

Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase *Quarter Life Crisis*

Self-Esteem And Anxiety Choosing Life Partner Early Adult Women Phase Quarter Life Crisis

Rizky Safitri*, Arini Mifti Jayanti

¹Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
rizkysafitri1907@gmail.com

Abstrak

Harga diri dapat mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Salah satunya dalam memilih pasangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan alat pengumpulan data menggunakan skala Rosenberg *Self Esteem Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Azwar (2019) dan skala kecemasan memilih pasangan hidup berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2018). Jumlah responden yang digunakan 110 wanita usia dewasa awal. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan $r = -0,245$ dan $p = 0,01$. Meminimalisir rasa cemas dapat dilakukan dengan meningkatkan harga diri seperti mengembangkan hubungan baik dengan orang lain.

Kata kunci: harga diri, kecemasan, pasangan hidup, *quarter life crisis*, wanita dewasa awal

Abstract

Self-esteem can affect many things in life, one of which is choosing a life partner. This study aims to determine the relationship between self-esteem and anxiety choosing a life partner in early adult women who experiences a quarter life crisis. The research method used is quantitative correlation by using the Rosenberg Self Esteem Scale which has been adapted into Indonesian by Azwar (2019) and the scale for choosing a life partner based on aspects of anxiety according to Nevid (2018). The number of respondents is 110 women of early adulthood. The data analysis technique used is the Product Moment analysis technique from Karl Pearson. The results showed that there was a negative relationship between self-esteem and anxiety about choosing a life partner in adult women who experienced a quarter life crisis with $r = -0.245$ and $p = 0.01$. Minimize anxiety by increasing self-esteem by developing good relationship with others.

Keywords: *anxiety, early adult woman, life partner, quarter life crisis, self-esteem*

Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah fase perpindahan dari remaja menuju dewasa. Dariyo (2012) mengatakan individu dewasa awal diawali dari rentang usia 21-35 tahun. Tugas perkembangan pada

masa dewasa awal adalah memperoleh pekerjaan, menentukan pasangan hidup, melatih diri untuk dapat hidup bersama pasangan, membentuk keluarga, memiliki keturunan, menjalankan kehidupan berumah tangga dan mulai bertanggung jawab sebagai penduduk negara sekaligus ikut berbaur dalam lingkungan sosial (Hurlock, 2012). Sejalan dengan pendapat tersebut, Papalia dan Feldman (2014) mengatakan bahwa individu dapat dikatakan dewasa apabila mampu menanggung diri sendiri, telah memilih karir, menikah atau membentuk hubungan romantis serta membangun rumah tangga.

Masa dewasa awal juga berada pada fase *quarter life crisis*. Individu dewasa awal yang berada pada fase ini merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal dan kondisi finansialnya (Robbins & Wilner, 2001). Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa wanita lebih mudah mengalami *quarter life crisis* seperti merasa cemas, tertekan akan tuntutan lingkungan sekitar, khawatir terhadap status hubungan yang dimilikinya dan kondisi finansialnya.

Memiliki pasangan hidup lalu menikah selain menjadi salah satu tugas perkembangan juga menjadi kebutuhan. Hal tersebut sejalan dengan konsep teori kebutuhan Maslow. Maslow (2017) mengatakan bahwa terdapat lima tingkat kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Pada tingkat ini, individu akan mencari cara untuk memilih pasangan hidup agar dapat mengatasi kesendiriannya. Didukung dengan pendapat Hurlock (2012) yang mengatakan bahwa tujuan hidup wanita pada usia dewasa awal adalah menikah. Menikah menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 tahun 1974 pasal 1 menjelaskan bahwa menikah adalah ikatan yang terjalin antara pria dan wanita sebagai suami-istri dengan tujuan untuk membangun keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan sila pertama pancasila yaitu Ketuhanan Yang Maha Esa.

Kenyataan yang terjadi berbeda, hal tersebut didukung oleh data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, dari 64,9 juta pemuda di Indonesia, persentase pemuda yang belum menikah lebih tinggi dari pemuda yang sudah menikah. Persentase pemuda yang belum menikah dari tahun 2018 hingga tahun 2019 mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 persentase pemuda yang belum menikah mencapai 58,25% dan pada tahun 2019 meningkat sebesar 0,92% menjadi 59,17%. Persentase wanita berusia 29-35 tahun yang belum menikah sejak tahun 2019 hingga tahun 2021 juga menunjukkan peningkatan. Pada tahun 2019 memperoleh persentase sebesar 35,36%. Tahun 2020 mengalami peningkatan sebesar 4,31% menjadi 39,67% dan pada tahun 2021 meningkat sebesar 0,99% menjadi 40,66%. Berdasarkan data tersebut dapat dijelaskan bahwa beberapa wanita pada rentang usia 29-35 tahun masih memilih untuk menunda pernikahannya mengingat persentasenya yang menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) mengenai wanita dewasa awal yang belum menikah menunjukkan capaian persentase sebesar 36,4% dari 55 wanita usia dewasa awal yang menjadi responden. Persentase tersebut menandakan wanita pada masa dewasa awal yang belum menikah pada penelitian ini berada dalam golongan tinggi. Faktor yang secara jelas dapat mempengaruhi wanita dewasa awal belum menikah adalah faktor afektif yaitu sebesar 3,33 yang mana faktor afektif dapat mempengaruhi emosi individu saat menilai suatu kejadian yang sedang dialami, seperti munculnya perasaan cemas, khawatir dan gelisah yang tidak jelas. Didukung pula dengan survey online yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 April 2022 kepada 35 wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 21-35 tahun mengenai kecemasan memilih pasangan hidup. Hasil yang diperoleh sebesar 87,5% (28 wanita) merasa cemas dalam aspek kognitif, dimana mereka secara terus menerus memikirkan tentang bagaimana memilih pasangan hidup yang sesuai dengan dirinya.

Menurut Speilmann, MacDonald, Maxwell, Joel, Peragine, Muise dan Impett (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa wanita usia dewasa awal mudah mengalami kecemasan ketika belum menikah. Hal tersebut dapat disebabkan oleh penilaian diri yang kurang objektif. Wanita usia dewasa awal yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya seperti masih membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa tidak memiliki apapun yang bisa dibanggakan akan memunculkan perasaan kurang berharga dan merasa malu akan dirinya sendiri. Perasaan tersebut mampu membuat wanita usia dewasa awal mudah mengalami kecemasan ketika hendak menjalin hubungan dengan lawan jenis (Speilmann dkk, 2013).

Berdasarkan pernyataan diatas, memilih pasangan hidup menjadi permasalahan yang sering kali didapatkan oleh wanita pada usia dewasa awal, karena mampu memunculkan rasa cemas. Stuart (2012) mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor presipitasi. Faktor presipitasi merupakan pencetus munculnya kecemasan yang dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan

eksternal. Dalam faktor eksternal terdapat ancaman sistem diri yang salah satu diantaranya adalah harga diri. Menurut Rosenberg (Mruk, 2013) harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri tentang bagaimana individu tersebut menilai dan memahami dirinya baik secara positif maupun negatif.

Harga diri dapat mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan. Salah satunya dalam memilih pasangan hidup. Setiap wanita usia dewasa awal memiliki harga diri yang berbeda-beda tergantung bagaimana wanita pada usia ini menilai dirinya. Rosenberg (Mruk, 2013) mengatakan harga diri dapat dinilai berdasarkan dua aspek yaitu penerimaan diri secara fisik seperti menghargai serta menerima kondisi fisik yang dimiliki dan penghormatan diri secara sosial seperti individu memperoleh kepercayaan dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya sehingga individu dapat merasa yakin bahwa dirinya berharga.

Wanita dewasa awal yang dapat menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial berarti merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Santi dan Damariswara (2017) yang menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan harga diri yang tinggi memiliki sikap terbuka, berempati dan mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain termasuk lawan jenis. Selain itu, hubungan interpersonal yang baik dan kondisi finansial yang stabil dapat membantu individu melalui fase *quarter life crisis* sekaligus mempermudah individu dalam proses pemilihan pasangan hidup (Nash & Murray, 2010).

Sebaliknya wanita dewasa awal yang kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial akan mudah merasa cemas baik dari segi fisik, behavioral, kognitif. Rasa cemas tersebut dapat diidentifikasi seperti mudah gelisah, kepala pusing dan sensitif. Selain itu juga menunjukkan perilaku menghindar dari lingkungan dan *overthinking* (Nevid dkk, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian Forest dan Wood (2012) wanita dewasa awal yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis. Hal tersebut yang dapat menyebabkan wanita dewasa awal kesulitan dalam memilih pasangan hidup sehingga memunculkan rasa cemas.

Pada umumnya wanita usia dewasa awal yang berada pada rentang usia 21-35 tahun dimana pada usia tersebut juga termasuk dalam fase *quarter life crisis* memiliki tuntutan untuk memiliki pasangan hidup dan menikah. Tuntutan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman hingga tetangga sekitar tempat tinggal. Oleh karena itu, wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* merasa cemas ketika masih tinggal bersama orangtua atau keluarganya jikalau belum menikah (Selan, Nabuasa & Damayanti, 2020).

Selain tuntutan tersebut, hal lain yang dapat memunculkan rasa cemas adalah harga diri. Sejalan dengan hasil penelitian Utami, Hakim dan Junaidin (2019) yang menunjukkan bahwa harga diri membuat wanita usia dewasa awal mengalami kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya karena mereka memilih pasangan hidup sesuai dengan penilaian mereka terhadap dirinya sendiri. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah harga diri memiliki hubungan dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti. Peneliti menggunakan variabel bebas yaitu harga diri dan variabel tergantung yaitu kecemasan memilih pasangan hidup. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Rosenberg *Self Esteem Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Azwar (2019) dengan koefisien reliabilitas (*alpha*) sebesar 0,744 dan skala kecemasan memilih pasangan hidup berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2018) dengan koefisien reliabilitas (*alpha*) sebesar 0,946.

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* karl pearson. Penelitian ini menggunakan 110 responden wanita dewasa awal di fase *quarter life crisis* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

Hasil Penelitian

Peneliti menguji hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini akan menguraikan mengenai hasil

analisis deskriptif terlebih dahulu yang terdiri dari skor minimum, skor maksimum, mean dan standar deviasi.

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik

Variabel	N	Statistik	Empirik
Harga Diri	110	Xmin	12
		Xmax	28
		Mean	21,7
		Standar Deviasi	3,72
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	110	Xmin	28
		Xmax	71
		Mean	46,5
		Standar Deviasi	9,36

Tabel 2. Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi	Harga Diri		Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	0	0	4	3,6
Rendah	11	10	36	32,7
Sedang	16	14,5	53	48,2
Tinggi	48	43,6	16	14,5
Sangat Tinggi	35	31,8	1	0,9
Total	110	100	110	100

Berdasarkan tabel 2, dapat ditinjau dari hasil kategorisasi data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan Hasil dari kategorisasi menunjukkan sebanyak 35 subjek (31,8%) memiliki harga diri yang sangat tinggi dan 48 subjek (43,6%) memiliki harga diri yang tinggi. 16 subjek (14,5%) memiliki harga diri sedang dan 11 subjek (10%) memiliki harga diri rendah. Sedangkan dalam variabel kecemasan memilih pasangan hidup, hanya 1 subjek (0,9%) yang memiliki kecemasan memilih pasangan hidup sangat tinggi dan sebanyak 16 subjek (14,5%) yang memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang tinggi. Rata-rata atau sebesar 53 subjek (48,2%) memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang sedang. 36 subjek (32,7%) memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang rendah dan 4 subjek (3,6%) memiliki kecemasan memilih pasangan hidup yang sangat rendah.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Harga Diri	Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
		N	110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21.73	46.46
	Std. Deviation	3.717	9.361
Most Extreme Differences	Absolute	.104	.095
	Positive	.065	.095
	Negative	-.104	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		1.093	1.000
Asymp. Sig. (2-tailed)		.183	.270

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai Asymp. Sig. dari variabel harga diri sebesar 0,183 dan variabel kecemasan memilih pasangan hidup sebesar 0,270. Kedua variabel tersebut memiliki nilai Asymp. Sig. diatas 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut terdistribusi normal.

Penelitian ini juga menggunakan uji linearitas untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut (harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup) memiliki hubungan linear. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi dari *linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from linearity		Interpretasi
	F	P	F	P	
Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup	6,478	0,011	0,852	0,612	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel (harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup) memiliki hubungan linear. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai p dari *linearity* sebesar 0,011 yang berarti ($p < 0,05$) dan nilai p dari *deviation from linearity* sebesar 0,612 yang berarti ($p > 0,05$).

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Teknik korelasi Pearson *Product Moment* bertujuan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel, variabel X (harga diri) dan variabel Y (kecemasan memilih pasangan hidup). Taraf signifikansi yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dari hasil analisis data adalah $p < 0,05$. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	r ²	p	Interpretasi
Harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup	-0,245**	0,060	0,01	Ada Hubungan Negatif

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi pearson r sebesar -0,245 dan nilai p sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi pearson r sebesar -0,245 dan nilai p sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase *quarter life crisis*. Hubungan negatif tersebut diartikan semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah kecemasannya dalam memilih pasangan hidup. Sebaliknya, apabila semakin rendah harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin tinggi kecemasannya dalam memilih pasangan hidup.

Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 6% terhadap kecemasan memilih pasangan hidup. Dari persentase tersebut, diketahui bahwa 94% berasal dari prediktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini namun mampu mempengaruhi kecemasan memilih pasangan hidup seperti, kondisi fisik, identitas diri, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya, usia, stressor, jenis kelamin dan pendidikan (Stuart, 2013).

Hasil dari kategorisasi pada variabel harga diri menunjukkan bahwa 48 responden (43,6%) dari 110 responden berada pada kategori tinggi. Wanita dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi berarti mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus memiliki kematangan emosi yang baik sehingga terbebas dari perasaan khawatir dan cemas. Behera dan Rangaiah (2017) mengatakan individu yang memiliki kematangan emosi berarti memiliki harga diri yang baik karena individu akan mampu mengontrol emosinya sehingga mampu menerima kondisi dirinya dengan baik sekaligus dapat membantunya melalui persoalan dalam hidupnya.

Artiningsih dan Savira (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa wanita lebih mudah mengalami *quarter life crisis* seperti merasa cemas, tertekan akan tuntutan lingkungan sekitar, khawatir terhadap status hubungan yang dimilikinya dan kondisi finansialnya. Dengan kata lain, harga diri yang tinggi mampu membantu wanita dewasa awal melalui fase *quarter life crisis*. Hal tersebut dikarenakan wanita dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi mampu menyelesaikan persoalan yang

dihadapi, mendapatkan rasa aman dan nyaman, merasa dilindungi serta mudah beradaptasi dengan situasi dan lingkungan baru (Aisyah, Yuwono & Zuhri, 2015).

Hasil penelitian dari Santi dan Damariswara (2017) juga menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan harga diri yang tinggi memiliki sikap terbuka, berempati dan mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain termasuk lawan jenis. Dapat dikatakan mengembangkan hubungan baik dengan orang lain termasuk lawan jenis memiliki peran penting dalam kehidupan individu masa dewasa awal. Hal tersebut dikarenakan hubungan interpersonal yang baik dapat membantu individu melalui fase *quarter life crisis* sekaligus mempermudah individu dalam proses pemilihan pasangan hidup (Nash & Murray, 2010).

Namun, berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang diperoleh peneliti, dimana dalam penelitian ini terdapat 11 responden (10%) dari 110 responden yang berada pada kategori rendah berarti kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus tidak memiliki kematangan emosi yang baik. Wanita dewasa awal yang kurang mampu menerima dan menghormati dirinya baik secara fisik maupun sosial sekaligus tidak memiliki kematangan emosi yang baik. Wanita dewasa awal yang berada pada kondisi tersebut akan sulit melalui persoalan yang sedang dihadapi dan tidak mampu mengambil keputusan perihal kehidupannya. Terlebih lagi wanita pada rentang usia 21-35 tahun juga berada dalam fase *quarter life crisis*. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Susanto (2018) yang mengatakan bahwa harga diri rendah mampu memunculkan perilaku negatif, akibatnya wanita dewasa awal mudah merasa cemas, putus asa, tidak bisa merencanakan masa depan dan kurang menghargai diri sendiri.

Wanita dewasa awal yang kurang bisa menghargai dirinya sendiri akan mengalami kesulitan ketika harus menjalin hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Forest dan Wood (2012) yang menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang memiliki harga diri rendah akan sulit untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan hubungan dengan orang lain termasuk lawan jenis sehingga hal tersebut dapat memunculkan rasa cemas. Dibuktikan pula dengan hasil kategorisasi data penelitian pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup terdapat 16 responden (14,5%) dari 110 responden berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* merasa cemas dalam memilih pasangan hidup untuk dirinya.

Memiliki harga diri yang tinggi dapat meminimalisir tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Wanita dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* mudah merasa cemas dan merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal nya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir rasa cemas dan khawatir adalah meningkatkan harga diri dengan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain. Von Soest, Wagner, Hansen dan Gerstorf (2017) juga mengatakan bahwa mengembangkan hubungan baik dengan orang lain termasuk lawan jenis menjadi aspek penting dalam harga diri.

Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup berhubungan dengan pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hubungan yang terjadi negatif berarti semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan dalam memilih pasangan hidup, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hakim dan Junaidin (2019) yang menyatakan bahwa adanya korelasi positif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal, semakin tinggi harga diri yang dimiliki wanita dewasa awal maka semakin tinggi pula kecemasan dalam memilih pasangan hidupnya, begitu pula sebaliknya. Peneliti berasumsi bahwa penambahan kriteria yaitu *quarter life crisis* mempengaruhi perbedaan tersebut. Perbedaan hasil penelitian inilah yang menjadikan penelitian ini perlu dikembangkan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Semakin tinggi harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah kecemasannya dalam memilih pasangan hidup, begitu pula sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Yuwono, S., Psi, S., & Saifuddin, M. A. (2015). Hubungan Antara Self Esteem dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). Persentase Pemuda yang Belum Menikah 2018-2019.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). Persentase Wanita Berprofesi Manajerial yang Belum Menikah 2019-2021.
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2017). Relationship between emotional maturity, self-esteem and life-satisfaction: A study on traditional dancers of Odisha region. *Cogent Psychology*, 4(1), 1355504. 1-13.
- Dariyo, A. (2012). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When Social Networking is not Working: individuals with Low Self Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self Disclosure on Facebook. *Psychological Science*. 23(3). 296-302
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan oleh Muslichah Zarkasih*. Jakarta: Erlangga.
- Maslow, A. H. (2017). *Motivation and Personality* (Achmad Fawaid dan Maufur: Penerjemah). Yogyakarta: Cantrik Pustaka.
- Mruk, C. J. (2013). *Self Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice, 4th edition*. New York: Spinner Publishing Company.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Nevid, J.S., Ratus, S.A., & Grenee, B. (2018). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Hoboken, NJ: Pearson Higher Education.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan antara Self Esteem dengan Self Disclosure pada Saat Chatting di Facebook. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*. 6(1), 110-123.
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3). 213-226.
- Speilmann, S. S., et al. (2013). Setting for Less Out Fear of Being Single. *Journal of Personality and Social Psychology*. 105(6). 1049-1073.
- Stuart, G. W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5 Revisi*. Jakarta: ECG.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Utami, V., & Hakim, L. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15-20.
- Von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., & Gerstorf, D. (2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*. 114(6), 1-48.