

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Broken home* dapat memberikan dampak yang serius terhadap perkembangan mental dewasa awal dalam memilih pasangan hidup. Dalam hal ini dewasa awal dapat mengalami ketakutan untuk menjalin hubungan interpersonal jangka panjang, karena pengalaman orang tua mereka membentuk persepsi negatif terhadap relasi jangka panjang (Riami, 2019). Penelitian Kualitatif yang dilakukan oleh Muhammad (2024) pada empat subjek menemukan bahwa dewasa awal di Kelurahan Arjowinangun Kota Malang mengalami trauma akibat *broken home* hingga menyebabkan rasa takut terhadap sebuah komitmen dan kekhawatiran akan mengulangi kegagalan seperti relasi orang tuanya. Hal yang sama dalam penelitian Ahmad (2024) pada tiga subjek di Kota Malang juga menemukan bahwa ketiga subyek memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang ditandai dengan rasa tidak layak dicintai dan kecenderungan menghindari hubungan intim. Kecemasan memilih pasangan hidup didefinisikan sebagai perasaan takut, cemas, dan ragu ketika individu menghadapi proses memilih pasangan hidup (Penalun, 2022).

Apabila kecemasan dalam memilih pasangan hidup tersebut tidak segera diperhatikan, akan berdampak serius terhadap pencapaian tahapan perkembangan yang seharusnya dicapai pada fase dewasa awal. Erikson (1968) menjelaskan bahwa masa dewasa awal dicirikan dengan konflik psikososial *intimacy versus isolation*, yaitu tuntutan untuk membangun hubungan intim yang sehat versus risiko terisolasi secara emosional jika

gagal menjalin kedekatan. Santrock (2012) memperkuat bahwa ketidakmampuan melewati tahap ini dapat menimbulkan perasaan kesepian kronis, menurunnya kepuasan hidup, hingga menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis jangka panjang. Munandar et al. (2020) menegaskan bahwa individu *broken home* memiliki potensi lebih besar untuk mengalami hambatan dalam membangun keintiman emosional, karena trauma relasi keluarga yang tidak tuntas di masa lalu. Hal ini berarti dewasa awal *broken home* yang berdomisili di Malang dapat menghadapi risiko psikososial lebih tinggi apabila kecemasan memilih pasangan hidup tidak segera ditangani.

Beragam studi mengungkapkan bahwa faktor internal maupun eksternal turut berperan dalam memengaruhi kecemasan dewasa awal saat memilih pasangan hidup. Dari sisi eksternal, pengalaman tumbuh dalam keluarga *broken home* yang penuh pertikaian, minim dukungan emosional, atau kehilangan figur orang tua sejak kecil telah terbukti membentuk pola pikir individu yang negatif terhadap relasi interpersonal (Firdausi et al., 2020). Dalam lingkup internal, harga diri dan konsep diri menjadi penentu penting kesiapan membangun hubungan (Syafitri, 2022). Penalun (2022) menemukan bahwa harga diri yang rendah pada dewasa awal berkaitan erat dengan munculnya kecemasan memilih pasangan hidup. Hal serupa disampaikan oleh Djajasaputra dan Basaria (2020) yang menggarisbawahi bahwa individu dengan *self-concept* positif lebih mampu menekan kecemasan dalam menentukan pasangan hidup, karena memandang diri mereka layak untuk dicintai dan mampu menjalin relasi sehat.

Dalam penelitian ini, *self-compassion* dipilih sebagai variabel bebas karena sifatnya yang adaptif dan potensial menjadi faktor protektif terhadap tekanan emosional. Neff (2003) menggambarkan *self-compassion* berfungsi sebagai perilaku ataupun sikap penuh belas kasih, penerimaan, dan pemahaman pada diri sendiri ketika mengalami kesulitan, kegagalan, atau keterbatasan pribadi. Studi Tiwari et al. (2020) menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan kecemasan umum pada dewasa awal, semakin besar rasa kasih sayang seseorang terhadap dirinya sendiri, maka semakin kecil kemungkinan ia merasakan kecemasan yang berlebihan. Djajasaputra dan Basaria (2020) juga memperkuat pentingnya penerimaan diri yang positif dalam mengurangi kecemasan memilih pasangan hidup pada konteks urban. Dalam situasi dewasa awal *broken home* yang tinggal di Malang, *self-compassion* diharapkan dapat membantu individu tidak terus terjebak pada rasa takut dalam memulai dan memilih pasangan dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, meneliti *self-compassion* menjadi relevan untuk menggali potensi intervensi psikologis yang dapat memperkuat individu menghadapi tahap *intimacy versus isolation* yang dikemukakan oleh Erikson (1968).

Penelitian terdahulu telah mengkaji beragam variabel yang terkait dengan kecemasan memilih pasangan hidup, meskipun belum secara khusus meneliti peran *self-compassion* dalam konteks ini. Studi oleh Penalun (2022) menunjukkan adanya hubungan terbalik antara kepercayaan diri terhadap diri sendiri dan kecemasan saat menentukan pasangan hidup pada tahap dewasa awal. Djajasaputra dan Basaria (2020) menekankan bahwa *self-concept* yang positif dapat menurunkan

kecemasan individu saat memutuskan pasangan hidup di perkotaan. Violita (2024) mengidentifikasi bahwa perempuan dewasa awal dengan latar belakang *broken home* memiliki kecenderungan mengalami kecemasan memilih pasangan hidup yang lebih tinggi ketika harga diri mereka rendah. Sementara itu, Nurdianti (2024) menekankan trauma akibat perceraian orang tua sebagai salah satu penyebab kecemasan membangun hubungan interpersonal hingga penundaan pernikahan pada dewasa awal, tanpa membahas variabel internal seperti *self-compassion*. Di sisi lain, Wibisono dan Napitupulu (2023) serta Wibisono dan Sari (2021) membuktikan bahwa *self-compassion* bisa menurunkan kecemasan secara umum, tetapi belum meneliti kecemasan dalam memilih pasangan hidup, apalagi dalam konteks individu *broken home*.

Dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, terlihat bahwa masalah kekhawatiran dalam menentukan pasangan hidup pada individu usia dewasa awal dari keluarga *broken home* belum benar-benar dibahas secara lengkap. Penalun (2022) memang menemukan hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan, tetapi ia tidak meninjau apakah latar belakang keluarga responden seperti *broken home*, juga ikut memengaruhi hal tersebut. Penelitian Djajasaputra dan Basaria (2020) hanya menekankan pentingnya *self-concept* untuk mengurangi kecemasan saat menentukan pasangan hidup, tanpa melihat lebih jauh kondisi keluarga responden yang mungkin berbeda-beda. Sementara itu, Violita (2024) dan Nurdianti (2024) sudah meneliti kecemasan memilih pasangan pada individu *broken home*, namun belum mengaitkannya dengan peran *self-compassion*.

Penelitian Wibisono dan Napitupulu (2023) serta Wibisono dan Sari (2021) sudah menunjukkan bahwa *self-compassion* bisa membantu mengurangi kecemasan, tetapi penelitian mereka belum berfokus langsung pada kecemasan memilih pasangan hidup, apalagi pada dewasa awal *broken home*. Keterbatasan inilah yang menjadi celah penting, sehingga penelitian ini hadir untuk mengetahui lebih spesifik bagaimana rasa welas asih terhadap diri sendiri memiliki hubungan dengan kecemasan yang dirasakan saat memilih pasangan hidup di usia dewasa awal pada individu *broken home* bertempat tinggal di Kota Malang. Dengan begitu, penelitian ini menawarkan hal baru yang belum pernah dikaji sebelumnya. Merujuk pada uraian latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, pelaksanaan penelitian ini memiliki urgensi tersendiri dalam upaya memahami bagaimana *self-compassion* dapat berperan dalam mereduksi kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada individu dewasa awal berlatar belakang *broken home* yang berdomisili di Kota Malang. Dengan demikian, penulis merancang penelitian yang berfokus pada judul **“Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal yang Memiliki Latar Belakang *Broken Home* Berdomisili di Kota Malang.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Studi ini dirumuskan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antara *self-compassion* dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada individu dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home* di Kota Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada landasan rumusan masalah yang telah ditetapkan pada uraian latar belakang di atas, tujuan dalam studi ini yaitu untuk mengungkapkan adanya korelasi antara *self-compassion* terhadap perasaan cemas dalam menentukan pasangan hidup pada individu dewasa awal yang memiliki latar belakang *broken home* di Kota Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Studi ini memberikan kontribusi ilmiah dan aplikatif. Secara teoritis, studi ini dimaksudkan agar berkontribusi pada pengembangan bidang keilmuan psikologi, terutama yang berkaitan dengan ranah perkembangan dan perkembangan klinis, dengan memperluas pemahaman tentang peran *self-compassion* dalam mengatasi kecemasan memilih pasangan hidup pada individu dengan latar belakang *broken home*. Lebih lanjut, hasil dari studi ini berpotensi menjadi rujukan untuk penelitian-penelitian berikutnya yang berfokus pada intervensi atau pendekatan psikologis untuk menurunkan tingkat kecemasan terkait hubungan dan pernikahan pada individu dewasa awal.

Implikasi praktis dari temuan dalam studi ini dapat diterapkan baik untuk individu dan bermanfaat juga bagi lembaga pendidikan serta keluarga. Manfaat praktis untuk individu yakni sebagai bahan refleksi diri untuk meningkatkan *self-compassion* dalam membangun relasi yang sehat dan menghadapi kecemasan akan pernikahan. Manfaat bagi lembaga pendidikan dan keluarga diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program psikoedukasi atau pendampingan psikososial bagi remaja dan individu pada tahap dewasa awal dengan latar belakang disfungsi keluarga

agar mampu membangun relasi interpersonal yang lebih sehat.