

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Orientasi Kancuh dan Persiapan

4.1.1 Orientasi Kancuh

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti kepada wanita usia dewasa awal di Indonesia yang berada pada rentang usia 21-35 tahun, tidak sedang menjalin hubungan pacaran maupun menikah dan masih tinggal bersama orangtua atau keluarga. Hal tersebut dikarenakan wanita yang berada pada rentang usia 21-35 tahun berada pada masa dewasa awal dan termasuk dalam fase *quarter life crisis*. Selain itu, terdapat tugas perkembangan salah satunya memilih pasangan hidup, membentuk keluarga dan hidup berumah tangga (Hurlock, 2012)

Pengambilan data penelitian dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 Mei 2022 – 23 Mei 2022 secara *online* dengan menggunakan media *google form*. *Google form* berisi pernyataan kesediaan dan kuesioner mengenai harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup yang disebarluaskan melalui media sosial peneliti.

4.1.2 Persiapan Penelitian

Sebelum memulai pengambilan data penelitian, terdapat beberapa tahapan yang perlu dilakukan terlebih dahulu. Tahapan tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Persiapan Administrasi

Pada tahap ini peneliti terlebih dahulu menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yaitu wanita usia dewasa awal dengan rentang usia 21-35 tahun, tidak sedang menjalin hubungan pacaran maupun menikah dan masih tinggal bersama orangtua atau keluarga. Penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari instansi, karena pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form*. Namun peneliti memberikan kalimat pernyataan kesediaan sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan subjek untuk mengisi atau terlibat dalam penelitian ini. Kalimat pernyataan kesediaan tersebut berada di dalam *google form* sebelum subjek mengisi kuesioner mengenai harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup.

b. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan alat ukur. Alat ukur yang peneliti gunakan adalah skala. Skala dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu harga diri dan skala kecemasan memilih pasangan hidup.

1) Skala Harga Diri

Skala harga diri yang peneliti gunakan diadaptasi dari Rosenberg *Self Esteem Scale* (RSES) yang telah diterjemahkan ke bahasa indonesia oleh Azwar (2019) sekaligus peneliti

modifikasi sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Skala harga diri disusun sebanyak 10 aitem yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Respon jawaban kuesioner adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3, dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4.

2) Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Skala kecemasan memilih pasangan hidup peneliti disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori kecemasan Nevid (2018). Skala kecemasan memilih pasangan hidup disusun sebanyak 30 aitem yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Respon jawaban kuesioner adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3, dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4.

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum kedua skala tersebut digunakan untuk pengambilan data, terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba alat ukur (*try out*). Uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 10 Mei 2022 kepada 35 responden yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2015) jumlah sampel yang layak

untuk uji coba alat ukur paling sedikit berjumlah 30 subjek. Alat ukur yang telah di uji coba dan mendapat hasil, kemudian dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for windows tahun 2017.

d. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Berdasarkan hasil analisis uji validitas dan reliabilitas dari kedua alat ukur maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Skala Harga Diri

Hasil analisis uji coba skala harga diri menunjukkan bahwa dari 10 aitem pernyataan, terdapat 3 aitem yang gugur dan 7 aitem lainnya valid. 3 aitem yang gugur tersebut adalah aitem nomor 2,3 dan 10. 7 aitem yang valid adalah aitem nomor 1,4,5,6,7,8,9. Koefisien validitas bergerak dari 0,331 sampai 0,510 dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,744. Berikut adalah tabel *blueprint* skala harga diri setelah uji coba.

Tabel 4.1
 Blueprint Kuesioner Harga Diri Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	No Item			
			F	Jumlah	UF	Jumlah
1.	Penerimaan diri secara fisik	Menerima kelebihan dan kekurangan	6	1	-	-
		Merasa puas dengan fisik yang dimiliki	7	1	-	-
		Menganggap diri memiliki banyak kelebihan	-	-	-	-
2.	Penghormatan diri secara sosial	Merasa dihargai oleh orang lain	8	1	-	-
		Bermanfaat bagi orang lain	-	-	9	1
		Melakukan hal sama seperti orang lain	1,4	2	-	-
		Memiliki keyakinan untuk berhasil	-	-	5	2

2) Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Hasil analisis uji coba skala kecemasan memilih pasangan hidup menunjukkan bahwa dari 30 aitem pernyataan, terdapat 10 aitem yang gugur dan 20 aitem lainnya valid. 10 aitem yang gugur tersebut adalah aitem nomor 2, 5, 9, 13, 18, 19, 20, 23, 26, 29 dan 21 aitem yang valid adalah aitem nomor 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30. Koefisien validitas bergerak dari 0,426 sampai 0,812 dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,946. Berikut adalah tabel blueprint skala kecemasan memilih pasangan hidup setelah uji coba.

Tabel 4.2
Blueprint Kuesioner Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	No Item			
			F	Jumlah	UF	Jumlah
1.	Kecemasan Fisik	Merasa gelisah dan kepala pusing	1,3,4,12	4	-	-
		Sensitif	17,22,27	3	-	-
2.	Kecemasan Behavioral	Menghindari interaksi sosial	8,11,28	3	-	-
		Menunjukkan perilaku terguncang	24,25	2	-	-
3.	Kecemasan Kognitif	Sulit berkonsentrasi	6,10	2	7	1
		<i>Overthinking</i>	14,15	2	-	-
		Persepsi tentang memilih pasangan hidup	16,21,30	3	-	-

4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mulai melaksanakan pengambilan data penelitian pada tanggal 16 Mei 2022 sampai tanggal 23 Mei 2022. Pengambilan data dilakukan dengan membagi link *google form* yang sudah berisi *informed consent* dan kuesioner mengenai harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup. Link *google form* tersebut peneliti sebarluaskan melalui media sosial dan yang dapat mengisi link tersebut adalah wanita usia dewasa awal dengan rentang usia 21-35 tahun, tidak sedang menjalin hubungan pacaran maupun menikah dan masih tinggal bersama orangtua atau keluarga.

Link *google form* tersebut berisi kuesioner dari setiap skala dan juga meliputi prosedur mengisi kuesioner agar meminimalisir kesalahan dalam pengisian. Peneliti juga menuliskan bahwa selama pengisian link *google form* tidak terdapat unsur paksaan sehingga apabila subjek tidak berkenan mengisi

maka tidak perlu mengisi. Selama proses berlangsungnya pengambilan data, peneliti secara terus-menerus memantau jumlah subjek yang sudah mengisi link *google form* tersebut. Selama proses berlangsungnya pengambilan data, peneliti secara terus-menerus membagikan link *google form* yang berisi kuesioner agar mencapai target subjek yang sudah ditentukan. Dan pada akhirnya, peneliti memperoleh 110 responden penelitian yang telah mengisi kuesioner.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan data yang telah peneliti peroleh melalui kuesioner yang disebar secara *online* menggunakan *google form* menunjukkan total responden yang mengisi kuesioner berjumlah 110 responden. Gambaran mengenai responden penelitian dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 4.3
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
21	30	27,27
22	34	30,91
23	6	5,45
24	11	10
25	6	5,45
26	10	9,09
27	3	2,73
28	4	3,64
29	3	2,73
30	1	0,91
31	1	0,91
32	1	0,91
Total	110	100

Berdasarkan tabel diatas mengenai data responden penelitian berdasarkan usia, dapat diketahui bahwa responden berusia 21 tahun yang mengisi kuesioner berjumlah 30 orang dengan persentase sebesar 27,27%. Responden berusia 22 tahun yang mengisi kuesioner berjumlah 34 orang dengan persentase sebesar 30,91%. Selanjutnya responden berusia 23 dan 25 tahun yang mengisi kuesioner memiliki jumlah yang sama yaitu 6 orang dengan persentase sebesar 5,45%. Sedangkan untuk responden berusia 24 dan 26 tahun yang mengisi kuesioner memiliki jumlah selisih satu, responden yang berusia 24 tahun berjumlah 11 orang dengan persentase sebesar 10% dan responden yang berusia 26 tahun berjumlah 10 orang dengan persentase sebesar 9,09%.

Sama halnya seperti responden dengan usia 23 dan 25 tahun, responden berusia 27 dan 29 tahun yang mengisi kuesioner memiliki jumlah yang sama yaitu 3 orang dengan persentase sebesar 2,73%. Responden berusia 28 tahun yang mengisi kuesioner berjumlah 4 orang dengan persentase sebesar 3,64%. Dan responden berusia 30, 31, 32 tahun yang mengisi kuesioner memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing 1 orang dengan persentase sebesar 0,91%.

Tabel 4.4
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Provinsi

Provinsi	N	Persentase(%)
DIY	42	38,18
Jawa Tengah	33	30
Jawa Timur	6	5,45
Jawa Barat	5	4,54
DKI Jakarta	1	0,91
Lampung	3	2,73
Sumatera Selatan	13	11,82
Jambi	3	2,73
Sulawesi Tengah	1	0,91
Kalimantan Barat	2	1,82
Riau	1	0,91
Total	110	100

Berdasarkan tabel diatas mengenai data responden penelitian berdasarkan provinsi, dapat diketahui bahwa responden yang berasal dari provinsi DIY berjumlah 42 orang dengan persentase sebesar 38,18%. Selisih 10 orang dari provinsi DIY, responden dari provinsi Jawa Tengah berjumlah 33 orang dengan persentase sebesar 30%. Responden yang berasal dari provinsi Jawa Timur berjumlah 6 orang dengan persentase sebesar 5,45%. Jumlah responden yang berasal dari provinsi Jawa Barat selisih 1 dengan responden dari provinsi Jawa Timur yaitu berjumlah 5 orang dengan persentase sebesar 4,54%.

Memiliki jumlah responden sama, responden dari provinsi DKI Jakarta, Sulawesi Tengah dan Riau berjumlah masing-masing 1 orang dengan persentase sebesar 0,91%. Responden yang berasal dari provinsi Lampung dan Jambi juga memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing berjumlah 3 orang dengan persentase sebesar 2,73%. Sedangkan responden yang berasal dari provinsi Sumatera Selatan

berjumlah 13 orang dengan persentase sebesar 11,82%. Dan responden yang berasal dari provinsi Kalimantan Barat berjumlah 2 orang dengan persentase sebesar 1,82%.

4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian diperlukan guna mengetahui gambaran data yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini sehingga mempermudah peneliti dalam menginterpretasikan data tersebut.

Tabel 4.5
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Harga Diri	Xmin	7	12
	Xmax	28	28
	Mean	17,5	21,7
	Standar Deviasi	3,5	3,72
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	Xmin	20	28
	Xmax	80	71
	Mean	50	46,5
	Standar Deviasi	10	9,36

Keterangan:
Skor hipotetik: diperoleh dari skala
Skor empirik: diperoleh dari hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas mengenai deskripsi data penelitian, Peneliti kemudian menggunakan deskripsi data penelitian tersebut untuk mengkategorisasikan skor yang diperoleh tiap-tiap responden penelitian pada masing-masing variabel penelitian. Pemberian kategorisasi bertujuan untuk menempatkan setiap individu kedalam kelompok-kelompok berdasarkan jenjang dari suatu kontinum atribut

yang diukur (Azwar, 2019). Kategorisasi dibuat berdasarkan rumus norma berikut ini:

Tabel 4.6
Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
2.	Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
3.	Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
4.	Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
5.	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Skor Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Berdasarkan rumus norma kategorisasi diatas, maka langkah selanjutnya adalah mengkategorisasikan responden kedalam lima kategorisasi tersebut, sehingga diperoleh hasil berikut ini:

Tabel 4.7
Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Harga Diri	Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
Sangat Rendah	$X < 11,2$	$X < 32$
Rendah	$11,2 \leq X < 15,4$	$32 \leq X < 44$
Sedang	$15,4 \leq X < 19,6$	$44 \leq X < 56$
Tinggi	$19,6 \leq X < 23,8$	$56 \leq X < 68$
Sangat Tinggi	$X > 23,8$	$X > 68$

Tabel 4.8
Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Harga Diri		Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	0	0	4	3,6
Rendah	11	10	36	32,7
Sedang	16	14,5	53	48,2
Tinggi	48	43,6	16	14,5
Sangat Tinggi	35	31,8	1	0,9
Total	110	100	110	100

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, dapat dijelaskan bahwa tingginya perolehan skor pada variabel harga diri berarti menandakan responden memiliki harga diri yang tinggi pula. Hal tersebut dibuktikan dari data diatas dimana terdapat 35 responden berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 31,8%. 48 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 43,6%. 16 responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 14,5%. 11 responden berada pada kategori rendah dengan persentase 10% dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah.

Sama halnya dengan variabel harga diri, semakin tinggi perolehan skor pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup berarti juga menandakan responden memiliki rasa cemas dalam memilih pasangan hidup. Hal tersebut dibuktikan dari data diatas dimana terdapat 1 responden berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 0,9%. 16 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 14,5%. Kategori sedang memiliki jumlah responden yaitu 53 responden dengan persentase sebesar 48,2%. Kategori rendah memiliki jumlah responden yaitu 36 responden dengan persentase sebesar 32,7% dan pada kategori sangat rendah terdapat 4 responden dengan persentase sebesar 3,6%.

4.3.3 Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dalam penelitian ini karena menjadi salah satu syarat penting yang perlu dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for windows tahun 2017.

a. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan oleh peneliti agar dapat mengetahui apakah data penelitian yang telah diperoleh terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan SPSS 17 menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, apabila nilai (sig.) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal (Ghozali, 2018).

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Variabel	Sig.	Interpretasi
Harga diri	0,183	Normal
Kecemasan memilih pasangan hidup	0,270	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi pada variabel harga diri sebesar 0,183 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan sebaran datanya normal. Pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,270 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan sebaran datanya normal.

b. Uji Linearitas

Uji ini dilakukan oleh peneliti agar dapat mengetahui apakah harga diri memiliki hubungan linier dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Uji linearitas dilakukan menggunakan SPSS 17. Kedua variabel dapat dikatakan berhubungan linear jika nilai p dari nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Ghozali, 2018).

Tabel 4.10
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Interpretasi
Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup	0,852	0,612	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas dalam tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p dalam *deviation from linearity* sebesar 0,612 yang berarti $p > 0,05$.

4.3.4 Uji Hipotesis

Setelah peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi Pearson *Product Moment* untuk menguji hubungan antar kedua variabel, variabel X (harga diri) dan variabel Y (kecemasan memilih pasangan hidup). Uji hipotesis dapat diterima apabila nilai $p < 0,05$ (Ghozali, 2018).

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	r ²	p	Interpretasi
Harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup	-0,245**	0,060	0,01	Ada Hubungan Negatif

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*, diperoleh nilai korelasi pearson r sebesar -0,245 dan nilai p sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hadi (2016) mengatakan koefisien korelasi bergerak dari 0,000 sampai +1,000 atau diantara 0,000 sampai -1,000 tergantung arah korelasi sehingga koefisien yang bertanda (-) memiliki arti adanya korelasi negatif. Tanda (**) memiliki arti bahwa korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,01. Selain itu, harga diri memberikan sumbangan terhadap kecemasan memilih pasangan hidup sebesar 6%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi negatif berarti terdapat hubungan negatif antara variabel harga diri dengan variabel kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah kecemasannya dalam memilih pasangan hidup. Sebaliknya, apabila semakin rendah harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin tinggi kecemasannya dalam memilih pasangan hidup. Dengan demikian, hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini **diterima**.

4.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 110 wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 21-35 tahun dan berasal dari berbagai provinsi di Indonesia.

Berdasarkan data yang diperoleh dan telah dianalisis, menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$ yaitu $0,01 < 0,05$ dengan nilai korelasi pearson r sebesar $-0,245$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup, dimana semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah kecemasannya dalam memilih pasangan hidup. Sebaliknya, apabila semakin rendah harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin tinggi kecemasannya dalam memilih pasangan hidup.

Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 6% terhadap kecemasan memilih pasangan hidup. Dari persentase tersebut, diketahui bahwa 94% berasal dari prediktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini namun mampu mempengaruhi kecemasan memilih pasangan hidup seperti, kondisi fisik, identitas diri, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya, usia, stressor, jenis kelamin dan pendidikan (Stuart, 2013).

Hasil dari kategorisasi pada variabel harga diri menunjukkan bahwa 48 responden (43,6%) dari 110 responden berada pada kategori tinggi. Wanita dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi berarti mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus memiliki kematangan emosi yang baik sehingga terbebas dari perasaan khawatir dan cemas. Behera dan Rangaiah (2017) mengatakan individu yang memiliki kematangan emosi berarti memiliki harga diri yang baik karena individu akan mampu mengontrol emosinya sehingga mampu menerima kondisi dirinya dengan baik sekaligus dapat membantunya melalui persoalan dalam hidupnya.

Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa wanita lebih mudah mengalami *quarter life crisis* seperti merasa cemas, tertekan akan tuntutan lingkungan sekitar, khawatir terhadap status hubungan yang dimilikinya dan kondisi finansialnya. Dengan kata lain, harga diri yang tinggi mampu membantu wanita dewasa awal melalui fase *quarter life crisis*. Hal tersebut dikarenakan wanita dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi mampu menyelesaikan persoalan yang dihadapi, mendapatkan rasa aman dan nyaman, merasa dilindungi serta mudah beradaptasi dengan situasi dan lingkungan baru (Aisyah, Yuwono & Zuhri, 2015).

Hasil penelitian dari Santi dan Damariswara (2017) juga menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan harga diri yang tinggi memiliki sikap terbuka, berempati dan mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain termasuk lawan jenis. Dapat dikatakan mengembangkan

hubungan baik dengan orang lain termasuk lawan jenis memiliki peran penting dalam kehidupan individu masa dewasa awal. Hal tersebut dikarenakan hubungan interpersonal yang baik dapat membantu individu melalui fase *quarter life crisis* sekaligus mempermudah individu dalam proses pemilihan pasangan hidup (Nash & Murray, 2010).

Namun, berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, dimana dalam penelitian ini terdapat 11 responden (10%) dari 110 responden yang berada pada kategori rendah berarti kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus tidak memiliki kematangan emosi yang baik. Wanita dewasa awal yang berada pada kondisi tersebut akan sulit melalui persoalan yang sedang dihadapi dan tidak mampu mengambil keputusan perihal kehidupannya. Terlebih lagi wanita pada rentang usia 21-35 tahun juga berada dalam fase *quarter life crisis*. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Susanto (2018) yang mengatakan bahwa harga diri rendah mampu memunculkan perilaku negatif, akibatnya wanita dewasa awal mudah merasa cemas, putus asa, tidak bisa merencanakan masa depan dan kurang menghargai diri sendiri.

Wanita dewasa awal yang kurang bisa menghargai dirinya sendiri akan mengalami kesulitan ketika harus menjalin hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Forest dan Wood (2012) yang menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis sehingga

hal tersebut dapat memunculkan rasa cemas. Dibuktikan pula dengan hasil kategorisasi data penelitian pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup terdapat 16 responden (14,5%) dari 110 responden berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* merasa cemas dalam memilih pasangan hidup untuk dirinya.

Memiliki harga diri yang tinggi dapat meminimalisir tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Wanita dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* mudah merasa cemas dan merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal nya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir rasa cemas dan khawatir adalah meningkatkan harga diri dengan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain. Von Soest, Wagner, Hansen dan Gerstorff (2017) juga mengatakan bahwa mengembangkan hubungan baik dengan orang lain termasuk lawan jenis menjadi aspek penting dalam harga diri.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, didapatkan bahwa harga diri berhubungan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hubungan yang terjadi negatif berarti semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan dalam memilih pasangan hidup, begitupun sebaliknya. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2015) mengenai kecemasan memperoleh pasangan hidup ditinjau dari harga diri

pada mahasiswi usia dewasa awal yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan memperoleh pasangan hidup dengan harga diri.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN