

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan setiap manusia pasti akan menghadapi fase dalam memilih dan memutuskan segala sesuatu serta tuntutan yang mulai muncul seiring berjalannya waktu. Berawal dari masalah sederhana hingga masalah serius yang membutuhkan pemikiran matang. Memilih pasangan hidup adalah salah satu yang membutuhkan fokus khusus di dalam hidup (Utami et al., 2019). Pertimbangan dalam memilih pasangan hidup seringkali mulai muncul pada masa dewasa awal. Pendapat dari Dariyo (2003) bahwa masa dewasa awal pada rentang usia 20 hingga 40 tahun, yang disebut periode peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal yaitu masa dalam mulai memikirkan karir serta menjalin hubungan interpersonal secara meluas. Salah satu dari tugas perkembangan yang harus dilalui pada masa dewasa awal yaitu memilih pasangan hidup untuk menikah. Kegagalan memenuhi tugas-tugas perkembangan akan menyebabkan perasaan kurang bahagia, kecemasan, dan kesulitan dalam mengatasi tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

Kecemasan terutama dalam memilih pasangan hidup berawal dari berbagai pemicu. Berdasarkan hasil penelitian Maisaroh (2022) di Kota Malang bahwa kekerasan dalam berpacaran menjadi pemicu kecemasan yang tinggi sebesar 37,3%. Didukung pula dengan penelitian Dabkowska & Araszkiwicz (2009) menyatakan bahwa kejadian buruk dalam pacaran seperti kekerasan menjadi salah satu sumber kecemasan.

Pada kenyataannya tidak mudah memilih seseorang untuk dijadikan pasangan hidup. Khairuddin (2002) mengemukakan pasangan hidup adalah

hubungan yang terjalin antara dua individu yang secara sah hidup bersama dalam satu atap maupun terpisah, dalam suatu hubungan pernikahan kemudian menjalani kehidupan berumah tangga, memiliki peran sebagai suami dan istri. Penentuan pasangan hidup bisa dikatakan suatu proses pencarian, penyaringan, dan menemukan seseorang untuk dijadikan pasangan hidup untuk hubungan jangka panjang yang akan berakhir pada pernikahan (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012).

Fakta menunjukkan bahwa banyak kasus ditemukan berasal dari konflik keluarga diantaranya kasus perceraian (Fitriani dan handayani, 2021). Data dari Pengadilan Agama (PA) Kelas I A Malang, Januari hingga Agustus 2022 ini tercatat ada 1.444 perkara perceraian. Misbah ketua pengadilan agama mengatakan bahwa penyebab paling dominan yaitu pertengkaran. Hadiwardoyo (2002) mengatakan bahwa pertengkaran sering muncul karena relasi yang sulit diantara suami dan istri seperti ketidakdewasaan, ketidakcocokan, atau berbagai perbedaan yang sulit didamaikan, sehingga mengakibatkan percekocokan, saling menyalahkan, dan berbagai sikap emosional yang kurang terkendali. Safira (2020) perempuan dewasa awal akan memiliki kecemasan yang tinggi karena khawatir bahwa pasangan hidupnya nanti tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Gilas (2018) mengungkapkan bahwa perempuan rentan terpengaruh oleh tuntutan dari lingkungan dibandingkan dengan laki-laki. Untari (2014) mengatakan bahwa perempuan lebih rentan secara psikologis serta perempuan secara detail akan melihat segala hal yang dialaminya sedangkan laki-laki cenderung melihatnya secara global atau tidak detail.

Mayoritas wanita dengan usia 20 tahun keatas menggunakan 5% di pagi hari mereka selama 48 menit mengkhawatirkan sesuatu hal, sebagian besar sumber rasa cemasnya yaitu kecemasan dalam memperoleh kekasih atau pasangan hidup (Delima, 2020). Yusuf (2016) mengutarakan *anxiety* (cemas) sebagai ketakutan tanpa tujuan yang jelas, ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, serta ketidakmampuan dalam menerima tuntutan realitas (lingkungan). Menurut Sieber (1997) kecemasan menjadi penghambat belajar dan dapat mengganggu fungsi kognitif seperti daya ingat, konsentrasi, dan fungsi dalam penyelesaian masalah. Pada tahap yang serius, gejala kecemasan dapat berupa gangguan fisik (somatik) seperti sakit kepala, sesak napas, tremor, gangguan pencernaan dan pusing hingga pingsan.

Terkait dengan kecemasan, untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan. Peneliti melakukan wawancara kepada 9 subjek berusia 20 tahun-an yang memiliki pasangan dalam arti berpacaran, 7 dari 9 subjek mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan terutama dalam memilih pasangan hidup untuk menikah bahkan 2 subjek memiliki kemungkinan untuk tidak menikah dikarenakan terlalu takut untuk dikecewakan oleh pasangan. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa kecemasan berasal dari pikiran individu karena kurangnya kematangan emosi yang dimiliki, sehingga individu kurang mampu dalam mengontrol perasaannya, kurang mampu berpikir rasional, dan juga kecemasan dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Didukung dengan hasil penelitian terdahulu milik Vania Utami et al. (2019) dengan judul Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Perempuan Dewasa Awal yaitu menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal memiliki tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup termasuk pada

kategori yang tinggi yaitu 36,4% atau sebanyak 20 subjek. Pada hasil penelitian ini faktor afektif yang paling mempengaruhi kecemasan dimana faktor afektif memengaruhi emosi dalam menilai suatu kejadian atau situasi yang tengah dihadapi, seperti rasa cemas, khawatir, dan gelisah yang tidak jelas. Ditinjau dari hasil penelitian ini maka kecemasan sangat berkaitan dengan kematangan emosi. Kematangan emosi menurut Hurlock (2003) merupakan suatu keadaan emosi yang stabil ketika dihadapkan dengan permasalahan sehingga individu secara sadar melakukan suatu tindakan atas dasar pertimbangan tertentu serta tidak mudah goyah suasana hatinya.

Dampak yang ditimbulkan akibat adanya fenomena ini menurut hasil penelitian dari Amelia (2018) yaitu secara dampak negatif yang dialami perempuan dewasa awal yang lama menikah di Desa Singkuang Kecamatan Muara Batang Gadis Kabupaten Mandailing Natal adalah merasa stress, merasa kecewa, cemas dari segi fisik dan kekuatan kandungannya melemah dan dampak psikologis yang ditimbulkan mempengaruhi perilaku perempuan di Desa Singkuang seperti menyendiri, suka berangan-angan, takut berlebih jika pada masa tuanya tidak ada yang menemani.

Penelitian ini penting dilaksanakan guna mengetahui ada tidaknya hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan terutama pada perempuan guna meminimalisir tingkat kecemasan berlebih dalam memastikan pasangan hidup yang akan dipilih. Adanya tugas perkembangan terhadap usia dewasa awal salah satunya adalah menikah, dimana menikah memiliki fase untuk memilih pasangan. Memastikan pasangan yang kategoris bukan hal yang gampang. Banyaknya fenomena KDRT dalam pernikahan, perselingkuhan, pertengkaran akibat komunikasi yang kurang baik. Hal-hal tersebut memicu kecemasan muncul pada

tahap ini, sehingga penelitian ini penting dilakukan karena perempuan bisa mengetahui dampak-dampak yang ditimbulkan dari kecemasan berlebih seperti penelitian yang dilakukan Yount et al. (2014) bahwa perempuan lebih mudah mengalami gangguan kecemasan, gangguan *mood*, gangguan motorik, *overthinking*, gangguan kesehatan, stress, depresi, bahkan hingga bunuh diri. Perempuan mampu mempersiapkan diri dengan mengelola emosi, mempersiapkan diri agar matang secara emosi sehingga terhindar dari kecemasan berlebih terutama dalam hal memilih pasangan untuk menikah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kematangan emosi dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal di Kota Malang.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal di Kota Malang?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa di Kota Malang.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi seluruh bidang ilmu psikologi khususnya pada bidang ilmu psikologi abnormal. Memberi informasi tentang hubungan kematangan emosi dengan kecemasan, serta mencegah kecemasan berlebih dalam memilih pasangan hidup pada perempuan-perempuan dewasa awal yang akan menikah.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi subjek

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan bagi subjek yaitu terutama bagi perempuan dewasa awal dalam memilih pasangan hidup sebelum menikah agar terhindar dari ancaman secara psikologis akibat kecemasan berlebih.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan kematangan emosi dengan kecemasan pada perempuan dewasa awal.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti ingin meneliti hubungan kematangan emosi dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal di Kota Malang. Berikut adalah tiga penelitian sebelumnya yang menjadi referensi bagi peneliti.

Penelitian sebelumnya milik Lubis A.F (2020) dengan judul Gambaran Kecemasan Lelaki dalam Memilih Pasangan di Kota Tebing Tinggi dimana subjek pada penelitian ini yaitu lelaki. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif kemudian metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala likert. Analisis data menggunakan statistik Deskriptif dan analisis satu variabel.

Perbedaan selanjutnya pada penelitian milik Utami, et al., (2019) dengan judul Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala harga diri dan skala kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup yang berarti semakin tinggi harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan begitu pula sebaliknya jika semakin rendah harga diri maka semakin rendah kecemasan memilih pasangan hidup.

Penelitian selanjutnya milik Faradiana Z & Mubarok A.S (2022) dengan judul Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis Pada Dewasa Awal. Pada penelitian ini menggunakan subjek dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling* dengan menetapkan kuota sampel sebanyak 102 orang laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 21-25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis. Pola pikir negatif tinggi maka kecemasan dalam membina hubungan dengan lawan jenis juga tinggi, namun sebaliknya jika pola pikir negatif rendah maka kecemasan dalam membina hubungan dengan lawan jenis juga rendah.

Perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian milik Agnes dimana hanya menggunakan satu variabel sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel. Kemudian belum ditemukannya penelitian yang serupa di mana menggunakan variabel bebas kematangan emosi dan variabel terikat berupa kecemasan. Kemudian pada penelitian kali ini hanya menggunakan perempuan dewasa awal sebagai subjek dan penelitian ini dilakukan di Kota Malang.