan dan keluarga karena lebih sedikit pria yang dianggap tepat secara prestasi dan pendapatan untuk menjadi pasangan hidup (Whitehead, 2005).

Menurut Khairuddin (2002) pasangan hidup adalah suatu hubungan antara dua orang atau individu yang telah sah, hidup dalam satu atap ataupun terpisah, terikat dalam suatu pernikahan dan menjalani rumah tangga, dimana yang satu berperan sebagai suami dan yang lain sebagai istri. Pemilihan pasangan hidup merupakan proses mencari dan menemukan teman untuk dilibatkan dalam hubungan yang kemudian menjadikan hubungan sebagai komitmen jangka panjang dan berakhir pada pernikahan (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2011).

Menurut salah satu teori utama pemilihan pasangan, *Developmental Process Theories*, pemilihan pasangan adalah suatu proses penyaringan orang yang tidak memenuhi syarat dan tidak sesuai sampai satu orang dipilih untuk menjadi pasangan hidupnya. Proses pemilihan pasangan yang dilakukan oleh setiap individu, pada umumnya didasari dengan memilih calon yang dapat

melengkapi kebutuhan dari individu (Degenova, 2008). Menurut De Genova (2008), memilih pasangan hidup merupakan proses yang panjang dan rumit karena didasari dengan memilih calon yang dapat melengkapi apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Dikatakan proses yang panjang karena proses ini bersifat sekuensial, yaitu mengikuti tahap yang berurutan dengan sedikit kesempatan untuk lompat dari tahap satu ke tahap berikutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Cole (dalam Spielmann, dkk., 2013). membuktikan bahwa beberapa wanita mengalami keraguan, kecemasan, dan keputusasaan dalam menghadapi masa lajangnya. Perempuan dewasa awal yang kurang memiliki penilaian objektif mengenai keadaan dirinya akan merasa kecemasan dan tidak percaya diri, sebab cara individu memandang dirinya tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, memiliki perasaan tidak mampu, menganggap dirinya kurang berharga, perasaan malu, serta adanya perasaan bersalah, akan membuat individu cenderung mengalami kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan lawan jenis.

Calhoun dan Acocella (1995) menyatakan, kecemasan adalah perasaan takut (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Menurut Barlow (2007), kecemasan adalah suasana perasaan yang ditandai oleh munculnya gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Selain itu dalam Atkinson, (2010) mengatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah kekhawatiran, ketakutan, dan

keprihatinan yang kadang kita alami dengan derajat yang berbeda-beda, bilamana individu menyadari ada hal-hal yang tidak berjalan dengan baik sesuai dengan harapannya maka hal tersebut menimbulkan kecemasan.

Aspek-aspek kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (1995) dibedakan dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi psikologis. Reaksi emosional berkaitan dengan persepsi individu dari kecemasan terhadap psikologisnya, sedangkan reaksi kognitif adalah kecemasan yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi suatu permasalahan, dan reaksi fisiologis adalah reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber kecemasan.

Menurut Stuart (2013), ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi, dalam factor ini dijelaskan bahwa kecemasan timbul dari faktor internal dan eksternal dari dalam individu, sehingga menyebabkan kecemasan dalam diri individu, dalam faktor eksternal meliputi psikologis dan juga fisiologis individu, sedangkan difaktor internal nya meliputi usia, stressor, jenis kelamin, lingkungan dan juga pendidikan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yount dkk (2014) bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Dimana ada kesenjangan antara laki-laki dan wanita, dimana wanita mengalami tingkat yang lebih tinggi daripada laki-laki dari gangguan kecemasan, gangguan mood, dan bunuh diri. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita memiliki kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.

Dalam faktor presipitasi kecemasan (Stuart, 2006), ada lima faktor internal yang mempengaruhi kecemasan yang didalamnya yaitu usia, stressor, lingkungan, jenis kelamin dan juga pendidikan yang menjadi faktor timbulnya kecemasan. Setiap wanita dewasa pada umumnya sangat mengharapkan dapat memiliki pasangan dan menikah tepat pada waktunya atau sesuai dengan waktu yang telah ditargetkan. Karena dengan adanya pasangan maka wanita dewasa akan merasakan dapat melalui tugas tahap perkembangannya. Namun pada kenyataannya banyak wanita yang sudah memasuki tahap dewasa belum juga menikah, hal ini bisa saja menyebabkan wanita tersebut mengalami berbagai tekanan hingga cemas (dalam Rachmawati, 2013). Pada dewasa awal yang belum menikah, mereka mengalami kekhawatiran akan nasibnya di masa yang akan datang sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan dirasakan individu yang belum mempunyai pasangan hidup, padahal dirinya telah cukup umur untuk menikah tetapi belum punya pasangan hidup. Kecemasan ini juga muncul disaat melihat orang lain telah menikah sedangkan dirinya belum menikah, sehingga rasa cemas muncul secara spontan dan menimbulkan tekanan psikologis dan fisiologis dalam diri individu tersebut.

Adanya kecemasan yang dirasakan individu karena belum mempunyai pasangan hidup akan mengakibatkan perilaku individu dalam masyarakat menjadi berubah, individu akan merasa minder dalam bergaul atau bahkan kesehatannya akan sering terganggu dengan adanya pikiran yang membebaniya (Riyanto, 2012).

Berikut hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan salah satu wanita dewasa awal berusia 25 tahun, inisial D, mengenai kecemasan tentang memilih pasangan hidup, dikatakan:

“Cemas....., perlu pertimbangan,karena tuntutan orangtua yang menanyakan tentang pernikahan..... pekerjaan dan pendidikan, tentang penampilan ... karena banyak hal yang harus dipikirkan, lebih baik kerja, daripada pusing, cemas, membebani pikiran mending nikmati karir, pasti nemulah itu, ”

(Komunikasi Personal D, 24 November 2020)

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kecemasan dalam memilih pasangan hidup karena pertimbangan dalam memilih pasangan yang sesuai itu sulit, mulai dari pendidikan bahkan penampilan dan wanita memilih lebih memikirkan karir dibandingkan cemas untuk memilih pasangan hidup.

Sejalan dengan survey online yang telah dilakukan penulis terhadap 39 wanita dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, sebanyak 53,1% (20 wanita) merasa cemas dalam memilih pasangan yang sesuai dengan dirinya, dimana sebanyak 92,3% (36 wanita) memiliki kriteria-kriteria khusus dalam memilih pasangan dan juga sebanyak 92,3% (36 wanita) memilih pasangan hidup yang lebih mapan atau setara dengan diri mereka, dalam survey ini juga ditemukan bahwa sebanyak 56,4% (22 wanita) akan merasa canggung jika ditanyakan bagaimana pasangan hidupnya dan kapan menikah. Berdasarkan survey tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih banyak wanita yang merasa cemas jika memilih pasangan hidup, dengan kriteria yang mereka tentukan sendiri dan

menimbulkan kecanggungan dan kecemasan dalam hal memilih pasangan hidup yang sesuai diri mereka.

Cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Gangguan kecemasan dapat diartikan sebagai gangguan psikologis, meliputi ketegangan motorik (bergetar, tidak mampu duduk tenang, tidak mampu bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat dan berkeringat); serta harapan-harapan yang dirasakan dan pikiran mendalam yang dialami oleh individu (King, 2010).

Pada umumnya, wanita lebih memilih pasangan pria yang memiliki status yang lebih tinggi, minimal memiliki status yang sama dengan wanita. Hal ini sejalan dengan perspektif teori evolusi yang menyatakan bahwa wanita akan mencari pasangan hidup yang dapat memberikan sumber daya materi dengan pertimbangan pendidikan yang tinggi serta pekerjaan yang bagus (Taylor, 2009). Menurut KOMPAS.Com, lebih dari 2.000 responden dilibatkan pada penelitian yang dihelat oleh perusahaan keuangan, Experian. Masing-masing responden diberikan pertanyaan seputar tipe pasangan yang potensial. Hasilnya, 87 persen responden wanita menjawab menginginkan pria yang humoris. Lalu, sebanyak 75 persen mendambakan pria dengan kemapanan finansial. Kemudian, di urutan ketiga, 65 persen wanita mengatakan pria yang tampan lebih memesonakan di mata mereka. Hasil penelitian dari Jo Hemmings, Dating and Relationship Expert, mengatakan bahwa wanita lebih tertarik dengan pria yang bertanggung jawab dan cakap dalam mengelola keuangan. Alasannya, pria dianggap sebagai kepala keluarga yang harus mampu menyediakan kebutuhan keluarga.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor presipitasi. Faktor presipitasi merupakan faktor-faktor yang dapat menjadi pencetus terjadinya kecemasan. Dalam factor resipitasi dibagi dalam dua faktor yaitu factor external dan juga factor internal. Dalam factor ekstrenal salah satunya adalah ancaman sistem diri yang diantaranya terdapat, identitas diri, kehilangan, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya dan harga diri. (Stuart, 2007).

Menurut Rosenberg (1965), harga diri merupakan suatu evaluasi positif ataupun negative terhadap diri sendiri. Baron dan Byrne (2005), mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, mulai dari aspek positif sampai aspek negatif. Boner & Coopersmith yang dikutip oleh Walgito (Irawati, 2012) yang mengatakan bahwa, harga diri juga diartikan sebagai suatu respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya dalam interaksi sosialnya. Harga diri mempengaruhi banyak hal dalam hidup seseorang mulai dari pola pikir, menentukan pilihan yang diambil, memilih teman dan pergaulan, termasuk memilih pasangan hidup.

Rosenberg (1965), menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Menurut Coopersmith (2002), terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi harga diri, yaitu: a. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri., b. Kepemimpinan atau popularitas., c. Keluarga dan orang tua, dan d. Keterbukaan dan kecemasan..

Suhron (dalam Rosalinda, 2019) menjelaskan bahwa wanita tidak jarang mengekspresikan emosi negatifnya. Hal ini dikarenakan wanita lebih mengedepankan emosi dan perasaan mereka dalam menilai sesuatu. Saat mengedepankan emosi dan perasaan, wanita akan lebih sensitif terhadap dirinya, merasa khawatir tentang kemampuan dan penampilannya, dan cukup memperhatikan apa yang orang lain katakan tentang dirinya.

Harga diri yang berbeda-beda membuat banyak perempuan dewasa awal yang mengalami kecemasan dan keragu-raguan dalam memilih pasangan hidupnya karena mereka memilih pasangan hidup berdasarkan bagaimana penilaian mereka terhadap diri mereka sendiri. Pada kenyataannya tidak mudah itu untuk memilih seseorang yang akan dijadikan pasangan hidup, banyak pertimbangan dan harga diri perempuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi. Harga diri yang mereka miliki cenderung menjadi penyebab para perempuan mengalami kekhawatiran untuk memilih pasangan hidup mereka sehingga hal ini menimbulkan kecemasan. (Utami, 2019). Pada umumnya, wanita lebih memilih pasangan pria yang memiliki status yang lebih tinggi, minimal memiliki status yang sama dengan wanita. Hal ini sejalan dengan perspektif teori evolusi yang menyatakan bahwa wanita akan mencari pasangan hidup yang dapat memberikan sumber daya materi dengan pertimbangan pendidikan yang tinggi serta pekerjaan yang bagus (Taylor, 2009).

Pentingnya *harga diri* dalam menentukan pasangan hidup sejalan dengan fenomena *kecemasan* dalam memilih pasangan hidup yang ditemukan pada dua

orang wanita dewasa awal, inisial V (25 tahun), dan R (26 tahun) di kota Medan melalui hasil wawancara sebagai berikut:

“harga diri itu penting, agar tidak dipandang rendah sama oranglain. cemas memilih pasangan hidup.... susah menemukan pasangan yang tepat sama..., yang menerima diri dan yang bisa menghargai diri kita, jadi cemas kalau misalnya ketemu sama lelaki, yang pekerjaan dibawah kita... yang terlalu di atas kita,, yang sesuai maka banyak pertimbangan jadinya.....”

(Komunikasi Personal V, 02 November 2020)

“ cemas.....di umur yang uda matang....., karena menentukan pasangan yang sesuai dengan kita 100% gak ada yang realistis sebagai cewe pasti nyari yang bisa nafkai ..pekerjaan yang mapan,harus menyesuaikan, harus punya harga diri... kalau uda mapan enggak milih pasangan yang dibawah, kalau biasa biasa aja nuntut yang harus waw banget kan ga mungkin,jadi kurang enak dan cemas ... karena menyesuaikan dengan diri dan apa yang kita punya”

(Komunikasi Personal R, 03 November 2020)

Hasil wawancara di atas menunjukkan pentingnya memiliki harga diri supaya tidak dipandang rendah oleh orang lain dan membuat wanita bisa menyesuaikan sesuai dengan pasangan. Memilih pasangan yang menghargai diri dan menerima diri juga salah satu yang hal yang mengurangi kecemasan. Pasangan yang mapan dan mampu menafkahi juga salah satu hal yang dilihat wanita dalam mencari pasangan hidup, karena secara realistis bahwa wanita menginginkan hidup yang cukup untuk menjalani hidupnya kedepannya.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Utami (2019) yang menguji *Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan dalam*

Memilih Pasangan Hidup pada Perempuan Dewasa Awal, pada 55 orang perempuan dewasa awal yang belum menikah Desa Kerato, Kecamatan Unter Iwes, Kabupaten Sumbawa Besar, NTB. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *adanya hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup* dimana semakin tinggi harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan memilih pasangan hidup, dan begitupun juga sebaliknya.

Terdapat penelitian terdahulu lainnya yang telah dilakukan oleh Rosalinda dan Michael (2019) dengan menguji Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*, pada 137 orang wanita dewasa lajang, berusia 25 hingga 29 tahun bekerja di **Jakarta**, yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Semakin banyak kriteria yang ditentukan dalam memilih pasangan dapat membuat individu sulit mendapatkan pasangan apabila tugas perkembangan ini tidak terpenuhi, hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lain dalam diri individu dan juga menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka semakin memperkuat ketertarikan peneliti untuk membahas lebih lanjut mengenai harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Terlebih lagi dari masalah faktual yang terjadi di lapangan diketahui bahwa banyak perempuan dewasa awal yang belum menikah sehingga sering merasa khawatir dan cemas.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar memudahkan penulis dalam menjawab masalah tersebut, maka peneliti merumuskan sebagai berikut: “ Apakah ada hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Dalam Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal ? “

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan dalam Memilih Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dewasa pada perempuan, serta dapat menjadi masukan yang berguna dan dapat menjadi tambahan bahan referensi penelitian lebih lanjut dengan menggali lebih

dalam tentang hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan dalam Memilih Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat Umum

Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan ilmu pengetahuan masyarakat mengenai harga diri dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan kajian pemikiran tentang hubungan antara harga diri terhadap kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal, sebagai acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Harga Diri

2.1.1. Pengertian *Harga Diri*

Rosenberg (1965), menyatakan bahwa harga diri merupakan suatu evaluasi positif ataupun negative tentang diri sendiri. Dengan kata lain, harga diri adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Baron dan Byrne (2005), mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, mulai dari aspek positif sampai aspek negatif. Coopersmith (2002), menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan kesuksesan yang telah diraihinya.

Sari dkk, (2006), jika individu menilai secara positif terhadap dirinya, maka individu dikatakan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Sebaliknya, individu

yang menilai secara negatif terhadap dirinya, maka individu dikatakan memiliki harga diri yang rendah. Apabila individu menerima diri apa adanya maka harga diri yang dimiliki akan tinggi, sedangkan individu yang menunjukkan penghargaan yang buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan akan memiliki harga diri yang rendah (Papalia,2014).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian individu tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dan bagaimana seseorang tersebut bertindak.

2. 1. 2 Aspek Aspek *Harga Diri*

Rosenberg (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu:

- a. Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu.
- b. Dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan social individu.
- c. Dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu.

- d. Dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga.
- e. Dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu.

2. 1. 3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Coopersmith (dalam Anindyajati & Karima, 2004) menjelaskan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi harga diri, yaitu:

- a. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri. Individu yang merasa dirinya berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami hal tersebut. Individu yang memiliki harga diri yang baik akan mampu menghargai dirinya sendiri, menerima diri, tidak menganggap rendah dirinya, melainkan mengenali keterbatasan dirinya sendiri dan mempunyai harapan untuk maju dan memahami potensi yang dimilikinya, sebaliknya individu dengan harga diri rendah umumnya akan menghindar dari persahabatan, cenderung menyendiri, tidak puas akan dirinya, walaupun sesungguhnya individu yang memiliki harga diri yang rendah memerlukan dukungan.
- b. Kepemimpinan atau popularitas. Penilaian atau keberartian diri diperoleh individu pada saat individu tersebut harus berperilaku sesuai

dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya yaitu kemampuan individu untuk membedakan dirinya dengan individu lain atau lingkungannya. Pada situasi persaingan, individu akan menerima dirinya serta menunjukkan seberapa besar pengaruh dan pengalaman yang diperoleh dan membuktikan bahwa individu lebih mengenal dirinya dan berani menjadi pemimpin.

- c. Orang tua dan keluarga. Orang tua dan keluarga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan harga diri individu. Karena adanya perasaan dihargai oleh keluarga menjadi nilai penting yang mempengaruhi harga diri individu.
- d. Keterbukaan dan kecemasan. Keterbukaan diri (*self disclosure*) dan kecemasan, Individu yang memiliki keterbukaan diri dengan lingkungan secara positif akan berpengaruh pada harga dirinya, individu cenderung menerima keyakinan, nilai – nilai, sikap dan moral dari orang lain maupun dari lingkungan orang lain jika dirinya diterima dan dihargai. Sebaliknya seseorang akan mengalami kekecewaan bila ditolak oleh lingkungannya. (Komaruddin, H & Khairuddin,2016).

2.2. Kecemasan

2. 2.1. Pengertian Kecemasan

Calhoun dan Acocella (1995) menyatakan, kecemasan adalah perasaan takut (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. (Anggraeni, 2016). Menurut Zakariah (2015) kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan dan tanda-tanda hemodinamik yang abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan endokrin. Menurut Navid dkk (Machdan & Nurul, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

2.2.2 Aspek-aspek kecemasan

Calhoun dan Acocella (dalam Purwastuty, 2019) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat dan lain sebagainya.

2. 2. 3 Faktor-faktor Kecemasan

Menurut Stuart (2013), faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Faktor prediposisi** yang menyangkut tentang teori kecemasan, diantaranya:
 - a) Teori Psikoanalitik

Teori Psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya Id dan Ego. Id mempunyai dorongan naluri dan impuls primitive seseorang, sedangkan Ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang (Stuart, 2013)

b) Teori Interpersonal

Stuart (2013) menyatakan, kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan *harga diri* yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.

c) Teori perilaku

Pada teori ini, kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Menurut Stuart (2013), penilaian yang berlebihan terhadap adanya bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.

d) Teori biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stressor merupakan penyerta dari kecemasan.

2) Faktor presipitasi yaitu factor yang dapat menjadi pencetus terjadinya kecemasan, diantaranya:

a) Faktor Eksternal

(1) Ancaman Integritas Fisik Meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, kecelakaan.

(2) Ancaman Sistem Diri Diantaranya ancaman terhadap identitas diri, *harga diri*, kehilangan, dan perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya.

b) Faktor Internal

(1) Usia. Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

(2) Stressor. Sifat stresor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung

mekanisme koping seseorang. Semakin banyak stresor yang dialami mahasiswa, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga jika terjadi stresor yang kecil dapat mengakibatkan reaksi berlebihan.

- (3) Lingkungan. Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati (Stuart, 2013).
- (4) Jenis kelamin. Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.
- (5) Pendidikan. kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

2.2.4. Pengertian Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Yusuf (dalam Annisa F.D dkk, 2016) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan

kekurang-mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan). Kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya yang mempunyai ciri perasaan tidak menyenangkan dan perasaan bahwa hal buruk akan terjadi kepada dirinya.

Memilih pasangan, berarti memilih seseorang yang diharapkan dapat menjadi teman hidup, seseorang yang dapat menjadi rekan untuk menjadi orang tua dari anak-anak kelak Lyken (dalam Rangkuti, 2015). Teori Proses Perkembangan (dalam Degenova, 2008), menjelaskan bahwa pemilihan pasangan merupakan suatu proses penyaringan yang dilakukan individu dalam memilih calon pasangan hidup sampai akhirnya terpilihnya calon pasangan hidup individu tersebut. Menurut Khairuddin (2002) pasangan hidup adalah suatu hubungan antara dua orang atau individu yang telah sah, hidup dalam satu atap ataupun terpisah, terikat dalam suatu pernikahan dan menjalani rumah tangga, dimana yang satu berperan sebagai suami dan yang lain sebagai istri. Pemilihan pasangan hidup merupakan proses mencari dan menemukan teman untuk dilibatkan dalam hubungan yang kemudian menjadikan hubungan sebagai komitmen jangka panjang dan berakhir pada pernikahan (Wisnuwardhani dalam Setiyawati, 2014). Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam memilih pasangan hidup merupakan keadaan dimana individu merasa khawatir untuk memilih pasangan tepat dan sesuai menurut individu tersebut.

2.3 Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu terkait dengan judul penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Yang pertama yaitu penelitian “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal “. Penelitian ini dilakukan oleh Vania Utami, Lukmanul Hakim, dan Junaidin pada tahun 2019 di Desa Kerato, Kecamatan Unter Iwes, kabupaten Sumbawa Besar, NTB. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling, dengan penarikan sampel menggunakan rumus Slovin. Sampel penelitian ini berjumlah 55 orang perempuan dewasa awal yang belum menikah. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala harga diri dan skala kecemasan. Uji validitas instrumen penelitian menggunakan validitas konstruk. 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.*

Yang kedua yaitu penelitian mengenai “Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*” Penelitian ini telah dilakukan oleh Irma Rosalinda dan Timoty Michael pada tahun 2019 di Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efek harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan pada wanita dewasa awal yang mengalami krisis seperempat kehidupan. Peserta dalam penelitian ini adalah 137 wanita dewasa berusia 25 hingga 29 tahun, bekerja di Jakarta, lajang, dan mengalami krisis seperempat kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan regresi linier dengan satu prediktor. Pengukuran harga diri menggunakan instrumen adopsi dari Azwar, sementara itu untuk pengukuran pemilihan pasangan menggunakan instrumen yang diadaptasi dari Townsend dan untuk menyaring subjek yang mengalami krisis seperempat kehidupan menggunakan instrumen adopsi dari Agustin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ada efek antara harga diri pada preferensi pemilihan pasangan pada wanita dewasa awal yang mengalami krisis seperempat kehidupan.*

Ada juga penelitian mengenai “Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Ditinjau Dari Harga Diri Pada Mahasiswi Usia Dewasa Awal Di Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi “Yayasan Pharmasi” Semarang” Penelitian ini telah dilakukan oleh Yuriansa dan Indrawati pada tahun 2015 di Semarang . Dilakukan pada 124 orang mahasiswi aktif di STIFAR yang belum memiliki pasangan dan belum menikah, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada mahasiswi dewasa awal di STIFAR,

dengan nilai koefisien korelasi antara harga diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup sebesar -0,470 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya *semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan memperoleh pasangan hidup, dan sebaliknya. Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 22,1% terhadap kecemasan memperoleh pasangan hidup.*

Selain penelitian nasional terdapat juga penelitian internasional yang terkait dengan judul yang dilakukan peneliti. Salah satunya adalah penelitian ***“Mediating Role Of Self-Esteem On The Relationship Between Mindfulness, Anxiety, And Depression “***. Penelitian ini telah dilakukan oleh Badri Bajaj, Richard W. Robins dan Neerja Pande pada tahun 2006 di India. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa efek mediasi harga diri pada hubungan antara mindfulness dan kecemasan dan depresi. Sampel 417 mahasiswa sarjana menyelesaikan paket kuesioner yang dinilai mindfulness, harga diri, kecemasan, dan depresi. Hasil korelasi menunjukkan bahwa *mindfulness terkait dengan harga diri, kecemasan, dan depresi*. Menggunakan Pemodelan Persamaan Struktural (SEM), mediasi analisis menunjukkan bahwa mindfulness memberikan efek tidak langsung pada kecemasan dan depresi melalui harga diri. Temuan ini menguatkan peran penting *harga diri dalam kesadaran memberikan efek menguntungkannya pada kecemasan dan depresi*. Lalu juga terdapat penelitian mengenai ***Relationship Between Self-Esteem And Social Anxiety: Role Of Social Connectedness As A Mediator”***. Penelitian ini telah dilakukan oleh Mahmooda Fatima, Sadia Niazi, & Saba Ghayas pada tahun 2017 di Kota Sargodha. Penelitian ini dirancang untuk menyelidiki peran hubungan sosial sebagai

mediator dalam hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial. Sampel 150 pria dan 150 wanita berasal dari kota Sargodha. Menggunakan skala sosial direvisi (Fatima, 2014), kecemasan social (Shahid, 2012) dan skala harga diri Rosenberg (Sardar, 1998), digunakan untuk mengukur hubungan sosial, kecemasan sosial dan harga diri. Hasil menunjukkan bahwa *harga diri secara positif dan signifikan, memprediksi hubungan sosial dan secara negative dan signifikan memprediksi kecemasan sosial*. Analisis mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial sepenuhnya dimediasi oleh keterhubungan sosial. Hasil juga mengungkapkan bahwa *harga diri dan hubungan sosial tinggi pada wanita dibandingkan laki-laki dan tingkat kecemasan sosial ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan*.

Dan yang terakhir yaitu penelitian mengenai “ ***The Link Between Self-Esteem And Social Relationships: A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies*** “ Penelitian ini telah dilakukan oleh Mehrdad Salehi, Hooman Kharaz Tavakol, Maede Shabani, dan Tayebe Ziaei pada tahun 2017 di Texas. Ahli teori sudah lama berasumsi bahwa orang menghargai diri sendiri dan hubungan social saling mempengaruhi. Analisis metaanalisis mensintesis data longitudinal yang tersedia pada efek prospektif hubungan sosial pada harga diri (48 sampel termasuk 46,231 peserta) dan efek prospektif terhadap kepercayaan diri sendiri pada Sosial hubungan (35 sampel termasuk 21,995 peserta). Semua efek dikontrol untuk tingkat sebelumnya dari akibatnya. Hasil menunjukkan bahwa *hubungan dan harga diri pantas memprediksi satu sama lain dari waktu ke waktu dengan ukuran*

efek yang serupa. Penganalisa menyarankan agar pengaruh karakteristik sampel seperti usia rata-rata, jenis kelamin, etnis, dan waktu antara penilaian, kecuali untuk efek harga diri pada hubungan, yang dikelola oleh jenis hubungan pasangan (lebih kuat untuk hubungan umum daripada mitra tertentu) dan reporter hubungan (lebih kuat untuk self-report daripada untuk informan melaporkan hubungan karakteristik). Temuan mendukung asumsi teori klasik dan kontemporer tentang pengaruh hubungan sosial terhadap harga diri dan pada konsekuensi harga diri untuk hubungan domain. Singkatnya, temuan menunjukkan bahwa *hubungan antara hubungan sosial masyarakat dan tingkat harga diri benar-benar terbalas di semua perkembangan tahap di seluruh rentang hidup*.

2.3. Hubungan antara *Harga diri* dengan *Kecemasan dalam memilih pasangan hidup*.

Pertimbangan untuk memilih dan menentukan pasangan hidup biasanya dimulai pada saat masa dewasa awal. Menurut Erikson (Saraswati, 2011), usia dewasa awal berkisar antara 20 sampai 40 tahun, masa ini adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda pada masa ini. Salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal adalah memilih pasangan hidup. Apabila tugas perkembangan ini belum terpenuhi maka akan mengakibatkan hambatan dalam pencapaian tugas perkembangan selanjutnya, termasuk didalamnya adalah dapat menimbulkan kecemasan dalam diri individu.

Hurlock (dalam Rosalinda, 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 akhirnya, timbul kecemasan untuk menemukan dan mengembangkan sebuah hubungan yang mengarah pada pernikahan dan keluarga karena lebih sedikit pria yang dianggap tepat secara prestasi dan pendapatan untuk menjadi pasangan hidup (Whitehead, 2003).

Calhoun dan Acocella (1995) menyatakan, kecemasan adalah perasaan takut (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan

kehidupan sehari-sehari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. (Anggraeini, 2016).

Calhoun dan Acocella (1995) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut: a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain., b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya., c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor presipitasi. Faktor presipitasi merupakan faktor-faktor yang dapat menjadi pencetus terjadinya kecemasan. Dalam factor presipitasi dibagi dalam dua faktor yaitu factor external dan juga factor internal. Dalam factor eksternal salah satunya adalah ancaman sistem diri yang diantaranya terdapat, identitas diri, kehilangan, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya dan harga diri. (Stuart, 2007).

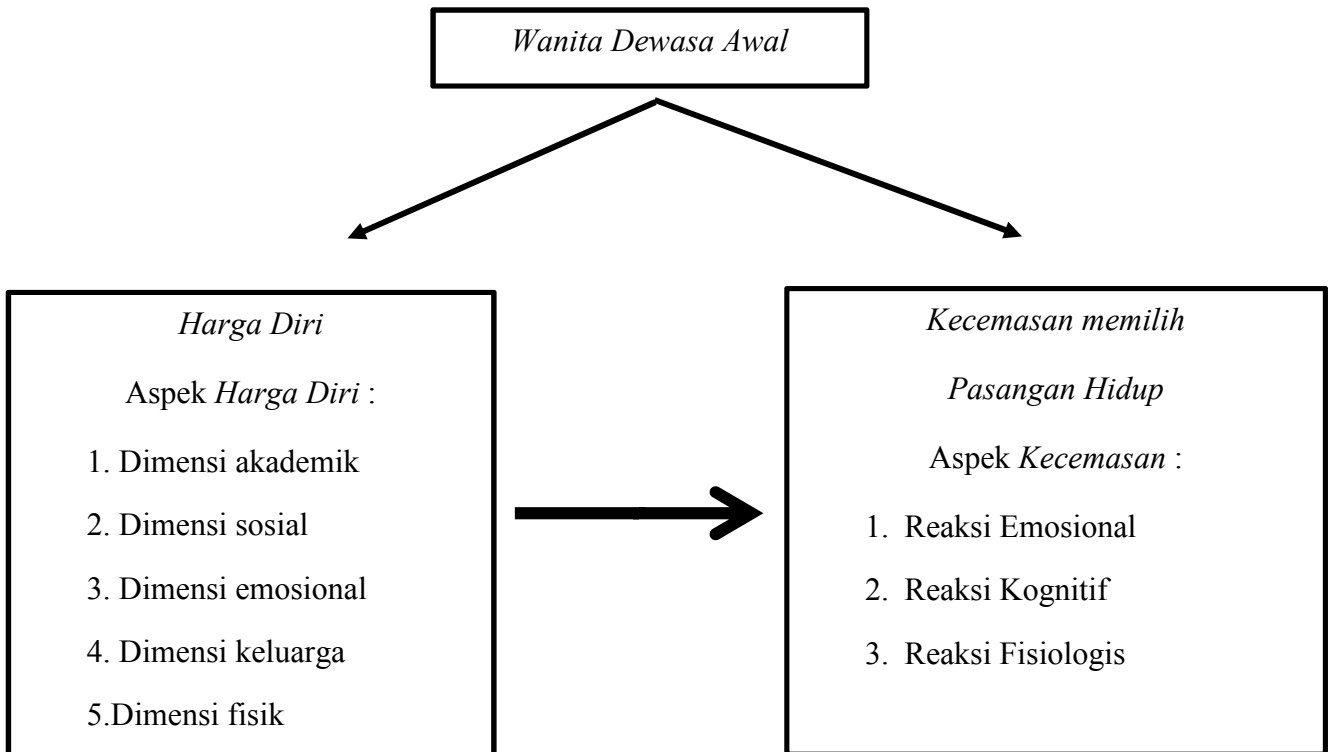
Harga diri mempengaruhi banyak hal dalam hidup seseorang mulai dari pola pikir, menentukan pilihan yang diambil, memilih teman dan pergaulan, termasuk memilih pasangan hidup. Setiap individu memiliki harga diri yang berbeda

tergantung dari bagaimana individu tersebut menilai dirinya (Rosalinda, 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat Rosenberg (1965), menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Baron dan Byrne (2005), mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, mulai dari aspek positif sampai aspek negatif. Coopersmith (2002), menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan kesuksesan yang telah diraihinya

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cole (dalam Spielmann, dkk., 2013). membuktikan bahwa beberapa wanita mengalami keraguan, kecemasan, dan keputusasaan dalam menghadapi masa lajangnya. Perempuan dewasa awal yang kurang memiliki penilaian objektif mengenai keadaan dirinya akan merasa cemas dan tidak percaya diri, sebab cara individu memandang dirinya tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, memiliki perasaan tidak mampu, menganggap dirinya kurang berharga, perasaan malu, serta adanya perasaan bersalah, yang akan membuat individu cenderung mengalami kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan lawan jenis. Sejalan dengan pernyataan Utami (2019) bahwa harga diri yang berbeda membuat banyak perempuan dewasa awal mengalami kebingungan dan keragu-raguan dalam memilih pasangan hidupnya karena mereka

memilih pasangan hidup berdasarkan bagaimana penilaian mereka terhadap diri mereka sendiri. Harga diri yang mereka miliki cenderung menjadi penyebab para perempuan mengalami kekhawatiran untuk memilih pasangan hidup mereka sehingga hal ini menimbulkan kecemasan.

2.4. Kerangka Konseptual



2.5. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada wanita dewasa awal di kota Medan

Ho : Tidak Ada hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada wanita dewasa awal di kota Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Harga Diri*

Variabel Terikat (Y) : *Kecemasan Memilih Pasangan Hidup*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. *Harga Diri*

Harga Diri adalah penilaian yang dimiliki seorang individu dalam menilai positif atau negative terhadap dirinya, yang meliputi kepuasan terhadap diri sendiri secara fisik, emosi dan social, sehingga dapat menerima dan menghormati dirinya.

Dalam penelitian ini Harga Diri akan diukur dengan skala *Harga Diri* yang terdiri dari dua aspek Harga Diri, menurut Rosenberg, (1965), yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Berdasarkan kedua aspek tersebut ada lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik.

3.2.2. Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Kecemasan dalam memilih pasangan hidup merupakan keadaan dimana individu merasa khawatir yang ditandai dengan rasa gelisah, ketakutan, sukar berkonsentrasi, jantung berdegup, serta reaksi fisik dan emosi lainnya yang dialami saat berpikir tentang memilih pasangan yang tepat dan sesuai bagi individu.

Dalam penelitian ini Kecemasan Memilih Pasangan Hidup akan diukur dengan skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup yang terdiri dari aspek-aspek Kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (1995) , yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis.

3.3. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah wanita usia dewasa awal yang berkisar antara 20 sampai 40 tahun. Hal ini dimaksudkan pada wanita dewasa awal yang berdomisili dikota Medan yang sudah atau belum menikah.

Karakteristik dari subyek penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Wanita umur 20-40 yang berdomisili di kota Medan.
2. Wanita yang belum menikah.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Bungin (2011), mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi yang dijadikan objek penelitian ialah wanita dewasa awal berumur 20-40 tahun yang belum menikah dan berdomisili di kota Medan.

Menurut Badan Pusat Statistik (2020) data terakhir diupdate di website resmi Badan Pusat Statistik dimana perempuan di kota Medan dengan kisaran usia 20 – 44 tahun yakni berjumlah 485.002, dengan demikian kisaran populasi dalam penelitian ini yakni sekitar 400.000 –an .

3.4.2. Sampel

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat teridentifikasi dengan pasti. Sesuai dengan penelitian penulis bahwa populasi nya adalah wanita dewasa awal yang berdomisili di Medan. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah 485.002 orang, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 400.000-an (Arikunto 2006).

Maka jumlah responden berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan kesalahan 5% adalah 348 orang (Arikunto, 2006). Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berdomisili di kota Medan.

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN
MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	1%			5%			10%		
	n	n	n	n	n	n	n	n	n
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

a. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Oleh karena itu sampel penelitian disesuaikan dengan kriteria yang sudah ditetapkan, yaitu 348 wanita dewasa awal dengan usia 20-40 tahun yang berdomisili di kota Medan dan juga dengan syarat yang belum menikah.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala pada penelitian ini adalah skala model Likert, dimana dalam skala model Likert ini terdiri 4 alternatif

jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang Favourable dan 1,2,3,4, untuk jawaban yang Unfavourable. Skala psikologi yang digunakan adalah skala Harga Diri dan skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup.

3.5.1. Skala Harga Diri

Pengukuran *Harga Diri* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *Harga Diri* menurut Rosenberg (dalam Rahmania & Yuniar, 2012). Skala Likert dalam pengukuran *Harga Diri* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden
Pada Skala Harga Diri**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.2. Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Pengukuran Kecemasan Memilih Pasangan Hidup menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (dalam Purwastuty 2019). Skala Likert dalam pengukuran Kecemasan Memilih Pasangan Hidup memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan

favorable dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.1.1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala *Harga Diri* disusun berdasarkan aspek *Harga Diri* Rosenberg, (1965), yaitu penerimaan diri dan

penghormatan diri. Berdasarkan kedua aspek tersebut ada lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan.

Aspek	Item		Total Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Dimensi Akademik	1, 3, 5	2, 4, 6	6
Dimensi Sosial	7,9, 11, 13	8, 10, 12, 14	8

Skala
Harga
Diri
 sendiri
 terdiri
 atas 45
 item.
 Item-item
 pernyataan
 tersebut
 kemudian
 disusun

menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *Harga Diri* tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 3 Blueprint Uji Coba Skala Harga Diri

Dimensi Emosional	15, 17, 19, 21, 23, 25, 27	16, 18, 20, 22, 24, 26, 28	14	
Dimensi Keluarga	29, 31, 34, 36	30, 32, 33, 35, 37	9	
Dimensi Fisik	38, 40, 42, 44	39, 41, 43, 35	8	
Aspek		Item		Total
	Favorable	Unfavorable	Jumlah	Jumlah
Reaksi	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	45	10

D
emikian
juga
dengan
skala
Kec
ema
san

Memilih Pasangan Hidup ini didasarkan pada aspek-aspek Kecemasan Memilih Pasangan Hidup yang terdiri dari aspek-aspek Kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (1995) , yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Skala *Kecemasan Memilih Pasangan Hidup* terdiri dari 35 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *Kecemasan Memilih Pasangan Hidup* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Emosional			
Reaksi Kognitif	11, 13, 15, 17, 19, 20, 22	12, 14, 16, 18, 21, 23	13
Reaksi Fisiologis	24, 26., 18, 30, 32, 34	25, 27, 29, 31, 33, 35	12
Total			35

**Tab 3.4 Blueprint Uji Coba Skala Kecemasan
Memilih Pasangan Hidup**

3.6.1.2. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 19 Agustus 2021 – 20 Agustus 2021 pada wanita dewasa awal di Kota Medan yang belum menikah sebanyak 100 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya melalui SPSS 17.0 for windows. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item *Harga Diri* yang bergerak dari -,006 sampai 0,543 sehingga ditemukan 10 item yang gugur sedangkan 35 item sah. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item Kecemasan Memilih Pasangan Hidup yang bergerak dari -,011 sampai 0,594 sehingga ditemukan 11 item yang gugur

atau tidak dapat digunakan sedangkan yang sah berjumlah 24 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 35 skala *Harga Diri* dan 24 skala *Kecemasan Memilih Pasangan Hidup*.

3.6.1.3. Revisi Alat Ukur

Skala Psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti, dari 100 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat. Berikut adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

Tabel 3. 5 Daftar Sebaran item-item penelitian skala *Harga Diri* setelah uji coba

Aspek	Item		Total Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Dimensi Akademik	1.3.(1) 5.(3)	2.4.(2)6.(4)	4
Dimensi Sosial	7(5), 9(7)11(9), 13.(11)	8 (6), 10(8)12(10), 14 (12)	8
Dimensi Emosional	15 (13), 17(15), 19(16). 21(17) , 23.25(18) 27(20)	16(14), 18, 20.22, 24.26(19) 28.(21)	9

Dimensi Keluarga	29, 31(23). 34.(26)36(28)	30(22)32(24) , 33.(25)35.(27) 37(29)	8

Aspek	Item	Total
-------	------	-------

Dimensi Fisik	38.(30)40.(32)42(33). 44(35).	39.(31)41.43(34),4 5.	6
		JUMLAH	35

Tabel 3.6 Daftar Sebaran item-item penelitian skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup setelah uji coba

	Favorable	Unfavorable		3.6.1.4. Pelaksanaan Penelitian Proses pelaksanaan
Reaksi Emosional	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8,10	10	
Reaksi Kognitif	11, 13 , 15(12), 17(14), 19, 20 , 22(16)	12(11), 14 , 16(13), 18 , 21(15), 23	6	
Reaksi Fisiologis	24(17), 26(19)., 28(20), 30(22), 32 , 34(24)	25(18), 27 , 29(21), 31(23), 33, 35	8	

naan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 25 Agustus 2021 hingga 28 Agustus 2021.

3.7. Analisa Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni :

3.6.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari

0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS for Windows 17*.

- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data *Harga Diri* memiliki hubungan yang linear dengan data Kecemasan Memilih Pasangan Hidup. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *SPSS for Windows 17*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.6.2. Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X, yaitu harga diri dengan variabel Y, yaitu kecemasan memilih pasangan hidup. Uji hipotesa, penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*, apabila hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan:

Jika $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima

Jika $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak