**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN TIDAK MEMPEROLEH PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL USIA 25-35 TAHUN**

**Ni Putu Amelia Astari Dewi**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

amelianaomi59@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal dewasa awal usia 25-35 tahun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 wanita dewasa awal usia 25-35 tahun. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala harga diri dan skala kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup. Kedua skala ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Metode analisis data menggunakan *product moment* dari Karl Pearson, diperoleh hasil yang menunjukkan koefisien antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup rxy = -0,288 dengan taraf signifikansi 0,000 (p<0,05) dengan demikian dapat disimpilkan adanya hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun. Peran harga diri terhadap kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun sebesar 8,3% dan 91,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** harga diri, kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ANXIETY ABOUT NOT GETTING A LIFE PARTNER IN EARLY ADULT WOMEN AGED 25-35 YEARS***

**Ni Putu Amelia Astari Dewi**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

amelianaomi59@gmail.com

***Abstrack***

*The purpose of this research was determine the relationship between self-esteem and* *anxiety about not getting a life partner in early adult women aged 25-35 years old. The Hypothesis of this research was there is a negative relationship between self-esteem and anxiety about not getting a life partner in early adult woman. The Higher self-esteem, the lower the anxiety of not getting partner in early adult women. Conversely, the lower self-esteem, the higher the anxiety of not getting a life partner in early adult women in the age of 25-35 years old. The subject of this research amounted to 150 early adult women in the age 25-35 years old. The data of this research used a Likert Scale model consisting of 4 alternative answers. The method of data analysis used product moment from Karl Pearson, obtained results that show the coefficient between self-esteem and anxiety not getting a life partner rxy = -0,288 with a significance level of 0,000 (p<0,05) thus it can be concluded that there was a negative relationship between self-esteem with anxiety not getting a life partner in early adult women age 25-35 years by 8.3% and 91.7% was influenced by other factors.*

***Keywords:*** *self-esteem, anxiety about not getting a life partner*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa adalah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif, yaitu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, serta penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Individu yang sudah tergolong dewasa, memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar. Berbagai pengalaman yang dialami individu baik yang berhasil maupun gagal dalam menghadapi suatu masalah dapat dijadikan pelajaran berharga untuk membentuk pribadi yang lebih matang, dan bertanggung jawab (Hurlock, 2011).

Periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru merupakan tahap yang dijalani pada masa dewasa awal. Penyesuaian diri menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang. Tugas perkembangan yang harus dijalankan individu pada rentang usia ini adalah memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama bersama suami atau istri membentuk suatu keluarga.

Tingkat penguasaan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal tersebut akan mempengaruhi tingkat keberhasilan di usia madya dan juga akan menentukan kebahagiaan individu pada saat itu maupun selama tahun-tahun akhir kehidupan individu. Akan tetapi apabila individu gagal akan menimbulkan perasaan cemas, rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya (Hurlock, 2006). Papalia (2015) mengungkapkan bahwa individu pada tahap perkembangan ini akan berusaha mencari dan menemukan pasangan hidup yang tepat sebagaimana berkenaan dengan tugas perkembangannya yang sangat penting, yaitu membina hubungan intim.

Masa dewasa awal merupakan masa usia eksplorasi dalam hal menjalin hubungan romantis sebelum menetapkan diri menuju jenjang pernikahan. Menjalin hubungan romantis yang serius merupakan hal yang penting pada tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2013). Berdasarkan penelitian Raurer (2013) ditemukan bahwa pernikahan merupakan salah satu penentu status kedewasaan pada usia dewasa awal.

Pada tahap ini kenyataannya tidak semua wanita dewasa berhasil menyelesaikan tugas perkembangan yaitu membangun hubungan dengan lawan jenis. Hasil sensus penduduk Indonesia tahun 2010 yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah wanita berusia 30-54 yang belum menikah berjumlah 1.418.689 orang atau sekitar 4,1% dari total jumlah wanita Indonesia yang berada pada rentang usia yang sama. Data ini juga diperkuat dengan riset mandiri yang dilakukan tirto.id pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa 24,9% wanita tidak ingin menikah. Adapun data BPS tahun 2013 menunjukkan persentase wanita yang belum menikah pada rentang usia 25-44 yaitu sebesar 10,83%, dan untuk rentang usia 45-59 yaitu sebesar 2,58%, sedangkan untuk wanita yang belum menikah pada usia yang lebih dari 60 tahun yaitu sebesar 1,11%. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa persentase terbesar wanita yang belum menikah yaitu pada rentang usia 25-44 tahun.

Data ini juga diperkuat dengan riset mandiri yang dilakukan tirto.id pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa 24,9% wanita tidak ingin menikah. Adapun data BPS tahun 2013 menunjukkan persentase wanita yang belum menikah pada rentang usia 25-44 yaitu sebesar 10,83%, dan untuk rentang usia 45-59 yaitu sebesar 2,58%, sedangkan untuk wanita yang belum menikah pada usia yang lebih dari 60 tahun yaitu sebesar 1,11%. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa persentase terbesar wanita yang belum menikah yaitu pada rentang usia 25-44 tahun.

Wanita dewasa awal yang sudah memasuki usia 30 tahun, lebih cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan usia 30 tahun merupakan usia kritis bagi wanita yang belum menikah, sedangkan bagi pria tidak terlalu menjadi masalah karena pria dapat menikah kapan saja (Hurlock, 2011), selain itu pandangan negatif bahwa perermpuan lajang hidup dalam kesedihan dan terasing dari kehidupan sosial (Denmark & Paludi, 2008). Masalah kesehatan yang berhubungan dengan reproduksi juga menjadi alasan wanita dewasa awal mengalami kecemasan. Menurut Badan Koordinasi Keluarga Bencana Nasional (BKKBN) menyebutkan bahwa wanita yang berusia di atas 35 tahun memiliki resiko pada kehamilannya.

Hubungan yang biasanya dikaitkan dengan tugas perkembangan pada dewasa awal yaitu hubungan romantis dengan pasangan. Menurut Santoso dan Winarto (2010) usia dewasa berkisar antara 25 - 35 tahun. Rentang usia 25-35 tahun seperti yang ditekankann oleh Erickson bahwa wanita dewasa pada usia tersebut mengalami masa “Krisis Keterasingan”. Dalam masa ini pria maupun wanita terkait dengan kenyataan bahwa, sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan mampu hidup sendiri. Walaupun memiliki keluarga tetapi manusia juga membutuhkan orang lain yang bukan merupakan anggota keluarga dari individu atau tidak memiliki hubungan keluarga dengan individu, seperti teman maupun pasangan hidup (Hurlock, 2011).

Wanita dewasa awal yang memiliki masalah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis mengakibatkan individu tersebut harus menjalani hidup sendiri tanpa teman dekat, ataupun pasangan hidup (Trianawati, 2017). Berbagai masalah psikologis maupun fisiologis yang dialami wanita dewasa awal menimbulkan hambatan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Individu yang kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya baik itu kelebihan serta kelemahan yang dimiliki akan membuat individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, timbulnya perasaan khawatir, serta ketakutan yang membuat tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan dengan lawan jenis (Trianawati, 2017).

Atkinson (2010) berpendapat bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, serta rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda. Kecemasan disebabkan karena konflik dan frustasi, ancaman fisik, dan ancaman terhadap harga diri serta tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan serta adanya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi.

Kecemasan adalah suatu keadaan rasa takut akan terjadinya bahaya atau keadaan khawatir yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene 2005). Rasa takut atau keadaan khawatir yang buruk membuat individu tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan dalam usaha memperoleh pasangan hidup. Sedangkan Nail (2007) mengemukakan bahwa pasangan hidup adalah teman untuk berbagi, dalam hal makan, minum, kasih sayang, dan tugas yang hanya bukan sehari atau setahun, tapi seumur hidup.

Berdasarkan definisi kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) dan pasangan hidup menurut Nail (2007) dapat disimpulkan bahwa kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup merupakan perwujudan dari berbagai perasaan baik secara fisik maupun psikis seperti perasaan takut akan terjadinya bahaya atau keadaan khawatir yang buruk akan segera terjadi dalam kaitannya dengan tidak memperoleh pasangan hidup sebagai tempat berbagi dan pemenuhan kebutuhan psikologis maupun bilogois

Berdasarkan hasil wawancara terkait kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 01 Maret 2019 terhadap sepuluh wanita dewasa awal rentang usia 25-35 tahun yaitu untuk memperoleh data khusus penelitian yang lebih maksimal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa delapan di antaranya mengalami gejala kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup. Hal tersebut berdasarkan faktor yang menyebabkan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup. Hal tersebut dapat diketahui pada ciri-ciri fisik subjek yang sering merasa pusing apabila terkadang memirkirkan status yang dimiliki di usianya saat ini yang masih belum memperoleh pasangan hidup. Pada ciri-ciri perilaku, kedelapan wanita dewasa awal sering merasa khawatir, suasana hati menjadi terganggu, lebih merasa sensitif apabila ditanyakan mengenai kapan akan menikah, dan apakah sudah memiliki calon pasangan hidup. Pada ciri-ciri kognitif, kedelapan subjek yang belum memperoleh pasangan hidup merasa takut bila dikatakan akan menjadi perawan tua, karena menurut subjek ketika perempuan yang sudah berumur 24 tahun ke atas dan belum memperoleh pasangan hidup dapat dikatakan menjadi perawan tua. Selain itu ada beberapa subjek yang menganggap bahwa dirinya lumayan cantik, tetapi belum ada sampai saat ini yang mempersunting, sehingga subjek memandang apakah ada sesuatu yang salah pada dirinya. Pengalaman dari lima subjek dimasa lalu mempengaruhi subjek takut untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, subjek merasa pesimis, menghindar apabila didekati oleh lawan jenis, dan memikirkan apakah ada pria yang mencari perempuan untuk menjadi istrinya yang sudah tidak perawan lagi.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek wanita dewasa awal yang berusia 25-35 tahun mengalami kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup yang ditandai dengan ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif. Diharapkan wanita dewasa awal rentang usia 25-35 tahun dapat memiliki kesiapan menikah yang lebih baik, artinya individu mampu mengatasi perubahan-perubahan dan beradaptasi setelah memasuki pernikahan, sehingga hal tersebut juga akan menurunkan tingkat kecemasan seorang wanita dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Proses tersebut dapat dilakukan dengan cara pemilihan pasangan hidup yang terjadi di antara dua individu yang dimulai dengan ketertarikan awal yang menjadi perkenalan biasa, lalu beralih ke arah kencan serius dan menjadi komitmen jangka panjang yang berakhir pada pernikahan (Melville, 1994).

Berdasarkan hasil penelitian Tobing (2018), munculnya kecemasan dalam memilih pasangan hidup memiliki dampak bagi wanita dewasa awal. Kecemasan yang ada dalam diri individu dapat menimbulkan dampak yang berpengaruh pada suasana hati, pikiran, dan perilaku. Adanya kecemasan dalam pemilihan pasangan akan menyebabkan wanita dewasa awal memiliki perasaan akan adanya hukuman dari orangtua maupun lingkungan sekitarnya, misalnya apabila tidak memilih pasangan dari keturunan yang sepadan. Jumlah wanita dewasa awal yang masih menyandang status lajang yang di Indonesia mulai merasa tidak nyaman dengan status yang disandangnya, individu merasakan posisi yang tidak tepat dan memiliki kekhawatiran dalam dirinya akan masa depan (Stein, dalam Yusfina 2016). Stigma negatif yang melekat pada wanita lajang lebih banyak diberikan dari pada pria lajang (Dwiputri, dalam Srimaryono 2013). Dalam suatu kebudayaan tradisional tertentu juga disebutkan, wanita yang tidak menikah adalah hal yang tidak wajar (Hurlock, 2011). Norma ini dianut oleh masyarakat Indonesia sebagai negara berkebudayaan timur, masih berpegang teguh pada tradisi yang mengharuskan seseorang untuk mengikuti norma budayanya (Matsumoto, 2004).

Memiliki hubungan yang romantis kepada pasangan merupakan tugas perkembangan yang baik, sebaliknya ketika tidak memiliki pasangan atau lajang dilihat sebagai suatu masalah terutama pada usia dewasa muda (McKinlay & McVittie, 2009). Individu yang menyandang status lajang pada usia dewasa muda dilihat sebagai orang yang tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi ekspetasi dan kegagalan sosial. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan wanita mengalami kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup mulai dari usia dewasa awal (18 – 40 tahun) hingga usia dewasa akhir di atas 65 tahun. Faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu kurang menarik, adanya ketidaktepatan waktu ketika bertemu dengan seorang pria, atau merasa bahwa menemukan pria yang tidak tepat, adanya kelemahan karakter pada diri sendiri maupun orang lain, kehilangan kepercayaan dalam pernikahan (Lewis dan Moon, 1997).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup menurut Atkinson (2010) disebabkan karena konflik dan frustasi, ancaman fisik, harga diri, tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan serta adanya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dikemukakan tersebut maka harga diri diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal rentang usia 25-35 tahun.

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor harga diri sebagai variabel bebas. Peristiwa negatif dalam hidup memiliki dampak yang negatif terhadap harga diri. Sebagai contoh, ketika individu memiliki masalah yang muncul di sekolah, di tempat kerja, di dalam keluarga, atau diantara teman, akan terjadi penurunan harga diri, peningkatan kecemasan, dan individu yang terganggu akan berusaha mencari penguatan melalui berbagai cara (Joiner, Katz, & Lew dalam Baron, 2005). Harga diri memiliki kaitan yang erat dengan hubungan romantis yang ingin seseorang jalankan dengan calon pasangan. Pada umumnya, seseorang akan menyesuaikan ketika memilih pasangan hidup yang diinginkan sesuai dengan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya evaluasi diri, individu akan lebih mudah menemukan pasangan hidup yang sesuai dengan apa yang diinginkan (Myers, 2009).

Harga diri memiliki kaitan yang erat dengan hubungan romantis yang ingin seseorang jalankan dengan calon pasangan. Pada umumnya, seseorang akan menyesuaikan ketika memilih pasangan hidup yang diinginkan sesuai dengan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya evaluasi diri, individu akan lebih mudah menemukan pasangan hidup yang sesuai dengan apa yang diinginkan (Myers, 2009).

Coopersmith (dalam Branden, 1992) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi seorang individu terhadap dirinya. Evaluasi tersebut mencakup sikap setuju maupun tidak setuju yang menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu sukses dan layak. Harga diri merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri, dapat juga disebut sebagai gambaran diri (Santrock, 2013). Coopersmith (dalam Mruk, 2006) mengemukakan bahwa terdapat, empat aspek-aspek harga diri meliputi (1) *power* (kekuatan individu) merupakan kemampuan seseorang individu untuk mempengaruhi atau mengendalikan orang lain, (2) *significance* (keberartian diri) mencakup penghargaan dari orang lain, seperti penerimaan yang ditunjukkan oleh orang lain, (3) *virtue* (kebajikan) mencakup kepatuhan terhadap standar moral, (4) *competence* (kemampuan) mencakup kinerja seorang individu yang sukses dalam mencapai suatu tujuan, dalam hal ini kompetensi dikaitkan dengan istilah prestasi individu.

Individu yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu individu dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangi hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapai respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik, cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, dan menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan (Clemes & Bean, 2001). Harga diri yang rendah memiliki dampak negatif bagi individu yaitu mudah merasa cemas, stress, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi, menyebabkan masalah dengan teman baik dan sosial (Clemes & Bean, 2001).

Individu yang memiliki harga diri tinggi Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini (Clemes & Bean, 2001). Harga diri yang tinggi memiliki dampak positif yaitu individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaanpenderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa. Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan financial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual (Branden, 1992).

Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dalam mencari pasangan hidup. Saat wanita lajang merasa cemas dengan masa depannya yang belum juga memiliki pasangan, individu membutuhkan harga diri yang tinggi. Tinggi rendahnya harga diri seseorang berpengaruh dalam kehidupannya sehari-hari. Kepuasan terhadap terpenuhinya kebutuhan akan harga diri menimbulkan perasaan percaya diri, kuat, stabil, dan berguna bagi orang lain (Koeswara, 1991).

Dalam kebanyakan kasus, harga diri yang tinggi memiliki dampak yang positif, sementara harga diri yang rendah memiliki dampak yang negatif (Leary, Schreindorfer, & Haupt dalam Baron, 2005). Harga diri yang tidak stabil berhubungan dengan komitmen untuk mencapai tujuan diri yang rendah, konsep diri yang kurang jelas, dan adanya kekhawatiran dalam mencapai tujuan seseorang (Baron, 2005). Individu yang dengan harga diri yang tinggi, dapat membantu mempertahankan evaluasi diri yang positif dan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri, sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah untuk memfokuskan pada kelemahan diri sendiri (Dodgson & Wood dalam Baron, 2005).

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun ?”

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik subjek penelitian berjumlah 150 orang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala. Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert menggunakan *google form*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang sesuai dengan karakteristik subjek. Adapun karakteristik pemilihan subjek dalam penelitian ini adalah :

Wanita dewasa awal yang masih lajang atau belum menikah, dikarenakan wanita dewasa awal yang belum menikah atau masih lajang sering merasa kesepian karena teman-teman lama sudah berpencar dan banyak diantaranya yang sudah sibuk dengan urusan keluarga, atau sibuk pacaran (Hurlock, 2011). Rentang usia 25-35 tahun. Seperti yang ditekankan oleh Erickson karena wanita dewasa pada usia tersebut merupakan masa “Krisis Keterasingan”. Dalam masa ini pria maupun wanita terkait dengan kenyataan bahwa, sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan mampu hidup sendiri. Walaupun memiliki keluarga tetapi manusia juga membutuhkan orang lain yang bukan merupakan anggota keluarga dari individu atau tidak memiliki hubungan keluarga dengan individu, seperti teman maupun pasangan hidup (Hurlock, 2011).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik. Uji prasyarat ada 2 yaitu: Uji Normalitas dan Uji Linieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam bentuk statistik. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel Kecemasan Tidak Memperoleh Pasangan Hidup diperoleh K-S Z = 0,081 dengan p = 0,017 berarti sebaran data variabel kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup tidak mengikuti sebaran data yang normal. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel Harga Diri diperoleh K-S Z = 0,105 dengan p = 0,000 berarti sebaran data variabel harga diri tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Distribusi data tidak normal dapat terjadi apabila terdapat data yang berasal dari distribusi lain yang memang tidak teridentifikasi terdapat satu atau beberapa keanehan (*outlier*). Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mentransformasikan data untuk mengikuti distribusi normal, menghapus keanehan (*outlier*) tersebut. Apabila penyimpangan dari normalitas kecil maka dapat memilih untuk tidak melakukan apa-apa atau melanjutkan uji yang akan ditetapkan (Widhiarso, 2012).

Menurut Azwar (2017), tidak perlu terlalu mengkhawatirkan uji normalitas ini sepanjang memiliki banyak subjek bagi masing-masing variabel. Priyatno (2010) mengungkapkan bahwa data yang banyaknya lebih dari 30 maka dapat dikatakan terdistribusi normal dan biasa disebut sampel besar. Dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 150 wanita dewasa awal.

1. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel linear (membentuk garis lurus) atau tidak. Azwar (2017) menyebutkan bahwa biasanya uji linearitas digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Berdasarkan uji linieritas diperoleh F = 15,141 dengan p = 0,000 berarti hubungan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup merupakan hubungan yang linier.

Selanjutnya setelah uji prasyarat terpenuhi, maka peneliti melakukan uji hipotesis dengan analisis korelasi *Product Moment*. Analisis korelasi *Product Moment* digunakan untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel tergantung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup rxy = -0,288 dan p = 0,000 dengan demikian berarti ada korelasi negatif antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun pada penelitian ini teruji. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,083. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri memberikan sumbangan sebesar 8,3% terhadap kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup dan sisanya sebesar 91,7% disebabkan oleh variabel lain.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan harga diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Yuriansa (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal di STIFAR Semarang. Artinya semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal.

Hubungan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup, Atkinson (2010) mengungkapkan bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup adalah harga diri. Harga diri yang dimiliki wanita dewasa awal memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup. Wanita dewasa awal merasa khawatir tidak bisa memenuhi standar diri pada individu dalam menemukan dan memilih pasangan hidup ketika merasakan kecemasan yang tinggi (Utami, 2019). Coopersmith (dalam Branden, 1992) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi seorang individu terhadap dirinya. Evaluasi tersebut mencakup sikap setuju maupun tidak setuju yang menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, sukses, dan layak.

Aspek *power* (kekuatan) merupakan kemampuan seseorang individu untuk untuk mempengaruhi atau megendalikan orang lain, kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan termasuk dengan orang lain didalamnya, dan kekuatan membantu seorang individu menangani kejadian yang lebih efektif. Budaya Timur menganggap pernikahan sebagai pola yang normal oleh masyarakat. Dampaknya, wanita dewasa awal yang masih melajang terutama di usia 30 tahun harus menghadapi banyak masalah, antara lain: tekanan sosial dan label yang kurang mengenakkan dari masyarakat. Tekanan yang terus menerus dirasakan akan membuat wanita lajang semakin cemas terhadap masa depannya untuk memperoleh pasangan hidup, pada titik ini wanita membutuhkan kekuatan untuk membantu menurunkan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup (Syafiq, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek kelak khawatir tidak memiliki pasangan hidup, dan dada terasa berat setiap kali keluarga membahas topik terkait dengan pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal mampu menghadapi tekanan sosial apabila mendapatkan kekuatan dari keluarga dan orang-orang disekitarnya sehingga menimbulkan pengaruh positif seperti dapat mengurangi kecemasan dan memelihara kondisi psikologis yang berada dalam tekanan.

Aspek *significance* (keberartian diri) adalah penerimaan dari lingkungan yang ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya. Penerimaan merupakan sumber harga diri karena berhubungan dengan kelayakan. Menurut Sheerer (dalam Sutadipura, 1984) bahwa salah satu yang dapat mempengaruhi penerimaan diri adalah harga diri, sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengalami tingkat kecemasan yang rendah. Hal ini diperkuat oleh respon subjek di lapangan yang menyatakan bahwa subjek dapat menerima diri apa adanya, subjek merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar terhadap kegiatan yang dilakukan, serta subjek merasa diterima oleh lingkungan.

Aspek *virtue* (kebajikan) merupakan Kebajikan adalah suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diijinkan oleh moral, etika, dan agama. Menurut Peterson dan Seligman (2004) virtue adalah karakter-karakter baik yang ada pada diri manusia dan digunakan dalam penyelesaian tugas serta masalah yang dihadapi. *Virtue* diyakini sebagai pondasi dari seluruh situasi kehidupan dan penting menjadi penguat dalam menyeimbangkan aktivitas kehidupan individu, sehingga mencapai kehidupan yang baik meskipun menghadapi situasi yang sulit. Hal ini diperkuat oleh pernyataan subjek dilapangan yang menyatakan bahwa terkadang subjek merasa dikucilkan di lingkungannya, dan merasa Tuhan tidak adil ketika subjek sedang mengalami kegagalan. Mengikuti standar moral, etika, dan agama membantu subjek untuk mampu menghadapi pengalaman positif dan negatif yang membantunya untuk terus berkembang sehingga dapat mengurangi pikiran negatif mengenai kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup.

Aspek *competence* (kemampuan) diartikan sebagai usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. kompetensi merupakan salah satu aspek yang sangat mempengaruhi terbentuknya harga diri pada perempuan dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Murk (Utami, 2019), menyatakan tiga klasifikasi didalam mendefinisikan harga diri. Pertama, harga diri dipandang sebagai suatu kompetensi. Dalam hal ini harga diri dihubungkan dengan kesuksesan, kemampuan dan kompetensi. Kedua, harga diri dipandang sebagai perasaan berharga. Ketiga, harga diri dipandang sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga. Wanita dewasa awal rata-rata memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga dalam memilih pasangan hidup, perempuan dewasa awal menilai dirinya berdasarkan penilaiannya terhadap kemampuan dirinya. Berdasarkan pernyataan subjek dilapangan menyatakan bahwa subjek merasa kurang mampu menghadapi suatu masalah, tidak siap bersaing dengan orang lain untuk memperoleh sesuatu. Menurut Bardwick (dalam Anggriany, 2002) kurangnya harga diri pada wanita dewasa awal akibatnya, seringkali menekan inisiatif dan membuang aspirasinya. Hal ini terkait juga dengan perasaan tidak aman yang sangat mendalam serta ketidakpastian mengenai kemampuan serta nilai dari mereka. Kurangnya harga diri berkaitan erat dengan kecemasan, perasaan lemah dan tidak mampu.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa harga diri masuk dalam kategori sedang, dilihat dari kategorisasi harga diri, dengan tingkat persentase yang tinggi terdapat 19 orang (12,67%), dan kategori rendah terdapat 22 orang (14,67%). Sedangkan persentase paling tinggi harga diri yaitu pada kategori sedang terdapat 109 orang (72,66%), hal ini mengindikasikan bahwa harga diri pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun sebagian besar pada tingkat yang sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian memiliki harga diri yang sedang. Individu dengan harga diri sedang cenderung memiliki kesamaan dengan harga diri tinggi dalam hal penerimaan diri, mereka cenderung optimis ekspresif dan mampu menerima kritik, tetapi terdapat perbedaan, mereka cenderung tergantung pada penerimaan sosial, untuk menghilangkan ketidak pastian yang dirasakan dari penilaian dirinya pada suatu saat. Rasa tidak aman ini dicerminkan melalui upaya mereka dalam mencari pengalaman sosial yang akan meningkatkan harga diri (Copersmith, dalam Branden 1992). Perbedaan harga diri tinggi dan sedang pada individu hanya terletak pada intensitas keyakinan diri, kurang yakin dalam menilai diri pribadinya dan tergantung pada penerimaan sosial lingkungan dimana berada (Copersmith, dalam Branden 1992).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup masuk dalam kategori sedang, dilihat dari hasil kategorisasi skor kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup dengan tingkat persentase yang tinggi terdapat 19 orang (12,67%), dan kategori rendah terdapat 21 orang (14%). Persentase paling tinggi adalah tingkat kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup yang tergolong sedang terdapat 110 orang (73,33%), hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun sebagian besar pada tingkat yang sedang.

Harga diri yang rendah memiliki peranan dalam meningkatnya kecemasan yang dialami oleh individu. Hal ini senada dengan yang dikutip Ntemsia (2017) mengenai harga diri yang berhubungan dengan kualitas hidup seperti kesejahteraan fisik dan psikologis. Individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki resiko depresi ataupun gangguan kecemasan yang lebih tinggi. Manna (2016) melalui berbagai penelitian menyimpulkan bahwa harga diri yang rendah mempunyai kaitan yang sangat erat dengan depresi dan gangguan kecemasan.

Sumbangan yang diberikan harga diri terhadap kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup cenderung kecil. Sumbangan efektif yang diberikan harga diri 8,3% terhadap kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup sedangkan 91,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu kurang menarik, adanya ketidaktepatan waktu ketika bertemu dengan seorang pria, atau merasa bahwa menemukan pria yang tidak tepat, adanya kelemahan karakter pada diri sendiri maupun orang lain, kehilangan kepercayaan dalam pernikahan (Lewis dan Moon, 1997). Faktor-faktor eksternal yaitu yang berasal dari lingkungan sosial, budaya dan lingkungan kemudian akan memengaruhi pemilihan pasangan, strategi dalam pemilihan pasangan dan keadaan hubungan (Santrock, 2009). Berdasarkan hasil penelitian Rachmawati (2013) bahwa dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup wanita dewasa awal.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai harga diri dan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada perempuan dewasa awal agar mampu memperluas cakupan penelitiannya dengan mempertimbangkan variabel yang lebih spesifik lagi. Selain itu bagi peneliti yang tertarik dengan tema kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup cobalah untuk memilih metode kualitatif pada wanita dewasa awal yang memiliki tingkat harga diri yang rendah agar memperoleh data yang lebih mendalam.

**DAFTAR PUSTAKA**

Atkinson, R. L. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid II.* Tangerang: Interkasara.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Baron, R. A. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 1 (10th ed.).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Bean, C. H. (2001). *How to Raise Children’s Self Esteem.* Jakarta: Binarupa Aksara.

Branden, N. (1992). *The Power Of Self Esteem.* Florida: Health Communications.

Denmark F & Paludi, M. (2008). Psychology Of Women Handbook Of Issues An Theories. Westport: Praeger.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan:Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan:Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Khairuddin. (2002). *Sosiologi Keluarga.* Yogyakarta: Liberty.

Koeswara. (1991). *Teori-Teori Kepribadian.* Bandung: PT Gresco.

Manna, G. G. (2016). The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4 (3), 1-17.

Matsumoto, D. (2004). *People psychology From a Cultural Perspective: Pengantar Psikologi Lintas Budaya.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Mcvittie, A. M. (2009). *Social Psychology and Discourse.* Malden: Wiley-Blackwell Pub.

Melville, G. B. (1994). *Families and intimate relationships.* New York: McGraw-Hill.

Moon, K. G. (1997). Always Single and Single Again Women: A Qualitative Study. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 23(2), 115-134.

Mruk, C. J. (2006). *Self Esteem Research, Theory, And Practice: Toward a Positive Psychology of Self Esteem (3th ed.).* New York: Springer Publishing Co.

Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal (5th ed.).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Noviana, C. L. (2010). Konflik Interpersonal Wanita Lajang Terhadap Tuntutan Orangtua. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1).

Ntemsia, S. S. (2017). Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Techological Educational Institute of Athens-Planning of Interventions. *Health Science Journal*, 11(3), 513-521.

Papalia, D. E. (2015). *Experience Humon Development.* Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran.* Yogyakarta: Gaya Media.

Rachmawati, R. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita.* Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta: Skripsi. Tidak Diterbitkan.

Raurer, A. P. (2013). Romantic Relationship Patterns in Young Adulthood and Their Developmental Antecedents. *Dev Psychol*, 1-24.

Santrock, J. W. (2013). *Adolescence.* New York: McGraw-Hill Education.

Seligman, E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues, A Handbook and Classification.* New York: Oxford University Press.

Srimaryono, F. &. (2013). Intensi untuk Menikah pada Wanita Lajang. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(2), 99-105

Sutadipura, B. (1984). *Kompetensi Guru Dan Kesehatan Mental.* Bandung: Angkasa.

Syafiq, E. S. (2013). Identitas "Lajang" (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4 (1), 71-86.

Tobing, I. A. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Pemilihan Pasangan Pada Wanita Triwangsa Dewasa Awal Di Bali Yang Ditinjau Berdasarkan Pola Asuh Otoritarian . *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 99-109.

Trianawati, Y. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal. *Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945: Surabaya*.

Vania Utami, L. H. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15-20.

Verplanken, B. A. (2005). Consumer Style and Health: The Role of Impulsive Buying in Unhealthy Eating. *Psychology and Health*, 429-441.

Widhiarso, W. (2012, April 30). *Tanya Jawab tentang Uji Normalitas. Fakultas Psikologi UGM*. Retrieved from http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/tanya-jawab-tentang-uji-normalitas/ diakses pada tanggal 30 April 2020 jam 01.54 WIB