

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perjalanan hidupnya, manusia banyak mengalami perubahan yang mengarah pada suatu perkembangan baik jasmani maupun rohani. Perkembangan manusia menurut Hurlock (2012) dibagi dalam beberapa tahap, tahap pertama disebut masa prenatal, lalu masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa tengah atau madya dan masa dewasa akhir. Di setiap masa perkembangan terdapat tugas perkembangan yang berbeda-beda yang harus diselesaikan oleh setiap manusia.

Masa dewasa merupakan masa perkembangan yang memiliki rentang waktu yang cukup lama yang harus dilalui oleh setiap individu. Menurut Hurlock (2012) tugas perkembangan masa dewasa dimulai pada dewasa awal yakni mendapat suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar bersama dengan suami atau isteri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, membangun suatu rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok. Dengan kata lain dalam masa perkembangan dewasa awal ini seseorang telah memainkan peran baru sebagai suami atau istri yang disahkan melalui ikatan suci pernikahan. Pernikahan dianggap sebagai suatu hal yang harus dilakukan pada perkembangan dewasa.

Masyarakat berpandangan bahwa semua orang pasti ingin menikah dan mempunyai anak. Adanya hubungan seksual hanya dengan satu orang dalam status pernikahan dilihat sebagai segala hal yang baik. Selain itu, masyarakat memandang bahwa hubungan orangtua dan anak yang dapat dicapai dengan pernikahan merupakan hubungan antar generasi yang paling penting. Hal ini yang menjadikan pernikahan begitu bernilai, terlebih bagi individu yang berada pada usia pernikahan, dalam hal ini dewasa muda (Prabaswara & Wisnuwardhani, 2015). Jika dilihat dari perspektif gender, tuntutan menikah cenderung lebih berat pada perempuan daripada laki-laki karena menurut Mochtar (dalam Primanita & Lestari, 2018), nilai dominan yang berlaku di masyarakat adalah bahwa pernikahan dan anak

merupakan sebuah kebutuhan dasar bagi seorang perempuan sehingga perempuan yang lajang dianggap sebagai sesuatu yang tidak normal.

Pernikahan dapat dikatakan sebagai impian sebagian besar wanita di Indonesia, yang tentu saja tidak lepas karena adanya pengaruh adat istiadat dan budaya yang kuat yang tetap mengakar di Indonesia, dimana pernikahan didefinisikan atau dianggap sebagai suatu hal yang wajib dilewati atau dilalui oleh mereka yang telah berusia dewasa baik pria dan khususnya wanita (Andu, 2019). Budaya Timur yang dianut oleh Indonesia, memandang status pernikahan sebagai hal yang penting bagi seorang perempuan. Perkawinan merupakan salah satu bentuk perkembangan ketika kita meningkat dewasa (Mami & Suharnan, 2015).

Menurut Undang-Undang No. 1 tahun 1974 pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa (Saidiyah & Julianto, 2016). Pernikahan adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang telah menginjak usia dewasa ataupun dianggap telah dewasa dalam ikatan yang sakral (Marlina, 2013).

Tujuan dari pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan bahagia selamanya (Agustian, 2013). Manfaat menikah sangat besar bagi kehidupan manusia baik di dunia maupun di akhirat kelak. Di dalam pernikahan ada komitmen moral dan keilmuan, manfaat pernikahan yang positif antara lain akan membuat jiwa lebih bahagia, pikiran lebih jernih dan hati lebih bersih. Ada kebutuhan-kebutuhan psikologis yang hanya dapat dipenuhi dengan menikah dan setelah menikah, manusia menyempurnakan hidupnya dari aspek psikis (Zulkifli dalam Utami, 2015).

Seiring perkembangan jaman dan teknologi semakin maju, pola pikir masyarakatpun ikut berubah. Masyarakat mulai berfikir untuk kepentingan masa depan dan terbukanya pikiran untuk meraih tujuan mereka. Pola pikir semacam ini juga merambat pada pandangan seseorang terhadap pernikahan. Sebagian pada dari masyarakat kita mulai berfikir untuk menunda pernikahan karena keinginan mengejar pendidikan dan karier (Pujiwati, 2014). Selain tingkat pendidikan hal lain yang menjadi penyebab perempuan memilih untuk hidup melajang adalah

pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, misalnya ketakutan tentang perceraian yang dialami orang lain atau pernah mengalami pengalaman disakiti oleh laki – laki saat menjalin relasi (Purwanto, 2015).

Beberapa wanita akhirnya memilih untuk tetap melajang, meskipun di usia mereka yang sudah pantas untuk menikah. Menurut Saxton (dalam Kurniati, Hartanti & Nanik, 2013) lajang adalah pria atau wanita yang sedang dalam suatu masa yang dapat bersifat *temporary* (sementara) atau jangka pendek, namun juga dapat bersifat *permanent* (tetap) atau jangka panjang yang merupakan pilihan hidup. Santrock (2011) memberikan manfaat positif hidup lajang yaitu memiliki waktu untuk membuat keputusan sendiri, memiliki waktu mengembangkan diri sepenuhnya, bebas untuk membuat keputusan dan mengejar tujuan, memiliki privasi, memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi tempat baru dan mencoba hal-hal yang baru. Selain beberapa dampak positif tersebut, perempuan yang tidak menikah juga dikatakan lebih mandiri dibandingkan perempuan yang menikah, secara umum mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan seringkali puas dengan status lajang yang dimiliki (Atwater dalam Primanita & Lestari, 2018).

Jumlah wanita dewasa yang masih memilih tetap melajang setiap tahunnya selalu meningkat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *National Institute of Population and Social Security Research* yang dimuat dalam surat kabar *online* sebagian besar orang dewasa Jepang lebih memilih menjadi lajang. Sebanyak 44,2 persen perempuan usia 18-24 tahun diketahui masih perawan. Data terbaru menunjukkan 60 persen perempuan di Jepang masih berstatus lajang (Puspaningtyas, 2016).

Kemudian, di Singapura seperti yang dikutip dari media *online* menunjukkan di antara wanita berusia 25 hingga 29 tahun, di mana proporsi lajang naik dari sekitar 60,9% pada 2007 menjadi 68,1% pada 2017. Proporsi di antara wanita berusia 30 hingga 34 tahun yang memilih tetap melajang naik 3,9 poin menjadi 32,8%. Sementara, usia 40-44 tahun meningkat sebanyak 3,8 poin menjadi 18,1% (Novika, 2018). Menurut surat kabar *online* memberitakan di Indonesia sebanyak satu dari 14 orang berusia 30-39 tahun belum menikah (Krisdiandi, 2018).

Berdasarkan data kependudukan Badan Pusat Statistik tahun 2016, persentase penduduk perkotaan dengan rentang usia 25 sampai dengan 59 tahun yang berstatus belum menikah adalah tiga kali lipat dari presentase penduduk pedesaan yang belum menikah dengan rentang usia yang sama (Primanita & Lestari, 2018). Surabaya merupakan salah satu kota besar yang ada di Indonesia. Fenomena meningkatnya jumlah wanita dewasa yang masih berstatus melajang juga terjadi di kota Surabaya. Badan Pusat Statistik kota Surabaya menyebutkan bahwa pada tahun 2016 jumlah perempuan usia 30 tahun keatas yang masih berstatus lajang berjumlah 103.568 penduduk, meningkat menjadi 108.695 pada tahun 2018 (BPS, 2018).

Keputusan melajang sesungguhnya tidak berarti bebas dari masalah karena posisi lajang di dalam masyarakat semakin sulit karena mendapat kesan negatif (Mami & Suharnan, 2015). Wanita dewasa yang memiliki status lajang (*single*) akan mengalami ancaman karena status lajangnya tersebut. Ancaman tersebut berasal dari evaluasi negatif atau stereotip negatif masyarakat akan status lajang mereka. Bentuk-bentuk penilaian negatif atau stereotip negatif terhadap status lajang ini yang akhirnya membuat wanita dengan status lajang tersebut seringkali menjadi target stigma. Stigma adalah segala bentuk atribut fisik dan sosial seseorang, mendiskualifikasi orang itu dari penerimaan seseorang (Ardianti, 2017).

Stigma negatif yang melekat pada status lajang akhirnya dijadikan bahan untuk membuat penghinaan, ejekan, sindiran, dan lelucon untuk merendahkan siapapun yang tidak memiliki pasangan (Sudarsono dalam Oktawirawan, 2020). Dalam masyarakat Malaysia, wanita tidak menikah diberi label “andartu” atau perawan tua (Nanik & Herdriani, 2016). Di Indonesia, perempuan yang belum menikah baik karena belum menemukan pasangan yang tepat atau belum ingin menikah di Kota besar, kerap kali mendapatkan label dari masyarakat sebagai perawan tua, tidak laku, banyak memilih dan lain-lain (Mami & Suharnan, 2015).

Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Primanita dan Lestari (2018) stigma yang dilekatkan oleh masyarakat terhadap perempuan lajang misalnya seperti anggapan masyarakat tradisional, yang menyebut perempuan lajang dengan julukan ‘perawan tua’. Julukan tersebut merujuk pada perempuan yang tidak

mampu memikat laki-laki, tidak memiliki pesona, dan tidak menarik. Perempuan yang hidup melajang juga dianggap tidak sesuai dengan norma sosial yang memiliki pandangan bahwa kodrat seorang perempuan seharusnya menjalankan peran pengasuhan dengan menghasilkan keturunan. Beberapa pendapat tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Noviana dan Suci (2011) menemukan bahwa pada wanita lajang di Indonesia mendapatkan pelabelan negatif seperti “perawan tua”.

Penghinaan terhadap lajang dapat berdampak pada munculnya perasaan tidak nyaman ketika seseorang menerima ejekan terkait statusnya sebagai lajang (Septiana & Syafiq, 2013). Pada kondisi selanjutnya stigma tersebut dapat menimbulkan ketakutan pada seseorang untuk menjadi lajang dan berdampak pada terjalannya hubungan romantis yang tergesa-gesa dan lebih berorientasi pada status semata dibandingkan kualitas hubungan (Spielmann et al., 2013).

Lebih lanjut, Prabaswara dan Wisnuwardhani (2015) juga menyatakan bahwasannya pandangan masyarakat yang memandang negatif status melajang membuat individu memiliki kecemasan menjalani status melajang. Rachmawati dan Uyun (2013) wanita yang sudah memasuki tahap dewasa merasa cemas bila belum menikah. Oleh karena itu, individu merasa terdesak untuk menikah agar dapat mengatasi kecemasan dan kekhawatiran tersebut.

Menurut Atkinson, dkk (2010) kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah kekhawatiran, ketakutan, dan keprihatinan yang kadang kita alami dengan derajat yang berbeda-beda, bilamana individu menyadari ada hal-hal yang tidak berjalan dengan baik sesuai dengan harapannya maka hal tersebut menimbulkan kecemasan. Gunarsa (2009) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekhawatiran yang besar dalam menggerakkan tingkahlaku, baik tingkahlaku yang menyimpang ataupun yang terganggu, keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.

Pasiak (dalam Saputra & Widayanti, 2014) menyebutkan, perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan dan gangguan perasaan lain

dibanding laki-laki. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin mengalami kecemasan daripada laki-laki. Pada wanita dewasa awal yang masih berstatus melajang, mereka akan mengalami kekhawatiran mengenai nasibnya di masa yang akan datang sehingga menimbulkan kecemasan.

Menurut Fakhrunnisa (2018) ada individu yang dapat menjalani suatu peristiwa kehidupan secara tepat waktu (*on time*), terlambat (*late*) atau lebih awal dari sebelumnya (*early*). Setiap individu dalam mencapai kehidupan pernikahan, karir, menikmati masa pensiun, kematian dan sebagainya bila mereka menjalani dengan tepat dapat dikatakan bahwa mereka dapat memenuhi harapan norma masyarakat (*social clock*). Namun seandainya mereka terlambat misalnya dalam pernikahan yang tidak sesuai dengan ukuran dan harapan orang-orang disekitarnya, adakalanya akan memberi dampak kondisi emosi individu yang tak stabil, seperti stress, cemas, takut dan khawatir terhadap masa depan (Fakhrunnisa, 2018).

Menurut Hurlock (2012) usia 30 tahun merupakan usia kritis bagi wanita yang belum menikah, sedangkan bagi pria tidak terlalu menjadi masalah karena mereka dapat menikah kapan saja. Christie, Hartanti dan Nanik (2013) mengungkapkan bahwa wanita yang melajang karena belum mendapat pasangan yang sesuai dan telah berusia di atas 30 tahun, ditemukan kecenderungan emosi negatif dalam menghadapi suatu situasi. Wanita tersebut sulit menerima keadaan bahwa dirinya sendiri belum terlalu siap untuk menerima kondisi kelajangannya, sehingga secara emosi mudah terusik, mudah jengkel, dan lebih sensitif ketika orang-orang sudah mulai menyinggung statusnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2015) menyatakan bahwa tiga orang wanita lajang partisipan dalam penelitian tersebut merasa kurang nyaman dengan status lajang mereka mengingat usia mereka yang sudah menginjak lebih dari 30 tahun.

Kecemasan wanita dewasa awal yang berstatus lajang juga dapat dikarenakan masalah kesehatan yang berhubungan dengan reproduksi. Menurut Latifah (2014) dari segi kesehatan bahwasanya seorang perempuan mempunyai batasan umur agar tidak rentan jika hamil dan melahirkan (40 tahun), maka bagi wanita usia dewasa muda yang belum menikah akan ditemui permasalahan-

permasalahan. Dikutip surat kabar *online*, ada beberapa resiko yang dapat dialami perempuan hamil pada saat usianya sudah lebih dari 35 tahun, yakni penyakit diabetes gestasional, penyakit hipertensi gestasional, kelahiran prematur dan bayi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), bayi lahir *caesar*, ketidaknormalan kromosom, serta keguguran atau kematian saat lahir (Kusuma & Rachmawati, 2019).

Pada umumnya, para wanita di Indonesia yang telah berusia 30 tahun dan masih lajang akan menghadapi begitu banyak pertanyaan terkait status lajangnya (Christie, Hartanti & Nanik, 2013). Wanita lajang cenderung menghindari pertemuan keluarga, acara reuni maupun acara pernikahan karena setiap kali berkumpul biasanya akan di tanya “mana calonnya?”, “kapan nyusul?” atau “kapan nikah?”. Rachmawati dan Uyun (2013) juga berpendapat bahwa kecemasan yang dirasakan oleh wanita yang sudah memasuki tahap dewasa karena berbagai faktor, seperti misalnya banyaknya pertanyaan dari keluarga besar, teman, dan bahkan lingkungan sekitar.

Pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Selan, Nabuasa dan Damayanti (2020) dimana ketiga subjek dalam penelitian tersebut merasa jengkel dan tertekan saat ditanya kapan akan menikah oleh kenalan atau keluarga mereka. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa subjek dalam penelitian tersebut seringkali mendapatkan pertanyaan mengenai status *jomblo* yang dimilikinya. Subyek selalu diberi pertanyaan mengenai alasan mengapa dirinya tidak segera memiliki pasangan.

Selain itu, kecemasan wanita dewasa awal yang berstatus lajang juga dapat dikarenakan adanya tuntutan untuk segera menikah baik dari keluarga maupun lingkungan masyarakat. Sarnianto (dalam Suryani, 2007) menjelaskan bahwa tuntutan-tuntutan masyarakat seringkali membuat orang-orang lajang mengalami tekanan mental atau emosional, salah satunya mereka tidak bisa merasakan kepuasan dalam menjalani hidupnya. Dengan besarnya tuntutan itu, tidak heran jika banyak kaum perempuan merasa tertekan ataupun cemas ketika belum memperoleh pasangan di usia yang sudah pantas menikah.

Prabaswara dan Wisnuwardhani (2015) juga berpendapat bahwa pentingnya pernikahan di mata masyarakat membuat individu terutama dewasa muda dituntut untuk menikah. Adanya tuntutan untuk menikah diperoleh dari lingkungan sosial seperti keluarga dan masyarakat. Selaras pula dengan pendapat Primanita dan Lestari (2018) yang mengungkapkan dampak negatif lain yang juga dirasakan oleh perempuan yang masih melajang adalah tuntutan dari pihak keluarga untuk segera menikah yang mengakibatkan konflik batin pada perempuan tersebut.

Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2014) yang menunjukkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian tersebut merasa statusnya yang masih lajang dalam usia 33-40 tahun dirasa beban baginya, terlebih lagi mereka hidup di lingkungan pedesaan. Selain tekanan dari orang tua dan lingkungan masyarakat, mereka menuturkan ada kekhawatiran dalam dirinya akan masa depannya. Senada pula dengan penelitian yang dilakukan Selan, Nabuasa dan Damayanti (2020) yang hasil menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian tersebut mendapat tekanan dan tuntutan dari keluarga agar segera menikah.

Kecemasan pada wanita dewasa awal yang berstatus melajang dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Ghufroon dan Risnawati (2010) faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan kecemasan yaitu tingkat religiusitas yang rendah, pesimis, kurang percaya diri, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kurang percaya diri (Ghufroon & Risnawati, 2010). Menurut Rakhmat (2011) ciri orang yang kurang percaya diri adalah mereka akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi untuk berhubungan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut karena dirinya takut kalau orang lain akan mengejek atau menyalahkannya. Sama halnya dengan wanita dewasa yang masih berstatus melajang yang kurang percaya diri ia akan cenderung menghindari kegiatan-kegiatan yang berhubungan interaksi dengan banyak orang karena takut ada yang mengejek atau menyinggung tentang status lajangnya.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Septina dan Syafiq (2013) menyatakan wanita lajang yang menjadi partisipan dalam penelitian tersebut

enggan untuk menghadiri undangan pernikahan, reuni, atau acara ulang tahun teman. Kepercayaan diri berpengaruh pada manusia, kepercayaan diri cenderung berubah, hal ini tergantung pada pengalaman dalam hubungan interpersonal, namun demikian pengalaman tidak hanya memberikan umpan balik yang positif saja, bila umpan balik yang diterima positif maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negatif maka kepercayaan diri akan turun (Lisanias, Loekmono & Windrawanto, 2019).

Akibat rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain di dalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu di hadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu pentingnya individu untuk menanamkan rasa percaya diri pada diri sendiri di butuhkan supaya tidak mudah terpengaruh oleh hal yang negatif dan dapat dengan yakin untuk memutuskan suatu hal yang mempunyai sisi positif (Mappiare, 2010).

Menurut Lauster (2012) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan berani mengungkapkan pendapat. Rahmah dan Novianti (2017) menambahkan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistik, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Orang yang percaya diri bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengontrol diri sendiri. Selain itu, orang yang percaya diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan orang menilainya negatif (Fatchurrahman & Pratikto, 2012). Jadi wanita dewasa lajang yang memiliki kepercayaan diri mereka akan memiliki kontrol diri yang baik dan tidak akan

terpengaruh oleh penilaian atau stigma negatif yang masyarakat tujukan kepada mereka.

Lauster (2012) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Lindenfield (dalam Fatchurrahman & Pratikto, 2012) seseorang yang mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, cenderung lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali saat menghadapi tantangan atau risiko. Sebab orang yang percaya diri biasa mengatasi rasa khawatir, takut dan cemas serta mampu mengatasi konfrontasi secara efektif dan konstruktif.

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kecemasan (Ekajaya & Jufriadi, 2019). Laery (dalam Mutahari, 2016) kepercayaan diri yang rendah akan berakibat pada meningkatnya kecemasan, bahkan lebih jauh akan mengalami gangguan kecemasan sosial, atau bahkan tidak terlibat sama sekali dalam interaksi sosial dengan masyarakat.

Cahyaningsih (2011) juga menyatakan bahwa individu yang tidak percaya terhadap dirinya akan mudah gugup, merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya orang lain. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Aristiana (2016) rasa kurang percaya diri bisa disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri.

Penelitian sebelumnya yang mengaitkan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pernah dilakukan oleh Amaliyah dan Khoirunnisa (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Selain itu, penelitian lainnya yang membahas mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan juga pernah diteliti oleh Oviani (2017) hasilnya juga menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan

sosial suami dan kepercayaan diri terhadap kecemasan ibu menjelang menopause usia 44-55 tahun.

Faktor internal selain kepercayaan diri yang juga berpengaruh terhadap kecemasan adalah religiusitas (Ghufron & Risnawati, 2010). Menurut Fitriani (2016) religiusitas adalah suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*), dan bukan sekadar mengaku mempunyai agama (*having religion*). Agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu sistem nilai yang memuat norma tertentu dan secara umum menjadi kerangka acuan dalam bersikap dan berperilaku agar sejalan dengan keyakinan agama yang dianutnya (Rosidah, 2012).

Kehidupan religiusitas yaitu kehidupan kerohanian yang tercermin dalam kehidupan keagamaan. Seseorang yang memiliki religiusitas tinggi biasanya menggunakan agama sebagai referensi semua perilakunya (Nadzir & Wulandari, 2013). Sari (dalam Naini, 2015) menjelaskan bahwa apabila individu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, maka semakin tinggi pula kepercayaan mereka terhadap Tuhan dan cenderung melakukan hal-hal yang Tuhan telah tuliskan dan perintahkan di kitab suci yang diyakini. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat religiusitas yang rendah maka akan semakin rendah pula kepercayaan terhadap Tuhan dan kurang mengamalkan perintah-Nya.

Individu yang memiliki religiusitas yang tinggi dapat mengontrol tingkah lakunya, dan dapat lebih baik membedakan antara perbuatan yang baik dan perbuatan yang tidak baik (Prayogo, 2018). Kemampuan religiusitas seseorang dapat dijadikan alat bantu terhadap masalah yang sedang dihadapi di kehidupan (Firmiana, Prasetya & Imawati, 2012). Dalam kehidupan ini, masalah-masalah yang dihadapi dapat berasal dari berbagai sumber. Salah satunya adalah masalah di dalam kehidupan melajang.

Religiusitas atau keberagamaan tidak hanya diwujudkan saat individu melakukan ritual peribadahan saja, tapi juga saat individu melakukan kegiatan sehari-hari yang didorong oleh kekuatan supranatural, baik kegiatan yang tidak tampak atau dapat dilihat maupun kegiatan yang tidak tampak atau terjadi didalam hati (Ancok & Suroso, 2008). Berdasarkan teori tersebut seharusnya agama

(*religion*) sebagai sistem nilai yang dapat menjadi pertahanan yang mampu membatasi diri dari perasaan-perasaan yang negatif seperti kecemasan. Apabila seorang wanita dewasa lajang telah menjadikan agama sebagai suatu keyakinan yang benar-benar dimaknai dan dilaksanakan setiap ajarannya, maka keyakinan tersebutlah yang akan menjadi pembatas dari segala perasaan kecemasan termasuk kecemasan terhadap status lajangnya.

Shalih (dalam Maisaroh & Falah, 2011) mengatakan bahwa cara yang efektif mengurangi rasa cemas adalah dengan bergantung kepada Allah SWT dan menyerahkan semua urusan kepada Allah. Ketika individu menyadari bahwa Allah mampu melakukan semuanya, dan Allah menyediakan pilihan untuk hamba-Nya dalam menjalankan urusannya dengan cara yang telah ditetapkan, maka hamba-Nya dapat menjalankan urusannya lebih baik. Dengan demikian jika seorang wanita dewasa yang masih berstatus melajang benar-benar menyerahkan segala urusannya pada Allah maka kecemasan terhadap status lajangnya akan berkurang.

Menurut Wahyuni, Sutarno dan Andika (2020) religiusitas merupakan salah satu faktor penentu kualitas kehidupan seseorang. Fitrahnya ketenangan akan dimiliki oleh seorang manusia jika memiliki kekuatan hubungan dengan sang pencipta. Sejalan dengan pendapat Nashori (dalam Alfarabi, Saraswati & Dayakisni, 2017) yang menjelaskan bahwa secara sekilas dapat dilihat dari dalam (hati nurani) bahwa siapa yang mendekat kepada Tuhan, maka individu merasa lebih tenang kehidupannya. Siapa yang menjauh dari Tuhan, maka kehidupannya akan lebih diwarnai dengan stres dan ketidaktentraman. Ketidaktentraman wanita dewasa yang masih bertatus lajang bisa diakibatkan karena rendahnya tingkat religiusitas pada setiap diri individu, karena tidak mampu mengontrol dirinya sendiri yang mengakibatkan wanita dewasa lajang mengalami kecemasan.

Menurut Koenig (dalam Subandi, 2013) ditemukan bahwa agama banyak meningkatkan harapan di masa depan, mengurangi tingkat depresi, memiliki (*well being*), kepuasan hidup yang lebih baik, dan rendahnya mengalami kecemasan. Taylor (dalam Maisaroh & Falah, 2011) juga mengatakan bahwa agama mempunyai dampak positif dalam meredam kecemasan, menyehatkan mental dan menurunkan stres.

Pernyataan beberapa ahli diatas mengenai hubungan kecemasan dengan religiusitas, juga dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, Hakim dan Lilik (2019) yang menunjukkan terapi zikir sebagai intervensi secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia di sebuah panti wreda di Surakarta. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Azmarina (2015) yang juga menyimpulkan bahwa intervensi desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeih dapat menurunkan simtom kecemasan pada gangguan fobia spesifik.

Sejalan pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trisya dan Ansyah (2020) hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi ujian proposal skripsi. Artinya, semakin tinggi religiusitas yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian proposal skripsi yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan kedua faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa diantaranya yang menjadi faktor dari kecemasan adalah kepercayaan diri dan religiusitas Islam. Tampaknya kedua faktor tersebut bersama-sama mempengaruhi kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Jersild dan Cole (dalam Maisaroh & Falah, 2011) mengatakan bahwa agama akan memberikan kepastian dan kepercayaan diri, serta meningkatkan rasa aman dan mencegah rasa cemas atau panik. Individu yang berserah diri sepenuhnya kepada Allah, dirinya tidak akan merasa takut karena dia yakin Allah selalu ada bersama dirinya. Walaupun dalam keadaan sesulit apapun, dirinya merasa yakin dan mampu menyelesaikan masalah, karena semua disandarkan pada ridho Allah. Sementara itu, orang yang tingkat religiusitasnya rendah ketika mendapat suatu cobaan maupun hambatan seperti kegagalan, dirinya akan cenderung putus asa, mengeluh, cemas dan was-was karena bingung apa yang harus dia lakukan. Sehingga akan menimbulkan rasa tidak percaya diri yang akan membuat dirinya selalu takut dan ragu untuk melangkah, bertindak, berpendapat maupun berinteraksi dalam lingkungan sekitarnya (Purwadi & Widyantoro, 2016).

Berangkat dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tema hubungan antara kepercayaan diri dan religiusitas Islam dengan kecemasan akan status melajang. Sesuai dengan tema yang akan diteliti, maka penelitian yang akan dilakukan berjudul “Hubungan

Antara Kepercayaan Diri Dan Religiusitas Islam Terhadap Kecemasan Akan Status Melajang Pada Wanita Dewasa Awal di Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan religiusitas Islam terhadap kecemasan akan status melajang pada wanita dewasa awal di Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan religiusitas Islam terhadap kecemasan akan status melajang pada wanita dewasa awal di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang penelitian psikologi, terutama psikologi perkembangan, psikologi kepribadian dan psikologi agama.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi terkait hubungan kepercayaan diri dan religiusitas Islam terhadap kecemasan akan status melajang pada subjek sehingga subjek dapat mengetahui cara meminimalisir kecemasan yang muncul.

b) Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kecemasan yang dialami oleh wanita dewasa yang masih berstatus melajang, sehingga orang tua dapat berperan aktif dalam memberikan perhatian atau dukungan pada anaknya agar dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

c) Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi terkait hubungan kepercayaan diri dan religiusitas Islam terhadap kecemasan akan status melajang, sehingga masyarakat tidak lagi beranggapan negatif terhadap wanita lajang serta mampu mengurangi perkataan maupun perilaku yang dapat menyinggung perasaan wanita yang masih berstatus melajang yang dapat menimbulkan kecemasan.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi atau sumber acuan terutama untuk peneliti yang tertarik menggunakan variabel yang serupa yaitu kepercayaan diri, religiusitas Islam dan kecemasan.