

Dea

Yunita_212303032_Hubungan
Antara Kematangan Emosi
Terhadap Kecemasan
Menghadapi Pernikahan Di
Tengah Adanya Tren Mariage is
Scary Di Media Sosial Pada
Dewasa Awal

Submission date: 13-Aug-2025 11:02AM (UTC+0700)

Submission ID: 2728981835 *by* Dea Yunita Nur Fatima

File name: CEK_TURNITIN_AFTER_SEMHAS.docx (329.89K)

Word count: 11798

Character count: 75614

**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PERNIKAHAN DI TENGAH
ADANYA TREN “MARRIAGE IS SCARY” DI MEDIA SOSIAL
PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

Dea Yunita Nur Fatima

212303032

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase dewasa awal merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan, di mana individu dewasa awal ini akan menghadapi tugas perkembangan yang berperan besar dalam menentukan arah kehidupan mereka. Beberapa tugas utama yang harus di penuhi termasuk membuat keputusan penting terkait pemilihan pasangan hidup yang akan berdampak pada masa depan emosional dan sosial mereka. Menurut Hurlock, masa dewasa dimulai pada umur 18 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 40 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa saat seseorang mengalami perubahan dari remaja menjadi dewasa. Menurut Hurlock (1996), masa dewasa awal memiliki beberapa ciri-ciri salah satunya yang pertama yaitu masa dewasa awal merupakan periode dimana seseorang berada dalam usia reproduktif, yang di tandai dengan pada masa ini seseorang biasanya mulai membentuk keluarga. Kedua, masa penuh tantangan yang artinya setiap tahap kehidupan pasti ada perubahan. Di masa dewasa awal, seseorang mulai menghadapi tantangan baru, seperti menyesuaikan diri dalam kehidupan dalam rumah tangga dan melaksanakan kewajiban untuk merawat dan membimbing anak.

Pada tahap ini, individu yang memasuki masa dewasa awal akan membuat keputusan untuk menentukan pendamping hidup, belajar beradaptasi dan hidup bersama pasangan, serta membangun sebuah keluarga. Mereka juga akan

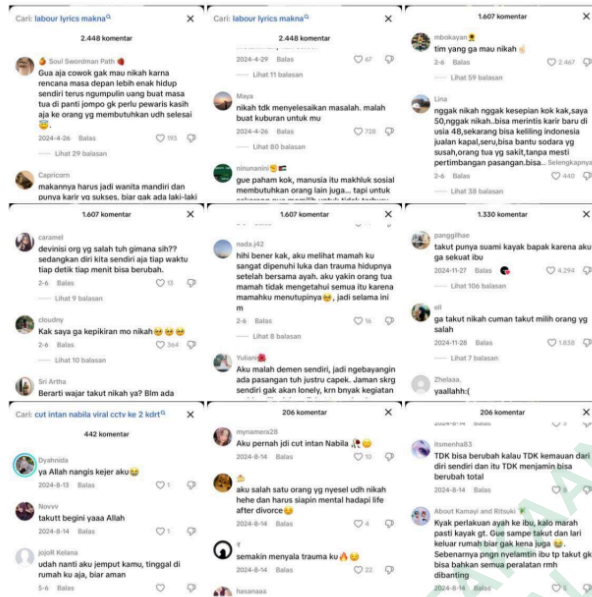
berperan dalam membesarkan anak-anak dan mengatur serta mengelola kehidupan rumah tangga (Hurlock, 1994). Keberhasilan untuk menuntaskan tugas perkembangan di masa dewasa awal juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang di masa mendatang, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih stabil dan bahagia saat memasuki fase kehidupan yang lebih lanjut (Putri, 2019).

¹ Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 menjelaskan, Pasal 1, Persyaratan usia minimal untuk menikah di atur dalam salah satu pasal undang-undang ini. Seseorang boleh menikah apabila sudah berusia minimal ¹⁴ 19 tahun, sebagaimana diatur dalam Pasal 7 ayat 1 Undang-Undang tersebut. Hurlock (1980) mengemukakan salah satu hal penting yang perlu dilakukan ketika seseorang mulai memasuki masa dewasa awal adalah menikah. Pada tahap ini, seseorang di harapkan mampu menjalin hubungan yang serius, stabil, dan siap memikul berbagai tanggung jawab. Rintangan dalam pernikahan pasti akan banyak yang akan di lalui, rintangan tersebut bisa menjadi acuan pernikahan bisa bertahan lama atau sebentar. Lama tidaknya usia pernikahan tersebut tergantung dengan masing-masing individu menyikapi berbagai rintangan yang ada. Namun, dalam beberapa waktu terakhir ini, pandangan terhadap pernikahan telah mengalami perubahan, terutama di kalangan generasi muda, termasuk individu dewasa awal.

Salah satu fenomena yang terjadi di kalangan individu dewasa awal saat ini yaitu menunda pernikahan. Terlebih saat ini banyak generasi muda yang membahas mengenai *tren marriage is scary* di sosial media. Fenomena ini

banyak di temukan di Tiktok, Instragram, maupun sosial media lainnya di mana pengguna membagikan pengalaman pribadi atau pandangan meremka tentang pernikahan yang menakutkan. Konten-konten ini sering kali menyoroti ketakutan terhadap komitmen jangka panjang, konflik dalam rumah tangga, dan ketidakpastian masa depan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Karimah (2025) dijelaskan bahwa tren *marriage is scary* ini muncul lewat unggahan foto atau video di berbagai platfrom sosial media. Tren ini mulai viral setelah munculnya kasus kekerasan dalam rumah tangga yang menimpa seorang selebgram, Cut Intan Nabila, dan kasus Aprilia Majid yang kehilangan kontak dengan suaminya selama satu tahun, yang ternyata telah mengganti identitas dan memiliki pasangan baru. Kasus-kasus tersebut membuat orang mulai meragukan pernikahan, yang seharusnya menjadi tempat untuk hidup bersama dengan damai dan bahagia. Kini, justru banyak yang menganggapnya sebagai hal yang menakutkan, terutama di kalangan individu dewasa awal. Rasa takut terhadap pernikahan bisa dipengaruhi oleh diri sendiri, lingkungan, maupun konten yang ada di sosial media. Banyaknya isu tentang KDRT, perselingkuhan, perceraian yang sering muncul di media sosial juga bisa membuat individu merasa trauma atau takut akan menikah. Dari sinilah tren *marriage is scary* berkembang, memengaruhi cara berpikir masyarakat, khususnya generasi muda. Ketika seseorang berada di lingkungan yang mendukung pandangan ini, individu cenderung mendapatkan lebih banyak informasi yang membuatnya ragu atau bahkan menunda pernikahan. Akhirnya, muncul juga pertanyaan-pertanyaan baru tentang nilai dan makna pernikahan

itu sendiri. Terdapat komentar-komentar netizen mengenai *marriage is scary* sebagai berikut :



Gambar 1.1 Cuplikan Komentar di TikTok Mengenai Tren "*Marriage Is Scary*"

Dari data di atas, dapat memunculkan persepsi negatif mengenai pernikahan pada individu dewasa awal. Isu-isu yang mereka dapatkan dari sosial media serta pengalaman dari masa lalu mereka yang orang tuanya bercerai membuat mereka di khawatir dan takut untuk menjalani pernikahan. Hal ini membuat individu dewasa awal yang memiliki tugas perkembangan untuk membangun rumah tangga muncul rasa takut dan khawatir untuk menjalani pernikahan. Dengan banyaknya konten *marriage is scary* menyebabkan mereka khawatir

untuk menikah dan menunda pernikahan. Hal ini berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, angka pernikahan di Indonesia mengalami penurunan, mencapai 1.577.255 pada tahun 2023. Pada tahun 2023, tercatat sebanyak 1.577.255 pernikahan, menurun 7,51% dibandingkan tahun 2022 yang mencapai 1.075.348 pernikahan. Penelitian yang dilakukan oleh Ningtias(2022) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan angka pernikahan di Indonesia, ditemukan bahwa terdapat sejumlah aspek yang mendasari fenomena ini. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu perubahan pola pikir atau mindset yang terjadi di kalangan masyarakat, baik pria maupun wanita, semakin fokus untuk mencapai berbagai tujuan hidup, seperti meraih kesuksesan dalam karier, pendidikan yang lebih tinggi, dan pencapaian pribadi lainnya. Hal ini menyebabkan individu, terutama generasi muda, tidak lagi memusatkan perhatian mereka pada keinginan untuk membangun keluarga atau berumah tangga, melainkan lebih memilih untuk mengejar aspirasi lain yang dianggap lebih penting. Penelitian yang dilakukan oleh Mahfuzhatillah (2018), ditemukan bahwa ada berbagai alasan yang mendasari keputusan seseorang untuk menunda pernikahan. Banyaknya tren *marriage is scary* di media sosial, banyak individu yang melihat konten tersebut terutama individu dewasa awal dan menimbulkan persektif negatif tentang pernikahan dan menimbulkan kecemasan untuk menghadapi pernikahan.

Pada tanggal 26 Mei 2025 peneliti melakukan wawancara dengan subjek yang berinisial F dan I. Berdasarkan hasil wawancara dari sudari F, alasan beliau belum menikah di umur 26 tahun karena beliau masih ingin untuk fokus

pada karir yang dijalannya. Saudari F merasa jika beliau menikah takut menjadi penghalang untuk kesuksesan karir yang di milikinya. Beliau juga memiliki perspektif negatif tentang pernikahan salah satunya karena menganggap tren *marriage is scary* di sosial media itu memang nyata. Selain itu, wawancara yang dilakukan oleh saudara I juga memperoleh hasil bahwa salah satu alasan beliau menunda untuk menikah karena mempunyai trauma masa lalu beliau yang orang tuanya bercerai. Banyaknya kasus perselingkuhan, KDRT, di sosial media juga menjadi salah satu alasan saudara I untuk menunda pernikahan karena takut jika hal tersebut menimpa dirinya. Saudara I juga mengatakan jika beliau memikirkan tentang pernikahan beliau akan merasa cemas karena saudara I juga mengalami tuntutan dari keluarga untuk segera menikah.

Penjelasan tersebut di perkuat oleh penelitian yang diteliti oleh Wulan Zulfitri, Sri Rahayu, dan Desmita (2024) yang menyatakan bahwa ada beberapa alasan orang dewasa memilih menunda pernikahan di antaranya mereka ingin fokus terhadap karir mereka, menikmati hidup yang bebas tanpa banyak tanggung jawab, atau karena kondisi keuangan yang belum stabil. Selain itu, ada juga yang merasa takut menikah karena pernah melihat orang tua mereka bercerai, belum siap secara mental dan finansial, atau belum menemukan pasangan yang dirasa cocok.

Penelitian yang dilakukan oleh Karimah (2025) menjelaskan bahwa fenomena *marriage is scary* menggambarkan rasa takut yang dirasakan banyak orang terhadap pernikahan di zaman digital sekarang. Banyak orang merasa cemas untuk menikah karena mereka menganggap pernikahan penuh dengan

tantangan, terutama dalam hal keuangan dan emosional. Masalah uang menjadi penyebab utama, seperti rasa takut tidak punya kestabilan ekonomi, biaya hidup yang semakin mahal, dan kemungkinan munculnya masalah saat mengatur keuangan bersama pasangan. Selain itu, pengalaman buruk yang pernah dilihat dari pernikahan orang tua, seperti pertengkaran yang terus-menerus atau perceraian, membuat sebagian orang punya pandangan negatif terhadap pernikahan. Ketakutan ini juga makin kuat karena kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mempersiapkan pernikahan dengan baik, ditambah lagi dengan banyaknya cerita negatif tentang pernikahan yang sering muncul di media sosial.

⁸¹ Kecemasan merupakan hal yang normal dan dapat dialami oleh semua orang sebagai reaksi terhadap situasi atau perasaan yang dianggap membahayakan. Kecemasan yang berlebihan tidak hanya mempengaruhi diri sendiri, tetapi juga bisa merusak hubungan sosial. Penelitian Stokes (2017), ditemukan bahwa gejala kecemasan yang dialami seseorang bisa mempengaruhi pasangan mereka dan pada gilirannya, dapat mempengaruhi keharmonisan pernikahan. Jadi, meskipun kecemasan merupakan hal yang biasa, jika dibiarkan berlarut-larut dan semakin parah, dampaknya bisa meluas ke berbagai aspek kehidupan. Kecemasan menghadapi pernikahan ini semakin mendapat perhatian seiring dengan meningkatnya angka perceraian, perubahan dinamika sosial, dan perkembangan teknologi yang mempengaruhi cara pandang individu terhadap hubungan pernikahan. Individu yang mengalami kecemasan biasanya merasakan ketakutan yang intens, disertai gejala fisik seperti jantung berdebar

cepat, berkeringat, pusing, serta kesulitan untuk fokus atau tidur ketika menghadapi atau merespon suatu situasi (Usman, 2016). Salah satu contoh situasi yang dapat memicu kecemasan adalah persiapan menjelang pernikahan. Ernawati (2021) menyatakan bahwa pasangan yang akan menikah perlu mempersiapkan beberapa hal, yang pertama kesiapan mental, pengetahuan, kondisi fisik, dan keuangan. Kedua, perencanaan visi dan misi keluarga, termasuk pemahaman mengenai konsep keluarga, peran dalam keluarga, serta hubungan dengan keluarga besar. Menurut banyak penelitian yang telah dilakukan, banyak individu yang merasa cemas atau takut akan kehilangan kebebasan pribadi, ketidakpastian dalam menjalani kehidupan berumah tangga, serta kesulitan dalam memenuhi ekspektasi sosial yang ada. Ketidakpastian akan hubungan, ketakutan, dan kegagalan, trauma dari pengalaman keluarga yang tidak harmonis, atau ketidakmampuan untuk mengelola ekspektasi dalam pernikahan adalah faktor-faktor yang bisa mempengaruhi pandangan seseorang tentang pernikahan (Tavakol et al. 2017). Rasa takut ini sering kali berawal dari pengalaman masa lalu, seperti melihat perceraian orang tua atau masalah dalam hubungan keluarga, yang membuat seseorang merasa ragu untuk mengambil komitmen jangka panjang (Aprianti 2023).

Menurut Powell (1983), kecemasan merupakan perasaan takut, gelisah, dan tegang yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau konflik yang dialami. Menurut Freud (Powell, 1983), kecemasan berfungsi sebagai sinyal bahwa bahaya sedang mendekat. Kecemasan juga dapat dipandang sebagai pengalaman subjektif yang muncul ketika seseorang menyadari adanya

ancaman terhadap dirinya (Spielberger & Sarason, 1989). Ancaman tersebut bisa berupa perasaan takut kehilangan hal yang dianggap penting, baik dari dalam diri sendiri maupun dari pengaruh eksternal. Tingkat kecemasan setiap orang bervariasi, bergantung pada situasi yang dihadapi. Spielberger membagi kecemasan menjadi dua kategori, salah satunya yaitu *state anxiety*. *State anxiety* Berbeda dengan *trait anxiety* yang merupakan kecenderungan jangka panjang untuk merasakan kecemasan, *state anxiety* bersifat situasional dan dapat muncul dalam konteks tertentu, seperti menghadapi pernikahan, terjadi ketika seseorang merasa terancam oleh situasi sulit yang dihadapi dalam hidupnya. Menghadapi pernikahan sering kali memunculkan *state anxiety* pada individu. Perasaan cemas ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan sosial, harapan tinggi, dan perubahan besar dalam kehidupan.

Papalia dan Feldman (2012) menambahkan bahwa perubahan-perubahan ini bisa menjadi tantangan, baik bagi orang yang sudah menikah maupun yang sedang bersiap untuk menikah. Perubahan dalam pernikahan dan tanggung jawab yang harus dijalani bisa menimbulkan masalah, terutama jika seseorang belum siap. Hal ini bisa membuat seseorang merasa cemas, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, dan takut untuk membangun hubungan pernikahan. Kecemasan tentang pernikahan sering dirasakan oleh individu dewasa awal yang belum menikah merupakan bentuk *state anxiety* yang umum terjadi dalam masa transisi kehidupan. Dewasa awal merupakan fase perkembangan penting di mana individu mulai mengeksplorasi peran sosial dewasa, termasuk komitmen dalam hubungan romantis. Ketika menghadapi isu pernikahan,

banyak individu mengalami kecemasan karena ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, serta ketakutan akan perubahan identitas dan tanggung jawab baru. Studi menunjukkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian (*intolerance of uncertainty*) merupakan salah satu variabel kuat terhadap meningkatnya kecemasan pada dewasa awal (Freeston, 2021). Dalam konteks hubungan, kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi diri seseorang saja, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas interaksi dan penyesuaian dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola kecemasan situasional ini melalui pendekatan psikologis seperti konseling, peningkatan kesadaran diri, serta pengembangan toleransi terhadap ketidakpastian demi kesiapan emosional menghadapi pernikahan.

Berdasarkan konteks ini, kita bisa melihat bagaimana kecemasan tentang pernikahan muncul akibat ketidakpastian emosional dan bagaimana kecemasan emosi memainkan peran penting dalam mengelola kecemasan tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pernikahan yaitu bisa berasal dari faktor lingkungan sosial, faktor perilaku, dan faktor kognitif dan emosional yaitu kematangan emosi. ⁶¹ Kematangan emosi merupakan suatu keadaan dimana perasaan atau reaksi emosional terhadap suatu masalah tetap stabil, sehingga dalam mengambil keputusan dan berperilaku, individu dapat mempertimbangkan dengan baik dan tidak mudah terpengaruh oleh perubahan suasana hati (Hurlock, 2004). Kesiapan dalam menjalani pernikahan yang penting untuk disiapkan adalah kematangan emosi bagi individu yang akan menikah (Handayani & Fitriani, 2023). Kematangan emosi sangat berpengaruh

dalam menentukan cara seseorang menghadapi pernikahan. Orang dengan kematangan emosi yang tinggi umumnya lebih mampu menghadapi stress dan konflik, berkomunikasi dengan baik, serta membangun hubungan yang sehat. Namun, mereka yang memiliki kekurangan emosional mungkin lebih rentan terhadap kecemasan dan keraguan, menjadikan pernikahan terlihat sebagai sesuatu yang menakutkan.

Kematangan emosi dalam konteks pernikahan menjadi sangat penting karena masa menjelang pernikahan seringkali memunculkan berbagai bentuk kecemasan, seperti kekhawatiran akan kehidupan setelah menikah, kesiapan memikul tanggung jawab baru, atau ketakutan akan perubahan dalam hubungan. Orang yang sudah dewasa secara emosional biasanya bisa mengatasi rasa cemas dengan baik, tetap tenang, dan tidak cepat-cepat membuat keputusan. Mereka dapat mengenali dan memahami perasaan cemas yang muncul, mengevaluasi sumber kecemasan secara rasional, serta berdiskusi terbuka dengan pasangan untuk mencari solusi bersama. Sebaliknya, individu yang belum matang secara emosional mungkin lebih mudah terpengaruh oleh tekanan, menjadi impulsif, atau bahkan ragu melanjutkan pernikahan hanya karena dorongan emosi sesaat. Oleh karena itu, kematangan emosi berperan besar dalam membantu seseorang menghadapi kecemasan menjelang pernikahan dengan lebih tenang, bijak, dan realistis.

Kematangan emosi berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang menjelang pernikahan. Individu yang matang emosinya cenderung mengelola ketakutannya dan keemasan yang muncul dalam situasi

penting seperti pernikahan. Mereka dapat berpikir lebih jernih, mengendalikan perasaan negatif, dan menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif. Sebaliknya, individu yang belum matang secara emosional mungkin lebih mudah merasa cemas, bingung, dan tertekan saat menghadapi perubahan besar seperti pernikahan. Mereka mungkin kesulitan dalam mengelola perasaan dan stres, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Individu yang telah mencapai kematangan emosional dan mengendalikan emosinya, artinya individu tersebut dapat berpikir dengan lebih baik, matang, dan objektif (Chaplin, 2009).

Kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengontrol diri, bersikap sabar, merasa percaya diri saat bermasa orang lain, dan bisa menyampaikan perasaan dengan cara yang baik dan membangun (Yusuf & Sugandi, 2011). Kematangan emosi sangat penting untuk menjaga keharmonisan rumah tangga, karena hubungan yang sehat dipengaruhi oleh kematangan emosi suami dan istri. Pernikahan yang dijalani individu pasti ada resiko yang akan dialami, namun jika pasangan memiliki kematangan emosi yang baik, mereka akan lebih mudah mengatasi konflik yang muncul dalam pernikahan. Pasangan akan lebih bijak dalam menghadapi masalah dan dapat mengurangi ketegangan serta perselisihan dalam hubungan mereka. Individu yang emosinya sudah matang biasanya lebih mampu menghadapi rasa cemas tentang pernikahan dengan baik. Mereka dapat menghadapi ketakutan terhadap resiko seperti perceraian, KDRT, atau perselingkuhan dengan tenang. Sebaliknya, individu yang kurang matang secara emosional mungkin lebih rentan terhadap kecemasan dan ketakutan yang

berlebihan, yang dapat menghambat kesiapan mereka untuk menikah. Secara keseluruhan, kematangan emosi berkontribusi signifikan terhadap kesiapan menikah dan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan terkait pernikahan. Individu yang matang emosionalnya lebih mampu menghadapi tantangan pernikahan dengan sikap positif dan realistis.

Saat ini telah banyak individu dewasa awal yang terpengaruh oleh tren *marriage is scary* yang memunculkan persepsi negatif tentang pernikahan. Ketakutan terhadap pernikahan yang sering muncul di kalangan individu dewasa awal dapat ⁷¹ dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kematangan emosi yang belum sepenuhnya berkembang. Melalui kematangan emosi yang sudah matang, seseorang bisa mengatasi rasa takut dan cemas, serta lebih siap menjalani kehidupan pernikahan dengan lebih baik. Namun, bagi individu yang belum matang secara emosional, paparan konten negatif di media sosial bisa memperkuat kecemasan yang sudah ada, membentuk persepsi yang tidak seimbang tentang pernikahan, bahkan menimbulkan ketakutan yang berlebihan. Situasi ini bisa membuat seseorang sulit mengambil keputusan yang tepat dan masuk akal tentang pernikahannya. ³¹ Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi penting agar individu mampu memilah informasi, menilai situasi secara objektif, dan membangun pandangan yang realistis tentang pernikahan berdasarkan pemahaman diri dan pengalaman pribadi, bukan semata-mata dipengaruhi oleh tren di media sosial. Dengan adanya permasalahan tersebut, penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi terhadap kecemasan menghadapi pernikahan dengan adanya

trend *marriage is scary* pada individu dewasa awal. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi pernikahan dengan adanya tren *marriage is scary* pada individu dewasa awal.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi terhadap kecemasan menghadapi pernikahan dengan adanya tren "*marriage is scary*" pada individu dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa memberikan wawasan teoritis mengenai bagaimana kecemasan yang muncul dalam pernikahan berhubungan dengan faktor psikologis individu, terutama yang berkaitan dengan ketidakpastian dan ketakutan terhadap pernikahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu dewasa awal yang belum menikah yang menjadi responden, dapat memperoleh wawasan lebih dalam tentang bagaimana kematangan emosi mereka mempengaruhi perasaan cemas atau ketakutan terkait pernikahan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan bisa mengembangkan teori hubungan⁸ antara kematangan emosi dan kecemasan dalam konteks pernikahan, khususnya untuk dewasa awal. Penelitian selanjutnya bisa memperluas cakupan subjek dengan mengkaji berbagai faktor lain (misalnya faktor budaya, sosial, atau ekonomi) yang mempengaruhi kecemasan dalam pernikahan dan bagaimana kematangan emosi bisa berperan dalam mengatasinya.

D. Keaslian Penelitian⁵⁶

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa studi sebelumnya yang memiliki kesamaan karakteristik, terutama dalam hal topik yang dibahas, meskipun terdapat perbedaan dalam pemilihan variabel, pemilihan subjek dan jumlah subjek,⁷ atau metode analisis data yang digunakan. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Akhyari Rosman Amanda (2020), penelitian sebelumnya menggunakan berpikir positif¹⁸ sebagai variabel bebas. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan kematangan emosi sebagai variabel bebas.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fajrul Haq dan Satria Permadi (2016) yang menggunakan religiusitas sebagai variabel bebas dan subjek yang digunakan yaitu orang dewasa laki-laki dan perempuan melajang umur 19-40 tahun.³ Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kematangan emosi sebagai variabel bebas dan subjek yang digunakan yaitu individu dewasa awal yang belum menikah yang melihat atau membuat konten mengenai *marriage is scary*.

Penelitian Frida I darusman dan Nurul Qomariyah menggunakan skala kecemasan dari Beck Anxiety yang peneliti modifikasi, adaptasi, serta menambahkan aitem baru. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan dari Taylor (1953).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hena Saraswati dan Inhastuti Sugiasih (2020) yang menggunakan penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Namun, dalam penelitian ini menggunakan kecemasan pernikahan sebagai variabel dependen.

Penelitian Dita Anisa Fitriani dan Agustin Handayani, S.Psi., M.Si yang menggunakan kematangan emosi sebagai variabel bebas dan pengukuran variabel kematangan emosi dari Smitshon (Rogers, 1981). Sedangkan pada penelitian ini sama-sama menggunakan kematangan emosi sebagai variabel bebas namun pada skala kematangan emosi menggunakan sakala kematangan emosi dari Hurlock 2017.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Argea Intania Mutiasari & Riana Sahrani (2024) sama sama menggunakan kecemasan menikah untuk variabel tergantungnya. Namun terdapat perbedaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan subjek yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Argea Intania Mutiasari & Riana Sahrani (2024) menggunakan generasi Z sebagai subjeknya. Sedangkan pada penelitian ini, menggunakan dewasa awal untuk subjek penelitiannya.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Eprilia, Ira Kusumawaty, dan Yunike Yunike (2023) menggunakan variabel kecemasan calon pengantin

dalam menghadapi pernikahan namun penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Resa Vonika dan Ricca Angraeni Munthe (2018) sama-sama menggunakan kematangan emosi sebagai variabel bebasnya. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu variabel tergantung yang digunakan berbeda. Pada penelitian Resa Vonika dan Ricca Angraeni Munthe (2018) menggunakan kepuasan pernikahan sebagai variabel tergantung. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan kecemasan menghadapi pernikahan sebagai variabel tergantung.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tidak menemukan adanya kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Karena itu, peneliti menjelaskan beberapa perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya

:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki topik yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan diatas, dimana topik penelitian ini yaitu “Hubungan Antara Kematangan Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pernikahan Di Tengah Adanya *Tren Marriage Is Scary* Di Media Sosial Pada Dewasa Awal. Pada Individu Dewasa Awal”. Penelitian ini variabel tergantung menggunakan kecemasan dan variabel bebas menggunakan kematangan emosi, sedangkan pada penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Akhyari Rosman Amanda (2020) variabel bebasnya menggunakan berpikir positif.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori yang berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hafizah (2017) menggunakan teori kematangan emosi dari Hurlock sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori dari Taylor (1953).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya, alat ukur yang digunakan berbeda, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Dita Anisa dan Agustin Handayani S.Psi menggunakan alat ukur skala psikologi dimana untuk mengukur kematangan emosi menggunakan skala kematangan emosi yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi dari Smitshon (Rogers, 1981) yaitu kemandirian, kemampuan menerima realita, mampu beradaptasi, mampu berempati dengan orang lain, serta mempunyai kapasitas keseimbangan secara emosional. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti mengukur kematangan emosi menggunakan skala kematangan emosi yang peneliti buat berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi dari Hurlock 2017.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini menggunakan dewasa awal dengan kriteria aktif di sosial media, membuat konten atau mengerti konten mengenai *marriage is scary*.. Sedangkan pada penelitian sebelumnya subjek yang digunakan berbeda-beda, seperti penelitian yang dilakukan oleh Hena Saraswati dan Inhasuti Sugiasih (2020) subjek yang digunakan yaitu

¹¹ pasangan yang menikah di usia muda di Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo.

Berdasarkan hasil kajian berbagai penelitian yang telah banyak dilakukan, bisa ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini memiliki keunikan sendiri, baik dari segi topik, teori yang digunakan, alat ukur, maupun subjek yang diteliti. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya membahas topik yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi pernikahan atau kematangan emosi, namun tidak ada yang secara spesifik meneliti hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi pernikahan dalam konteks tren “*marriage is scary*” di media sosial, khususnya pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang berbeda, baik dari sisi teori—yakni dengan menggunakan teori kecemasan dari Taylor (1953) dan aspek kematangan emosi dari Walgito (2003)—maupun dari sisi alat ukur dan karakteristik subjek penelitian yang lebih kontekstual dengan fenomena digital saat ini. Subjek penelitian difokuskan pada individu dewasa awal yang aktif di media sosial dan terpapar tren “*marriage is scary*”, yang membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya yang menggunakan subjek yang sudah menikah, calon pengantin, atau individu dengan latar usia yang lebih luas.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini variabel yang digunakan dalam pengujian hipotesis ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Tergantung : Kecemasan Menghadapi Pernikahan
2. Variabel Bebas : Kematangan Emosi

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan Menghadapi Pernikahan

Kecemasan yang muncul saat menghadapi pernikahan pada individu dewasa awal muncul karena masa ini adalah fase penting dalam hidup, di mana banyak keputusan besar harus diambil, termasuk soal hubungan jangka panjang. Banyak dari mereka merasa belum siap secara emosional atau finansial, takut pernikahan akan mengganggu kebebasan atau karir, dan khawatir akan menghadapi masalah seperti perselingkuhan, KDRT, atau perceraian seperti yang terlihat di sekitar atau media sosial. Kecemasan menghadapi pernikahan merupakan bentuk kecemasan yang dirasakan individu saat akan menghadapi pernikahan, kecemasan tersebut bisa berbentuk perasaan khawatir jika tidak gagal membangun rumah tangga, takut menghadapi peran dan tanggung jawabnya, takut mengenai masalah ekonomi dan lain-lain. Terdapat dua aspek dalam kecemasan yaitu aspek

fisiologis dan aspek psikologis. Pada variabel kecemasan ini diukur menggunakan skala dari Taylor (1953).

2. ⁴⁹ **Kematangan emosi**

Kematangan emosi adalah seseorang yang mampu mengenali perasaannya sendiri, mengendalikan, serta mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat dan konstruktif. Seseorang yang matang secara emosional akan menunjukkan perilaku yang stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk konflik, tekanan, atau perubahan hidup, mereka tidak mudah terbawa perasaan negatif seperti marah, takut, atau sedih yang berlebihan. Adapun aspek kematangan emosi antara lain mampu memahami diri sendiri, mampu mengontrol emosi, serta berpikir sesuai realita. Pengukuran skala kematangan emosi menggunakan skala yang dibuat berdasarkan teori dari Hurlock (2017).

C. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini yaitu dewasa awal yang mengetahui tren *marriage is scary*. Menurut Sugiyono (2016) populasi merupakan sumber data yang terdiri atas objek dan subjek dengan sifat serta karakteristik tertentu yang ⁵¹ dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan dianalisis untuk menarik kesimpulan. ¹ Sampel penelitian ini individu dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun, yang memiliki pemahaman terkait *trend marriage is scary*. ⁵ Sampel adalah sebagian dari kelompok besar atau populasi yang memiliki karakteristik tertentu, yang dipilih untuk dijadikan objek penelitian (Riduwanr, 2015). Pengambilan

sampel menggunakan metode ³² *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *non probability sampling* merupakan prosedur pengambilan sampel yang tidak memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang melibatkan pemilihan partisipan yang mempunyai karakteristik paling tepat dan dianggap mewakili populasi, sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik subjek penelitian ini diantaranya :

1. Individu dalam rentang usia 21 tahun-40⁹⁶ tahun untuk wanita dan 25 tahun-40 tahun untuk laki-laki, yang termasuk kategori dewasa awal.
2. Aktif menggunakan media sosial seperti tiktok atau pun yang lainnya.
3. Mengetahui atau membuat konten terkait pernikahan di sosial media.

³ D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari sekelompok orang atau sampel tertentu. Metode ini ⁵² mempelajari populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen pengukuran dan kemudian menganalisisnya secara numerik atau statistik (Sugiyono, 2024). Tujuannya ³⁷ adalah untuk menggambarkan suatu keadaan dan menguji dugaan atau hipotesis yang telah dibuat sebelumnya. Metode kuantitatif fokus pada analisis data yang berbentuk angka yang dikumpulkan melalui berbagai prosedur atau metode pengukuran, kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisis statistik

(Azwar,2018).

¹Metode Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yang terdiri dari skala kematangan emosi dan skala kecemasan. Kedua skala tersebut menggunakan bentuk penilaian yang telah dimodifikasi dari skala likert, dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala likert merupakan suatu skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenome sosial (Sinambela, 2017).

²⁹**Tabel 3.1** Kriteria Penilaian

| ² Kategori | Skor Favorable (F) | Skor Unfavorable (UF) |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 5 | 1 |
| Sesuai (S) | 4 | 2 |
| Netral (N) | 3 | 3 |
| Tidak Sesai (TS) | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 5 |

1. Skala Kecemasan

Dalam penelitian ini digunakan instrumen berupa skala kecemasan yang dimodifikasi dari Argea dan Riana (2024) yang menggunakan teori dari Taylor (1953). Aspek kecemasan menurut Taylor (1953) ⁷⁵ di bagi menjadi dua yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis.

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Kecemasan

| Gejala | Aitem | | Total |
|---|-----------|----------|-----------|
| | F | UF | |
| Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan | 11 | 2 | 13 |
| Sering mengalami kesulitan bernafas, masalah pada perut, pusing dan keringat berlebihan | 7 | 2 | 9 |
| Merasa takut pada banyak hal | 6 | 2 | 8 |
| Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk | 5 | - | 5 |
| Sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah marah, dan tersinggung | 7 | 2 | 9 |
| Total | 36 | 8 | 44 |

2. Skala Kematangan Emosi

Penelitian ini, skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori

Hurlock (2017) digunakan untuk mengukur variabel kematangan emosi.

Menurut Hurlock (2017), kematangan emosi dibagi menjadi tiga dimensi:

kemampuan memahami diri sendiri, kemampuan mengendalikan emosi, dan

berpikir sesuai dengan realitas.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kematangan Emosi

| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Total |
|----|---|---|------------|------------|-------|
| | | | F | UF | |
| 1. | Mampu memahami diri sendiri | Mengenal setiap emosi yang dialami | 1, 2, 3 | 4, 5, 6 | 6 |
| | | Mampu mengekspresikan setiap emosi yang dialami | 7, 8, 9 | 10, 11, 12 | 6 |
| 2. | Mampu mengontrol emosi | Mengungkapkan emosi dalam situasi yang tepat | 13, 14, 15 | 16, 17, 18 | 6 |
| | | Mampu mengendalikan diri saat emosi memuncak | 19, 20, 21 | 22, 23, 24 | 6 |
| 3. | Berpikir sesuai realita sebelum bereaksi secara emosional | Mampu berpikir kritis | 25, 26, 27 | 28, 29, 30 | 6 |

| | | | |
|---|------------|------------|-----------|
| Mampu berpikir sebelum memberikan reaksi terhadap stimulus yang ada | 31, 32, 33 | 34, 35, 36 | 6 |
| Jumlah | 18 | 18 | 36 |

E. Metode Analisis Data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 25.0 for windows. Berikut ini terdapat tahapan dalam melakukan analisis data yaitu:

I. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan guna menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Proses ini memakai Uji Kolmogorov Smirnov melalui SPSS 25 for windows. Jika nilai signifikansi (sig) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 maka data dianggap terdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig kurang dari 0,05 data tidak terdistribusi normal (Azwar, 2022).

b. Uji Linieritas

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara kecemasan dan kematangan emosi. Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah dua variabel memiliki hubungan linear yang signifikan. Jika nilai linearitas yang diperoleh $<0,05$, berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Sebaliknya, jika nilai probabilitas yang diperoleh $>0,05$, maka hubungan antara kedua variabel bersifat non-linear. (Azwar, 2022).

2. Uji Hipotesis

Peneliti memakai metode korelasi *Pearson Product Moment* jika data terdistribusi normal, untuk menguji hubungan kedua variabel yaitu variabel kematangan emosi dan variabel kecemasan setelah melakukan uji asumsi. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* biasanya dipakai untuk menentukan apakah ada hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2024). Namun, jika data tidak berdistribusi secara normal, maka analisis yang digunakan yaitu *SpearmanRank-Order Correlation*. Uji Korelasi Spearman berguna untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dua variabel, terutama jika data berbentuk urutan atau peringkat (ordinal), dan sumber data dari masing-masing variabel tidak harus berasal dari kelompok yang sama (Sugiyono, 2024). Jadi, pemilihan metode analisis perlu disesuaikan dengan bentuk dan distribusi data agar hasilnya lebih akurat dan sesuai dengan karakteristik penelitian.

F. Kredibilitas

Pada penelitian ini, kredibilitas yang digunakan mencakup uji validitas, uji reliabilitas. Pengujian ini dilakukan sebagai syarat untuk memperoleh hasil penelitian yang berkualitas dan untuk menilai apakah aitem pernyataan pada skala yang digunakan layak atau tidak untuk pengumpulan data.

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan penilaian ahli untuk mengevaluasi validitas pengukuran dalam penelitian ini. Penilaian ahli

merupakan cara untuk menentukan validitas dengan membandingkan instrumen pengukuran yang dikembangkan oleh peneliti dengan validitas atau keputusan isi tes, melalui analisis logis oleh individu yang kompeten atau pakar di bidangnya. ⁷³ Jenis validitas yang diterapkan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yang melibatkan pengembangan instrumen pengukuran atau penggunaan kisi-kisi instrumen untuk mendukung validitas tersebut. Kisi-kisi instrumen mencakup variabel yang diteliti.

Menurut Azwar (2020), kesesuaian atau kelayakan suatu item itu ditentukan oleh penilaian subjektif dari sekelompok orang atau ahli. Uji validitas isi dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik yaitu Aiken's

²² V. Rumus Aiken's V adalah : $V = S / [n(c-1)]$

V: merupakan nilai koefisien validitas Aiken S: merupakan nilai skala penilaian dikurangi 1

n: merupakan jumlah asesor atau pakar yang digunakan dalam validasi

c: merupakan nilai skor tertinggi pada skala penilaian.

Koefisien Aiken's V didasarkan pada penilaian dari beberapa ahli terhadap item untuk melihat beberapa baik item tersebut dapat mewakili struktur yang akan diukur. Menurut Azwar (2020) suatu item dianggap valid jika nilai validitasnya mendekati, 1,00 dan semakin tinggi nilai Aiken's V, maka semakin baik validitas item tersebut.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai seberapa dapat dipercaya ¹² suatu alat ukur. Jika alat ukur tersebut menghasilkan data yang konsisten dan

akurat, maka data tersebut memberikan data yang dapat dipercaya dan sesuai, maka data tersebut dianggap dapat diandalkan, bahkan jika diukur berulang kali (Azwar, 2021).¹⁰³ Dalam penelitian ini, para peneliti menggunakan metode Cronbach alpha untuk mengukur reliabilitas. Suatu instrumen dianggap reliabel jika nilai reliabilitasnya¹⁰ berada di antara 0,00 dan 1,00. Semakin mendekati 1,00, semakin memuaskan nilai reliabilitasnya, dan nilai reliabilitas dianggap baik jika setidaknya berada di kisaran 0,80 (Azwar, 2022).

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian⁵⁷

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang memiliki tujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel yang ada (Azwar, 2018). Menurut Azwar (2018), penelitian⁴⁹ kuantitatif adalah jenis penelitian yang fokus pada penggunaan angka, yang diperoleh melalui proses pengukuran mulai dari pengumpulan data, analisis, hingga penyajian hasilnya. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan⁵⁸ korelasional adalah jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel yang diteliti, serta untuk mengukur sejauh mana kekuatan atau tingkat hubungan antar variabel tersebut. Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan yang ada tanpa adanya manipulasi terhadap variabel-variabel yang diuji.

2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdapat tiga tahapan yaitu :

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti mengidentifikasi masalah, mencari referensi, serta menentukan judul dan melakukan konsultasi dengan dosen hingga memperoleh judul yang tepat. Setelah itu, peneliti mencari berbagai sumber atau referensi seperti buku, jurnal, atau artikel ilmiah yang relevan untuk memperkuat pemahaman tentang topik yang di ambil. Setelah judul disetujui, peneliti menentukan siapa yang akan dijadikan subjek penelitian. Terakhir, peneliti mencari atau menyusun alat ukur (skala) untuk menilai tingkat kecemasan dan kematangan emosi berdasarkan teori-teori yang ada.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menguji instrumen penelitian pada subjek deasa awal yang telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan, guna menguji validitas dan reabilitas skala yang digunakan. Setelah itu, peneliti akan mengumpulkan data dengan menyebarkan kuisioner yang telah diuji validitas dan reabilitasnya, menggunakan Google Form untuk mempermudah proses pengumpulan data.

c. Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini, peneliti akan mengelola data secara statistik menggunakan SPSS 25.0 berdasarkan hasil yang diperoleh dari penyebaran kuisioner sebelumnya. Selanjutnya, peneliti akan menganalisis data yang terkumpul dan menyusun pembahasan yang sesuai dengan temuan tersebut, sehingga dari pembahasan tersebut dapat

disimpulkan apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dan kecemasan menghadapi pernikahan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

³ BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Peneliti melakukan penelitian ini secara online di sosial media.

Peneliti mengumpulkan data melalui link google form secara online yang disebarakan melalui sosial media seperti Whatsaap, Instagram, dan Tiktok.

Penelitian ini dilakukan di seluruh Indonesia karena perubahan cara pandang terhadap pernikahan saat ini terjadi secara luas dan merata, tidak terbatas pada satu daerah saja. Secara budaya, masyarakat di Indonesia dikenal menjunjung tinggi nilai-nilai pernikahan, bahkan di beberapa daerah pernikahan dini masih dianggap wajar dan menjadi bagian dari norma sosial. Namun, seiring berkembangnya media sosial dan maraknya tren seperti marriage is scary, muncul perubahan sikap di kalangan dewasa awal. Banyak dari mereka yang mulai merasa cemas, ragu, atau bahkan takut untuk menikah.

⁹¹ Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini mencakup seluruh Indonesia, agar bisa menangkap dinamika perubahan tersebut secara menyeluruh. Dengan melibatkan berbagai daerah dan latar belakang budaya, peneliti bisa melihat bagaimana tren digital yang bersifat global ini mempengaruhi nilai-nilai tradisional di berbagai wilayah Indonesia. Ini juga membantu memperlihatkan bahwa kecemasan menghadapi

pernikahan bukan hanya fenomena yang muncul di kota besar atau wilayah tertentu, melainkan sudah menjadi isu yang bersifat lintas daerah atau lintas budaya.

¹ Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan usia 21-40 tahun dan laki-laki usia 25-40 tahun yang belum menikah dan mengerti konten mengenai pernikahan atau *marriage is scary*, jadi pengambilan data secara *online* dilakukan agar hasil penelitian mendapatkan data secara merata. ⁹⁴ Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 Juli sampai 3 Juli 2025 melalui link *google form* secara *online* yang disebarakan melalui sosial media seperti Whatsapp, Instagram, dan Tiktok. Strategi ini dilakukan agar bisa memperluas jangkauan responden dan meningkatkan kemungkinan partisipasi dari populasi sasaran. ⁸⁹ *Google form* tersebut berisi pernyataan kesediaan, identitas responden, skala kematangan emosi dan skala kecemasan menghadapi pernikahan.

² 2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Pada tahap ini yang dilakukan oleh peneliti adalah menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian terlebih dahulu yaitu perempuan usia 21-40 tahun yang belum menikah dan laki-laki usia 25-40 tahun yang belum menikah yang mengerti mengenai konten pernikahan di sosial media. ⁴ Penelitian ini tidak memerlukan persetujuan dari instansi karena pengumpulan data penelitian dilakukan secara *daring* dengan membagikan *google form* kepada partisipan.

Sebelum subjek penelitian mengisi skala, peneliti memberikan kalimat pernyataan ketersediaan sebagai bentuk persetujuan dan ketersediaan dari subjek untuk terlibat dalam penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan penyusunan skala untuk penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala kematangan emosi dan skala kecemasan menghadapi pernikahan

1) Skala Kematangan Emosi

Instrumen pengukuran kematangan emosi disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Hurlock (2017) yang terdiri dari aspek mampu memahami diri sendiri, mampu mengontrol emosi, dan berpikir sesuai realita. Skala kematangan emosi terdiri dari 34 aitem pernyataan yang mencakup 16 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian jawaban skala adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memilih skor 1, Tidak Sesuai (TS) memilih skor 2, Netral (N) memilih skor 3, Sesuai (S) memilih skor 4, dan Sangat Sesuai (SS) memilih skor 5.

Pada skala ini, peneliti melakukan uji validitas indikator kepada 6 orang *expert* dan menganalisisnya menggunakan Aiken's V, yang mana dengan 6 *expert* dan 5 pilihan jawaban memiliki standar minimum yaitu 0,791 dimana aitem yang memiliki nilai dibawah angka tersebut dianggap gugur atau tidak valid. *Expert* tersebut meliputi dua orang dosen psikologi dan empat orang sarjana

psikologi. Peneliti juga menguji validitas butir soal kepada 7 orang ahli dan menganalisisnya menggunakan Aiken's V, yang mana dengan 7 orang ahli dan 5 pilihan jawaban memiliki standar nilai minimum yaitu 0.75, di mana aitem yang memiliki nilai di bawah angka tersebut dianggap gugur atau tidak valid. Berdasarkan hasil analisis pada 36 aitem, diperoleh rentang nilai Aiken's V antara 0,75-0,964, sehingga sebanyak 36 aitem dinyatakan valid.

2) Skala Kecemasan Menghadapi Pernikahan

Alat ukur kecemasan menghadapi pernikahan ini, peneliti memodifikasi dari peneliti Mutiasari (2024) yang berdasarkan aspek-aspek dari Taylor (1953) yang terdiri dari aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek kognitif. Kriteria respon skala adalah: sangat tidak sesuai (STS) skor 1, tidak sesuai (TS) skor 2, netral (N) skor 3, sesuai (S) skor 4, dan sangat sesuai (SS) skor 5.

Peneliti menguji validitas item dengan 7 orang ahli dan melakukan analisis menggunakan Aiken's V, yang mana dengan 7 orang ahli dan 5 pilihan jawaban memiliki standar nilai minimum yaitu 0.75, dimana aitem yang memiliki nilai dibawah angka tersebut dianggap tidak valid atau gugur. Berdasarkan hasil analisis pada 44 aitem, diperoleh rentang nilai aiken's V antara 0,75-0,928, sehingga sebanyak 44 aitem dinyatakan valid.

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Skala yang disusun oleh peneliti diujicobakan sebagai alat ukur

sebagai alat ukur⁴ sebelum pengambilan data. Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah uji bahasa atau uji keterbacaan kepada 2 ahli (*reviewer*) dan 3 responden yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Tahap selanjutnya, peneliti melakukan uji coba (*try out*) pada tanggal 29 Juni 2025 kepada 58 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian dimana dalam penelitian ini menyebarkan kuisioner secara online yaitu melalui google form. Uji coba (*try out*) alat ukur terdiri dari pengujian validitas dan reabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows*.

d. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reabilitas Skala

1) Skala Kematangan Emosi⁷⁰

Hasil analisis data dari uji coba skala kematangan emosi yang terdiri dari 36 aitem⁷⁰ pernyataan menunjukkan bahwa sebanyak 34 aitem dinyatakan valid, sedangkan 2 aitem lainnya²⁵ dinyatakan tidak valid atau gugur. Analisis uji coba dilakukan sebanyak dua kali putaran. Pada tahap pertama, aitem nomor 3 dan 7 dinyatakan gugur. Sementara itu, pada tahap kedua tidak ada aitem⁷ yang dieliminasi, dengan rentang koefisien korelasi berkisar antara 0,324 hingga 0,830. *Cronbach's Alpha* pada putaran kedua meningkat menjadi 0,947. Dengan demikian, aitem yang valid dan digunakan dalam skala akhir berjumlah 34 aitem.

Tabel 4.1 *Blue Print* Skala Kematangan Emosi Setelah Uji Coba

| No. | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jumlah |
|-----|-------|-----------|-------------|----|--------|
| | | | F | UF | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|---|------------|------------|----|
| 1. | Mampu memahami diri sendiri | Mengenal setiap emosi yang dialami | 1,2 | 3, 4, 5 | 5 |
| | | Mampu mengekspresikan setiap emosi yang dialami | 6,7 | 8, 9, 10 | 5 |
| 2. | Mampu mengontrol emosi | Mengungkapkan emosi dalam situasi yang tepat | 11, 12, 13 | 14, 15, 16 | 6 |
| | | Mampu mengendalikan diri saat emosi memuncak | 17, 18, 19 | 20, 21, 22 | 6 |
| 3. | Berpikir sesuai realita | Mampu berpikir kritis bereaksi secara emosional | 23, 24, 25 | 26, 27, 28 | 6 |
| | | Mampu berpikir sebelum memberikan reaksi terhadap stimulus yang ada | 29, 30, 31 | 32, 33, 34 | 6 |
| | | | 16 | 18 | 34 |

80 2) Skala Kecemasan Menghadapi Pernikahan

Hasil analisis uji coba skala kecemasan yang berisi 44 pernyataan menunjukkan bahwa 29 pernyataan dinyatakan valid, sementara 15 pernyataan lainnya tidak valid atau gugur. Analisis uji coba dilakukan dalam dua tahap putaran. Pada putaran pertama, terdapat 15 aitem yang gugur. Aitem yang dinyatakan gugur pada putaran pertama adalah aitem nomor 2, 3, 8, 9, 15, 21, 22, 24, 27, 29, 30, 33, 38, 39, dan 44. Selanjutnya, pada putaran kedua, tidak terdapat aitem yang gugur, dengan rentang koefisien korelasi berkisar antara 0,611 hingga 0,847. Cronbach's Alpha pada putaran kedua meningkat menjadi 0,974. Dengan demikian, aitem yang valid dan digunakan dalam skala akhir

berjumlah 29 aitem.

Tabel 4.2 *Blue Print* Kecemasan Setelah Uji Coba

| No. | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|-----|---|-----------------------|----|--------|
| | | F | UF | |
| 1. | Menjadi gelisah Ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan | 2, 18, 19, 20, 21, 28 | - | 6 |
| 2. | Sering mengalami kesulitan bernafas, masalah pada perut, pusing dan keringat berlebihan | 1, 4, 5, 9, 10, 11 | - | 6 |
| 3. | Merasa takut pada banyak hal | 6, 15, 22, 25, 27, 29 | - | 6 |
| 4. | Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk | 7, 12, 13, 14 | - | 4 |
| 5. | Sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah marah dan tersinggung | 3, 16, 17, 23, 24, 26 | - | 6 |
| | | 29 | 0 | 29 |

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data diambil oleh peneliti dari tanggal 1 Juli sampai 3 Juli 2025. Data dikumpulkan dengan mengirimkan link *google form* secara online kepada responden yang tepat dengan kriteria penelitian. Skala yang disebarakan berisi informasi umum terkait dengan penelitian, *informed consent*, yang menjamin kerahasiaan data, identitas peserta, petunjuk pengisian, serta dua skala psikologis yaitu skala kematangan emosi dan skala kecemasan menghadapi pernikahan yang sudah diuji coba.

Peneliti menyebarkan data yang berupa link *google form* melalui media sosial seperti *Whatsaap*, *Tiktok*, dan *Instagram*. Peneliti bermaksud menyebarkan link *google form* diberbagai sosial media dengan harapan bahwa

peneliti dapat memperoleh hasil data subjek secara luas. Subjek yang dapat mengisi link tersebut adalah subjek perempuan berusia 21-40 tahun yang belum menikah dan subjek laki-laki berusia 25-40 tahun yang belum menikah, yang mengerti konten terkait pernikahan, dan relate dengan tren *marriage is scary*. Proses pengambilan data yang dilakukan peneliti, peneliti melihat perkembangan data dengan setiap hari membagikan link *google form* ke berbagai media sosial dan secara terus menerus memantau jumlah subjek yang sudah mengisi *google form* agar mencapai target subjek dalam penelitian ini. Pengambilan data yang sudah dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil sebanyak 182 responden tanpa adanya *outlier* ataupun data-data yang bermasalah.

3 C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah didapatkan dengan menyebarkan kuisioner secara *online* menggunakan bantuan *google form* menunjukkan sebanyak 182 responden. Berikut rincian dari penyebaran kuisioner penelitian ini, antara lain :

33 Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | N | Persentase |
|---------------|------------|-------------|
| Laki-Laki | 23 | 12,6% |
| Perempuan | 159 | 87,4% |
| Total | 182 | 100% |

Data subjek yang berpartisipasi dalam penelitian dilihat dari jenis kelamin, dapat diketahui bahwa subjek laki-laki mendapatkan jumlah 23

orang dengan nilai persentase sebesar 12,6% lebih kecil dari subjek perempuan dengan memperoleh 159 orang nilai persentase sebesar 87,4%.

Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

| Usia | N | Persentase |
|--------------|------------|-------------|
| 21 | 54 | 29,67% |
| 22 | 59 | 32,42% |
| 23 | 21 | 11,54% |
| 24 | 12 | 6,63% |
| 25 | 18 | 9,9% |
| 26 | 9 | 4,94% |
| 27 | 5 | 2,75% |
| 28 | 3 | 1,65% |
| 30 | 1 | 0,55% |
| Total | 182 | 100% |

Informasi di atas mengenai subjek mengacu pada usia. Diketahui bahwa partisipan yang mengisi kuesioner penelitian berusia 21 tahun, sebanyak 54 orang dengan persentase 29,67%. Kemudian, subjek berusia 22 tahun, sebanyak 59 orang dengan persentase 32,42%, kemudian subjek berusia 23 tahun, sebanyak 21 orang dengan persentase 11,54%. Di antara mereka yang berusia 24 tahun, terdapat 12 orang dengan persentase 6,63%, di antara mereka yang berusia 25 tahun, terdapat 18 orang dengan persentase 9,9%, dan di antara mereka yang berusia 26 tahun, terdapat 9 orang dengan persentase 4,94%. Di antara mereka yang berusia 27 tahun, ada 5 orang dengan persentase pangsa sebesar 2,75%, di antara mereka yang berusia 28 tahun, ada 3 orang dengan persentase pangsa sebesar 1,65%, dan di antara mereka yang berusia 30 tahun, ada 1 orang dengan persentase pangsa sebesar 0,55%.

Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Wilayah

| Provinsi | N | Persentase |
|----------------------------|------------|-------------|
| Nanggroe Aceh Darussalam | 1 | 0,5% |
| Sumatera Utara | 4 | 2,3% |
| Sumatera Selatan | 3 | 1,6% |
| Sumatera Barat | 6 | 3,3% |
| Bengkulu | 1 | 0,5% |
| Riau | 7 | 3,8% |
| Kepulauan Riau | 2 | 1,3% |
| Jambi | 4 | 2,2% |
| Lampung | 10 | 5,5% |
| Bangka Belitung | 1 | 0,5% |
| Kalimantan Barat | 3 | 1,6% |
| Kalimantan Timur | 3 | 1,6% |
| Kalimantan Selatan | 1 | 0,5% |
| Kalimantan Tengah | 1 | 0,5% |
| Banten | 6 | 3,4% |
| DKI Jakarta | 15 | 8,2% |
| Jawa Barat | 31 | 17% |
| Jawa Tengah | 45 | 24,7% |
| Daerah Istimewa Yogyakarta | 9 | 4,9% |
| Jawa Timur | 16 | 8,8% |
| Bali | 4 | 2,3% |
| Sulawesi Tengah | 1 | 0,5% |
| Sulawesi Selatan | 5 | 2,8% |
| Maluku Utara | 2 | 1,2% |
| Maluku | 1 | 0,5% |
| Total | 182 | 100% |

Berdasarkan Dari tabel yang berisi deskripsi subjek uji dari berbagai provinsi, dapat diketahui bahwa 1 orang berasal dari Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam, yang bersesuaian dengan persentase 0,5%. Empat orang berasal dari Provinsi Sumatera Utara, yang bersesuaian dengan persentase 2,3%. Tiga orang berasal dari Provinsi Sumatera Selatan, dengan persentase 1,6%. Enam orang berasal dari Provinsi Sumatera Barat, dengan persentase 3,3%. Satu orang berasal dari Provinsi Bengkulu, dengan persentase 0,5%. Ada tujuh subjek dari Provinsi Riau, dengan persentase 3,8%. Dua subjek dari Provinsi Kepulauan Riau, dengan persentase 1,3%. Empat orang

berasal dari Provinsi Jambi, dengan persentase 2,2%. Sepuluh orang berasal dari Provinsi Lampung, dengan persentase 5,5%. Ada 1 orang dari Provinsi Bangka Belitung, yang mewakili 0,5%. Tiga orang berasal dari Provinsi Kalimantan Barat, yang mewakili 1,6%. Tiga orang berasal dari Provinsi Kalimantan Timur, yang mewakili 1,6%. Satu orang berasal dari Provinsi Kalimantan Selatan, mewakili 0,5%. Satu orang berasal dari Provinsi Kalimantan Tengah, mewakili 0,5%. Sebanyak 6 orang berasal dari Banten, mewakili 0,5%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penyajian data penelitian ini didasarkan pada hasil pengumpulan data yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara komprehensif terhadap data yang telah diperoleh. Langkah ⁹⁵ ini dimaksudkan agar peneliti lebih mudah dalam melakukan interpretasi terhadap hasil penelitian. Dalam proses ini, peneliti menghitung nilai hipotetik dan nilai empirik sebagai acuan untuk menganalisis tingkat masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian

| Variabel | Hipotetik | | | | Empirik | | | |
|------------------|-----------|-----|------|------|---------|-----|-------|------|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| Kematangan Emosi | 34 | 170 | 102 | 22,7 | 67 | 162 | 116,7 | 16,3 |
| Kecemasan | 29 | 145 | 87 | 19,3 | 31 | 142 | 88,1 | 23,7 |

Keterangan:

Skor hipotetik diperoleh dari hasil skala

Skor empirik diperoleh dari hasil penelitian

Mengacu pada informasi yang disajikan dalam tabel diatas mengenai deskripsi nilai hipotetik dan empirik, data dalam penelitian ini digunakan oleh peneliti untuk mengelompokkan hasil skor tiap responden

pada masing-masing variabel. Azwar (2021) menjelaskan bahwa proses kategorisasi merupakan metode yang digunakan untuk mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu, berdasarkan rentang skor yang diperoleh. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk mengetahui sebaran data, apakah termasuk dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi. Di bawah ini disajikan tabel yang memuat rumus kategorisasi berdasarkan norma yang telah ditetapkan.

Tabel 4.7 Rumus Norma Kategori

| Kategorisasi | Rumus Norma |
|---------------|----------------------------------|
| Sangat Tinggi | $X > M + 1,8 SD$ |
| Tinggi | $M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$ |
| Sedang | $M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$ |
| Rendah | $M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$ |
| Sangat Rendah | $X \leq M - 1,8 SD$ |

Keterangan:

X: Skor Total

M: Mean / Rata-Rata

SD: Standar Deviasi

Berdasarkan pada tabel di atas, langkah selanjutnya adalah mengelompokkan responden ke dalam lima kategori yang telah ditetapkan. Dengan demikian, hasil pengelompokan data responden berdasarkan kategori tersebut disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.8 Presentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

| Kategorisasi | Kematangan Emosi | Kecemasan |
|---------------|------------------------|-----------------------|
| Sangat Tinggi | $X > 142,9$ | $X > 121,7$ |
| Tinggi | $115,6 < X \leq 142,9$ | $98,6 < X \leq 121,7$ |
| Sedang | $88,4 < X \leq 115,6$ | $75,4 < X \leq 98,6$ |
| Rendah | $61,1 < X \leq 88,4$ | $52,3 < X \leq 75,4$ |
| Sangat Rendah | $X \leq 61,1$ | $X \leq 52,3$ |

Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

| Kategori | Kematangan Emosi | | Kecemasan | |
|---------------|------------------|----------------|------------|----------------|
| | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |
| Sangat Tinggi | 10 | 5,5% | 20 | 11% |
| Tinggi | 83 | 45,6% | 39 | 21,4% |
| Sedang | 83 | 45,6% | 69 | 37,9% |
| Rendah | 6 | 3,3% | 44 | 24,2% |
| Sangat Rendah | 0 | 0% | 10 | 5,5% |
| Total | 182 | 100% | 182 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui pada variabel kematangan emosi, sebanyak 83 responden (45,6%) berada pada kategori tinggi dan 83 responden (45,6%) lainnya berada pada kategori sedang. Sementara itu, 10 responden (5,5%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 6 responden (3,3%) berada pada kategori rendah, dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah.

Adapun pada variabel kecemasan, sebanyak 69 responden (37,9%) berada pada kategori sedang, 44 responden (24,2%) berada pada kategori rendah, dan 39 responden (21,4%) termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 20 responden (11%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 10 responden (5,5%) termasuk dalam kategori sangat rendah.

3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai langkah awal untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis statistik yang akan digunakan. Uji asumsi dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua jenis uji tersebut dianalisis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 melalui metode *Tests of Normality* dengan pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Suatu data dinyatakan memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Azwar, 2022).

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sig. | Keterangan |
|------------------|-------|------------|
| Kematangan Emosi | 0,200 | Normal |
| Kecemasan | 0,61 | Normal |

Berdasarkan hasil yang diperoleh, uji normalitas untuk skala kematangan emosi juga diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200. Adapun pada variabel kecemasan, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.061. Artinya kedua variabel berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kematangan emosi dan variabel kecemasan terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan dengan tujuan untuk memastikan apakah ada hubungan linier yang signifikan antara variabel kematangan emosi dan variabel kecemasan. Uji tersebut dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Suatu hubungan dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Azwar, 2022).

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

| Variabel | | F | P | Keterangan |
|------------------|-----------|-------|-------|--------------|
| Kematangan emosi | Kecemasan | 1.826 | 0.002 | Tidak Linier |

| Variabel | Sig | Interpretasi |
|----------------------------|-------|--------------|
| Kematangan Emosi*Kecemasan | 0,000 | Linier |

Berdasarkan hasil uji linearitas, tidak terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel kematangan emosi dengan variabel kecemasan. Hasil ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* sebesar 0,002, yang kurang dari dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat linear secara signifikan, karena nilai signifikansi tidak memenuhi syarat linearitas. Akan tetapi pada tabel linearity menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang berarti menunjukkan bahwa variabel linier.

Dalam penelitian ini, peneliti mencantumkan dua hasil penting dari uji linearitas dan deviation from linearity, keduanya penting untuk memastikan bahwa hubungan antara kematangan emosi dan kecemasan menghadapi pernikahan benar-benar berbentuk garis lurus atau linier. Dengan mencantumkan keduanya, peneliti bisa lebih yakin bahwa hubungan antar variabel memang benar-benar linier.

c. Uji Hipotesis

Setelah pengujian asumsi, langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis bertujuan untuk menganalisis korelasi antara

variabel kematangan emosi dan variabel kecemasan. Peneliti melakukan uji hipotesis memakai metode korelasi *Spearman Rank* dan menggunakan SPSS versi 25 sebagai alat bantu. Suatu hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari ($p < 0,05$) (Azwar, 2022).

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | R | P | Keterangan |
|------------------------------|--------|-------|------------|
| Kematangan Emosi * Kecemasan | -0.379 | 0.000 | Diterima |

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang disajikan dalam tabel di atas, diperoleh bahwa terdapat korelasi negatif antara kematangan emosi dan kecemasan. Hasil uji koefisien korelasi menunjukkan nilai sebesar -0,379 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dan signifikan. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dalam menentukan tingkat kekuatan hubungan antar variabel, peneliti menggunakan pedoman interpretasi koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2022), yang membagi korelasi ke dalam lima kategori, yaitu:

Tabel 4.13 Kriteria Koefisien Korelasi

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,80 – 1,000 | Sangat Kuat |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,40 – 0,599 | Sedang |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,00 – 0,199 | Sangat Rendah |

Berdasarkan tabel kriteria koefisien korelasi di atas, nilai koefisien korelasi sebesar -0,379 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua

variabel berada dalam kategori rendah, yang artinya hubungan antara kedua variabel tersebut memang ada, tetapi tidak kuat. Dengan kata lain, kematangan emosi memang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pernikahan, tetapi pengaruhnya hanya sedikit atau tidak terlalu besar. Tanda negatif pada koefisien tersebut mengindikasikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat negatif, artinya semakin tinggi kematangan emosi, maka tingkat kecemasan cenderung semakin rendah.

Tabel 4.14 Hasil Uji Determinasi

| Variabel | R | R2 | Keterangan |
|------------------------------|--------|-------|------------|
| Kematangan emosi * Kecemasan | -0.379 | 0.121 | 12,1% |

Berdasarkan tabel di atas, nilai R square sebesar 0,121 yang berarti bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 12,1% terhadap kecemasan. Artinya, variabel kematangan emosi mampu berkontribusi sebesar 12,1% pada tingkat kecemasan responden, sedangkan sisanya sebesar 87,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar kematangan emosi.

4. Analisis Tambahan

Dalam penelitian ini, uji tambahan dilakukan untuk memastikan bahwa adanya perbedaan korelasi antara variabel kematangan emosi dengan variabel kecemasan menghadapi pernikahan berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan.

Tabel.15 Hasil Uji *Independent Sample T Test*

| Variabel | Jenis Kelamin | N | Sig. | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|---------------------------------|---------------|-----|-------|-----------------|------------------|
| Kematangan emosi | Laki-laki | 23 | 0,280 | 0,149 | Tidak Signifikan |
| | Perempuan | 159 | | | |
| Kecemasan menghadapi pernikahan | Laki-laki | 23 | 0,258 | 0,946 | Tidak Signifikan |
| | Perempuan | 159 | | | |

¹⁹ Berdasarkan hasil uji independent sample t test, di dapatkan nilai signifikansi (sig-2tailed) untuk kematangan emosi sebesar ¹⁵ 0,149 yang berarti nilai tersebut lebih dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kematangan emosi antara laki-laki dan perempuan. Untuk variabel kecemasan nilai signifikansi yang diperoleh adalah ¹² 0,946 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kecemasan antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 4.16 Hasil Uji Analisis berdasarkan Jenis Kelamin

| Variabel | Laki-laki | Perempuan |
|------------------|-----------|-----------|
| Kematangan Emosi | 121,43 | 116,01 |
| Kecemasan | 88,57 | 88,21 |

Hasil uji analisis diatas memperlihatkan bahwa variabel kematangan emosi pada responden laki-laki memiliki rata-rata sebesar 121,43 kemudian untuk responden perempuan memiliki rata-rata yang lebih rendah yaitu 116,01.

Selanjutnya, pada variabel kecemasan menghadapi pernikahan pada responden laki-laki memiliki rata-rata sebesar 88,57 dan responden perempuan memiliki rata-rata 88,21.

Tabel 4.17 Hasil Uji *Independent Sample T test* berdasarkan Usia

| Variabel | Usia | N | Sig. | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-----------------|------------|
| Kematangan Emosi | 21-25 | 164 | 0.415 | 0.476 | Tidak |
| | 26-30 | 18 | | | Signifikan |
| Kecemasan menghadapi pernikahan | 21-25 | 164 | 0.810 | 0.160 | Tidak |
| | 26-30 | 18 | | | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis di atas, di dapatkan nilai signifikansi (sig-2tailed) untuk usia 21-25 tahun sebesar 0,476 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kematangan emosi antara usia 21-25 tahun dan 26-30 tahun. Untuk variabel kecemasan menunjukkan nilai signifikansi 0,160 yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kecemasan antara usia 21-25 tahun dan 26-30 tahun.

Tabel 4.18 Hasil Analisis Berdasarkan Usia

| Variabel | Usia | |
|------------------|-------------|-------------|
| | 21-25 tahun | 26-30 tahun |
| Kematangan Emosi | 116,99 | 114,00 |
| Kecemasan | 87,43 | 95,72 |

Berdasarkan hasil uji analisis diatas memperlihatkan bahwa variabel kematangan emosi pada usia 21-25 tahun memiliki rata-rata 116,99 kemudian untuk usia 26-30 tahun memiliki rata-rata 114,00. Selanjutnya, pada variabel kecemasan menghadapi pernikahan usia 21-25 tahun memiliki nilai rata-rata 87,43 dan usia 26-30 tahun memiliki nilai rata-rata 95,72.

Tabel 4.19 Hasil Uji Analisis Berdasarkan Wilayah

| Variabel | Provinsi | Mean |
|------------------|--------------------------|--------|
| Kematangan Emosi | Nanggroe Aceh Darussalam | 115,00 |
| | Sumatera Utara | 113,00 |
| | Sumatera Selatan | 127,67 |
| | Sumatera Barat | 107,63 |
| | Bengkulu | 112,00 |
| | Riau | 107,14 |
| | Kepulauan Riau | 115,00 |
| | Jambi | 111,50 |
| | Lampung | 120,80 |
| | Bangka Belitung | 148,00 |
| | Kalimantan Barat | 101,33 |
| | Kalimantan Timur | 123,67 |
| | Kalimantan Selatan | 114,00 |
| | Kalimantan Tengah | 144,00 |
| | Banten | 118,83 |

| | | |
|-----------|--|--------|
| | DKI Jakarta | 113,00 |
| | Jawa Barat | 120,61 |
| | Jawa Tengah | 115,96 |
| | DIY | 113,89 |
| | Jawa Timur | 117,31 |
| | Bali | 114,75 |
| | Sulawesi Tengah | 98,00 |
| | Sulawesi Selatan | 125,20 |
| | Maluku Utara | 117,25 |
| | Maluku | 121,00 |
| Kecemasan | ²⁶ Nanggroe Aceh Darussalam | 100,00 |
| | Sumatera Utara | 99,75 |
| | Sumatera Selatan | 98,33 |
| | Sumatera Barat | 97,67 |
| | Bengkulu | 118,00 |
| | Riau | 110,57 |
| | Kepulauan Riau | 80,50 |
| | Jambi | 110,50 |
| | Lampung | 84,70 |
| | Bangka Belitung | 51,00 |
| | Kalimantan Barat | 108,00 |
| | Kalimantan Timur | 73,33 |

| | |
|--------------------|--------|
| Kalimantan Selatan | 119,00 |
| Kalimantan Tengah | 76,00 |
| Banten | 104,50 |
| DKI Jakarta | 88,38 |
| Jawa Barat | 81,65 |
| Jawa Tengah | 82,33 |
| DIY | 86,33 |
| Jawa Timur | 92,25 |
| Bali | 98,50 |
| Sulawesi Tengah | 88,00 |
| Sulawesi Selatan | 81,60 |
| Maluku Utara | 75,75 |
| Maluku | 92,00 |

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis uji tambahan menggunakan uji One-Way ANOVA menunjukkan perbedaan rata-rata skor pada masing-masing wilayah. Pada variabel kematangan emosi, rata-rata tertinggi terdapat di Bangka Belitung sebesar 148,00, Kalimantan Tengah sebesar 144,00 dan Sulawesi Selatan sebesar 125,20. Selanjutnya, untuk variabel kecemasan rata-rata tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan Selatan dengan nilai sebesar 119,00, Bengkulu dengan nilai sebesar 118,00, dan Jambi dengan nilai sebesar 110,50.

D. Pembahasan

Peneliti ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dan kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Pada penelitian ini sebelum melakukan analisis dengan korelasi *Product Moment Pearson*, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas untuk melihat apakah ada korelasi yang linier antara variabel bebas dan variabel terkait. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 182 orang, dengan 23 orang laki-laki dan 159 orang perempuan. Berdasarkan usia, responden berada dalam rentang usia 21 hingga 30 tahun. Adapun sebaran data mencakup responden dari 25 provinsi yang ada di Indonesia, sehingga memberikan gambaran yang cukup luas mengenai kondisi psikologis dewasa awal dari berbagai latar belakang wilayah.

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel kematangan emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, sedangkan variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,061. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Namun, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak memenuhi syarat linear, ditandai dengan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode analisis korelasi non-parametrik, yaitu *Spearman Rank*. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.379 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Pada nilai koefisien korelasi berada dalam

kategori rendah. Hasil ini memperlihatkan terdapat ⁸ hubungan negatif yang penting terkait kematangan emosi dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi seseorang, maka kecemasan yang dialaminya semakin rendah.

¹ Hal ini sesuai dengan penelitian Musfira (2023) yang menjelaskan bahwa individu dengan kematangan emosi yang baik mampu mengelola perasaan, berpikir sebelum bertindak, dan menyesuaikan diri dalam situasi sulit. Oleh sebab itu individu tidak mudah merasa cemas yang berlebihan. Kematangan emosi adalah keadaan dimana seseorang mampu memahami, menerima, dan mengungkapkan emosinya dengan sesuai, serta tidak menunjukkan reaksi yang berlebihan terhadap situasi yang dihadapi. Adanya ³⁵ kematangan emosi yang baik, individu cenderung lebih siap dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan pernikahan, karena mereka mampu mengelola perasaan, mengontrol diri dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Karena itu, kematangan emosi yang tinggi merupakan salah satu faktor kunci yang berperan dalam mempersiapkan individu untuk memasuki kehidupan pernikahan (Davita, 2021).

Hasil uji determinasi menyatakan kematangan emosi memberikan pengaruh sebesar 12,1% terhadap kecemasan pada individu dewasa awal, yang berarti bahwa sebesar 12,1% variabel kecemasan dapat ⁴⁶ dijelaskan oleh kematangan emosi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Pada penelitian Wardani, Prasetyo dan Gunarsi (2023) yang menyatakan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang baik umumnya memiliki

tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dukungan sosial yang dimaksud mencakup berbagai bentuk, seperti dukungan emosional yang memberikan rasa nyaman dan aman, dukungan penghargaan yang meningkatkan rasa percaya diri, dukungan instrumental berupa bantuan nyata, serta dukungan informasi yang membantu mahasiswa memahami dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu mengelola stresnya, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan yang ada dalam dirinya. Sementara itu, pada penelitian Damayanti dan Cahya (2020) kecemasan pada dewasa awal dipengaruhi oleh ²⁵ bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri, yang dikenal sebagai konsep diri. ⁶⁷ Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih percaya diri, mampu menerima kelemahan dan kekuatan mereka, serta kurang rentan terhadap tekanan sosial terkait pernikahan, sehingga menyebabkan tingkat kecemasan lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif lebih rentan mengalami rasa takut, khawatir, dan ketidakpastian terhadap masa depan relasi, yang pada akhirnya memicu tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan sosial.

³⁹ Analisis tambahan menggunakan *independent sample t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kematangan emosi dan kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Dari hasil perhitungan, laki-laki memiliki rata-rata kematangan emosi sebesar 121,43 sedangkan perempuan sebesar 116,01, artinya secara angka laki-laki terlihat sedikit lebih matang secara emosi. Namun, ketika diuji secara statistik, ternyata perbedaan ini tidak signifikan. Itu berarti, perbedaan

tersebut bisa saja terjadi karena kebetulan atau faktor lain, bukan karena jenis kelaminnya. Untuk kecemasan, laki-laki memiliki rata-rata skor 88,57 dan perempuan 88,21 yang artinya hampir sama. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat hal kecemasan. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan jenis kelamin tidak membuat perbedaan yang signifikan terhadap kematangan emosi maupun kecemasan. Baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat kematangan emosi dan kecemasan yang setara.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita, A. A., Nuraini, N., & Yulia, C. (2024) pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA, yang menemukan bahwa rata-rata skor kematangan emosi mahasiswa laki-laki sebesar 27,15 dan perempuan sebesar 27,44, dengan nilai signifikansi $p = 0,709$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal kematangan emosi. Kematangan emosi lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua, lingkungan sosial, dan kemampuan penyesuaian diri. Dengan demikian, perbedaan jenis kelamin tidak dapat dijadikan acuan untuk menilai tingkat kematangan emosi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

Analisis tambahan juga dilakukan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor kematangan emosi dan kecemasan berdasarkan usia. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kematangan

emosi pada kelompok usia 21-25 adalah 116,99, sedangkan pada kelompok usia 26-30 adalah 114,00. Untuk kecemasan, usia 21-25 tahun memiliki rata-rata 87,43, sementara usia 26-30 tahun memiliki rata-rata 95,72. Meskipun terlihat adanya perbedaan angka, ⁸² hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan. Artinya, perbedaan nilai tersebut bisa saja terjadi secara kebetulan dan bukan karena faktor usia tersendiri. Dengan kata lain, baik usia 21-25 tahun maupun 26-30 tahun cenderung memiliki tingkat kematangan emosi dan kecemasan yang tidak jauh berbeda secara nyata, sehingga usia bukanlah faktor yang mempengaruhi secara signifikan dalam konteks ⁴¹ penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebyamoriski, N., Minarni, M., & Musawwir, M. (2022) yang menemukan bahwa kecemasan tidak selalu dipengaruhi secara signifikan oleh variabel demografis, termasuk usia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perbedaan kecemasan yang muncul bisa dipengaruhi oleh faktor lain di luar usia, sehingga usia tidak dapat dijadikan tolok ukur tunggal untuk menentukan tingkat kecemasan seseorang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perbedaan kecemasan yang muncul bisa dipengaruhi oleh faktor lain di luar usia, karena kecemasan seseorang sering kali lebih dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, tekanan yang sedang dihadapi, serta cara individu mengelola stres. Misalnya, dua orang dengan usia sama bisa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda karena perbedaan kondisi pekerjaan, dukungan keluarga, atau masalah pribadi yang dihadapi. Hal ini membuat usia tidak dapat dijadikan tolok ukur tunggal, karena

banyak faktor psikologis dan situasional yang justru lebih berperan dalam menentukan tinggi rendahnya kecemasan.

Analisis tambahan juga dilakukan menggunakan One-Way ANOVA dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kematangan emosi dan kecemasan berdasarkan wilayah. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata skor tertinggi kematangan emosi terdapat di provinsi Bangka Belitung sebesar 148,00, sedangkan terendah terdapat di provinsi Sulawesi Tengah dengan nilai rata-rata sebesar 98,00. Sementara itu, pada variabel kecemasan rata-rata skor tertinggi kecemasan terdapat di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 119,00, sedangkan terendah terdapat di provinsi Bangka Belitung sebesar 51,00.

Pada kategori ¹⁰ variabel kematangan emosi, mayoritas subjek berada pada kategori tinggi dan sedang dengan persentase keduanya sebesar 45,6%. Hal tersebut mendukung bahwa sebagian besar individu dewasa awal ¹ dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Hal ini penting mengingat adanya tren "*marriage is scary*" di media sosial yang dapat memengaruhi pandangan negatif terhadap pernikahan. Temuan ³ tersebut sejalan dengan penelitian dari Mufidah, Firmansyah dan Wigati (2024) yang menyatakan bahwa ¹ individu dengan kematangan emosi yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya sendiri dan mampu mengontrol emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Hal ini membuat individu lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, memiliki evaluasi diri yang lebih positif, serta mampu merancang tujuan hidup yang realistis dan sesuai dengan

kemampuannya. Dengan demikian, individu dapat menghadapi fase kehidupan dewasa dengan lebih matang dan menganggap bahwa hidup merupakan proses ¹ untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Lalu pada variabel kecemasan mayoritas subjek berada ⁹⁸ pada kategori sedang dengan persentase 37,9% dan rendah dengan persentase 24,2%. Hal ini ⁹⁷ menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal dalam penelitian ini tidak berada pada tingkat kecemasan yang tinggi, namun tetap menunjukkan adanya kekhawatiran tertentu dalam menghadapi pernikahan. Kondisi ini ⁸³ dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah adanya trend negatif seperti “*marriage is scary*” di media sosial. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Nekić (2023) yang menyatakan bahwa individu dewasa awal umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang ringan. Meskipun masa dewasa awal atau *emerging adulthood* sering digambarkan sebagai periode yang penuh dengan ketidakpastian dan tekanan emosional, fase ini juga dipenuhi dengan optimisme dan harapan terhadap masa depan. Kedua sisi inilah yang dapat menjelaskan mengapa tingkat kecemasan pada kelompok usia ini tetap berada pada kategori rendah hingga sedang.

Berdasarkan kategori ⁷ pada variabel kematangan emosi dan kecemasan, dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal ¹ dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang relatif baik dalam mengelola emosinya, serta tidak menunjukkan gejala kecemasan yang berlebihan. Hal ini mengindikasikan adanya kesiapan psikologis yang cukup dalam menghadapi dinamika kehidupan dewasa, termasuk pernikahan meskipun tetap ada pengaruh dari faktor eksternal

seperti tren “*marriage is scary*” di media sosial. Pandangan tersebut sejalan dengan pemahaman Hurlock (1996) mengenai masa dewasa awal yang digambarkan sebagai fase penting di mana individu mulai menghadapi tanggung jawab besar yaitu membentuk karir, memilih pasangan, memasuki kehidupan pernikahan, serta mengelola rumah tangga dan keluarga. Hurlock menyebutkan bahwa fase ini sebagai waktu penyesuaian terhadap pola hidup dan harapan sosial baru, serta menjadi masa penuh tekanan emosional karena adanya perubahan peran dan tanggung jawab yang semakin besar dalam kehidupan.

Pada penelitian Fitriyani (2021), kematangan emosi merupakan aspek yang sangat krusial dalam menghadapi dan menjalani kehidupan pernikahan, karena individu yang matang secara emosional mampu menyesuaikan diri dengan pasangannya, mengelola konflik, serta membangun komunikasi yang sehat. Pasangan yang memiliki tingkat kematangan emosi yang baik akan lebih siap menghadapi dinamika rumah tangga, seperti perbedaan pendapat, tekanan sosial, dan tanggung jawab peran, sehingga mampu menciptakan hubungan yang harmonis dan stabil. Sebaliknya, kurangnya kematangan emosi dapat menghambat proses penyesuaian dalam pernikahan dan meningkatkan risiko terjadinya ketegangan serta ketidakpuasan dalam hubungan.

Sementara itu, pada penelitian Mayangsari, Prabowo dan Hijrianti (2021) membuktikan kematangan emosi mempunyai pengaruh dalam keberhasilan penyesuaian diri dalam pernikahan. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan lebih mampu menghadapi berbagai permasalahan, tekanan, dan konflik dalam hubungan dengan kepala dingin serta sikap yang dewasa. Hal ini mencakup

kemampuan untuk mengontrol diri, mengungkapkan emosi dengan benar sesuai dengan situasi, serta menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan pernikahan. Kematangan emosi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, karena individu yang matang secara emosional cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif, terbuka terhadap kerja sama, dan mampu menjaga komunikasi yang sehat dengan pasangannya. Dengan kemampuan ini, pasangan dapat membangun interaksi yang efektif, mencegah konflik berkepanjangan, dan menciptakan lingkungan pernikahan yang harmonis.

Pada penelitian Mustafa, Hartono dan Khoirunnisa (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan terhadap pernikahan merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat adanya ketakutan akan masa depan, ketidakpastian peran, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan konflik dalam hubungan. Individu yang mengalami kecemasan ini umumnya menunjukkan gejala secara fisik seperti jantung berdebar, mual, lemas, hingga merasa tidak nyaman ketika membayangkan atau dihadapkan pada situasi yang berkaitan dengan pernikahan. Secara perilaku, kecemasan ini dapat terlihat dari sikap menghindar, mudah gelisah, serta sulit merasa aman dalam membangun relasi romantis. Selain itu, individu sering kali dipenuhi oleh pikiran negatif, rasa takut gagal dalam menjalani pernikahan, dan ketidakpercayaan terhadap kemungkinan hubungan yang sehat. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kurangnya kesiapan emosional, atau ekspektasi sosial yang tinggi terhadap peran dalam pernikahan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat menjadi hambatan psikologis dalam pengambilan keputusan dan kesiapan menjalani kehidupan pernikahan.

Lalu berdasarkan penelitian oleh Wahyudi, Dasuki, dan Anjarwati (2022), kecemasan pada individu ³¹ bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain adalah kesiapan psikologis dan kemampuan dalam mengelola stres. Seseorang yang mempunyai kontrol emosi yang baik dan pemahaman yang realistis terhadap pernikahan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, kurangnya kesiapan mental dapat memperbesar rasa cemas, terutama jika individu mengalami tekanan dari ekspektasi sosial atau ketakutan terhadap kegagalan dalam membina hubungan.

Berdasarkan pemaparan tersebut disimpulkan bahwa kematangan emosi berperan penting dalam menurunkan kecemasan individu dewasa awal dalam menghadapi pernikahan, terutama di tengah maraknya tren negatif seperti “*marriage is scary*” di media sosial. ⁶⁵ Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola ketakutan, berpikir rasional, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan pernikahan, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh narasi yang memperkuat kecemasan atau persepsi negatif terhadap pernikahan. Sebaliknya, individu yang belum matang secara emosional lebih rentan mengalami kekhawatiran berlebih, ketidakpastian, serta pandangan pesimis terhadap hubungan jangka panjang. Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi salah satu faktor kunci dalam membangun kesiapan psikologis yang sehat untuk menghadapi pernikahan di tengah adanya tren “*marriage is scary*” di media sosial.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan

kecemasan menghadapi pernikahan pada individu dewasa awal. Semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi pernikahan, terutama di tengah pengaruh tren “marriage is scary” di media sosial. Individu yang matang secara emosional cenderung lebih mampu mengelola perasaan, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan berpikir rasional dalam menghadapi tantangan kehidupan pernikahan. Hasil ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya kematangan emosi dalam menurunkan kecemasan terhadap pernikahan. Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan konsep diri juga turut berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan individu dewasa awal.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada uji linearitas yang tidak linear, sehingga uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis non-parametrik Spearman Rank. Penggunaan uji ini membuat hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi. Oleh karena itu, hasil korelasi yang ditemukan hanya menggambarkan hubungan dalam sampel yang diteliti, bukan sebagai representasi populasi dewasa awal secara umum. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan distribusi data yang lebih merata dan mempertimbangkan metode analisis parametrik agar hasilnya memiliki daya generalisasi yang lebih tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi pernikahan pada individu dewasa awal. Semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi pernikahan. Artinya, individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih siap dan tidak terlalu khawatir untuk memasuki kehidupan pernikahan, meskipun sedang marak tren “marriage is scary” di media sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kematangan emosi dan kecemasan yang berada pada kategori sedang. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan kecemasan maupun kematangan emosi berdasarkan jenis kelamin, namun ditemukan perbedaan kecemasan berdasarkan usia, di mana individu yang lebih muda cenderung merasa lebih cemas. Hal ini menunjukkan bahwa usia dan pengalaman dapat memengaruhi kesiapan seseorang dalam menghadapi pernikahan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi Responden Penelitian

Peneliti memberikan masukan kepada subjek penelitian, yaitu

dewasa awal agar lebih mampu mengelola kematangan emosi yang dimiliki agar tidak berdampak pada kecemasan menghadapi pernikahan. Kemudian diharapkan subjek dapat lebih sadar terhadap pengaruh tren *marriage is scary* di sosial media yang memicu timbulnya kecemasan menghadapi pernikahan. Kesadaran ini penting agar dewasa awal mampu tetap mempertahankan kestabilan emosinya untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan pernikahan dalam konteks sosial.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi faktor lain, seperti dukungan sosial, pengalaman masa kecil tentang pernikahan orang tua, pengaruh religiusitas, atau tingkat literasi digital, yang juga berpotensi besar mempengaruhi kecemasan menghadapi pernikahan. Peneliti mendatang juga dapat menyelidiki dampak jangka panjang dari paparan tren “*marriage is scary*” terhadap keputusan hidup dewasa awal, seperti penundaan pernikahan, perubahan pandangan terhadap keluarga, atau preferensi hidup tanpa menikah.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Dea Yunita_212303032_Hubungan Antara Kematangan Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pernikahan Di Tengah Adanya Tren Mariage is Scary Di Media Sosial Pada Dewasa Awal

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----|--|----|
| 1 | repository.usd.ac.id Internet Source | 2% |
| 2 | Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper | 2% |
| 3 | dspace.uui.ac.id Internet Source | 2% |
| 4 | repository.unjaya.ac.id Internet Source | 1% |
| 5 | eprints.uny.ac.id Internet Source | 1% |
| 6 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper | 1% |
| 7 | repository.uin-suska.ac.id Internet Source | 1% |
| 8 | eprints.ums.ac.id Internet Source | 1% |
| 9 | repository.unej.ac.id Internet Source | 1% |
| 10 | repository.ub.ac.id Internet Source | 1% |

| | | |
|----|--|------|
| 11 | 123dok.com Internet Source | 1 % |
| 12 | id.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 13 | Submitted to Clayton College & State University Student Paper | <1 % |
| 14 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | <1 % |
| 15 | jurnal.unissula.ac.id Internet Source | <1 % |
| 16 | eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source | <1 % |
| 17 | eprints.unm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 18 | digilib.uin-suka.ac.id Internet Source | <1 % |
| 19 | docplayer.info Internet Source | <1 % |
| 20 | journal.upy.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper | <1 % |
| 22 | journal.rumahindonesia.org Internet Source | <1 % |
| 23 | Submitted to Sriwijaya University Student Paper | <1 % |
| 24 | Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper | <1 % |

| | | |
|----|--|------|
| 25 | repository.radenintan.ac.id Internet Source | <1 % |
| 26 | zonaebt.com Internet Source | <1 % |
| 27 | repository.ipb.ac.id Internet Source | <1 % |
| 28 | Submitted to Taiwan High School Writing Competition (Consortium) Student Paper | <1 % |
| 29 | eprints.walisongo.ac.id Internet Source | <1 % |
| 30 | Submitted to iGroup Student Paper | <1 % |
| 31 | id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 32 | Moch Azam Azhari. "Pembagian Harta Bersama Akibat Perceraian Menurut Hukum Islam: Kajian terhadap Putusan Pengadilan Agama Yogyakarta Nomor 0297/Pdt.G/2017/PA", As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga, 2023 Publication | <1 % |
| 33 | repository.unj.ac.id Internet Source | <1 % |
| 34 | www.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 35 | text-id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 36 | repository.ubharajaya.ac.id Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|--|------|
| 37 | repository.upi.edu Internet Source | <1 % |
| 38 | Submitted to Surabaya University Student Paper | <1 % |
| 39 | idr.uin-antasari.ac.id Internet Source | <1 % |
| 40 | repository.unibos.ac.id Internet Source | <1 % |
| 41 | zombiedoc.com Internet Source | <1 % |
| 42 | Becsy Saharani, Katrim Alifa Putrikiti. "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Keharmonisan Keluarga Pada Pasangan Yang Menikah Di Usia Dini", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2022 Publication | <1 % |
| 43 | repository.unika.ac.id Internet Source | <1 % |
| 44 | Fairuz Salsabilila, Ghozali Rusyid Affandi. "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Membolos Siswa SMK X di Sidoarjo", Journal of Islamic Psychology, 2024 Publication | <1 % |
| 45 | adoc.pub Internet Source | <1 % |
| 46 | docobook.com Internet Source | <1 % |
| 47 | Dessy Fitria Kurniadi Adiwijaya, Aam Rachmat Mulyana. "Pengaruh Motivasi Kerja dan Keselamatan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja | <1 % |

Karyawan Bagian Operator PT. XYZ", Jurnal
EMT KITA, 2025

Publication

48 Submitted to IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung <1 %

Student Paper

49 digilib.uinsby.ac.id <1 %

Internet Source

50 journals.gesociety.org <1 %

Internet Source

51 prosiding.unirow.ac.id <1 %

Internet Source

52 journal.lembagakita.org <1 %

Internet Source

53 Submitted to Universitas Merdeka Malang <1 %

Student Paper

54 garuda.kemdikbud.go.id <1 %

Internet Source

55 linter.untar.ac.id <1 %

Internet Source

56 repository.ar-raniry.ac.id <1 %

Internet Source

57 Siti Fatimah Apriyani Budikafa, Waode Suarni,
Yuliasri Ambar Pambudhi. "Dukungan Sosial
dan Psychological Well-Being Narapidana
Perempuan", Jurnal Sublimapsi, 2021 <1 %

Publication

58 Submitted to Universitas Jenderal Soedirman <1 %

Student Paper

59 Submitted to Universitas Negeri Padang <1 %

Student Paper

| | | |
|----|---|------|
| 60 | www.bengkulutoday.com Internet Source | <1 % |
| 61 | Elgi Diana, Linda Fitriana, Popi Radyuli. "Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XI SMKS Subulussalam Pasaman Barat", YASIN, 2024 Publication | <1 % |
| 62 | journal.unibos.ac.id Internet Source | <1 % |
| 63 | Ahmad Safiq Latifi, Suklani Suklani, Suteja Suteja. "Pengaruh Aktivitas Keagamaan terhadap Perilaku Sosial Remaja Usia 13-18 Tahun di Blok 1 Desa Gembongan Induk Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon", Al-Tarbawi Al-Haditsah : Jurnal Pendidikan Islam, 2018 Publication | <1 % |
| 64 | Submitted to IAIN Kudus Student Paper | <1 % |
| 65 | Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper | <1 % |
| 66 | Devi Novrizta. "HUBUNGAN ANTARA MINAT MEMBACA DENGAN KETERAMPILAN MENULIS KARANGAN NARASI SISWA SEKOLAH DASAR", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2018 Publication | <1 % |
| 67 | Muhammad Fathi. "Pengaruh Penggunaan Transtibial Prosthesis dan Axilla Crutch | <1 % |

terhadap Tingkat Kepercayaan Diri", Jurnal
Skala Kesehatan, 2025

Publication

| | | |
|----|---|------|
| 68 | Submitted to Universitas Katolik Widya Mandala Student Paper | <1 % |
| 69 | digilib.uinkhas.ac.id Internet Source | <1 % |
| 70 | eprints.uns.ac.id Internet Source | <1 % |
| 71 | jurnal.umk.ac.id Internet Source | <1 % |
| 72 | ojs.uho.ac.id Internet Source | <1 % |
| 73 | psikologi.untag-sby.ac.id Internet Source | <1 % |
| 74 | regional.kompas.com Internet Source | <1 % |
| 75 | setetesilmu13.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 76 | Radhiya Bustan. "Persepsi Dewasa Awal Mengenai Kursus Pranikah", JURNAL AL- AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, 2017 Publication | <1 % |
| 77 | arasmunandar.wordpress.com Internet Source | <1 % |
| 78 | arfanabd.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 79 | core.ac.uk Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 80 | fr.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 81 | hellosehat.com Internet Source | <1 % |
| 82 | isainsmedis.id Internet Source | <1 % |
| 83 | jurnal.pkr.ac.id Internet Source | <1 % |
| 84 | kendaraan.trovit.co.id Internet Source | <1 % |
| 85 | scholar.unand.ac.id Internet Source | <1 % |
| 86 | toffee.dev Internet Source | <1 % |
| 87 | www.repository.uinjkt.ac.id Internet Source | <1 % |
| 88 | Dara Citra Malasya Fitri, Bayu Sekar Larasati. "Hubungan Emotional Attachment dengan Celebrity Worship pada Dewasa Awal Penggemar NCT (Neo Culture Technology)", Jurnal Psikologi, 2023 Publication | <1 % |
| 89 | Dinda Lulu Fazira, Dian Juliarti Bantam. "Hubungan Antara Komunikasi Efektif dengan Team Work Pada Karyawan Di Seven Inc Yogyakarta", <i>INDONESIAN JOURNAL OF ECONOMIC AND SOCIAL SCIENCE</i> , 2024 Publication | <1 % |
| 90 | digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source | <1 % |

| | | |
|-----|--|------|
| 91 | doku.pub Internet Source | <1 % |
| 92 | lib.unnes.ac.id Internet Source | <1 % |
| 93 | ojs.uma.ac.id Internet Source | <1 % |
| 94 | petapolitik.com Internet Source | <1 % |
| 95 | repository.library.uksw.edu Internet Source | <1 % |
| 96 | repository.uinjkt.ac.id Internet Source | <1 % |
| 97 | repository.uir.ac.id Internet Source | <1 % |
| 98 | repository.unp.ac.id Internet Source | <1 % |
| 99 | sinta.unud.ac.id Internet Source | <1 % |
| 100 | vdocuments.site Internet Source | <1 % |
| 101 | ejurnal.untag-smd.ac.id Internet Source | <1 % |
| 102 | Esi Lacosta, Dewita Karema Sarajar. "Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Menghadapi SNBT 2023", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024 Publication | <1 % |
| 103 | Kiki Setiawan, Nila Nopianti, Ikmal Mumtahaen. "Pengaruh Etos Kerja Islam Dan Upah Terhadap Loyalitas Pegawai Yayasan | <1 % |

Pendidikan Pondok Pesantren Al Hasan
Ciamis", RIGGS: Journal of Artificial
Intelligence and Digital Business, 2025

Publication

104

Septa Lia Ariska, Asri Mutiara Putri, Junaidi
Junaidi. "HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN
DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT
SUBJECTIVE WELL-BEING", Jurnal Psikologi
Malahayati, 2021

Publication

<1%

105

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA