

Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja

Cindy Oktaviani¹, Siti Masitoh², Deny Surya Saputra³

^{1,2,3} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 29/07/2026 Direvisi : 22/08/2026 Dipublikasikan : 30/08/2026 Kata kunci: Harga Diri; Kecemasan Memilih Pasangan Hidup; Wanita Dewasa Awal; Wanita Bekerja.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja serta memperoleh gambaran tingkat kedua variabel tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 385 wanita berusia 18–40 tahun, belum menikah, dan aktif bekerja yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Pengumpulan data menggunakan skala harga diri berdasarkan <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> dan skala kecemasan memilih pasangan hidup berdasarkan aspek kecemasan Nevid. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,014$ dengan nilai signifikansi $p = 0,778$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup. Secara deskriptif, mayoritas responden memiliki harga diri pada kategori sedang (36,6%) dan kecemasan memilih pasangan hidup pada kategori sedang (38,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja kemungkinan lebih berkaitan dengan faktor psikologis dan sosial lain di luar harga diri.
Penulis Korespondensi: Cindy Oktaviani Email: cindyokta32@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, individu mulai mengeksplorasi dirinya, menjalani kehidupan secara lebih mandiri dari orang tua, mengembangkan kemampuan yang dimiliki, serta mulai membangun hubungan interpersonal dengan lawan jenis (Rosalinda & Michael, 2019). Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu periode ketika individu memiliki tugas untuk membangun kedekatan emosional dengan orang lain melalui hubungan yang dilandasi keterbukaan, dukungan emosional, dan kehidupan bersama (Nuurmahsa & Maghfiroh, 2025). Pada periode ini, individu juga mengalami berbagai perubahan secara fisik, intelektual, maupun peran sosial sebagai bagian dari proses menuju kehidupan dewasa (Santrock, 2023).

Menurut Hurlock (2007), masa dewasa awal berada pada rentang usia 18–40 tahun. Pada periode tersebut individu menghadapi sejumlah tugas perkembangan, antara lain memperoleh

pekerjaan tetap, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, memilih pasangan hidup, dan mulai membentuk keluarga. Di antara berbagai tugas tersebut, pemilihan pasangan hidup menjadi keputusan penting karena berkaitan dengan kesiapan individu dalam membangun kehidupan rumah tangga. Yuliani dan Khoiryasdien (2023) menjelaskan bahwa pemilihan pasangan hidup merupakan tahapan krusial yang membutuhkan keterlibatan aktif individu sebelum memutuskan untuk membangun keluarga. Akan tetapi, proses tersebut tidak selalu berlangsung dengan mudah karena individu dapat memiliki gambaran ideal mengenai calon pasangan yang kemudian berkembang menjadi harapan atau standar tertentu terhadap hubungan.

Kompleksitas dalam menentukan pasangan hidup semakin terlihat melalui berkembangnya fenomena *marriage is scary*. Berdasarkan pemberitaan Liputan6 (2024), fenomena tersebut menggambarkan kekhawatiran sejumlah perempuan untuk berkomitmen dalam pernikahan, antara lain karena adanya ketakutan bahwa pasangan tidak mampu memberikan perlindungan ketika menghadapi persoalan keluarga ataupun adanya perbedaan prinsip dan preferensi dalam kehidupan pernikahan. Kekhawatiran tersebut semakin menguat akibat perdebatan mengenai pembagian peran gender dalam rumah tangga dan tingginya harapan terhadap pernikahan ideal sebagai respons terhadap berbagai kasus perceraian di Indonesia (Syahputra, 2024).

Fenomena tersebut terjadi bersamaan dengan semakin kuatnya emansipasi perempuan dan meningkatnya keterlibatan perempuan dalam dunia kerja. Perempuan yang memiliki pekerjaan dan kemandirian ekonomi tidak lagi sepenuhnya bergantung kepada laki-laki sehingga mempunyai ruang lebih besar dalam menentukan kehidupan maupun pasangan hidupnya. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa selama periode 2020–2024, sekitar 77–79% kasus perceraian di Indonesia merupakan perceraian yang diajukan oleh pihak istri. Kondisi tersebut tidak dapat semata-mata dipahami sebagai kesalahan perempuan, karena persoalan ekonomi dan pembagian tanggung jawab rumah tangga turut menjadi faktor penting. Manna et al. (2021) menjelaskan bahwa persoalan ekonomi rumah tangga dapat muncul ketika suami tidak memiliki pekerjaan tetap atau kurang aktif mencari nafkah sehingga sumber pendapatan keluarga menjadi tidak pasti dan kebutuhan kehidupan sehari-hari sulit terpenuhi.

Kemandirian ekonomi selanjutnya turut berpengaruh terhadap pertimbangan perempuan dalam memilih pasangan hidup. Maryani et al. (2024) menemukan bahwa dimensi sosial ekonomi termasuk dalam kategori tinggi pada preferensi pemilihan pasangan, karena perempuan bekerja yang telah mandiri secara finansial cenderung mempertimbangkan pasangan dengan kondisi ekonomi yang sepadan. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Townsend (Larasati, 2012) yang menyatakan bahwa perempuan pekerja memiliki kebebasan yang lebih besar dalam menentukan kriteria pasangan, termasuk mempertimbangkan pasangan yang mempunyai posisi lebih tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan sosial dan ekonomi memberi perempuan kesempatan yang lebih luas untuk menentukan pasangan, tetapi sekaligus memperbesar jumlah pertimbangan sebelum mengambil keputusan.

Peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja juga membuat wanita dewasa awal menghadapi tuntutan yang semakin kompleks. Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan usia 25–34 tahun mencapai 55,8%, meningkat dibandingkan 52,4% pada tahun 2019. Meskipun menunjukkan peningkatan kemandirian ekonomi, status sebagai perempuan bekerja juga disertai tuntutan untuk mengembangkan karier, mempertahankan standar kehidupan, dan memenuhi harapan sosial terkait pernikahan. Survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2022) menunjukkan bahwa 42% perempuan usia produktif melaporkan kecemasan tinggi terkait pilihan pasangan yang dipengaruhi tekanan karier dan harapan sosial.

Adifa dan Cahyanti (2023) menjelaskan bahwa kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal dapat bersumber dari ketakutan belum menemukan pasangan ketika menghadapi tekanan dari lingkungan. Situasi tersebut menjadi lebih kompleks pada perempuan yang bekerja karena mereka perlu menyeimbangkan kebutuhan aktualisasi diri melalui

pekerjaan dengan ekspektasi sosial untuk menikah. Bahjatunnisa (Nisa', 2025) menunjukkan bahwa dilema antara kehidupan profesional dan tekanan pernikahan dapat menimbulkan kecemasan. Ketegangan dalam menjalankan berbagai peran tersebut juga dapat menimbulkan kelelahan emosional dan kesulitan dalam mempersiapkan diri menjalani peran sebagai istri karena terdapat berbagai hal yang perlu dipertimbangkan dan dikorbankan, seperti waktu, keluarga, dan kesehatan emosional (Tenriawaru & Gismin, 2023; Mayangsari & Amalia, 2018).

Salah satu faktor psikologis internal yang diduga berkaitan dengan kecemasan tersebut adalah harga diri. Harga diri berperan dalam proses individu menilai kemampuan dan keberhargaan dirinya sehingga dapat memengaruhi proses berpikir, pengambilan keputusan, dan tujuan yang ingin dicapai. Individu dengan harga diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya dan lebih khawatir terhadap penilaian negatif orang lain, sedangkan individu dengan harga diri tinggi cenderung mempunyai kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai situasi (Apsari, 2013, dalam Hasanah dkk., 2023). Dalam konteks pemilihan pasangan hidup, Utami et al. (2019) menjelaskan bahwa perbedaan tingkat harga diri dapat berhubungan dengan kecemasan dan keraguan perempuan dewasa awal ketika menentukan pasangan karena keputusan tersebut berkaitan dengan bagaimana individu menilai kapasitas dan keberhargaan dirinya.

Harga diri juga dapat berkaitan dengan cara perempuan bekerja memandang pernikahan dan kemandirian dirinya. Berdasarkan IDN Times (2025), sebagian perempuan bekerja memandang pernikahan sebagai sesuatu yang berpotensi mengurangi otonomi pribadi sehingga mereka cenderung memilih tetap melajang apabila belum menemukan pasangan yang mampu menghargai ruang pribadi dan kebebasan mereka. Fenomena tersebut berjalan seiring dengan data Badan Pusat Statistik yang menunjukkan peningkatan persentase perempuan belum menikah dari 55,79% pada tahun 2015 menjadi 69,75% pada tahun 2024. Kondisi tersebut menempatkan perempuan dewasa awal yang bekerja dalam proses evaluasi diri sekaligus menghadapi tekanan lingkungan mengenai ketepatan waktu dan keputusan dalam menentukan pasangan hidup.

Meskipun harga diri diduga berkaitan dengan kecemasan memilih pasangan hidup, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Penalun (2022) menemukan adanya korelasi positif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Sebaliknya, Priani (2025) menunjukkan arah hubungan negatif, yaitu semakin tinggi harga diri individu, semakin rendah kecemasan dalam memilih pasangan hidup, dan sebaliknya. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup belum dapat dijelaskan secara konsisten serta memungkinkan adanya faktor psikologis maupun sosial lain yang turut berperan.

Berdasarkan kesenjangan temuan tersebut, penelitian ini berupaya memperjelas hubungan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup dengan karakteristik subjek yang lebih spesifik, yaitu wanita dewasa awal yang bekerja. Fokus tersebut menjadi relevan karena perempuan bekerja menghadapi dinamika yang melibatkan pengembangan karier, kemandirian ekonomi, ekspektasi keluarga, serta keputusan untuk memilih pasangan secara bersamaan. Tekanan dari berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan keraguan, kecemasan, maupun penundaan dalam membangun komitmen yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja, sekaligus memperoleh gambaran mengenai tingkat harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup pada kelompok tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang bekerja dalam menghadapi keputusan pemilihan pasangan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja. Pendekatan kuantitatif menekankan pengukuran secara

objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2012), sedangkan desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian (El Hasbi dkk., 2023).

Populasi penelitian adalah wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun, belum menikah, dan aktif bekerja. Berdasarkan Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) tahun 2025, jumlah tenaga kerja perempuan yang terserap dalam pasar kerja mencapai lebih dari 55 juta jiwa. Karena jumlah populasi secara spesifik tidak diketahui, ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95%, estimasi maksimal 50%, dan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh kebutuhan minimal 384 responden, sedangkan penelitian ini berhasil melibatkan 385 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling, dengan kriteria wanita berusia 18-40 tahun, belum menikah, dan memiliki pekerjaan.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban, dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju (Arikunto, 2006). Harga diri diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan Rosenberg Self-Esteem Scale dan dimodifikasi dari Azwar (2019), yang mencakup aspek penerimaan serta penghormatan diri. Setelah uji coba, diperoleh 19 item valid dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,936. Kecemasan memilih pasangan hidup diukur menggunakan skala berdasarkan aspek kecemasan Nevid, yaitu fisik, behavioral, dan kognitif. Setelah uji coba diperoleh 18 item valid dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,896. Validitas item ditentukan melalui *corrected item-total correlation* dengan kriteria $\geq 0,30$ (Azwar, 2012). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, kategorisasi, serta uji korelasi Spearman's Rho menggunakan IBM SPSS Statistics 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 385 wanita dewasa awal yang bekerja, berusia 18–40 tahun dan belum menikah. Berdasarkan karakteristik responden, kelompok usia 18–25 tahun merupakan kelompok terbesar, yaitu sebanyak 271 responden (70,4%). Berdasarkan domisili, responden paling banyak berasal dari wilayah Jabodetabek, yaitu 146 orang (37,9%), sedangkan berdasarkan jenis pekerjaan mayoritas responden merupakan karyawan swasta sebanyak 216 orang (56,2%). Gambaran karakteristik utama responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Utama Responden

Karakteristik	Kategori Dominan	Frekuensi (n)	Persentase
Usia	18–25 tahun	271	70,4%
Domisili	Jabodetabek	146	37,9%
Pekerjaan	Karyawan swasta	216	56,2%
Total responden		385	100%

Sebelum analisis utama dilakukan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Skala harga diri pada awalnya terdiri atas 20 item dan setelah uji coba diperoleh 19 item yang memenuhi kriteria validitas dengan nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$. Reliabilitas akhir skala harga diri menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,936. Sementara itu, dari 30 item skala kecemasan memilih pasangan hidup, diperoleh 18 item yang memenuhi kriteria setelah uji coba, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,896. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor harga diri responden berada pada rentang 35–89 dengan rata-rata sebesar 67,14 dan standar deviasi 10,897. Sementara itu, skor kecemasan memilih pasangan hidup berada pada rentang 26–90 dengan rata-rata sebesar 57,21 dan standar deviasi 11,873.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Harga diri	385	35	89	67,14	10,897
Kecemasan memilih pasangan hidup	385	26	90	57,21	11,873

Berdasarkan kategorisasi skor, sebagian besar responden memiliki harga diri pada kategori sedang, yaitu sebanyak 141 orang (36,6%). Selanjutnya, 111 responden (28,8%) berada pada kategori tinggi, 94 responden (24,4%) kategori rendah, 23 responden (6,0%) kategori sangat rendah, dan 16 responden (4,2%) kategori sangat tinggi.

Pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 149 orang (38,7%). Responden dengan kecemasan tinggi sebanyak 102 orang (26,5%), rendah sebanyak 77 orang (20,0%), sangat rendah sebanyak 37 orang (9,6%), dan sangat tinggi sebanyak 20 orang (5,2%).

Tabel 3. Kategorisasi Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Kategori	Harga Diri n (%)	Kecemasan n (%)
Sangat tinggi	16 (4,2%)	20 (5,2%)
Tinggi	111 (28,8%)	102 (26,5%)
Sedang	141 (36,6%)	149 (38,7%)
Rendah	94 (24,4%)	77 (20,0%)
Sangat rendah	23 (6,0%)	37 (9,6%)
Total	385 (100%)	385 (100%)

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov terhadap *unstandardized residual* menghasilkan nilai statistik sebesar 0,059 dengan signifikansi $p = 0,003$. Karena nilai $p < 0,05$, data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan korelasi nonparametrik Spearman's Rho.

Hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien sebesar $r_s = -0,014$ dengan nilai signifikansi $p = 0,778$. Karena $p > 0,05$, hubungan antara harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja tidak didukung oleh hasil penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi

Pengujian	Statistik	Signifikansi	Kesimpulan
Kolmogorov–Smirnov	0,059	0,003	Data tidak normal
Spearman's Rho	-0,014	0,778	Tidak terdapat hubungan signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar $r_s = -0,014$ dengan $p = 0,778$. Koefisien yang mendekati nol menunjukkan bahwa variasi tingkat harga diri responden tidak berjalan secara konsisten dengan tinggi atau rendahnya kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Dengan demikian, wanita dengan harga diri tinggi tidak selalu memiliki kecemasan memilih pasangan yang lebih rendah, demikian pula wanita dengan harga diri rendah tidak selalu menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Priani (2025) mengenai hubungan harga diri dengan kecemasan dalam preferensi memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal yang juga menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam menentukan pasangan hidup kemungkinan merupakan kondisi psikologis yang lebih kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui evaluasi individu terhadap keberhargaan dirinya.

Secara teoritis, harga diri menggambarkan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Wanita dewasa awal dengan harga diri tinggi cenderung mempunyai penilaian yang lebih positif terhadap diri, merasa memiliki nilai, serta percaya terhadap kompetensi yang dimilikinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah dapat memandang dirinya kurang mampu dan kurang percaya diri. Dalam konteks hubungan interpersonal, kondisi tersebut secara teoritis dapat berkaitan dengan cara individu menghadapi pembicaraan mengenai pasangan dan pernikahan. Individu dengan penilaian diri yang kurang positif dapat lebih mudah mengalami pemikiran negatif, ketidaknyamanan, atau penghindaran ketika menghadapi persoalan mengenai hubungan dan komitmen (Pratiwi & Sawitri, 2020). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan evaluasi diri tersebut belum cukup untuk menjelaskan munculnya kecemasan memilih pasangan hidup.

Hal tersebut dapat dipahami karena kecemasan pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selain faktor internal, proses memilih pasangan hidup juga melibatkan pertimbangan mengenai pengalaman hubungan sebelumnya, kesiapan emosional, kesesuaian karakter, kondisi ekonomi, ekspektasi keluarga, norma sosial, hingga gambaran kehidupan pernikahan di masa depan. Oleh karena itu, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini mengindikasikan adanya faktor lain yang kemungkinan lebih dominan dalam membentuk kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja.

Ditinjau dari harga diri, mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 141 orang (36,6%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai evaluasi yang cukup positif terhadap dirinya, meskipun pada situasi tertentu masih memungkinkan munculnya keraguan terhadap kemampuan atau keberhargaan diri. Pembentukan harga diri tidak hanya berkaitan dengan hubungan romantis, tetapi dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pencapaian hidup, kondisi fisik, serta dinamika lingkungan individu (Taufiqah, 2024). Pada wanita yang telah bekerja, pengalaman dan keberhasilan dalam menjalankan tuntutan pekerjaan juga dapat menjadi salah satu konteks dalam perkembangan harga diri.

Hal tersebut relevan dengan karakteristik responden penelitian yang mayoritas bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 216 orang (56,2%). Memasuki dunia kerja merupakan salah satu pengalaman perkembangan penting pada masa dewasa awal. Reitz (2022) menjelaskan bahwa berbagai peristiwa kehidupan, termasuk transisi menuju dunia kerja, dapat berkaitan dengan perkembangan harga diri individu. Reitz et al. (2020) juga menunjukkan bahwa keberhasilan dalam beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan merupakan salah satu pengalaman yang dapat berkaitan dengan pembentukan harga diri positif. Dengan demikian, harga diri responden dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya terbentuk dari pengalaman mengenai hubungan atau pasangan, melainkan juga dari berbagai keberhasilan dan pengalaman di lingkungan pekerjaan.

Pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu 149 orang (38,7%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal yang bekerja masih memiliki kekhawatiran dan berbagai pertimbangan dalam menentukan pasangan, tetapi kecemasan tersebut belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Kecemasan dalam batas tertentu dapat muncul karena individu harus mempertimbangkan kesesuaian pasangan, kesiapan untuk berkomitmen, kesiapan psikologis, serta keselarasan rencana kehidupan di masa mendatang. Apostolou et al. (2024) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang terukur dapat membuat individu tetap waspada dan kritis dalam

mempertimbangkan pasangan tanpa harus mengambil keputusan secara tergesa-gesa atau berada dalam tekanan emosional yang berlebihan.

Karakteristik usia responden juga menjadi konteks penting dalam memahami hasil penelitian. Sebanyak 70,4% responden berada pada rentang usia 18–25 tahun. Menurut Arnett (2023), periode ini merupakan tahap yang ditandai oleh proses eksplorasi dan ketidakpastian dalam menentukan berbagai arah kehidupan, termasuk pekerjaan, identitas, hubungan romantis, dan keputusan mengenai masa depan. Oleh sebab itu, kecemasan mengenai pilihan pasangan pada kelompok usia tersebut dapat berkaitan dengan proses eksplorasi kehidupan secara umum dan tidak semata-mata disebabkan oleh tinggi atau rendahnya harga diri.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa harga diri bukan merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja. Keduanya memang merupakan kondisi psikologis yang relevan pada masa dewasa awal, tetapi variasi kecemasan memilih pasangan tampaknya lebih mungkin berhubungan dengan kombinasi faktor yang lebih luas. Faktor seperti dukungan sosial, pengalaman hubungan masa lalu, gaya kelekatan, kemandirian finansial, kesiapan menikah, serta tekanan keluarga dan norma sosial dapat dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang bekerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 385 wanita dewasa awal yang bekerja, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup. Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan koefisien sebesar $r_s = -0,014$ dengan nilai signifikansi $p = 0,778$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya harga diri responden tidak berkaitan secara nyata dengan tingkat kecemasan yang dialami dalam memilih pasangan hidup. Secara deskriptif, mayoritas responden memiliki harga diri pada kategori sedang sebanyak 141 orang (36,6%), sedangkan kecemasan memilih pasangan hidup juga didominasi kategori sedang sebanyak 149 orang (38,7%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal yang bekerja memiliki evaluasi diri yang cukup positif, meskipun masih dapat mengalami keraguan dalam kondisi tertentu. Pada saat yang sama, mereka juga masih mengalami kekhawatiran dan pertimbangan dalam menentukan pasangan hidup, tetapi tidak berada pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan dalam memilih pasangan hidup merupakan kondisi yang kompleks dan kemungkinan tidak hanya berkaitan dengan harga diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun sosial lainnya.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas model penelitian dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi lebih berkaitan dengan kecemasan memilih pasangan hidup, seperti gaya kelekatan, dukungan sosial, pengalaman hubungan masa lalu, kemandirian finansial, serta tekanan norma sosial dan keluarga. Bagi wanita dewasa awal yang bekerja, proses menentukan pasangan sebaiknya dilakukan berdasarkan kesiapan fisik, emosional, dan personal tanpa menjadikan tuntutan usia maupun tekanan sosial sebagai dasar utama dalam mengambil keputusan. Praktisi psikologi dan konselor juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mengembangkan layanan konseling atau psikoedukasi yang tidak hanya berfokus pada penguatan harga diri, tetapi juga pada pengelolaan kecemasan, kesiapan hubungan, dan pengambilan keputusan mengenai pasangan hidup. Selain itu, keluarga dan lingkungan sosial diharapkan mampu menciptakan komunikasi yang lebih suportif serta menghargai pilihan karier dan kesiapan individu tanpa memberikan stigma maupun tekanan terkait status pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

Adifa, B. N., & Cahyanti, I. Y. (2023). Hubungan harga diri dengan kecemasan memiliki pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1091–1104.

- Apostolou, M., Sullman, M., Birkás, B., Błachnio, A., Bushina, E., Calvo, F., et al. (2024). Strategies for becoming a more desirable mate: Evidence from 14 countries. *Pers. Relat.* 31, 4–23. doi: 10.1111/pere.12521
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Pemuda Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Larasati, A. (2012). Kepuasan perkawinan pada istri ditinjau dari keterlibatan suami dalam menghadapi tuntutan ekonomi dan pembagian peran dalam rumah tangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1–6.
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11–21.
- Maryani, T., Handayani, N. S., & Julianti, A. (2024). Studi pada wanita bekerja yang belum menikah dalam memilih pasangan hidup. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(1), 13–27.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43–50.
- Nisa, N. K. (2025). *Kekhawatiran menikah pada perempuan generasi Z: Tinjauan konsep belief dalam Theory of Planned Behavior* [Disertasi doktoral, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Nuurmahsa, N. L., & Maghfiroh, F. (2025). Dinamika *fear of intimacy* pada individu dewasa awal dengan latar belakang orang tua bercerai: Sebuah studi kasus. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(4), 1305–1313.
- Penalun, S. R. (2022). *Hubungan harga diri dan kecemasan memilih pasangan pada perempuan dewasa awal di Kota Malang* [Disertasi doktoral, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2019). *Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran Moethya* [Disertasi doktoral, Diponegoro University].
- Priani, I. R. (2025). *Hubungan harga diri terhadap kecemasan dalam preferensi memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal* [Disertasi doktoral, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong].
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), e12709.
- Reitz, A. K., Shrout, P. E., Denissen, J. J., Dufner, M., & Bolger, N. (2020). Self-esteem change during the transition from university to work. *Journal of Personality*, 88(4), 689–702.

- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141–156.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*.
- Syahputra, E. B. (2024). *Trend marriage is scary di kalangan Gen Z, apa dampaknya?* Kumparan.com.
- Taufiqah, H. (2024). Pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(1), 15–22.
- Tenriawaru, A. T., & Gismin, S. S. (2023). Pengaruh dukungan keluarga terhadap konflik peran ganda pada wanita karir yang menikah di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 167–173.
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin, J. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15–20.
- Yuliani, W., & Khoiryasdien, A. D. (2023). Hubungan antara harga diri dengan preferensi pemilihan pasangan hidup pada mahasiswa fakultas kesehatan di Yogyakarta. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5356–5363.