

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu jenis hubungan yang terbentuk antar individu adalah hubungan romantis. Fenomena hubungan romantis (*relationship*) di dunia saat ini mencerminkan perubahan sosial yang signifikan, terutama sebagai akibat dari globalisasi dan kemajuan teknologi. Hubungan romantis dapat dikatakan sebagai interaksi yang terjadi secara sukarela dan sadar pada kedua pihak dan ditandai dengan ekspresi kasih sayang dan kemungkinan perilaku seksual aktual atau yang diantisipasi (Bowen & Walker, 2015). Salah satu kebutuhan mendasar manusia adalah cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki. Hal ini meliputi keinginan untuk membangun persahabatan, keinginan untuk memiliki pasangan serta anak, kebutuhan untuk menjadi anggota keluarga, kelompok, lingkungan atau sebuah tempat. Santrock (2011) mengemukakan bahwa dalam proses perkembangan manusia, setelah individu melalui tahap membangun identitas yang stabil dan berhasil, individu mulai memasuki tahap keintiman (*intimacy*) atau isolasi (*isolation*). Hubungan romantis selama periode ini, menjadi lebih serius, lebih dekat, dan lebih berkomitmen (Montgomery, 2005).

Menurut Muhammad & Irwansyah (2021) bahwa pacaran merupakan salah satu alternatif bagi setiap individu untuk lebih mengenal seseorang. Banyak orang yang beranggapan bahwa membangun hubungan romantis sama dengan membangun ikatan pertama dalam pernikahan. Pacaran dipandang sebagai pencarian pasangan, eksplorasi, dan proses memahami kepribadian orang lain untuk maju bersama. (Santika & Permana, 2021). Diberbagai tempat yang berbeda, perempuan lajang yang pada usia normalnya sudah menikah terkadang mendapat stigma atau stereotip (Adamczyk, 2016; DePaulo & Morris, 2005; Septiana & Syafiq, 2013).

Cinta merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Salah satu kelompok usia yang tidak akan lepas dari masalah percintaan adalah kelompok usia dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan tahap dimana

individu akan mempunyai tugas perkembangan yang lebih sulit dibandingkan sebelumnya. Dewasa awal merupakan masa peralihan antara remaja menuju dewasa yang juga ditandai dengan aktivitas seksual serta pernikahan (Santrock, 2013). Dariyo (2012) mengungkapkan masa dewasa awal merupakan tahapan transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, dimana individu mulai memasuki peran-peran kehidupan yang lebih kompleks. Fase ini umumnya dimulai pada usia 21 hingga 35 tahun. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan penting seperti memperoleh pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan, membentuk keluarga, memiliki anak, menjalani peran dalam kehidupan rumah tangga, serta mulai menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial (Hurlock, 2012). Pandangan ini sejalan dengan Papalia dan Feldman (2014) yang menyatakan bahwa seseorang dapat dinyatakan dewasa apabila mereka dapat menghidupi dirinya, menentukan jenjang karier, menikah atau menjalin hubungan romantis, dan mendirikan rumah tangga.

Menurut teori Erikson, tugas perkembangan yang paling sulit salah satunya yaitu menciptakan hubungan yang lebih dekat dan erat di luar keluarga. Artinya, individu yang memasuki usia dewasa harus menentukan siapa yang akan menjadi pasangan hidupnya. Sejalan dengan penelitian Nelson dan Barry (2005) berpendapat bahwa hubungan romantis yang terjadi pada tahap dewasa awal biasanya berlangsung lebih lama (bukan sementara) serta berada pada tahap ketika individu mulai fokus mencari pasangan hidup. Ketika seseorang memilih untuk membangun hubungan romantis, tentu harapannya adalah memperoleh hubungan yang bermakna dan berkualitas. Hal ini diperkuat oleh temuan Gala dan Kapadia (2013) yang menyatakan bahwa hubungan romantis pada masa dewasa awal berkontribusi pada pertumbuhan emosi positif, seperti meningkatnya kebahagiaan dan kualitas hidup, yang bahkan dapat berdampak hingga fase perkembangan berikutnya. Selain itu, Lippman et al (2014) juga menyebutkan bahwa hubungan romantis yang sehat dan intim dapat mendukung peningkatan kesejahteraan mental serta kebahagiaan individu. Oleh sebab itu, penting bagi dewasa awal untuk mencapai kualitas hubungan romantis yang baik.

Memiliki pasangan hidup lalu menikah selain menjadi salah satu tugas perkembangan juga menjadi kebutuhan. Hal tersebut sejalan dengan konsep teori kebutuhan Maslow. Maslow (2017) mengatakan bahwa terdapat lima tingkat kebutuhan dasar, dimana setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi dalam hidupnya, salah satunya yaitu kebutuhan akan cinta serta rasa memiliki. Pada tahap ini, individu cenderung berupaya menemukan pasangan hidup sebagai cara untuk mengatasi rasa kesepian. Hal ini sejalan dengan pandangan Hurlock (2012), yang menyebutkan bahwa tujuan wanita pada usia dewasa awal adalah untuk membangun kehidupan pernikahan.

Sementara itu, Arnett (2015) menambahkan bahwa masa awal dewasa ditandai dengan proses eksplorasi identitas yang dilakukan oleh individu sebagai bagian dari perkembangan dirinya. Dewasa awal merupakan suatu periode kritis dalam perkembangan identitas, sebab individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa muda, serta individu juga mulai mengeksplorasi apa yang menjadi tujuan dan masa depannya (Cote & Levine, 2016). Masa dewasa awal merupakan periode yang cukup panjang untuk itu eksplorasi yang dilakukan dapat berupa kebebasan menentukan pilihan hidup, mengejar impian, mengembangkan kemampuan diri, menambah wawasan pengetahuan, mendapatkan pengalaman baru, maka seharusnya mereka memiliki *subjective well-being* yang baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Divara (2023) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, subjek lebih banyak mempunyai pengaruh positif dibandingkan dengan pengaruh negatif, subjek mempunyai tingkat kepuasan hidup yang relatif tinggi tercermin melalui emosi positif dan suasana hati yang menyenangkan, seperti perasaan lega, pencapaian keberhasilan, ketenangan hati, rasa damai, serta pandangan yang optimis terhadap masa depan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Arifah (2023) dari hasil analisis penelitian yang dilakukan, terdapat gambaran mengenai keadaan kesejahteraan subjektif masing-masing subjek. Kesejahteraan subjektif tersebut dinilai berdasarkan kepuasan seseorang terhadap kehidupannya, serta tingkatan pengaruh positif yang lebih tinggi dan tingkatan pengaruh negatif yang lebih rendah. Subjek merasa kehidupannya selalu

didominasi oleh afek positif. Inilah yang memastikan kesejahteraan subjektif mereka tercapai dengan baik.

Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil mengungkapkan terkait persebaran penduduk Indonesia yang masih terpusat di Pulau Jawa. Berdasarkan data terbaru, sekitar 55,93 % dari total populasi Indonesia tinggal di Pulau Jawa, yang menunjukkan ketimpangan dalam distribusi penduduk. Selain itu berdasarkan kelompok usia, mayoritas penduduk Indonesia berada dalam kategori usia produktif, yakni 15 hingga 64 tahun atau menunjukkan bahwa sekitar 69% dari total populasi Indonesia. Dalam hal status perkawinan, data menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang belum kawin mencapai 128.381.663 jiwa. Angka ini termasuk mereka yang belum mencapai usia menikah, khususnya yang berada di usia belia. Namun, penting untuk dicatat bahwa status "belum kawin" ini tidak hanya mencakup mereka yang masih muda, tetapi juga mereka yang sudah memasuki usia yang seharusnya menikah, tetapi memilih untuk tetap *single*. Fenomena ini terkait dengan banyak faktor sosial-ekonomi, termasuk perubahan gaya hidup, peningkatan pendidikan, dan pergeseran dalam nilai-nilai masyarakat.

Indonesia, secara khusus tercatat sebagai negara di kawasan Asia Tenggara dengan jumlah penduduk lajang terbanyak. Berdasarkan data dari *Good News From Southeast Asia* pada 2023, terdapat sekitar 61,1 juta orang dewasa di Indonesia yang sudah mencapai usia kawin namun belum menikah. Angka ini menempatkan Indonesia di posisi tertinggi di ASEAN dalam hal jumlah penduduk yang belum menikah, jauh di atas negara-negara lain seperti Filipina yang mencatatkan 56,4 juta jiwa. Selain itu tahun 2021 hingga tahun 2023 Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur, menjelaskan persentase perempuan umur 20-24 tahun yang berstatus kawin atau berstatus hidup bersama mengalami penurunan. Pada tahun 2021 persentase perempuan umur 20-24 tahun yang berstatus kawin atau berstatus hidup bersama mencapai 10,44% serta pada tahun 2022 menurun sebesar 0,98% menjadi 9,46%. Pada tahun 2023 menurun sebesar 0,6% menjadi 8,86%. Berdasarkan data yang ada dapat dijelaskan bahwa beberapa perempuan yang berada pada rentang usia 20 hingga 24 tahun masih memilih untuk menunda pernikahannya mengingat

persentasenya yang memperlihatkan penurunan dari tahun ke tahun. Faktor yang memengaruhi penurunan angka perkawinan salah satunya yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah istilah yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari yang mendeskripsikan bahwa seseorang dalam keadaan gelisah, khawatir, tidak tenang, atau takut. Hal tersebut didukung dengan apa yang ada di lapangan. Peneliti melakukan survei pra-penelitian secara *online* pada perempuan dewasa awal, didapatkan hasil bahwa partisipan cenderung merasa cemas. Dengan melakukan pengukuran kecenderungan kecemasan pada partisipan perempuan dewasa awal di lapangan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) menunjukkan hasil yang bervariasi, namun berada pada tingkat yang tergolong ringan hingga sedang. Dari empat partisipan yang diteliti, dengan mengikuti perhitungan skor HAM-A mengungkapkan bahwa satu partisipan mengalami kecenderungan kecemasan umum pada tingkat sedang, dimana skor berada pada rentang 18-24. Sementara itu, tiga partisipan lainnya menunjukkan tingkat kecenderungan kecemasan umum yang lebih rendah, berada dalam kategori ringan, dimana skor berada pada rentang <17 . Hal ini mengindikasikan bahwa pada usia dewasa awal justru mereka memiliki kecenderungan kecemasan.

Salah satu bentuk kecenderungan kecemasan pada perempuan dewasa awal adalah terkait mendapatkan pasangan hidup. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa pacaran merupakan salah satu alternatif bagi setiap individu untuk lebih mengenal seseorang. Sehingga minimnya pengalaman dalam menjalin hubungan romantis ini akan menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan kecemasan dalam mendapatkan pasangan hidup. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) mengenai wanita dewasa awal yang belum menikah menunjukkan capaian persentase sebesar 36,4% dari 55 wanita usia dewasa awal yang terlibat sebagai responden. Angka tersebut menunjukkan wanita dalam kategori masa dewasa awal yang belum menikah pada penelitian ini termasuk dalam golongan tinggi. Hal tersebut data menyebabkan wanita usia dewasa awal rentan mengalami kecemasan saat ingin menjalin hubungan dengan lawan jenis (Speilmann et al, 2013).

Berlandaskan masalah yang telah dipaparkan diatas peneliti hendak mendalami hal apa saja yang dimunculkan oleh perempuan dewasa awal yang belum pernah berpacaran serta faktor yang melatarbelakangi munculnya kecenderungan kecemasan terkait mendapatkan pasangan hidup. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat fenomena yang terjadi tentang kecenderungan kecemasan mendapatkan pasangan hidup pada perempuan yang belum pernah berpacaran.

1.2 Signifikansi Penelitian

Beberapa penelitian mengenai kecemasan sudah pernah dilakukan sebelumnya, ada persamaan serta perbedaan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian yang sebelumnya, baik dari subjek, metode dan juga tujuan dari penelitian.

Penelitian yang pertama dilakukan oleh Timmermans, Coenen, & Van den Bulck (2018) menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul “*The Bridget Jones Effect: The Relationship Between Exposure to Romantic Media Contents and Fear of Being Single Among Emerging Adults*” Teknik pengumpulan data menggunakan metode analisis *cross sectional* . Partisipan dalam penelitian tersebut berjumlah 839 orang yang berusia 18-25 tahun, serta mayoritas partisipan adalah seorang mahasiswa. Adapun hasil dari penelitian tersebut yang menunjukkan bahwa perempuan yang belum memiliki pasangan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan yang sudah berpasangan. Selain itu Perempuan yang masih lajang mengalami peningkatan kecemasan lebih besar, sebagaimana hasil secara statistik Perempuan memiliki skor ketakutan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dikarenakan Media romantis sering menggambarkan perempuan lajang sebagai tidak bahagia, yang meningkatkan kecemasan mereka untuk segera mendapatkan pasangan. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada usia yang sama-sama menggunakan dewasa awal, namun pada penelitian tersebut dewasa awal dengan jenis kelamin yang berbeda, sedangkan pada penelitian ini dikhususkan pada jenis kelamin perempuan. Perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini juga terletak pada penggunaan metode penelitian. Penelitian

tersebut menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Penelitian yang kedua berjudul “*Adolescents’ Anxiety in Dating Situations: The Potential Role of Friends and Romantic Partners*” yang dilakukan oleh La Greca & Mackey (2007) yang menunjukkan hasil bahwa individu yang tidak memiliki pasangan, baik karena belum pernah menjalin hubungan maupun karena interaksi yang kurang baik dalam hubungan sebelumnya, cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam hal berkencan atau mendapatkan pasangan. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel dan subjek penelitian, yaitu kecemasan dalam menjalin hubungan atau mendapatkan pasangan hidup. Perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan metode penelitian. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif sebagai metode pengumpulan datanya dengan partisipan berjumlah 781 orang yang berusia 15-19 tahun (remaja akhir), sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif sebagai metode pengumpulan data dengan partisipan dewasa awal yang berusia 18-25.

Penelitian yang ketiga berjudul “*The Correlation Between Self-Concept and Anxiety of Finding a Partner in Young Adults in Urban Communities*” yang dilakukan oleh Djajasaputra & Basaria (2021). Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang tidak memiliki pasangan romantis cenderung mengalami kecemasan dalam mendapatkan pasangan hidup. Serta disebutkan bahwa banyak individu dewasa muda dengan status lajang mengalami kecemasan dalam menemukan pasangan, yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah pengguna aplikasi kencan online. Adapun persamaan dalam penelitian tersebut dan penelitian ini terletak pada variabel kecemasan. Partisipan dalam penelitian tersebut berjumlah 360 orang (250 berjenis kelamin Perempuan, 110 berjenis kelamin laki-laki) yang berada pada rentang usia 20-30 tahun.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka fokus dalam penelitian yang akan dilakukan adalah bagaimana kecenderungan kecemasan mendapatkan pasangan hidup pada perempuan yang belum pernah berpacaran.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kecenderungan kecemasan mendapatkan pasangan hidup pada perempuan yang belum pernah berpacaran.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah data empiris, informasi baru, dan wawasan dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, kesehatan mental, serta psikologi perkawinan dan keluarga terutama yang berkaitan dengan kecenderungan kecemasan dalam mendapatkan pasangan hidup pada perempuan yang belum pernah berpacaran.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi perempuan dewasa awal, diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk mengetahui kecenderungan kecemasan dalam mendapatkan pasangan hidup serta dapat memaksimalkan potensi diri agar tidak berlarut-larut dengan kecenderungan kecemasan yang dirasakan.
- b. Bagi keluarga, diharapkan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik terkait kecenderungan kecemasan yang dialami oleh perempuan dewasa awal yang belum pernah berpacaran, agar mendapatkan dukungan secara emosional dan komunikasi dengan keluarga lebih terhubung.
- c. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian tentang kecenderungan kecemasan pada perempuan dewasa awal yang belum pernah berpacaran bisa menambah pengetahuan, agar mengurangi persepsi negatif atau stereotip masyarakat tentang perempuan dewasa awal yang belum pernah berpacaran. Serta masyarakat bisa menjadi kontrol bagi individu yang menjalin hubungan romantis atau berpacaran agar terciptanya hubungan yang sehat.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi penelitian lebih lanjut tentang kecenderungan kecemasan mendapatkan pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang belum pernah berpacaran. Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan, baik dalam hal fenomena, responden, maupun dalam metode penelitiannya.