

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Hubungan Pola Pikir Negatif dengan Kecenderungan Kecemasan Memilih Pasangan pada Dewasa Awal” ditulis oleh Nur Fadilah Rismayani, NIM, 126308212166, dengan pembimbing Moh. Chablul Chaq, M.Psi.

Kata Kunci: Pola Pikir Negatif, Kecemasan Memilih Pasangan, Dewasa Awal

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena kecemasan yang dialami oleh individu pada fase dewasa awal dengan rentang usia 20-30 tahun yang dalam proses memilih pasangan hidup. Pada masa transisi ini, individu rentan mengalami pola pikir negatif yang dapat memicu rasa cemas, terutama karena ketakutan akan kegagalan, penolakan, dan ketidakcocokan dalam hubungan. Data Badan Pusat Statistik 2023 juga menunjukkan bahwa 65% individu dewasa awal di perkotaan mengalami tekanan untuk menikah sebelum usia 30 tahun, yang semakin memperkuat pentingnya pemahaman tentang kecemasan dalam memilih pasangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola pikir negatif dengan tingkat kecemasan dalam memilih pasangan pada individu dewasa awal. Penelitian berusaha menjelaskan sejauh mana pola pikir negatif dapat mempengaruhi kecemasan dalam konteks pengambilan keputusan terkait pasangan hidup.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan instrumen berupa kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring melalui Google Form kepada 91 mahasiswa dewasa awal. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji dan menunjukkan hasil yang memadai. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan uji asumsi klasik seperti normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pola pikir negatif dan kecemasan memilih pasangan dengan koefisien korelasi sebesar 0,613 ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi pola pikir negatif yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami dalam memilih pasangan hidup. Pola pikir negatif menjelaskan 37,6% variasi dari kecemasan, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini memberikan dasar penting untuk pengembangan intervensi psikologis yang fokus pada pengelolaan pola pikir negatif guna mengurangi kecemasan pada dewasa awal.

ABSTRACT

The thesis titled “*Hubungan Pola Pikir Negatif dengan Kecenderungan Kecemasan Memilih Pasangan pada Dewasa Awal*” was written by Nur Fadilah Rismayani (NIM: 126308212166), supervised by Moh. Chablul Chaq, M.Psi.

Keywords: Negative Thinking Patterns, Partner Selection Anxiety, Early Adulthood

This research is based on the phenomenon of anxiety experienced by individuals in early adulthood, aged 20-30 years, who are in the process of choosing a life partner. During this transitional period, individuals are vulnerable to experiencing negative thought patterns that can trigger feelings of anxiety, especially due to fears of failure, rejection, and incompatibility in relationships. Data from the Central Statistics Agency 2023 also shows that 65% of early adults in urban areas experience pressure to marry before the age of 30, which further reinforces the importance of understanding anxiety in partner selection.

The purpose of this research is to determine the relationship between negative mindsets and the level of anxiety in choosing a partner in early adulthood individuals. This study aims to explain the extent to which negative thinking can affect anxiety in the context of decision-making related to life partners.

The research method used is correlational quantitative with instruments in the form of a Likert scale questionnaire distributed online via Google Form to 91 early adult students. The validity and reliability of the instrument were tested and showed adequate results. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test and classical assumption tests such as normality and linearity.

The research results show a significant positive relationship between negative mindset and anxiety in choosing a partner, with a correlation coefficient of 0.613 ($p < 0.01$). This means that the higher the negative mindset an individual has, the higher the level of anxiety experienced in choosing a life partner. The negative mindset explains 37.6% of the variation in anxiety, while the remaining is influenced by other factors. These findings provide an important basis for the development of psychological interventions focused on managing negative mindsets to reduce anxiety in early adulthood.

البحث ملخص

"المبكر البلوغ مرحلة في الشريك اختيار بشأن القلق ميل مع السلبي التفكير نمط علاقة" بعنوان الرسالة، شاق شابول محمد بإشراف، 126308212166 الجامعية الهوية رقم، ريسمايني فاضلة نور كتبتّها النفس علم في ماجستير.

الرشد بداية، الشريك اختيار من القلق، السلبي التفكير نمط: مفتاحية كلمات

أعمارهم تتراوح الذين المبكر البلوغ مرحلة في الأفراد منها يعاني التي القلق ظاهرة إلى الدراسة هذه تستند عرضة الأفراد يكون، الانتقالية المرحلة هذه في. الحياة شريك اختيار عملية أثناء عامًا 20-30 بين والرفض القتل من الخوف بسبب وخاصة، بالقلق الشعور إلى تؤدي أن يمكن التي السلبي التفكير لتجارب من 65% أن إلى أيضًا 2023 لعام للإحصاء المركزية الهيئة بيانات تشير. العلاقات في التوافق وعدم يعزز مما، 30 سن قبل للزواج بالضغط يشعرون الحضورية المناطق في المبكر البلوغ عمر في الأفراد الشريك اختيار عند القلق فهم أهمية في الأفراد بين الشريك اختيار في القلق ومستوى السلبي التفكير بين العلاقة معرفة هو الدراسة هذه هدف القرارات اتخاذ سياق في القلق على السلبي التفكير تأثير مدى توضيح الدراسة تحاول. البلوغ مرحلة بداية الحياة بشريك المتعلقة توزيعه تم ليكرت بمقياس استبيان في تمثلت أداة مع الارتباطية الكمية هي البحث في المستخدمة الطريقة وموثوقية صلاحية اختبار تم. المبكر البلوغ مرحلة في طالبًا 91 إلى جوجل نموذج خلال من الإنترنت عبر المنتج لحظة بيرسون ارتباط اختبار باستخدام البيانات تحليل تم. كافية أنها النتائج وأظهرت الأداة والخطية العادية مثل التقليدية الفرضيات واختبارات معامل مع، الشريك اختيار من والقلق السلبي التفكير بين كبيرة إيجابية علاقة وجود البحث نتائج توضح القلق مستويات زادت، الفرد لدى السلبي التفكير زاد كلما أنه يعني وهذا. ($p < 0.01$) 0.613 يبلغ ارتباط البقية أن حين في، القلق تباين من 37.6% السلبي التفكير يفسر. الحياة شريك اختيار عند بها يشعر التي السلبي التفكير إدارة على تركز نفسية تدخلات لتطوير مهمًا أساسًا النتائج هذه توفر. أخرى بعوامل تتأثر مبكرة سن في البالغين لدى القلق لتقليل