

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa dewasa awal adalah fase perpindahan dari remaja menuju dewasa. Dariyo (2012) mengatakan individu dewasa awal diawali dari rentang usia 21-35 tahun. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah memperoleh pekerjaan, menentukan pasangan hidup, melatih diri untuk dapat hidup bersama pasangan, membentuk keluarga, memiliki keturunan, menjalankan kehidupan berumah tangga dan mulai bertanggung jawab sebagai penduduk negara sekaligus ikut berbaur dalam lingkungan sosial (Hurlock, 2012). Sejalan dengan pendapat tersebut, Papalia dan Feldman (2014) mengatakan bahwa individu dapat dikatakan dewasa apabila mampu menanggung diri sendiri, telah memilih karir, menikah atau membentuk hubungan romantis serta membangun rumah tangga.

Masa dewasa awal juga berada pada fase *quarter life crisis*. Individu dewasa awal yang berada pada fase ini merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal dan kondisi finansialnya (Robbins & Wilner, 2001). 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.

Memiliki pasangan hidup lalu menikah selain menjadi salah satu tugas perkembangan juga menjadi kebutuhan. Hal tersebut sejalan dengan konsep teori kebutuhan Maslow. Maslow (2018) mengatakan bahwa terdapat lima tingkat kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Pada tingkat ini, individu akan mencari cara untuk memilih pasangan hidup agar dapat mengatasi kesendiriannya. Didukung dengan pendapat Hurlock (2012) yang mengatakan bahwa tujuan hidup wanita pada usia dewasa awal adalah menikah. Menikah menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974 pasal 1 menjelaskan bahwa menikah adalah ikatan yang terjalin antara pria dan wanita sebagai suami-istri dengan tujuan untuk membangun keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan sila pertama pancasila yaitu Ketuhanan Yang Maha Esa.

Kenyataan yang terjadi berbeda, hal tersebut didukung oleh data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, dari 64,9 juta pemuda di Indonesia, persentase pemuda yang belum menikah lebih tinggi dari pemuda yang sudah menikah. Persentase pemuda yang belum menikah dari tahun 2018 hingga tahun 2019 mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 persentase pemuda yang belum menikah mencapai 58,25% dan pada tahun 2019 meningkat sebesar 0,92% menjadi 59,17%. Sedangkan persentase wanita berusia 29-35 tahun yang belum menikah sejak tahun 2019 hingga tahun 2021 juga menunjukkan peningkatan. Pada tahun 2019 memperoleh persentase sebesar 35,36%. Tahun 2020 mengalami peningkatan sebesar

4,31% menjadi 39,67% dan pada tahun 2021 meningkat sebesar 0,99% menjadi 40,66%. Berdasarkan data tersebut dapat dijelaskan bahwa beberapa wanita pada rentang usia 29-35 tahun masih memilih untuk menunda pernikahannya mengingat persentasenya yang menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) mengenai wanita dewasa awal yang belum menikah menunjukkan capaian persentase sebesar 36,4% dari 55 wanita usia dewasa awal yang menjadi responden. Persentase tersebut menandakan wanita pada masa dewasa awal yang belum menikah pada penelitian ini berada dalam golongan tinggi. Faktor yang secara jelas dapat mempengaruhi wanita dewasa awal belum menikah adalah faktor afektif yaitu sebesar 3,33 yang mana faktor afektif dapat mempengaruhi emosi individu saat menilai suatu kejadian yang sedang dialami, seperti munculnya perasaan cemas, khawatir dan gelisah yang tidak jelas. Didukung pula dengan survey online yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 April 2022 kepada 35 wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 21-35 tahun mengenai kecemasan memilih pasangan hidup. Hasil yang diperoleh sebesar 87,5% (28 wanita) merasa cemas dalam aspek kognitif, dimana mereka secara terus menerus memikirkan tentang bagaimana memilih pasangan hidup yang sesuai dengan dirinya.

Menurut Speilmann, MacDonald, Maxwell, Joel, Peragine, Muise dan Impett (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa wanita usia dewasa

awal mudah mengalami kecemasan ketika belum menikah. Hal tersebut dapat disebabkan oleh penilaian diri yang kurang objektif. Sebab cara wanita dewasa awal memandang dirinya dapat mempengaruhi penilaian dari lawan jenis terhadap dirinya. Wanita usia dewasa awal yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya seperti masih membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa tidak memiliki apapun yang bisa dibanggakan akan memunculkan perasaan kurang berharga dan merasa malu akan dirinya sendiri. Perasaan tersebut mampu membuat wanita usia dewasa awal mudah mengalami kecemasan ketika hendak menjalin hubungan dengan lawan jenis (Speilmann dkk, 2013).

Berdasarkan pernyataan diatas, memilih pasangan hidup menjadi permasalahan yang sering kali didapatkan oleh wanita pada usia dewasa awal, karena mampu memunculkan rasa cemas. Stuart (2012) mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor presipitasi. Faktor presipitasi merupakan pencetus munculnya kecemasan yang dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor eksternal terdapat ancaman sistem diri yang salah satu diantaranya adalah harga diri. Menurut Rosenberg (Mruk, 2013) harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri tentang bagaimana individu tersebut menilai dan memahami dirinya baik secara positif maupun negatif.

Harga diri dapat mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Salah satunya dalam memilih pasangan hidup. Setiap wanita usia dewasa awal memiliki harga diri yang berbeda-beda tergantung bagaimana wanita pada

usia ini menilai dirinya. Rosenberg (Mruk, 2013) mengatakan bahwa harga diri dapat dinilai berdasarkan dua aspek yaitu penerimaan diri secara fisik seperti individu dapat menerima kelebihan dan kelemahan, serta tetap mencintai, menghargai dan menerima kondisi fisik yang dimiliki. Selanjutnya penghormatan diri secara sosial seperti individu memperoleh kepercayaan dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya sehingga individu dapat merasa yakin bahwa dirinya berharga.

Wanita dewasa awal yang dapat menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial berarti merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Dengan kata lain, tidak akan merasakan kecemasan baik dari segi fisik seperti muncul rasa gelisah, gugup, mual, kepala pusing dan jantung berdetak kencang, segi behavioral seperti menunjukkan perilaku menghindar dan segi kognitif seperti *overthinking* (Nevid, Ratus & Grenee, 2018). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Santi dan Damariswara (2017) yang 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. Selain itu, hubungan interpersonal yang baik dan kondisi finansial yang stabil dapat membantu individu melalui fase *quarter life crisis* sekaligus mempermudah individu dalam proses pemilihan pasangan hidup (Nash & Murray, 2010).

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. Rasa cemas tersebut dapat

diidentifikasi seperti mudah gelisah, kepala pusing dan sensitif. Selain itu juga menunjukkan perilaku menghindar dari lingkungan dan *overthinking* (Nevid dkk, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian Forest dan Wood (2012) wanita dewasa awal yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis. Hal tersebut yang dapat menyebabkan wanita dewasa awal kesulitan dalam memilih pasangan hidup sehingga memunculkan rasa cemas.

Pada umumnya wanita usia dewasa awal yang berada pada rentang usia 21-35 tahun dimana pada usia tersebut juga termasuk dalam fase *quarter life crisis* memiliki tuntutan untuk memiliki pasangan hidup dan menikah. Tuntutan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman hingga tetangga sekitar tempat tinggal. Oleh karena itu, wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* merasa cemas ketika masih tinggal bersama orangtua atau keluarganya jikalau belum menikah (Selan, Nabuasa & Damayanti, 2020). Selain tuntutan tersebut, hal lain yang dapat memunculkan rasa cemas adalah harga diri. Sejalan dengan hasil penelitian Utami (2019) yang menunjukkan bahwa harga diri membuat wanita usia dewasa awal mengalami kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya karena mereka memilih pasangan hidup sesuai dengan penilaian mereka terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan masalah seperti paparan diatas, yang mana banyak terjadi disekitar peneliti maka peneliti tertarik untuk meninjau lebih lanjut mengenai harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa

awal yang mengalami *quarter life crisis*. Terlebih lagi permasalahan ini sering peneliti temui di lingkungan sekitar bahwasanya banyak wanita yang dituntut untuk segera menikah di masa dewasa awal yang mana pada masa tersebut juga termasuk fase *quarter life crisis*. Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah harga diri berhubungan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin didapatkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan ilmu dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya, khususnya psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi keluarga dan psikologi sosial mengenai hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

### 1.3.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada wanita usia dewasa awal terkait harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada fase *quarter life crisis*.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya mengenai harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*

### 1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian tentang harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* telah banyak diteliti sebelumnya. Penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) dengan judul penelitian “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal” hasil dari penelitian mereka mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi harga diri yang dimiliki perempuan dewasa awal maka semakin tinggi pula kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya, begitu pula sebaliknya.

Penelitian serupa dilakukan oleh Indrawati (2015) dengan judul penelitian “Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Ditinjau Dari Harga Diri Pada Mahasiswi Usia Dewasa Awal Di Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi

“Yayasan Pharmasi” Semarang” penelitian ini menggunakan 124 subjek penelitian yang merupakan mahasiswi aktif di STIFAR yang belum memiliki pasangan dan belum menikah. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan dalam memperoleh pasangan hidup, begitu pula sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan Rosalinda dan Michael (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” penelitian ini menggunakan 137 wanita dewasa awal dengan rentang usia 25-29 tahun yang bekerja di Jakarta, masih lajang dan mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode analisa menggunakan regresi linier. Skala harga diri adopsi dari Azwar dan skala pemilihan pasangan diadaptasi dari Townsend. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa yang mengalami QLC.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Mami (2015) dengan judul “Harga Diri, Dukungan Sosial dan *Psychological Well Being* Perempuan Dewasa yang Masih Lajang” penelitian ini membutuhkan subjek sebanyak 50 orang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisa data regresi berganda. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being* yang

berarti harga diri dan dukungan sosial secara signifikan menjadi prediktor naik turunnya *psychological well being*. Kemudian penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ratnani, Mukhlis dan Benazir (2021) dengan judul penelitian “Studi Deskriptif Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup antara Pria dan Wanita Pada Dewasa Awal” penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 400 orang, yang terdiri dari 200 pria dan 200 wanita dengan karakteristik beragama islam dan belum menikah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat kesamaan maupun perbedaan antara pria dan wanita dalam memilih calon pasangan hidup.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan diatas, walaupun terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, terdapat perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

#### **1.4.1 Keaslian Topik**

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang hendak peneliti lakukan berjudul “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Usia Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”. Perbedaannya terdapat pada variabel tergantung, dimana penelitian sebelumnya adalah preferensi pemilihan pasangan hidup namun dipenelitian ini kecemasan memilih pasangan hidup.

#### **1.4.2 Keaslian Teori**

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini menggunakan teori dari Rosenberg untuk harga diri, teori dari Nevid untuk Kecemasan, teori dari Degenova untuk memilih pasangan hidup dan teori dari Robbins dan Wilner untuk *quarter life crisis*.

#### **1.4.3 Keaslian Alat Ukur**

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan peneliti saat ini menggunakan alat ukur Rosenberg *Self Esteem Scale* (RSES) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Azwar (2019). Dan alat ukur kecemasan memilih pasangan hidup disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek kecemasan dari Nevid tahun 2018.

#### **1.4.4 Keaslian Subjek Penelitian**

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan peneliti saat ini menggunakan subjek penelitian wanita usia dewasa awal dengan rentang usia 21-35 tahun, tidak sedang menjalin hubungan pacaran maupun menikah dan masih tinggal bersama orang tua dan penelitian ini mengambil subjek berjumlah 110.