

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap individu melalui serangkaian tahap perkembangan sepanjang rentang kehidupannya, dan pada setiap tahap terdapat tugas serta tuntutan perkembangan yang perlu dipenuhi. Salah satu tahap yang dipandang krusial adalah masa dewasa awal, yaitu rentang usia sekitar 18–40 tahun (Santrock, 2019). Pada fase ini individu dihadapkan pada tugas perkembangan berupa pembentukan hubungan intim yang stabil, kesediaan menjalin komitmen jangka panjang, serta pengambilan peran sosial baru sebagai pasangan hidup dan orang tua. Secara psikososial, individu pada masa dewasa awal dinilai telah mencapai kematangan biologis, kognitif, dan emosional yang relatif stabil, sehingga dianggap lebih siap menjalani tanggung jawab pernikahan seperti pembagian peran, pengambilan keputusan bersama, dan pembentukan keluarga. Pernikahan dengan demikian menjadi salah satu bentuk realisasi tugas perkembangan yang paling menonjol pada fase ini, dan secara empiris memang paling banyak terjadi pada rentang usia tersebut.

Selain sebagai tugas perkembangan, pernikahan juga merupakan hasil konstruksi sosial yang berkembang dalam masyarakat Indonesia. Marpaung dan Hartanto (2023) menjelaskan bahwa pernikahan dipersepsikan sebagai tahap kehidupan yang ideal dan layak dijalani ketika individu telah memenuhi kriteria tertentu, seperti kematangan usia dan kestabilan ekonomi. Ekspektasi sosial tersebut tercermin dalam interaksi sehari-hari, salah satunya melalui pertanyaan "kapan kamu akan menikah?", yang merepresentasikan pandangan dominan bahwa pernikahan merupakan keharusan pada fase dewasa serta indikator keberhasilan perkembangan individu. Sejalan dengan hal tersebut, Jayanti (2018) menyatakan bahwa keputusan menikah tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil interaksi faktor psikologis, sosial, dan kultural.

Dalam konteks Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Islam, ekspektasi sosial tersebut juga bersinggungan dengan nilai keagamaan. Islam menempatkan pernikahan bukan sekadar sebagai hubungan sosial atau kontrak administratif, melainkan sebagai perjanjian yang sangat kuat (*mitsaqan ghalizha*) sebagaimana

disebutkan dalam QS. An-Nisa (Kementerian Agama RI, 2019, 4:21). Tujuan pernikahan dalam Islam dirumuskan melalui QS. Ar-Rum (Kementerian Agama RI, 2019, 30:21), yang menyatakan bahwa Allah menciptakan pasangan agar manusia memperoleh ketenangan, serta menumbuhkan rasa cinta (*mawaddah*) dan kasih sayang (*rahmah*) di antara keduanya. Ismatulloh (2015) menjelaskan bahwa ketiga unsur tersebut — *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* — merupakan tujuan utama yang hendak dicapai dalam kehidupan perkawinan. Islam bahkan memberikan jaminan normatif terhadap salah satu sumber kekhawatiran yang paling sering muncul, yaitu kondisi ekonomi, melalui QS. An-Nur (Kementerian Agama RI, 2019, 24:32) yang menegaskan bahwa Allah akan mencukupkan karunia-Nya bagi mereka yang menikah meskipun berada dalam keadaan kekurangan.

Secara normatif, pernikahan dalam Islam justru diposisikan sebagai sumber ketenangan dan penyempurna keberagamaan. Namun demikian, ideal normatif tersebut tidak selalu selaras dengan realitas psikologis yang dialami individu. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa konsep keluarga *sakinah*, *mawaddah*, *warahmah* sering berhenti sebagai slogan tanpa implementasi nyata, dan ketidakharmonisan rumah tangga kerap berakar pada kekeliruan memahami tujuan pernikahan itu sendiri. Kesenjangan antara pernikahan sebagai ideal keagamaan dan pernikahan sebagai realitas yang menimbulkan kekhawatiran inilah yang menjadi titik tolak penelitian ini.

Dalam beberapa tahun terakhir berkembang fenomena *marriage is scary* di media sosial, khususnya melalui tagar #marriageis scary di TikTok. Melalui konten video pendek, pengguna membagikan pandangan, pengalaman, dan kekhawatiran mereka terkait pernikahan dengan narasi seperti "takut menikah" atau "pernikahan sekarang menyeramkan". Konten tersebut umumnya memuat cerita mengenai perselingkuhan, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, ketidaksiapan finansial, hingga ketakutan kehilangan kebebasan setelah menikah. Fenomena ini memunculkan respons luas dari pengguna lain, terutama perempuan dewasa awal, yang turut mengungkapkan kecemasan dan keraguannya terhadap pernikahan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa fenomena tersebut bukan sekadar tren digital, dan menariknya justru banyak terjadi pada populasi muslim. Sulfinadia dkk. (2025), melalui penyebaran kuesioner kepada 466 responden di berbagai wilayah Indonesia, menemukan bahwa 397 responden muslim (85,2%) mengaku mengalami ketakutan terhadap pernikahan, dengan faktor penyebab utama berupa masalah ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, adat dan budaya, serta pengaruh media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman normatif mengenai keutamaan pernikahan dalam Islam tidak dengan sendirinya menghilangkan kecemasan individu ketika membayangkan kehidupan pernikahan. Temuan serupa diperoleh Oktavia dkk. (2025) pada 331 responden generasi Z, yang memandang tren *marriage is scary* sebagai representasi nyata kekhawatiran terhadap perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan ketidakstabilan finansial. Secara lebih spesifik pada populasi perempuan, Cahyawati (2026) menemukan bahwa dari 408 perempuan dewasa awal yang belum menikah, mayoritas (66,2%) berada pada kategori ketakutan terhadap pernikahan tingkat sedang. Di tingkat lokal, Ainiyah dan Rosiana (2025) pada 386 perempuan di Kota Bandung menunjukkan bahwa tren *marriage is scary* berkaitan dengan meningkatnya kekhawatiran mengenai kesiapan memasuki kehidupan pernikahan. Fenomena ini semakin relevan mengingat Kota Bandung termasuk daerah dengan angka perceraian yang tinggi di Jawa Barat.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 30 perempuan dewasa awal di Kota Bandung. Hasilnya menunjukkan bahwa 83,3% responden memiliki minat untuk menikah, sedangkan 16,7% menyatakan tidak berminat. Alasan yang dikemukakan responden yang berminat menikah antara lain menjalankan ibadah terpanjang, keinginan menjadi seorang ibu, kesediaan menikah apabila telah menemukan pasangan yang tepat, serta keinginan merasakan keluarga yang lengkap. Munculnya alasan bernuansa keagamaan tersebut memperkuat gambaran bahwa pernikahan masih dimaknai sebagai bagian dari pelaksanaan ajaran agama.

Menariknya, minat untuk menikah tersebut tetap disertai munculnya berbagai kekhawatiran. Pada bagian ini responden dapat mengemukakan lebih dari satu kekhawatiran, sehingga diperoleh 30 jawaban yang kemudian dipersentasekan terhadap total jawaban. Kekhawatiran yang berkaitan dengan pasangan dan kondisi pernikahan mencakup perselingkuhan dan pengkhianatan (16,7%), permasalahan ekonomi dan ketidakstabilan finansial (13,3%), ketidakcocokan atau salah memilih pasangan (10%), perceraian dan kemungkinan tidak memperoleh kebahagiaan dalam pernikahan (10%), serta kekerasan dalam rumah tangga dan perilaku buruk pasangan (6,7%). Adapun kekhawatiran yang berkaitan dengan diri sendiri dan dinamika rumah tangga meliputi kemampuan meregulasi emosi, mengelola ego, dan menjalankan tuntutan rumah tangga (13,3%), kemampuan pasangan menjalankan peran dan tanggung jawabnya (6,7%), konflik dan ketidakselarasan dalam rumah tangga (6,7%), dampak pernikahan terhadap anak (6,7%), ketidakpastian masa depan dan pengalaman masa lalu (6,7%), serta faktor eksternal seperti keluarga besar (3,3%).

Beragamnya kekhawatiran tersebut menunjukkan bahwa proses menuju pernikahan dapat disertai kecemasan. Kondisi ini dikenal sebagai *marriage anxiety*, yaitu kecemasan atau kekhawatiran yang muncul ketika individu menghadapi atau membayangkan kehidupan pernikahan. Zimmer (1986) menjelaskan bahwa kecemasan pranikah dapat muncul karena individu menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan pernikahan, keraguan terhadap keberhasilan hubungan, serta kemungkinan tidak tercapainya kepuasan dalam kehidupan perkawinan. Dengan demikian, kecemasan terhadap pernikahan dapat dipahami sebagai respons emosional yang muncul ketika individu mengantisipasi berbagai kemungkinan dan konsekuensi dari kehidupan perkawinan.

Marriage anxiety dapat dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan pada masa dewasa awal, namun sejumlah penelitian menunjukkan perempuan sebagai kelompok yang lebih rentan. Rahmi dkk. (2023) menemukan perbedaan tingkat *marriage anxiety* berdasarkan gender pada *emerging adults*, dengan rata-rata 97,03 pada perempuan dan 92,53 pada laki-laki, dan perbedaan tersebut signifikan secara statistik ($p = 0,007$).

Temuan ini sejalan dengan Fadhillah (2024) yang juga menunjukkan tingkat kecemasan terhadap pernikahan yang lebih tinggi pada perempuan. Kerentanan tersebut dijelaskan oleh Raudatussalamah dkk. (2023) sebagai konsekuensi dari tuntutan peran ganda, ekspektasi sosial dan budaya yang tinggi terhadap perempuan sebagai istri dan calon ibu, serta tekanan untuk memenuhi standar ideal dalam kehidupan rumah tangga. Kondisi tersebut dapat memicu respons psikologis negatif berupa kecemasan, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Atas dasar tersebut, perempuan dewasa awal relevan untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya memperlihatkan bahwa 13,3% jawaban responden mengungkapkan kekhawatiran terhadap kemampuan dirinya dalam meregulasi emosi, mengelola ego, serta menjalankan tuntutan rumah tangga. Kekhawatiran tersebut menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri ketika membayangkan kehidupan pernikahan. Dengan demikian, cara individu memandang dan menilai kemampuan dirinya menjadi hal yang relevan untuk diperhatikan dalam memahami kecemasan terhadap pernikahan. Penilaian individu terhadap dirinya berkaitan dengan *self-esteem*, yaitu bagaimana individu memandang keberhargaan dan kemampuan dirinya. Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki evaluasi diri yang negatif sehingga lebih mudah meragukan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi ini diduga dapat meningkatkan kecemasan individu dalam mempersiapkan diri memasuki jenjang pernikahan, sebagaimana didukung temuan Immanuel dan Satwika (2023) bahwa *self-esteem* berhubungan secara signifikan dengan kesiapan menikah pada dewasa awal.

Konsep keberhargaan diri juga memiliki akar yang kuat dalam ajaran Islam. QS. At-Tin (Kementerian Agama RI, 2019, 95:4) menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam sebaik-baik bentuk (*ahsani taqwim*), sementara QS. Ali Imran (Kementerian Agama RI, 2019, 3:139) melarang manusia bersikap lemah dan bersedih hati karena kedudukannya yang mulia di hadapan Allah. Arroisi (2022) membandingkan konsep harga diri dalam psikologi modern dengan konsep *murū'ah* dalam Islam, dan

menyimpulkan bahwa harga diri dalam psikologi Barat dinilai melalui pola pikir, sikap, dan tingkah laku individu, sedangkan *murū'ah* mencakup pula dimensi hubungan individu dengan sesama dan dengan Tuhan. Dalam kerangka ini, keberhargaan diri seorang muslim tidak sepenuhnya bergantung pada pengakuan sosial, melainkan pada kesadaran akan kedudukannya sebagai makhluk yang dimuliakan, sebagaimana ditegaskan pula dalam QS. Al-Hujurat (Kementerian Agama RI, 2019, 49:13) yang menempatkan ketakwaan sebagai ukuran kemuliaan (Andini dkk., 2022).

Islam juga memandang kecemasan sebagai kondisi manusiawi yang memiliki jalan keluar. QS. Ar-Ra'd (Kementerian Agama RI, 2019, 13:28) menegaskan bahwa ketenteraman hati diperoleh melalui mengingat Allah, yang menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak bersumber dari kondisi eksternal seperti kepemilikan materi atau kedudukan sosial, melainkan dari kualitas hubungan spiritual individu. Perspektif ini menjadi relevan karena sebagian besar kekhawatiran yang muncul dalam studi pendahuluan justru berkaitan dengan hal-hal yang berada di luar kendali individu, seperti perilaku pasangan di masa depan dan kondisi ekonomi. Dengan demikian, kajian mengenai hubungan *self-esteem* dengan *marriage anxiety* pada perempuan dewasa awal tidak hanya memiliki relevansi psikologis, tetapi juga bersinggungan dengan upaya membangun kesiapan menuju keluarga *sakinah, mawaddah, warahmah* sebagaimana dituntunkan dalam Islam.

Dugaan teoretis mengenai keterkaitan kedua variabel didukung sejumlah penelitian terdahulu pada populasi perempuan dewasa awal. Safitri dan Jayanti (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada 110 perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ($r = -0,245$; $p = 0,01$). Temuan serupa diperoleh Jumadi dan Murdiana (2024) pada 123 perempuan dewasa awal yang belum menikah ($r = -0,298$; $p < 0,05$), serta Priani dkk. (2023) pada 325 perempuan dewasa awal di Kota dan Kabupaten Sorong ($r = -0,177$; $p < 0,001$). Ketiga penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, semakin rendah kecemasan yang dialami. Meskipun demikian, arah hubungan kedua variabel belum sepenuhnya konsisten. Utami dkk.

(2019) justru menemukan hubungan positif yang signifikan ($r = 0,663$; $p < 0,05$), dengan penjelasan bahwa perempuan dengan harga diri tinggi cenderung memiliki standar diri yang tinggi pula, sehingga muncul kekhawatiran tidak mampu menemukan pasangan yang sesuai. Perbedaan arah temuan ini menunjukkan bahwa keterkaitan kedua variabel masih memerlukan pengkajian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai keterkaitan *self-esteem* dengan kecemasan pada perempuan dewasa awal masih terbatas pada konteks pemilihan pasangan hidup, sedangkan kajian yang secara khusus menyoroti kecemasan terhadap kehidupan pernikahan itu sendiri masih jarang dilakukan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada alat ukur yang digunakan, yaitu *Pre-marital Marriage Anxiety Scale* (PMAS) yang dikembangkan oleh Afzal dkk. (2019). Instrumen tersebut memungkinkan kecemasan pranikah dikaji melalui berbagai aspeknya, sehingga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kekhawatiran yang dialami individu ketika menghadapi atau membayangkan kehidupan pernikahan, tidak terbatas pada kecemasan dalam memilih pasangan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Self-Esteem* dengan *Marriage Anxiety* pada Wanita Dewasa Awal".

Rumusan Masalah

- Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *marriage anxiety* pada wanita dewasa awal

Tujuan Penelitian

- Untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *marriage anxiety* pada wanita dewasa awal

Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian yang tertera di atas sesuai dengan beberapa kegunaan dari penelitian yakni kegunaan teoritis dan kegunaan praktis sebagai berikut.