

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2012), merupakan periode penting dalam menentukan arah kehidupan, termasuk memilih pasangan hidup, membangun hubungan pernikahan, menjadi orang tua dan membangun relasi sosial yang sehat. Salah satu tugas perkembangan utama pada masa ini adalah menjalin hubungan romantis yang sehat dan mengambil keputusan untuk menikah (Pebyamoriski et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2024) di Kelurahan Arjowinangun, Kota Malang, terhadap empat informan dewasa awal yang merupakan anak korban *broken home* menunjukkan bahwa peristiwa tersebut memberikan dampak kecemasan bagi mereka dalam memilih pasangan hidup. Mereka mengaku masih dibayangi oleh trauma masa lalu, yang memengaruhi cara mereka menilai hubungan dan membentuk kriteria pasangan ideal. Salah satu informan bahkan menunjukkan perilaku menyimpang dengan menjalin hubungan sesama jenis sebagai bentuk pelarian atas ketidaknyamanan terhadap konsep pernikahan konvensional.

Penelitian Ahmad (2024) di Kota Malang pada tiga informan dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home* juga menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan dalam memilih pasangan hidup yang ditandai dengan ketakutan akan kegagalan hubungan seperti orang tuanya, kesulitan membangun kepercayaan, perasaan tidak layak dicintai, hingga kecenderungan menghindari komitmen karena trauma masa lalu.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu dewasa awal tumbuh dalam keluarga yang harmonis, sehingga mengalami berbagai hambatan dalam menjalankan tugas perkembangannya, termasuk dalam menjalin hubungan intim dan mengambil keputusan untuk menikah. Mereka dengan latar belakang *broken home* umumnya akan menghadapi tantangan psikologis dalam menjalin hubungan, salah satunya adalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Kecemasan memilih pasangan hidup adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, ketegangan, takut gagal, dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan untuk menjalin hubungan jangka panjang, seperti pernikahan. Kecemasan ini dapat muncul karena kurangnya rasa percaya diri, trauma masa lalu atau ketidaksiapan emosional dalam membangun relasi yang sehat (Pebyamoriski et al., 2022).

Menurut Penalun (2022), seseorang yang tumbuh dengan latar belakang *broken home* cenderung akan mengalami trauma relasional dan ketidakpercayaan terhadap relasi jangka panjang ke fase dewasa. Jika tidak dikelola, hal ini dapat menghambat kemampuan adaptasi terhadap tugas perkembangan, termasuk membangun hubungan intim yang sehat. Kecemasan yang tidak tertangani juga dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengambil keputusan pernikahan, menarik diri dari hubungan sosial, serta munculnya perasaan kesepian dan keraguan yang berkepanjangan. Pentingnya penelitian mengenai kecemasan memilih pasangan hidup pada anak *broken home* juga didukung oleh hasil penelitian Riami (2019). Dalam studinya ditemukan bahwa sebagian besar anak *broke home* merasa takut membayangkan pernikahan karena pengalaman orang tuanya membentuk persepsi negatif tentang relasi pernikahan.

Survei yang dilakukan oleh Elvanda (2024) terhadap 34 perempuan dewasa awal dari komunitas behome.id yang berasal dari keluarga *broken home*, ditemukan bahwa 59% responden merasa cemas dalam memilih pasangan hidup dan 68% meyakini bahwa pengalaman rumah tangga orang tua mereka memengaruhi cara mereka memilih pasangan. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Hardini (2021) terhadap 200 dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun yang berasal dari keluarga bercerai juga mengungkapkan adanya kecemasan dalam memilih pasangan hidup.

Kecemasan dalam memilih pasangan hidup memengaruhi berbagai aspek perkembangan individu. Menurut Hurlock (2002), membentuk hubungan intim merupakan tugas perkembangan krusial di masa dewasa awal. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, individu dapat mengalami hambatan dalam beradaptasi terhadap perubahan peran sosial, termasuk dalam membentuk keluarga. Hal ini diperkuat oleh Syuhadak et al. (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan tinggi berkorelasi dengan penundaan keputusan menikah dan kesulitan menjalin hubungan yang sehat. Apabila kecemasan tersebut tidak diatasi, dapat terjadi hambatan dalam proses perkembangan individu seperti kesulitan membangun hubungan yang sehat, penundaan pernikahan bahkan penolakan terhadap institusi pernikahan.

Berbagai faktor turut memengaruhi munculnya kecemasan dalam memilih pasangan hidup, mulai dari pengalaman masa kecil akibat perceraian orang tua, tekanan ekonomi, hingga tekanan sosial untuk segera menikah (Kompas TV Jatim, 2024; Disway Malang, 2025). Penelitian Mahfuzhatillah (2018) mengidentifikasi bahwa perempuan pada tahap dewasa awal cenderung menunda keputusan untuk menikah karena memiliki keinginan kebebasan hidup

(62,5%), trauma akibat perceraian (52,5%), dan ketidakpercayaan terhadap relasi jangka panjang (Pebyamoriski et al., 2022).

Maimuunissa (2021) menjelaskan salah satu faktor psikologis yang berpotensi menurunkan kecemasan adalah harapan. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu dari keluarga *broken home* cenderung mengalami penurunan harapan akibat pengalaman masa lalu yang penuh ketidakpastian, dan hal ini dapat memengaruhi pandangan mereka terhadap relasi masa depan. Harapan adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menemukan jalan (*pathways*) dan mempertahankan motivasi (*agency*) untuk mencapai tujuan (Snyder, 2002). Harapan yang tinggi diyakini mampu membantu individu menghadapi ketakutan dan keraguan dalam membangun hubungan romantis

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa harapan berkorelasi negatif dengan kecemasan. Syuhadak et al. (2022) menunjukkan hubungan negatif antara harapan dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Scarvanovi dan Putri (2020) juga menunjukkan hubungan negatif antara harapan dan kecemasan dalam konteks dunia kerja pada penyandang disabilitas fisik. Sementara itu, Corrigan dan Schutte (2023) melalui meta-analisis menemukan bahwa dua dimensi harapan, yaitu *agency thinking* dan *pathways thinking*, berhubungan negatif dengan kecemasan dan depresi, menegaskan peran harapan dalam mengurangi tekanan psikologis yang berkaitan dengan masa depan.

Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menyoroti harapan dalam konteks kesejahteraan subjektif atau kecemasan umum, penelitian ini secara eksplisit mengangkat keterkaitan antara harapan dan

kecemasan memilih pasangan hidup, khususnya pada dewasa awal dari keluarga *broken home*. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar mengisi kekosongan dalam literatur, tetapi juga menawarkan pendekatan baru dalam memahami dinamika psikologis relasional di masa dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan teoritis dan praktis dalam pengembangan program intervensi psikologis berbasis peningkatan harapan.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam beberapa aspek yang belum banyak dikaji oleh penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian ini secara spesifik meneliti hubungan antara harapan dan kecemasan dalam konteks memilih pasangan hidup, bukan kecemasan umum atau kecemasan terhadap masa depan seperti yang banyak dikaji dalam penelitian terdahulu. Kedua, penelitian ini berfokus pada dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home*, yang memiliki pengalaman emosional dan latar belakang relasional yang berbeda dibandingkan dengan populasi umum. Ketiga, harapan dalam penelitian ini diposisikan sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu mengatasi kecemasan memilih pasangan hidup akibat pengalaman keluarga yang tidak utuh.

Berdasarkan pemaparan pada bagian latar belakang, peneliti berkeinginan untuk mengangkat judul penelitian "Hubungan antara Harapan dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal Dari Keluarga *Broken Home* Yang Berdomisili Di Kota Malang".

B. Rumusan Masalah

Apakah hubungan antara harapan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal dari keluarga *broken home* yang berdomisili di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal dari keluarga *broken home* yang berdomisili di Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan kajian psikologi perkembangan dan psikologi positif, khususnya mengenai peran harapan dalam menurunkan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal dengan latar belakang *broken home*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Individu

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu dewasa awal, khususnya yang memiliki latar belakang *broken home*, untuk memahami bahwa harapan dapat menjadi kekuatan psikologis dalam mengurangi kecemasan saat memilih pasangan hidup.

b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi keluarga dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif, serta menyadari pentingnya peran keluarga dalam membentuk keyakinan dan harapan positif anak terhadap hubungan di masa depan.

c. Bagi Lingkungan Sosial dan Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program pembinaan, penyuluhan atau konseling di lingkungan sekolah, kampus, maupun masyarakat untuk membantu individu membangun relasi yang sehat dan percaya diri dalam menghadapi masa depan relasional.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi ini dengan menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif yang memungkinkan eksplorasi lebih mendalam terhadap pengalaman subjektif individu, atau pendekatan eksperimen yang mampu menguji hubungan kausal antar variabel secara lebih ketat. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan melihat dari sudut pandang yang lebih luas, seperti mempertimbangkan faktor sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin.