

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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).

Setiap kebudayaan membuat pembedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi. Pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai apabila organ reproduksi telah berkembang dan mampu bereproduksi. Masa dewasa dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahapan pertama masa dewasa awal yang dimulai pada umur 18-40 tahun. Tahapan kedua yaitu masa dewasa madya yang dimulai pada umur 40-60 tahun, dan tahapan yang terakhir yaitu masa dewasa lanjut atau yang disebut *senescence* dimulai pada umur 60 tahun sampai kematian (Hurlock, 2011). Pendapat lain menyebutkan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, individu yang tergolong dewasa awal ialah yang berusia 20-40 tahun (Hurlock, 2011). Adapun batas kedewasaan seseorang di Indonesia yaitu usia 21 tahun. Hal ini berarti pada usia itu seseorang

sudah dianggap dewasa dan dianggap sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya (Monks, 2014).

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. Menjalinkan 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.

Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 mencapai 265 juta jiwa. Jumlah tersebut terdiri dari 133,17 juta jiwa laki-laki dan 131,88 juta jiwa perempuan. Menurut kelompok umur, penduduk yang masih tergolong anak-anak (0-14 tahun) mencapai 70,49 juta jiwa atau sekitar 26,6% dari total populasi. Populasi yang masuk kategori usia dewasa atau produktif (14-64 tahun) 179,13 juta jiwa (67,6%) dan penduduk usia lanjut 65 ke atas sebanyak 85,89 juta jiwa (5,8%). Hasil data statistik tersebut menunjukkan bahwa usia dewasa di Indonesia saat ini sangat tinggi.

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.

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 perempuan 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 ditekankan 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 (Triawanawati, 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 frustrasi, 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 biologis.

Ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) antara lain ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif. Ciri-ciri fisik yaitu gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan seperti pusing, jantung berdetak kencang, pusing, lebih sensitif, mengalami kegelisahan. Ciri-ciri perilaku yaitu kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti perilaku menghindar dan ketergantungan. Ciri-ciri kognitif merupakan perasaan khawatir yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan terjadi.

Data dari penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Caraty (2004) mengenai kategorisasi jenis kelamin dengan tingkat kecemasan mendapatkan pasangan hidup pada anggota biro jodoh, ditemukan bahwa ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa pada perempuan anggota biro jodoh memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi yaitu sebesar (51%) dibandingkan laki-laki (49%).

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 yang berdomisili di

Yogyakarta, menunjukkan bahwa delapan di antaranya mengalami gejala kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup. Hal tersebut dapat diketahui pada ciri-ciri fisik subjek yang sering merasa pusing apabila terkadang memikirkan 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.

Berdasarkan uraian di atas maka 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 Yusufina 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 ekspektasi 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 frustrasi, ancaman fisik, harga diri, tekanan untuk melakukan sesuatu diluar 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).

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 *power* (kekuatan individu) merupakan kemampuan seseorang individu untuk mempengaruhi atau mengendalikan orang lain, *significance* (keberartian diri) mencakup penghargaan dari orang lain, seperti penerimaan yang ditunjukkan oleh orang lain, *virtue* (kebajikan) mencakup kepatuhan terhadap standar moral, *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 menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi 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 penderitaan-penderitaan 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 uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat dirumuskan masalah, apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal usia 25-35 tahun

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini nantinya akan memberikan kontribusi bagi perkembangan khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis yang membahas variabel kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup serta psikologi perkembangan yang membahas tentang perkembangan wanita dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis adalah memberikan bahan pertimbangan dalam upaya harga diri untuk menurunkan kecemasan tidak memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal.