

BAB V

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.