

Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal

Emiliana Luh Damayanti¹, Endah Cahya²

*Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya

E-Mail: Emiluhdamayanthi25948@gmail.com¹, Endahcahya963@gmail.com²

ABSTRACT

Anxiety in obtaining a life partner is a manifestation of various feelings both physically and psychologically such as feelings of fear, worry, anxiety, tension, and lack of confidence in getting a mate or partner as a place of sharing and biological fulfillment and physiology. The concept of self is the perception of an individual about himself through assessment, hope, and knowledge of himself in terms of physical, social, and psychological. Self-concept makes individuals evaluate their weaknesses and strengths. In addition, the concept of self directs the individual in acting and the formation of his personality. This study aims to determine the relationship between self-concept and anxiety in obtaining a life partner in early adult women. The subjects of this study were UNTAG Surabaya students aged 18-40 years with 61 subjects. The hypothesis in this study is "there is a relationship between self-concept and anxiety about getting a life partner in early adult women". The research data was collected using a Likert scale from the anxiety scale to obtain a life partner and self-concept scale. The research data were analyzed by simple regression correlation statistics using version 21 Statistical Package for Social Science (SPSS) program. The results of the analysis stated that the hypothesis was accepted ($F = 6,363$) at $p 0,030$ ($p < 0,05$). The value of r^2 is 0.078, indicating that 7.8% of the self-concept is a factor supporting the anxiety level of getting a life partner while the rest is caused by other factors.

Keywords: Self Concept, Anxiety in Obtaining a Life Spouse

ABSTRAK

Kecemasan memperoleh pasangan hidup adalah wujud dari berbagai perasaan baik secara fisik maupun psikis seperti perasaan takut, khawatir, gelisah, tegang, dan kurang percaya diri dalam mendapatkan jodoh atau pasangan sebagai tempat berbagi dan pemenuhan biologisnya dan fisiologisnya. Konsep diri adalah persepsi seorang individu tentang dirinya melalui penilaian, harapan, dan pengetahuan tentang diri dari segi fisik, sosial, dan psikologisnya. Konsep diri membuat individu mengevaluasi kelemahan dan kelebihan dirinya. Konsep diri mengarahkan individu dalam bertindak dan pembentukan kepribadiannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa UNTAG Surabaya yang berumur dari 18 – 40 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 61 orang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal”. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala likert dari skala kecemasan memperoleh pasangan hidup dan skala konsep diri. Data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 23. Hasil analisis menyatakan bahwa hipotesis diterima, ($F=6,363$) pada $p 0,030$ ($p < 0,05$). Nilai r^2 sebesar 0,078, menandakan bahwa 7,8% konsep diri menjadi faktor penunjang tingkat kecemasan memperoleh pasangan hidup sedangkan sisanya diakibatkan oleh faktor lain.

Kata Kunci: Konsep Diri, Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan usia, seseorang dikatakan berada pada tahap perkembangan dewasa awal saat individu yang bersangkutan berada pada rentang usia antara 20 tahun dan 40 tahun (Hurlock, dalam Santrock 2002). Dewasa awal merupakan masa di mana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan di dalam satu masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Salah satu ciri yang menonjol dari seseorang yang berada pada rentang usia tersebut adalah adanya dorongan untuk membangun suatu hubungan intim dengan individu lain. Erickson (dalam Papilia, Olds & Feldman, 2009) memandang membangun suatu hubungan intim dengan orang lain sebagai salah satu tugas penting pada fase perkembangan dewasa awal (Indrianita, 2018). Kebutuhan untuk membentuk hubungan yang stabil dan kuat dengan orang lain merupakan dorongan penting dalam perilaku individu. Secara sederhana dapat pula dikatakan masa dewasa awal ditandai dengan munculnya dorongan untuk memperoleh pasangan hidup.

Dengan demikian, kecemasan memperoleh pasangan hidup pada dasarnya dapat dipahami sebagai perasaan takut yang dialami seseorang ketika mendapatkan dirinya belum memiliki pasangan sementara, baik berdasarkan norma yang ada di tengah masyarakat, atau berdasarkan dorongan yang timbul dari diri sendiri, seharusnya dirinya telah memiliki pasangan hidup. Sebagaimana dikemukakan oleh Ramaiah (2003) bahwa kecemasan dapat timbul oleh pengalaman yang tidak menyenangkan dari individu terhadap lingkungan yang dirasakan tidak aman, ketika individu merasa tidak mampu menemukan jalan keluar atas perasaannya dalam hubungan personal dalam jangka waktu yang cukup lama. Dapat dikatakan kecemasan sangat berkaitan dengan pengalaman akan perasaan tidak pasti atau tidak berdaya.

Ada banyak hal buruk yang akan dialami seseorang ketika berada dalam kondisi cemas yang tinggi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi terburuk yang mungkin dialami seseorang yang berada dalam kecemasan tinggi adalah kehilangan kendali diri. Dalam keadaan demikian seseorang akan kehilangan kemampuan untuk melakukan sesuatu konstruktif. Individu akan kehilangan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, mengalami penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional sehingga tidak mampu berfungsi secara efektif, yang biasanya disertai disorganisasi kepribadian.

Pada dasarnya, secara umum, baik laki-laki maupun perempuan akan mengalami hal yang sama ketika di satu sisi individu yang bersangkutan ada pada fase perkembangan dewasa awal tetapi di sisi lain mendapatkan dirinya belum memperoleh pasangan hidup. Namun ada banyak faktor yang menjadikan reaksi cemas terhadap kondisi ini lebih dirasakan oleh perempuan. Dapat disebutkan di antaranya adalah faktor natural atau alamiah seperti keterbatasan relatif perempuan dibandingkan laki-laki dalam hal usia produktif untuk meneruskan keturunan. Perempuan memiliki fase menopause yang pada fase tersebut perempuan kehilangan kesempatan, secara alamiah, untuk mendapatkan keturunan; sementara laki-laki tidak. Faktor lain misalnya adalah secara demografi jumlah perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki.

Secara khusus, faktor budaya patriarki pada masyarakat Indonesia semakin memperbesar peluang bagi tingginya kecemasan perempuan di Indonesia dibandingkan laki-laki. Berdasarkan budaya patriarki lingkungan menuntut perempuan dewasa untuk hidup berkeluarga melalui lembaga perkawinan. Ada label yang dirasakan sebagai hal negatif yang disematkan masyarakat kepada perempuan dewasa, pada usia tertentu, yang tidak hidup berkeluarga, yaitu perawan tua. Bahkan bersamaan dengan label tersebut terdapat stereotipe negatif seperti perempuan dingin, judes, kesepian, tidak laku, dan lain-lain, yang kesemuanya itu memberi tekanan yang jauh lebih besar kepada perempuan dibandingkan kepada laki-laki.

Konsep diri saling berinteraksi dengan harga diri, pengenalan diri, dan diri sosial, dalam bentuk diri secara utuh. Hal ini mencakup diri masa lalu, diri masa kini dan diri masa depan. Konsep diri merupakan suatu proses yang terus berubah. Selain merupakan cara individu melihat diri sendiri, konsep diri juga merupakan cara untuk mengukur tentang apa yang akan dilakukan individu di masa yang akan datang. Dengan kata lain, konsep diri merupakan hal penting yang mempengaruhi dan menentukan perilaku yang akan dilakukan seseorang di dalam berbagai situasi. Reaksi terhadap situasi atau keadaan tertentu dari seseorang yang memiliki konsep diri positif tentu akan berbeda dari seseorang yang memiliki konsep diri negatif. Bahkan tidak jarang konsep diri menjadi faktor penentu keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, tidak terkecuali dalam persoalan memperoleh pasangan hidup yang dihadapi oleh perempuan. Perempuan dewasa muda yang memiliki konsep diri yang berbeda dapat diperkirakan akan mengalami tingkat kecemasan yang berbeda pula.

2. METODE

Metode penelitian ini memiliki sifat-sifat (karakteristik) yang dapat diukur secara statistik, diantara sifat-sifat tersebut adalah konsep diri dan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang berumur 25-40 tahun. Subjek atau populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menginjak usia dewasa awal. Jumlah populasi penelitian adalah 61 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *insidental sampling*, menggunakan keseluruhan total populasi sebagai sampel penelitian Latipun (2011). Maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 61 orang.

3. HASIL PENELITIAN

Analisis data dengan statistik koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,279 dengan $p < 0,030$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup. Dewasa awal merupakan masa di mana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan di dalam satu masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Erickson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) memandang membangun suatu hubungan intim dengan orang lain sebagai salah satu tugas penting pada fase perkembangan dewasa awal. Secara sederhana dapat dikatakan masa dewasa awal ditandai dengan munculnya dorongan untuk memperoleh pasangan hidup.

Memiliki pasangan hidup tidak dapat dipandang sebagai keinginan saja, melainkan suatu kebutuhan karena secara alamiah memiliki pasangan hidup merupakan sarana untuk meneruskan keturunan. Di samping itu norma masyarakat menghendaki setiap orang dewasa memiliki pasangan hidup. Ada dorongan atau bahkan tekanan yang cukup kuat, baik dari lingkungan eksternal maupun lingkungan internal, agar seseorang yang sudah memasuki usia dewasa memiliki pasangan hidup.

Meski tidak berdampak sama pada setiap individu, namun secara umum, sebagai individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tentu tidak dapat begitu saja mengabaikan norma yang hidup di masyarakat. Kecemasan adalah salah satu reaksi yang mungkin dialami oleh seseorang yang berada pada tahapan perkembangan atau usia dewasa awal namun belum memiliki atau memperoleh pasangan hidup. Sebagaimana dikemukakan Atkinson kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan yang dialami dalam derajat berbeda-beda, saat individu menyadari ada hal yang tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan (Atkinson, dkk,

1993). Dengan demikian, kecemasan memperoleh pasangan hidup pada dasarnya dapat dipahami sebagai perasaan takut yang dialami seseorang ketika mendapatkan dirinya belum memiliki pasangan sementara, baik berdasarkan norma yang ada di tengah masyarakat, atau berdasarkan dorongan yang timbul dari diri sendiri, seharusnya dirinya telah memiliki pasangan hidup.

Ada banyak hal buruk yang akan dialami seseorang ketika berada dalam kondisi cemas yang tinggi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi terburuk yang mungkin dialami seseorang yang berada dalam kecemasan tinggi adalah kehilangan kendali diri. Dalam keadaan demikian seseorang akan kehilangan kemampuan untuk melakukan sesuatu konstruktif. Individu akan kehilangan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, mengalami penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional sehingga tidak mampu berfungsi secara efektif, yang biasanya disertai disorganisasi kepribadian.

Pada dasarnya, secara umum, baik laki-laki maupun perempuan akan mengalami hal yang sama ketika di satu sisi individu yang bersangkutan ada pada fase perkembangan dewasa awal tetapi di sisi lain mendapatkan dirinya belum memperoleh pasangan hidup. Namun ada banyak faktor yang menjadikan reaksi cemas terhadap kondisi ini lebih dirasakan oleh perempuan. Dapat disebutkan di antaranya adalah faktor natural atau alamiah seperti keterbatasan relatif perempuan dibandingkan laki-laki dalam hal usia produktif untuk meneruskan keturunan. Perempuan memiliki fase menopause yang pada fase tersebut perempuan kehilangan kesempatan, secara alamiah, untuk mendapatkan keturunan; sementara laki-laki tidak. Faktor lain misalnya adalah secara demografi jumlah perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki.

Secara khusus, faktor budaya patriarki pada masyarakat Indonesia semakin memperbesar peluang bagi tingginya kecemasan perempuan di Indonesia dibandingkan laki-laki. Berdasarkan budaya patriarki lingkungan menuntut perempuan dewasa untuk hidup berkeluarga melalui lembaga perkawinan. Ada label yang dirasakan sebagai hal negatif yang disematkan masyarakat kepada perempuan dewasa, pada usia tertentu, yang tidak hidup berkeluarga, yaitu perawan tua. Bahkan bersamaan dengan label tersebut terdapat stereotipe negatif seperti perempuan dingin, judes, kesepian, tidak laku, dan lain-lain, yang kesemuanya itu memberi tekanan yang jauh lebih besar kepada perempuan dibandingkan kepada laki-laki.

Meski secara obyektif perempuan memiliki dasar untuk lebih cemas dibandingkan laki-laki dalam hal memperoleh pasangan hidup, pada kenyataannya tidak setiap perempuan memiliki tingkat kecemasan yang sama. Ada faktor-faktor subyektif yang ada di dalam diri individu yang menjadikan

individu yang satu lebih merasa cemas dibandingkan individu yang lain. Bagaimana seseorang memandang dirinya, kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, bagaimana seseorang melihat sikap dan reaksi orang lain dan lingkungan atas dirinya adalah hal-hal yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami seseorang atas permasalahan yang dihadapi seseorang, tidak terkecuali wanita dewasa dalam hal memperoleh pasangan hidup. Hal-hal tersebut adalah hal-hal yang menyangkut konsep diri seseorang.

Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa faktor subyektif yang patut diduga dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap suatu keadaan yang dialami adalah konsep diri individu yang bersangkutan. Konsep diri yang dimaksud adalah pandangan dan perasaan seseorang akan dirinya sendiri. Baumeiter (1999) mengatakan bahwa konsep diri adalah apa yang dipercayai seseorang tentang dirinya; mencakup sifat-sifat diri individu yang bersangkutan, juga tentang siapa dan apa sebenarnya diri individu tersebut menurut dirinya. Konsep diri merupakan totalitas dari kepercayaan terhadap diri individu, sikap dan opini mengenai dirinya, dan individu merasa hal tersebut sesuai dengan kenyataan yang ada pada dirinya.

Konsep diri saling berinteraksi dengan harga diri, pengenalan diri, dan diri sosial, dalam bentuk diri secara utuh. Hal ini mencakup diri masa lalu, diri masa kini dan diri masa depan. Konsep diri merupakan suatu proses yang terus berubah. Selain merupakan cara individu melihat diri sendiri, konsep diri juga merupakan cara untuk mengukur tentang apa yang akan dilakukan individu di masa yang akan datang. Dengan kata lain, konsep diri merupakan hal penting yang mempengaruhi dan menentukan perilaku yang akan dilakukan seseorang di dalam berbagai situasi. Reaksi terhadap situasi atau keadaan tertentu dari seseorang yang memiliki konsep diri positif tentu akan berbeda dari seseorang yang memiliki konsep diri negatif. Bahkan tidak jarang konsep diri menjadi faktor penentu keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, tidak terkecuali dalam persoalan memperoleh pasangan hidup yang dihadapi oleh perempuan.

Perempuan dewasa muda yang memiliki konsep diri yang berbeda dapat diperkirakan akan mengalami tingkat kecemasan yang berbeda pula. Secara sederhana dapat diasumsikan bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada perempuan dewasa awal; dan hubungan tersebut adalah hubungan negatif, dimana semakin positif konsep diri seseorang maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami seseorang tersebut, yang dalam hal ini adalah wanita dewasa awal

Sebagaimana dihipotesiskan, hasil analisis data menunjukkan adanya dukungan terhadap hipotesis tersebut, yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,292 dengan $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Namun demikian, penelitian ini bukanlah tanpa kelemahan. Diantaranya adalah jumlah responden yang dirasa masih belum cukup banyak, responden dari kalangan mahasiswa. Jumlah responden yang belum cukup banyak akan menyebabkan hasil analisis tersebut tidak atau belum stabil, atau masih dapat mungkin berbeda atau berubah. Sedangkan responden yang mahasiswa, cenderung agak menyebutkan kecemasan yang dialami mungkin akan berbeda jika respondennya adalah wanita yang bekerja.

Berdasarkan harga sumbangan efektif konsep diri adalah 0,078. Hal ini berarti bahwa variabel konsep diri mempengaruhi variabel kecemasan memperoleh pasangan hidup sebesar 7,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data penelitian menunjukkan korelasi $r = 0,279$ dengan signifikansi 0,030 ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada wanita dewasa awal. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara konsep diri dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri wanita dewasa awal, maka semakin menurun tingkat kecemasan memperoleh pasangan hidup dan semakin rendah konsep diri wanita dewasa awal, maka semakin meningkat kecemasan memperoleh pasangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. dkk. (2010). Pengantar Psikologi jilid 2. (diterjemahkan oleh Dr. Wijaya Kusuma). Jakarta: Interkasara Publisher.
- Ayu, Ida. Jurnal: *Perbedaan Sikap Terhadap Perilaku Seks Maya Berdasarkan Jenis Kelamin pada Dewasa Awal*. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma: dayu_sarasvaty@yahoo.com
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Capernito, Linda Juall. (1995). *Nursing Care Plans and Documentation*, Monica Ester (1999 (Alih bahasa), Jakarta : EGC.
- Centi, J Paul. (1993). *Mengapa Rendah Diri?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Gunarso, Singgih. (2003). *Psikologi Perawatan*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock,E.B.(1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Indrianita, V. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Ikterus Fisiologi Pada Bayi Baru Lahir Di Bpm Sri Wahyuni. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 66–71.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Julius dkk. (1989). *Melangkah Menuju Kedewasaan*. Yogyakarta: Kanisius
- Jurnal Psikologi UIN Suska Riau. Volume 1, Nomor 1, Juni 2005
- Jurnal Psikologi UIN Suska Riau. Volume 1, Nomor 1, Desember 2005
- Mamppiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Monks,F.J., Knoers,A.M.P & Hadinoto S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Penerbit Gajah Mada University Press.
- Musfir. (2005). *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press.
- Mustafa, Zainal. (2009). *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock.(2007). *Perkembangan Anak*.Jilid 1.Jakarta: Erlangga
- Santrock.(2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Sari Dewi, Ika. (2006).*Kesiapan Menikah pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja*. Medan: Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Semiun OFM, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius.
- Suliswati, S.Kp, M.Kes, dkk.(2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Encourage Creativity.
- (Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC. Capernito, Linda Juall. (1995). *Nursing Care Plans and Documentation*, Monica Ester (1999 (Alih bahasa), Jakarta : EGC.
- Suliswati, S.Kp, M.Kes, dkk.(2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Encourage Creativity.
- Yulianingsih, E. (2008). *Hubungan antara obesitas dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada perempuan dewasa awal*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.