

Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Pernah Mengalami Putus Cinta

Nurul Ismi Fauziah Jumadi¹, Sitti Murdiana²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

E-mail: nurulismi039@gmail.com¹, st.murdiana@unm.ac.id²

Article History:

Received: 10 Mei 2024

Revised: 20 Mei 2024

Accepted: 27 Mei 2024

Keywords: Dewasa awal, Harga diri, Kecemasan, Pemilihan Pasangan

Abstract: Pada fase dewasa awal, individu akan dihadapkan dengan berbagai masalah baik dalam kemandirian, menentukan pilihan yang akan dijalani, serta memilih pasangan hidup. Dalam memilih pasangan hidup Perempuan dewasa awal akan diberatkan dengan berbagai macam pilihan sehingga menimbulkan kecemasan pada diri individu yang dipengaruhi oleh harga diri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mencari tahu hubungan antara harga diri dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta. Responden dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal berusia 18-40 tahun yang belum menikah dan pernah mengalami putus cinta ($N = 123$). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala harga diri dan kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besarnya nilai signifikan $p = 0,000$ ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,298$. Dengan demikian terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan. Implikasi dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan perempuan dewasa awal dalam memilih pasangan hidup serta meningkatkan harga diri.

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Masa dewasa awal merupakan puncak tahapan perkembangan individu. Hurlock (1991) mengemukakan bahwa orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di lingkungan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Santrock (2011) mengemukakan pada masa dewasa awal individu mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenis yang disebut validasi konsesual (*consensual validation*) yang berarti tiap individu memiliki sikap dan nilai yang sama sehingga terbentuk sebuah keterkaitan antara individu tersebut. Keterkaitan ini yang akan menimbulkan sebuah bentuk cinta pada diri masing-masing.

Pemilihan pasangan dan perkembangan dewasa awal didapat dari pengalaman-pengalaman saat individu mengalami tahapan perkembangan. Apabila tahap perkembangan ini belum terpenuhi maka akan mengakibatkan perasaan tidak bahagia, cemas, dan mengalami kesulitan dalam

menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya. Seperti yang diketahui memilih pasangan tidak semudah seperti yang dilihat, banyak faktor yang akan dipertimbangkan saat memilih pasangan hidup seperti kesiapan dari pasangan, penyesuaian terhadap pasangan dan penyesuaian dengan pihak keluarga.

Dalam memilih pasangan hidup perempuan dewasa awal akan melakukan beberapa tahapan umum seperti perkenalan, kemudian berpacaran dan berlanjut kejenjang serius yaitu pernikahan. Perempuan dewasa awal akan mencoba berpacaran untuk mengetahui berbagai pola kehidupan dengan berpacaran sebelum menentukan pasangan hidup yang dirasa cocok dan sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Namun dalam berpacaran tidak hanya membawa kebahagiaan, tetapi juga dapat terjadi peristiwa menyedihkan yang menjadi risiko seseorang dalam berpacaran yaitu, ketika mengalami putus cinta.

Putus cinta merupakan hal normal yang terjadi dalam berpacaran. Namun putus cinta memiliki dampak bagi individu yang mengalaminya. Rumondor (2013) individu yang telah mengalami putus cinta khususnya pada wanita akan mengalami dampak dari pemutusan hubungan tersebut yaitu perasaan sedih, kehampaan, perasaan gagal dan kehilangan kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, hingga timbul pikiran untuk bunuh diri.

Menurut Yuwanto (Yulianingsih, 2012) putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan. Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta umumnya akan menampilkan reaksi kehilangan. Disaat kehilangan orang yang dicintai, rasa sakit yang dialami terasa tidak tertahankan dan terkadang seseorang mengalami kesedihan yang mendalam. Putus cinta yang dialami perempuan dewasa awal dikarenakan dikhianati, diselingkuhi, diputuskan tanpa alasan dan tidak mendapat restu dari orang tua. Sehingga seseorang yang pernah mengalami putus cinta terkadang akan mengalami kondisi kecemasan dalam memilih pasangan hidup.

Taylor (1998) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2014) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

Data awal yang dilakukan dengan menyebar kuesioner pada tanggal 12 November 2022 dengan jumlah responden 43 orang dengan kriteria yaitu perempuan dengan rentang usia 20 - 27 tahun yang berdomisili di kota makassar. Data yang diperoleh dari aspek kecemasan, aspek *kognitif* sebanyak 31 responden (72,1%) merasa cemas saat memikirkan pasangan hidup dan sebanyak 12 responden (27,9%) tidak merasa cemas saat memikirkan pasangan hidup. Sebanyak 31 responden (72,1%) memilih menghindar saat membahas pasangan hidup, 7 responden (16,3%) merasa gelisah saat membahas mengenai pasangan hidup dan 6 responden (11,6%) memilih diam saja saat membahas pasangan hidup pada aspek *perilaku*. Dan aspek terakhir, aspek *fisik* sebanyak 36 responden (83,7%) mengaku bahwa saat membahas pasangan hidup merasakan gejala fisik berupa jantung berdegub kencang saat membahas mengenai pasangan hidup. Dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan responden memiliki kecemasan dalam memilih pasangan hidup, salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan dalam memilih pasangan hidup karena memiliki trauma putus

cinta sehingga hal tersebut membuat perempuan dewasa awal mengalami kecemasan dalam memilih pasangan hidup.

DeGenova (Penalun, 2022) dalam *developmental process theories*, memilih pasangan adalah sebuah proses menyaring orang yang tidak memenuhi kriteria atau syarat untuk seseorang tersebut dijadikan pasangan hidupnya. Proses pemilihan pasangan hidup ini akan dilakukan oleh setiap individu yang pada dasarnya mereka mencari sosok pasangan hidup yang dapat melengkapi kebutuhan dari diri individu itu sendiri. Buss (Ratnani, Mukhlis & Benazir, 2021) mengemukakan bahwa preferensi pemilihan pasangan hidup juga dapat menjadi sebuah panduan agar individu mampu memilih pasangan yang diharapkan. Sebab ketika individu sudah memiliki kriteria khusus, individu dapat melakukan evaluasi terhadap calon yang diinginkan untuk menjadi pasangan hidup mereka, tidak hanya dalam hal kualitas positif tetapi juga dalam hal kualitas negatif.

Setiap individu memiliki tingkat kecemasan dan respon yang berbeda-beda. Dalam memilih pasangan hidup banyak pertimbangan yang akan dihadapi, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah harga diri. Menurut Branden (1992) mengemukakan bahwa harga diri adalah keyakinan akan kemampuan individu untuk berfikir dan mengatasi tantangan dasar kehidupan, dan keyakinan akan hak individu untuk bahagia dengan perasaan layak, pantas, dan berhak untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Mruk (2006) mengemukakan bahwa harga diri adalah sikap yang terlihat berdasarkan persepsi tentang nilai seseorang terhadap diri sendiri yang berupa sikap positif maupun negatif.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 123 orang dengan kriteria perempuan dewasa awal yang berusia 18-33 tahun. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu harga diri, yaitu penilaian individu tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dan bagaimana seseorang tersebut bertindak. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan, yaitu kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Instrument pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala harga diri dan skala kecemasan. Skala harga diri dalam penelitian ini menggunakan skala Rosenberg (1995), adapun aspek harga diri yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Skala kecemasan menggunakan skala Penalun (2022), Adapun aspek kecemasan yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.

Penyebaran skala dilakukan melalui sosial media *whatsapp, Instagram, telegram* dan melalui *scan quick response code* pada responden yang tidak sengaja ditemui peneliti dan dianggap sesuai dengan kriteria responden penelitian. Model instrument yang dipakai dalam penelitian ini yaitu skala model likert, yang merupakan skala yang berisi sejumlah pernyataan-pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Respon dari skala likert ini terdiri atas 5 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (ss), setuju (s), netral (n), tidak setuju (ts) dan sangat tidak setuju (sts). Skala yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi oleh tiga *Subject Matter Experts* (SME). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan

.....

menggunakan uji regresi linear sederhana melalui bantuan aplikasi IBM SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah individu berjenis kelamin perempuan, berusia antara 18-40 tahun. Responden penelitian ini berjumlah 123 orang. Berdasarkan data demografi, dapat disimpulkan bahwa usia responden dalam penelitian ini kebanyakan berusia 23 tahun sebanyak 26 responden sedangkan usia yang paling sedikit adalah responden yang berusia 31 dan 33 tahun sebanyak 1. pekerjaan responden dalam penelitian ini sebagai mahasiswi sebanyak 62 sedangkan responden yang tidak memiliki pekerjaan paling sedikit sebanyak 20.

Rincian responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 1 Data Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia (Tahun)		
18	3	2,40%
19	7	5,70%
20	11	8,90%
21	15	12,20%
22	13	10,60%
23	26	21,10%
24	14	11,40%
25	9	7,30%
26	4	3,30%
27	5	4,10%
28	3	2,40%
29	5	4,10%
30	4	3,30%
31	1	0,80%
32	2	1,60%
33	1	0,80%
Total	123	100%

Tabel. 2 Data pekerjaan responden

Data Demografi	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Pekerjaan	Mahasiswi	62	50,40%
	Bekerja	41	33,30%
	Tidak Bekerja	20	16,30%
Jumlah		123	100%

Tabel. 3 Kategorisasi Harga Diri

Kategori	Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	<16	0	0,00%
Sedang	16-26	82	66,67%

Tinggi	26<	41	33,33%
Total		123	100%

Pada tabel 3, menunjukkan ketegorisasi skor berdasarkan tiap aspek variabel harga diri

Tabel. 4 Kategorisasi Kecemasan

Kategori	Kriteria	Jumlah Responden	Presentase
Rendah	<33	42	34,15%
Sedang	33-51	76	61,79%
Tinggi	51<	5	4,07%
Total		123	100%

Pada tabel 4, menunjukkan ketegorisasi skor berdasarkan tiap aspek variabel kecemasan

Tabel. 5 Uji Hipotesis

Model	Pearson Correlation	Sig	Keterangan
Harga Diri dan kecemasan	-0,298	0,01	Signifikan

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,298. Dapat diketahui bahwa terdapat Hubungan signifikan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta. Hal ini dapat dilihat dari nilai *signifikan* sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah antara harga diri dengan kecemasan pemilihan pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta.

Pembahasan

Penelitian ini menguji apakah terdapat hubungan harga diri dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat Hubungan antara harga diri dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidi (2019) bahwa terdapat hubungan negatif dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,746. Yang berarti jika individu memiliki harga diri yang tinggi maka kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya akan rendah. Sebaliknya jika individu memiliki harga diri yang rendah, maka tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya akan tinggi.

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan pada 123 wanita dewasa di kota Makassar menunjukkan bahwa harga diri, keseluruhan responden berada pada kategori sedang sebanyak 82 (66,67%), kategori tinggi 41 (33,33%), dan kategori rendah 0 (0,00%). Penalun (2022) mengemukakan perbedaan tingkat harga diri tinggi dan sedang terletak pada intensitas keyakinan diri, kurang yakin dalam menilai pribadinya dan tergantung pada penerimaan sosial lingkungan dimana individu berada.

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan pada 123 wanita dewasa di kota Makassar menunjukkan bahwa harga diri, keseluruhan responden berada pada kategori sedang sebanyak 82 (66,67%), kategori tinggi 41 (33,33%), dan kategori rendah 0 (0,00%). tingkat kecemasan yang sedang ini mengindikasikan bahwa perempuan dewasa awal tidak memiliki kekhawatiran berlebih

jika tidak bisa memenuhi standar diri untuk menemukan dan memilih pasangan hidupnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta.

Bagi perempuan yang mengalami putus cinta diharapkan dapat lebih meningkatkan berbagai aspek harga diri yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Seperti menerima diri apa adanya, memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, dan memiliki keyakinan untuk berhasil.

Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan dalam memilih pasangan. Seperti faktor kognitif, faktor biologis, faktor perilaku dan faktor sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Branden, N. (1992). *The Power Self-Esteem*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc. Tersedia dari libgen.is.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd ed)*. New York: Springer Publishing Company.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Penalun, S.R. (2022). *Hubungan Harga Diri Dan Kecemasan Memilih Pasangan Pada Perempuan Dewasa Awal Di Kota Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.
- Rosenberg, M., C., S., Schoenbach., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem : Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*. 141-156.
- Rumondor, Pingkan. C.B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Article in Humaniora*. 4(1). 28-36.
- Santrock, John. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup* (Edisi Ke-13, Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Taylor, Steven. (1998). *Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Utami, V. Hakim, L & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*. 2(1). 15-20.
- Yulianingsih. (2012). *Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
-