

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Periode dewasa awal adalah tahap pencarian, penentuan, penstabilan, tahap reproduksi, penuh masalah, ketegangan emosional, tahap isolasi sosial, keterikatan, pertukaran nilai sosial dan tahap adaptasi terhadap paradigma kehidupan yang baru (Putri, 2019). Menurut beberapa orang terdapat tiga standar yang mendefinisikan seseorang itu dikatakan dewasa ialah, bertanggung jawab terhadap dirinya, membuat keputusan independen, serta tidak ketergantungan secara finansial (Arnett, 2006).

Pada periode dewasa awal individu diharapkan mampu melakukan tugas baru, seperti menjadi suami atau istri, menjadi orangtua, pencari nafkah, memenuhi tuntutan sosial, mengembangkan perilaku dan nilai-nilai baru sesuai tugas perkembangan (Hurlock, 1996). Salah satu tugas perkembangan periode dewasa awal ialah membuat keputusan untuk memilih teman hidup kemudian menikah (Hurlock, 1996).

Berdasarkan data yang sudah diolah Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, tertulis kurang lebih 59,82% individu yang belum menikah, sebesar 38,85% sudah menikah dan 1,33% dengan status cerai hidup atau mati. Persentase wanita yang belum menikah sebesar 48,24% dan pria sebesar 71,04% atau sekitar 45,82 juta jiwa.

Menurut Undang-Undang No. 16 tahun 2019 atas perubahan UU No.1 tahun 1974 mengenai perkawinan bahwa laki-laki dan perempuan dapat melangsungkan pernikahan apabila berusia 19 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2017) mengatakan bahwa usia yang sesuai untuk menikah bagi wanita yaitu 20-25 tahun dan 25-30 tahun bagi laki-laki sebab dianggap telah matang secara psikologis dan biologis.

Memiliki keinginan serta ketentuan untuk memilih pasangan hidup dan menikah merupakan pilihan setiap individu. Pemilihan pasangan hidup merupakan cara yang dilakukan untuk memilah serta mendapatkan seseorang agar terlibat pada komitmen jangka panjang kemudian berakhir menjadi suatu pernikahan (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012). Studi yang dilakukan Himawan (2018) menyatakan ada beberapa faktor yang menyebabkan individu dewasa awal belum menikah yaitu, tidak ingin terlibat komitmen pernikahan, belum mendapatkan pasangan yang sesuai dengan standar yang ditentukan, mempunyai pengalaman menyakitkan di masa lampau, dan mencapai kesenangan pribadi di luar pernikahan.

Pemilihan pasangan hidup tidak dapat dilakukan dengan asal-asalan karena dapat berpengaruh terhadap keseluruhan perjalanan panjang dalam rumah tangga. Pengabaian terhadap masalah yang berkaitan dengan calon atau pasangan kemungkinan dapat berakibat pada keadaan yang tidak harmonis dalam rumah tangga (Hidayah, 2004). Proses pemilihan sosok pendamping yang sesuai akan semakin sulit dan lambat karena individu mengalami kendala sosial tertentu seperti norma dan budaya selama proses seleksi yang mereka

lakukan (Ismail, 2011). Sebuah studi yang dilakukan oleh *Pew Research* (2021) ditemukan 26% kaum milenial menunda pernikahan dan 70% generasi milenial membuat pilihan agar tetap lajang serta tidak ingin mengambil risiko terkait hubungan serius dalam hidupnya.

Kecenderungan memilih pasangan hidup menyebabkan sebagian besar pria dan wanita dewasa awal mengalami masalah kecemasan sebab harus menemukan serta memilih pasangan yang serasi dengan dirinya (Pebyamoriski, Minarni, Musawwir, 2022). Atkinson (2010) menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan sedih yang biasanya dialami dengan tingkatan berbeda-beda dimana seseorang sadar bahwa terdapat sesuatu yang berjalan tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Callhoun & Acocella (1995) menjelaskan kecemasan sebagai perasaan takut yang diikuti dengan meningkatnya reaksi jiwa. Individu yang mengalami masalah kecemasan yang disebabkan karena belum memiliki teman hidup akan membuat perbuatan individu di lingkungan menjadi berubah, individu akan merasa minder dalam berinteraksi atau bahkan kesehatannya akan kerap terganggu karena terdapat pikiran yang membebani (Riyanto, 2012).

Peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang subjek dewasa awal untuk mengetahui informasi terkait permasalahan yang dialami. Berbagai macam jawaban yang dikatakan subjek diantaranya adalah alasan menunda pernikahan karena memiliki kriteria tertentu untuk memilih pasangan hidup, mengalami kejadian buruk pada hubungan sebelumnya, susah untuk memulai

komunikasi dengan lawan jenis, takut tidak diterima dengan baik oleh pasangan maupun calon mertua, khawatir apabila setelah menjalani kehidupan pernikahan kemudian melihat sisi buruk dari pasangannya, serta masih fokus terhadap karir dan pekerjaannya.

Data tersebut juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Pebyamoriski dkk., (2022) dengan jumlah subjek 1.012 orang yang belum menikah di daerah Indonesia dengan rentang usia 20-40 tahun berada di kategori tingkat kecemasan memilih pasangan hidup sedang. Himawan (2018) mengungkapkan yang menyebabkan individu mengalami kecemasan memilih teman hidup dikarenakan standar yang sudah mereka tetapkan sehingga membuat mereka belum menikah serta susah memperoleh teman hidup. Selain itu, mereka memperoleh tekanan dari orang sekitar yang membuat mereka menjadi takut dan merasa khawatir dalam memilih pasangan hidup. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu dewasa awal mampu menerima keadaan dirinya.

Hurlock (1974) mendefinisikan penerimaan diri sebagai keadaan dimana seseorang sudah siap dalam mempertimbangkan karakteristik personalnya dan mampu hidup bersama kepribadian tersebut. Penerimaan diri merupakan bentuk kesuksesan menerima keunggulan serta kelemahan diri dengan apa adanya (Anderson, 2008). Permatasari (2016) mengatakan bahwa dengan menerima keadaan dirinya maka individu sudah memperoleh karakter diri yang menjadi dasar terbentuknya ketulusan serta kerendahan hati.

Sandoz, Wilson, Merwin & Kellum (2013) mengatakan bahwa ketika individu mempunyai penerimaan diri yang rendah maka individu tersebut tidak dapat mampu mengelola pikiran serta perasaan mengenai dirinya, tidak dapat membuat pilihan yang sesuai dengan kualitas dirinya, dan tidak sesuai dengan bagaimana individu menjalani kehidupannya. Sebaliknya, ketika individu mempunyai penerimaan diri tinggi maka individu tersebut dapat mengelola pikiran serta perasaan mengenai dirinya, membuat pilihan sesuai dengan kualitas dirinya, dan penting untuk melakukan interaksi dengan orang lain.

Peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang subjek yang memperoleh hasil bahwa mereka merasa bahwa dirinya memiliki penampilan yang tidak menarik, merasa memiliki status sosial yang kurang dibandingkan teman-temannya, tidak memiliki pendidikan yang tinggi, mempunyai pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu, takut jika suatu saat dihianati oleh pasangan dan merasa bahwa dirinya kurang cantik. Menurut subjek, sebelum memutuskan untuk melakukan pernikahan dan berkeluarga banyak hal yang perlu diperhatikan seperti karir, kondisi ekonomi, kematangan emosi dan beberapa hal lain untuk menghindari perceraian di kemudian hari.

Hasil penelitian Widianari & Valentina (2023) menunjukkan bahwa individu yang dapat menerima dirinya secara realistis terhadap keadaan dirinya akan mampu menerima kelemahan dan keunggulan dirinya tanpa menyalahkan orang lain serta mampu menunjukkan sikap yang positif kepada orang lain. Hal tersebut dilihat bahwa bagaimana cara individu memandang serta menilai dirinya dapat memengaruhi keberhasilan individu dalam memilih teman hidup.

Permasalahan yang dialami oleh individu dewasa awal adalah masih banyak yang merasa khawatir dengan proses pemilihan pasangan hidup. Permasalahan tersebut dapat menimbulkan hambatan dalam memilih pasangan hidup yang membuat individu kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya seperti masih membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa tidak memiliki apapun yang bisa dibanggakan dan merasa malu dengan dirinya Speilman, (2013).

Perasaan khawatir tersebut akan memengaruhi perilaku individu yang dapat menyebabkan individu akan menarik diri dari pergaulan karena memiliki perasaan khawatir akan masa depan, serta membatasi diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar Talalu & Wibawanti (2021). Individu yang memiliki perasaan cemas ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir akan terjadi sesuatu yang kurang menyenangkan sehingga individu tidak dapat menyelesaikan masalahnya (Naele, 2006).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah ditemukan, peneliti tertarik dengan judul hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal. Namun, peneliti ingin mengembangkan penelitian-penelitian sebelumnya dengan membuat penelitian yang melihat hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan pada dewasa awal dengan subjek laki-laki dan perempuan yang belum menikah.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang persoalan sebelumnya maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara

penerimaan diri dengan masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis adalah sebagai masukan bagi ilmu pengetahuan dan menambah wawasan khususnya dalam bidang keilmuan psikologi tentang hubungan antara penerimaan diri terhadap masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

2. Manfaat praktis

a. Pada subjek penelitian

Manfaat bagi subjek penelitian adalah subjek bisa mengetahui bagaimana hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

b. Masyarakat pada umumnya

Manfaat yang akan diterima oleh masyarakat pada umumnya ialah diketahuinya hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal sehingga kajian mengenai fenomena ini dapat diperdalam.

c. Untuk penelitian selanjutnya

Manfaat penelitian ini untuk penelitian selanjutnya adalah dapat dijadikan sumber acuan maupun sumber informasi pada penelitian mengenai penerimaan diri maupun masalah kecemasan khususnya dengan subjek dewasa awal.