

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kancah dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Kancah**

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.

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.

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. 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. *Google form* tersebut berisi pernyataan kesediaan, identitas responden, skala kematangan emosi dan skala kecemasan menghadapi pernikahan.

## **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. 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 ukur 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 Emosi**

Hasil analisis data dari uji coba skala kematangan emosi yang terdiri dari 36 aitem pernyataan menunjukkan bahwa sebanyak 34 aitem dinyatakan valid, sedangkan 2 aitem lainnya 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 aitem 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 sebelum 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

## 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.

## 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 :

**Tabel 4.3** Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-Laki	23	12,6%
Perempuan	159	87,4%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

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

<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>Persentase</b>
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%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

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

<b>Provinsi</b>	<b>N</b>	<b>Persentase</b>
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%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

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 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

<b>Kategorisasi</b>	<b>Rumus Norma</b>
Sangat Tinggi	$X > M + 1,8 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,6 \text{ SD} < X \leq M + 1,8 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,6 \text{ SD} < X \leq M + 0,6 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,8 \text{ SD} < X \leq M - 0,6 \text{ SD}$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,8 \text{ SD}$

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

<b>Kategorisasi</b>	<b>Kematangan Emosi</b>	<b>Kecemasan</b>
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%
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>	<b>182</b>	<b>100%</b>

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 4.15** Hasil Uji *Independent Sample T Test* Berdasarkan Jenis Kelamin

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			

Berdasarkan hasil uji independent sample t test, di dapatkan nilai signifikansi (sig-2tailed) untuk kematangan emosi sebesar 0,149 yang berarti nilai tersebut lebih dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikansi dalam skor kematangan emosi antara laki-laki dan perempuan. Untuk variabel kecemasan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,946 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikansi 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 Signifikan
	26-30	18			
Kecemasan menghadapi pernikahan	21-25	164	0.810	0.160	Tidak Signifikan
	26-30	18			

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

signifikansi 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 di atas 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	

Variabel	Provinsi	Mean
	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	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 hubungan negatif yang penting terkait kematangan emosi dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi seseorang, maka kecemasan yang dialaminya semakin rendah.

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 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 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 bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri, yang dikenal sebagai konsep diri. 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.

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, 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 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 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 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 tersebut sejalan dengan penelitian dari Mufidah, Firmansyah dan Wigati (2024) yang menyatakan bahwa 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 untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Lalu pada variabel kecemasan mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan persentase 37,9% dan rendah dengan persentase 24,2%. Hal ini 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 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 pada variabel kematangan emosi dan kecemasan, dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal 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 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. 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.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA