

ABSTRAK

Mardani Fadhilah Yunissa. 210541100076. Psikologi. Kecenderungan Kecemasan Mendapatkan Pasangan Hidup pada Perempuan Dewasa Awal yang Belum Pernah Berpacaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecenderungan kecemasan yang dialami oleh perempuan dewasa awal yang belum pernah berpacaran dalam mendapatkan pasangan hidup. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang menandai peralihan dari remaja menuju kedewasaan, dimana individu mulai dihadapkan pada tugas perkembangan, salah satunya komitmen jangka panjang, hingga pernikahan. Namun, bagi sebagian perempuan yang belum memiliki pengalaman berpacaran, terdapat kecenderungan kecemasan terkait mendapatkan pasangan hidup.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur, dengan empat partisipan perempuan dewasa awal berusia 20-25 tahun yang belum pernah menjalin hubungan romantis dan partisipan diambil dari rekomendasi peserta lain yang memenuhi kriteria penelitian (*Snowball Sampling*). Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi waktu dan *membercheck*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 25% dari keseluruhan partisipan yang mengalami kecenderungan kecemasan sedang dan 75% mengalami kecenderungan kecemasan ringan, hal tersebut terlihat dari gejala yang dialami partisipan muncul dalam berbagai bentuk, baik secara kognitif seperti ketakutan pemikiran, pikiran yang mengganggu, hingga kebingungan. Secara behavioral seperti perilaku menghindar, sulit mengambil keputusan, hingga membutuhkan bantuan orang lain. Secara fisik seperti jantung berdebar, gangguan pencernaan, hingga tenggorokan tercekak. Selain itu dampak dan penyebab dari kecenderungan kecemasan bervariasi, mulai dari pengaruh lingkungan sosial hingga diri sendiri. Meski demikian, partisipan juga menunjukkan adanya harapan dan strategi pengelolaan kecenderungan kecemasan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait untuk lebih memahami dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang belum memiliki pengalaman romantis, serta memberi dukungan dalam proses pencarian dan persiapan membangun hubungan yang sehat.

Kata kunci: kecemasan, pasangan hidup, perempuan dewasa awal, belum pernah berpacaran

ABSTRACT

Mardani Fadhilah Yunissa. 210541100076. Psychology. *The Tendency of Anxiety in Finding a Life Partner among Early Adult Women Who Have Never Been in a Romantic Relationship.*

This study aims to explore the tendency of anxiety experienced by early adult women who have never been in a romantic relationship in relation to finding a life partner. Early adulthood is a developmental stage that marks the transition from adolescence to adulthood, during which individuals begin to face developmental tasks, including forming long-term commitments and marriage. However, for some women who lack dating experience, there is a tendency to feel anxious about finding a life partner.

This research uses a qualitative phenomenological approach with the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) analysis technique. Data were obtained through semi-structured interviews, with four early adult female participants aged 20-25 years who had never been in a romantic relationship and participants were taken from recommendations from other participants who met the research criteria (Snowball Sampling). The data validity technique used time triangulation and member check.

The results of the study showed that 25% of all participants experienced moderate anxiety tendencies and 75% experienced mild anxiety tendencies, this can be seen from the symptoms experienced by participants appearing in various forms, both cognitively such as fear of thinking, disturbing thoughts, to confusion. Behaviorally such as avoidance behavior, difficulty making decisions, to needing help from others. Physically such as heart palpitations, digestive problems, to a tight throat. In addition, the impact and causes of anxiety tendencies vary, ranging from the influence of the social environment to oneself. However, participants also showed hope and strategies for managing anxiety tendencies. This study is expected to be an input for related parties to better understand the psychological dynamics of early adult women who have not had romantic experiences, as well as provide support in the process of finding and preparing to build healthy relationships.

Keywords: *anxiety, life partner, early adult women, never been in a relationship.*