

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja menuju masa dewasa dengan rentang usia 20-30 tahun.¹ Peralihan dalam fase ini meliputi beban tanggung jawab lebih mandiri secara ekonomi, kebebasan membentuk jati diri dan menentukan langkah kedepannya. Individu di fase ini sangat rentan terjebak dalam pemikiran yang tidak realistis dan keraguan berlebihan yang mengakibatkan hambatan kemampuan dalam menjalin hubungan yang sehat.

Tugas perkembangan pada dewasa awal tidak luput dari masalah yang berkaitan mengenai memilih pasangan hidup.² Memilih pasangan merupakan salah satu langkah penting sangat berpengaruh untuk masa depan seseorang terkait kebahagiaan, dan stabilitas hubungan jangka panjang. Namun, banyak dewasa awal mengalami kecemasan yang signifikan ketika dihadapkan dengan proses tersebut. Rasa cemas tersebut dipicu oleh adanya ketakutan akan kegagalan, penolakan atau ketidakcocokan yang berkemungkinan terjadi di masa depan.

Data Badan Pusat Statistik 2023 menunjukkan 65% individu dewasa awal di perkotaan mengalami tekanan menikah sebelum usia 30 tahun, dengan

¹ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (21 Juni 2018): 35, doi:10.23916/08430011.

² Zuraidah Faradiana dan Ali Mubarak, "Hubungan Antara Pikiran Negatif dengan Kecemasan dalam Menjalinkan Hubungan Lawan Jenis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 13, no. 1 (2022): 73–74, doi:10.26740/jppt.v13n1.p71-81.

presentase tertinggi di wilayah Jakarta, Bandung dan Surabaya.³ Hal ini menggambarkan kecenderungan dewasa awal untuk lebih awas dan cemas dalam memilih pasangan yang sesuai kriterianya. Kecemasan dalam memilih pasangan seringkali dipicu karena terdapat pola-pola pemikiran negatif yang berkembang sebagai dampak dari pengalaman buruk masa lalu, tekanan sosial, atau rasa takut yang tidak nyata. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan memilih pasangan dapat berdampak serius pada kestabilan hubungan dikemudian hari.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti kepada 13 mahasiswa, mayoritas dari mereka yang belum memiliki pasangan hidup dan masih memiliki kendala mengenai hal tersebut. Kendala mereka dalam memilih pasangan sangat beragam seperti pengalaman masa lalu yang tidak mengenakan, fokus dalam pengembangan diri, memiliki keraguan dalam memilih pasangan, takut akan penolakan, bahkan memikirkan skenario buruk dalam menjalin hubungan di masa depan. Sekitar lebih dari 30% responden mengakui memiliki pola pikir negatif terhadap kecemasan dalam memilih pasangan.

IDN *Research Institute* merilis laporan dengan judul “Indonesia Gen Z *Report 2024*” sebanyak 62% Gen Z belum memiliki pemikiran untuk menikah dalam waktu dekat.⁴ Penelitian Arnet dkk dalam Putri dan Ariana di Amerika

³ Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS) – *Statistik Perkawinan*, accessed May 22, 2025, <https://www.bps.go.id/subject/40/perkawinan.html>

⁴ Kania Dewi Tirta dan Sinta Nur Arifin, “Studi Fenomenologi : Marriage is Scary pada Generasi Z,” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (20 Februari 2025): 12–20, doi:10.26539/teraputik.833675. Access June 10, 2025, <https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/3675>

menunjukkan terdapat prevalensi gangguan mental 40% seperti gangguan kecemasan, gangguan suasana hati dan konsumsi obat-obatan pada individu usia 18-29 tahun.⁵ Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidi (2019) mengenai kecemasan dewasa awal yang memilih pasangan hidup dan harga diri menunjukkan hasil presentase sebesar 36,4%.⁶ Presentase tersebut menandakan responden dalam penelitian ini berada dalam golongan kecemasan tinggi. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti dan data penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, topik kecemasan pada dewasa awal menarik untuk dikaji lebih lanjut.

Permasalahan utama yang muncul dari fenomena tersebut adalah terdapat kesenjangan antara harapan ideal menemukan pasangan yang serasi dan selaras dengan realita kompleks ketika mengambil keputusan. Idealnya, individu yang menginjak usia dewasa awal diharapkan mampu memilih dan mengambil keputusan secara rasional serta telah dipertimbangkan matang-matang. Namun dalam praktiknya, mereka memiliki hambatan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya tersebut, mereka terjebak dalam keraguan dan kecemasan sehingga menimbulkan pemikiran yang tidak rasional.

Kemampuan dewasa awal untuk membuat pilihan pasangan secara rasional dan tenang dengan realitas tingginya tingkat kecemasan dalam proses

⁵ Carissa. N Putri dan Atika. D Ariana, "Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis saat Mendapat Perilaku Silent Treatment," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 163–71., <https://ejournal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/31926/pdf>

⁶ Vania Utami, Lukmanul Hakim, dan Junaidi, "Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal," *JURNAL PSIMAWA: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan* 2, no. 1 (Desember 2019): 15–20., <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>

tersebut dapat mengindikasikan adanya permasalahan yang perlu diteliti secara kontinu. Terlebih mengenai bagaimana pola pikir negatif berperan dalam permasalahan tersebut. Beberapa individu menyadari bahwa kecemasan yang mereka rasakan menghambat proses pemilihan pasangan. Pola-pola pemikiran yang muncul tersebut disebabkan ketidaksiapan individu untuk menjalani hidup dengan orang lain secara intim.

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai kecemasan dalam memilih pasangan ini dengan dinamika seperti harga diri, penerimaan diri dan konsep diri. Penelitian yang dilakukan oleh Pebyamoriski dkk mengenai kecemasan memilih pasangan berdasarkan demografi, hasilnya dewasa awal yang belum menginjak jenjang pernikahan memiliki tingkat kecemasan sedang, berdasarkan indikator perilaku.⁷

Penelitian lainnya dilakukan oleh Adifa dan Cahyanti mengenai kecemasan memilih pasangan dan harga diri hasilnya perempuan dewasa awal merasakan kecemasan dalam memilih pasangan karena khawatir tidak terpenuhinya harapan mereka dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,252.⁸ Dan penelitian dari Damayanti dan Cahya mengenai konsep diri dan kecemasan memperoleh pasangan, hasilnya konsep diri menjadi faktor

⁷ Negresti Pebyamoriski, Minarni, dan Musawwir, "PERBEDAAN KECEMASAN MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL BERDASARKAN DEMOGRAFI," *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2022): 219–28, doi:10.35760/psi.2022.v15i2.6036., access May 5, 2025, <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/6036>

⁸ Balqis Nisrina Adifa dan Ika Yuniar Cahyanti, "Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memiliki Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal," *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 11 (23 November 2023): 1122–35, doi:10.54543/fusion.v3i11.381., <https://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/download/72/28>

penunjang kecemasan memperoleh pasangan.⁹ Maka dari itu perlu dilakukan penelitian mengenai faktor lainnya dalam meneliti kecemasan memilih pasangan.

Penelitian mengenai hubungan pola pikir negatif dengan kecemasan memilih pasangan masih tergolong minim. Celah utama dari penelitian-penelitian sebelumnya adalah belum banyakk penelitian yang mengkaji hubungan pola pikir negatif dengan kecemasan memilih pasangan pada dewasa awal. Kebanyakan studi lebih berfokus pada harga diri atau konsep diri yang dimiliki individu ketika dihadapkan dengan pemilihan pasangan yang sesuai. Sehingga mekanisme mengenai pola pikir negatif dengan kecemasan memilih pasangan masih belum terpetakan.

Penelitian ini juga penting untuk mengetahui apakah pola pikir negatif memediasi faktor lain seperti pengalaman romantis masa lalu atau tekanan sosial terhadap kecemasan dalam memilih pasangan. Temuan semacam ini diharapkan memberikan gambaran lebih holistik mengenai penyebab kecemasan sekaligus membuka peluang intervensi yang lebih tepat, seperti modifikasi bias kognitif melalui psikoedukasi atau *mindfulness*.

Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan pengembangan model kognitif tentang kecemasan memilih pasangan, yang belum secara spesifik meneliti mengenai hubungan dari kedua variabel tersebut. Dengan mengintegrasikan teori Beck serta teori Nevid, Rathus dan Grenee diharapkan

⁹ Emiliana L Damayanti and Endah Cahya, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal," *NersMid Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* (n.d.), <https://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/download/72/28>

dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana keyakinan maladaptif dan keterkaitan dengan pembentukan dinamika kecemasan pada fase pra-komitmen.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam membangun modul intervensi berbasis bukti seperti dalam *workshop* pengelolaan pikiran negatif bagi dewasa awal maupun konseling pra nikah. Pada tingkat masyarakat, penelitian ini mampu mengkampanyekan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dalam proses memilih pasangan, mengurangi stigma mengenai kecemasan dalam menjalin hubungan dan meningkatkan kualitas hubungan jangka panjang pada generasi muda.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Fenomena kecemasan memilih pasangan masih dialami oleh sebagian Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam
- b. Tingkat relevansi pola pikir negatif dengan kecemasan memilih pasangan pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam.
- c. Belum jelas mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut secara ilmiah.

2. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak melebar, maka ruang lingkup penelitian dibatasi sebagai berikut:

- a. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2021 dengan usia 20-30 tahun yang masih belum memiliki pasangan
- b. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah pola pikir negatif, yang mencakup aspek pandangan negatif pada diri sendiri, pandangan negatif terhadap dunia atau yang terjadi, pandangan negatif terhadap masa depan.
- c. Variabel terikat (Y) adalah tingkat kecemasan memilih pasangan, yang diukur berdasarkan aspek fisik, kognitif, dan perilaku kecemasan memilih pasangan.
- d. Penelitian dilakukan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
- e. Penelitian ini dilakukan dalam kurun bulan April– Juli 2025
- f. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional dan pengumpulan data dilakukan melalui skala pola pikir negatif dan skala kecemasan memilih pasangan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pola pikir negatif pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam?

2. Bagaimana tingkat kecemasan memilih pasangan pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola pikir negatif dengan kecemasan memilih pasangan pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat pola pikir negatif pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan memilih pasangan pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola pikir negatif dengan kecemasan memilih pasangan pada dewasa awal.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Sebagai bahan tambahan referensi ilmu psikologi khususnya dalam mengukur tingkat kecemasan dalam memilih pasangan pada dewasa awal.
 - b. Menjadi bahan masukan bagi pengembang ilmu psikologi khususnya pada bidang ilmu psikologi klinis.
 - c. Memberikan kontribusi pemahaman tentang bagaimana aspek pola pikir negatif dapat mempengaruhi kondisi psikologis dalam memilih pasangan.

2. Kegunaan Praktis

- a. Menjadi dasar bagi guru, konselor, dan tenaga profesional dalam membantu jamaah menghadapi kecemasan terkait kematian melalui pendekatan perilaku-kognitif
- b. Memberikan gambaran bagi dewasa awal tentang pentingnya meningkatkan pola pikir positif sebagai salah satu cara mengurangi kecemasan memilih pasangan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan Subjek Penelitian Mahasiswa Angkatan 2021 Psikologi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini fokus pada dua variabel, yaitu pola pikir negatif sebagai variabel bebas dan kecemasan memilih pasangan sebagai variabel terikat. Dilaksanakan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini dilakukan selama bulan April hingga Juli 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, teknik sampling yang digunakan adalah *probability simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

G. Penegasan variable

1. Pola Pikir Negatif (Variabel Bebas/X)

Pengertian konseptual:

Menurut Beck (1995) pola pikir negatif merupakan cara pandang yang mengarah ke sisi buruk atau jelek sehingga memunculkan gangguan

emosional pada diri seseorang. Individu dengan pola pikir negatif cenderung memiliki permasalahan psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan yang disebabkan dari rendahnya tingkat motivasi, merasa takut gagal, pesimis dengan masa depan.¹⁰

Pengertian operasional:

Pola pikir negatif adalah cara pandang seseorang mengenai suatu hal yang mengarah pada penilaian negatif seperti berpikir yang tidak realistis, menyalahkan diri atau keadaan dan merasa dirinya tidak berharga. Dinamika pola pikir negatif pada penelitian ini mencakup aspek-aspek seperti pandangan negatif mengenai diri sendiri, pandangan negatif mengenai dunia atau yang telah terjadi dan pandangan negatif mengenai masa depan yang dirasakan oleh dewasa awal.

2. Kecemasan Memilih Pasangan (Variabel Terikat/Y)

Pengertian konseptual:

Menurut Nevid, Rathus, dan Grenee (2014), kecemasan digambarkan sebagai suatu kondisi emosional yang disertai dengan ketegangan fisik, perasaan tidak nyaman, atau kekhawatiran akan terjadinya hal buruk. Kecemasan pada dasarnya adalah respons alami terhadap ancaman, namun dapat dianggap tidak normal jika terjadi secara berlebihan. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman, tetapi menjadi abnormal ketika berlebihan.¹¹

¹⁰ Judith S. Beck dan Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (New York, NY: Guilford Press, 1995), <https://psycnet.apa.org/record/1995-98312-000>.

¹¹ J.S Nevid dkk., *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*, 9 jilid 1 (Penerbit Erlangga press, 2014).

Pengertian operasional:

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang sebagai respon dari penyebab yang tidak diketahui secara pasti atau kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya sehingga muncul perasaan tidak nyaman, takut dan khawatir yang disertai dengan reaksi fisik seperti jantung berdetak kencang, sesak nafas, pusing, gemetar dan reaksi tubuh lainnya. Kecemasan memilih pasangan adalah rasa tidak nyaman dan khawatir seseorang dalam memilih pasangan yang sesuai untuk dirinya.

H. Sistematika Penulisan

Halaman Sampul Depan
 Halaman Judul
 Lembar Persetujuan
 Lembar Pengesahan
 Pernyataan Keaslian
 Motto
 Persembahan
 Kata Pengantar
 Daftar Isi
 Daftar Tabel
 Daftar Gambar
 Daftar Lampiran
 Abstrak

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Kegunaan Penelitian
- F. Ruang Lingkup Penelitian
- G. Penegasan variable
- H. Sistematika Penulisan

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Teori-Teori yang membatasi variabel/sub variabel
- B. Penelitian Perdahulu
- C. Kerangka Teori
- D. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian
- B. Lokasi Penelitian
- C. Variable dan Pengukuran
- D. Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian
- E. Instrument Penelitian
- F. Teknik Pengumpulan Data
- G. Analisis Data
- H. Tahapan Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN

- A. Deskripsi Data
- B. Temuan Penelitian

BAB V PEMBAHASAN

- A. Tingkat Pola Pikir Negatif pada Dewasa Awal
- B. Tingkat Kecemasan Memilih Pasangan pada Dewasa Awal
- C. Hubungan Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan Memilih Pasangan pada Dewasa Awal

BAB VI PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

Daftar Pustaka

Lampiran