

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang, apalagi tugas perkembangan yang harus dijalankan individu pada rentang usia ini adalah memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama bersama suami atau istri membentuk suatu keluarga (Hurlock, 2006). Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orangtua, pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini.

Selama masa dewasa seseorang juga akan mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikologis dalam periode yang cukup lama. Ketika perubahan-perubahan tersebut tidak bisa diterima dan dimanfaatkan dengan baik, maka hal tersebut akan menjadi suatu masalah baru bagi sebagian individu. Salah satu masalah yang sering dihadapi dalam tugas perkembangan masa dewasa awal adalah membina hubungan dengan lawan jenis.

Orang dewasa awal yang memiliki masalah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis mengakibatkan individu tersebut harus menjalani hidup sendiri tanpa teman dekat, ataupun pasangan hidup. Hal tersebut terbukti dengan meningkatnya jumlah orang dewasa lajang, seperti yang terjadi di negara-negara

maju seperti Amerika, yang menurut laporan statistik U.S. Census Bureau tahun 2009 menyatakan bahwa sekitar 40% dari total manusia dewasa dinyatakan belum menikah. Kemudian di Indonesia sendiri seperti yang dikutip dari majalah online tempo.co bahwa jumlah populasi orang dewasa yang berstatus lajang (*single*) di Indonesia mencapai 52 juta orang, dengan rentang usia, pada masa dewasa awal yaitu 18-40 tahun. Pada 2010, jumlah pria dewasa lajang mencapai 4,9 juta orang, sementara untuk perempuan mencapai 4,7 juta. Angka ini meningkat drastis pada 2014, jumlah pria dewasa lajang mencapai 5,1 juta dan perempuan mencapai 5 juta. Hal tersebut ditakutkan akan berpengaruh terhadap kelangsungan pertumbuhan penduduk di Indonesia. Pengaruh budaya di Indonesia sendiri, mengakibatkan tuntutan untuk menikah jauh lebih berat pada perempuan dewasa daripada pria, sehingga keluarga akan tetap menyarankan anak-anak perempuannya yang sudah menginjak masa dewasa untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis dan menikah.

Harapan keluarga khususnya dan juga masyarakat pada umumnya tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan. Hal tersebut disebabkan munculnya berbagai masalah pada perempuan dewasa awal dalam menjalin hubungan lawan jenis, baik masalah psikologis ataupun masalah yang disebabkan perubahan serta keadaan fisik. Individu yang melakukan interaksi sosial membutuhkan banyak hal dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sosialnya, salah satunya adalah kondisi psikologis, berupa perasaan, pola pikir serta mental yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat akan dapat memberikan respon dengan baik terhadap situasi di lingkungan sosialnya. Perubahan dan keadaan fisik juga

menjadi salah satu faktor utama yang menjadi perhatian perempuan pada umumnya, karena perempuan mengetahui bahwa pria cenderung memandang perempuan dari penampilan fisiknya terlebih dahulu. Bagi kebanyakan individu penampilan yang menarik merupakan potensi yang kuat dalam pergaulan dan yang tidak menarik akan menghambat pergaulan. Seperti dijelaskan oleh Mathes dan Kahn (dalam Hurlock, 2009), bahwa dalam berinteraksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai hasil yang menyenangkan bagi pemiliknya. Salah satu keuntungan yang sering diperoleh ialah bahwa individu akan mudah berteman. Orang-orang yang menarik lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan teman-teman lainnya yang kurang menarik, walaupun kenyataan yang dihadapi adalah, tidak semua orang dikaruniai karakteristik fisik yang menarik. Sebagian individu tidak dilahirkan dengan memiliki bentuk fisik yang sempurna, ada yang terlalu gemuk, terlalu kurus, bahkan memiliki cacat tubuh, dan lain sebagainya. Perempuan dewasa awal yang kurang memiliki pandangan objektif mengenai keadaan dirinya akan merasa khawatir dan perasaan tidak menyenangkan lainnya, sehingga hal tersebut akan menghambat dirinya dalam menjalin hubungan dengan orang lain, khususnya hubungan dengan lawan jenis atau pria. Menjalinkan hubungan dengan lawan jenis dalam masa dewasa awal sangat diperlukan, hal tersebut untuk memenuhi tugas perkembangannya dengan baik, karena menikah dan membentuk sebuah keluarga adalah tugas perkembangan pada masa dewasa yang harus dipenuhi (Hurlock, 2009). Berbagai masalah psikologis maupun masalah kondisi

fisik yang dialami perempuan dewasa awal tersebut menimbulkan hambatan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Masalah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis ini didapatkan penulis ketika melakukan wawancara di dua kota berbeda di propinsi Jawa Timur. Penulis melakukan wawancara seputar bagaimana responden menjalin hubungan dengan lawan jenis. Wawancara pertama dilakukan terhadap 15 orang responden perempuan dewasa awal lajang pada rentang usia 18-25 tahun yang berstatus sebagian mahasiswa dan pekerja yang berdomisili di kota Surabaya. Wawancara kedua juga dilakukan penulis terhadap 20 orang responden perempuan dewasa awal lajang dengan rentang usia 18-30 tahun yang merupakan pengunjung di taman Sekartaji, sebuah taman kota yang terletak di kecamatan Mojojoto kota Kediri, sebuah kota kecil di Jawa Timur yang tentu saja tuntutan masyarakat dirasakan jauh lebih besar terhadap perempuan dewasa awal mengenai pernikahan atau hubungan lawan jenis jika dibandingkan dengan di kota besar. Dari hasil wawancara tersebut, penulis mendapatkan data bahwa responden yang memiliki penampilan menarik tidak semuanya berhasil dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan justru sebagian yang merasa kurang memiliki penampilan menarik berhasil menjalin hubungan dengan lawan jenis. Berbagai macam jawaban yang didapatkan oleh penulis dari hasil wawancara tersebut, diantaranya dari seorang individu yang hanya merasa takut ditolak tanpa alasan yang jelas jika menjalin hubungan dengan lawan jenis, kemudian ada yang merasa khawatir tidak siap jika suatu saat nanti dikhianati oleh pasangannya, perasaan rendah diri merasa dirinya kurang cantik, merasa ragu karena obesitas yang dialami, merasa

memiliki status sosial ekonomi yang kurang dibanding teman-temannya, kurang memiliki pendidikan yang bagus, merasa menjadi individu yang kurang beruntung dibandingkan teman-temannya disebabkan kondisi keluarganya yang kurang harmonis, kurang bisa berkomunikasi dengan lancar jika berdekatan dengan lawan jenis, bahkan ada yang merasa bersalah takut tidak diterima sebab pernah melakukan hubungan seksual sebelumnya, dan lain sebagainya. Hal tersebut bisa diasumsikan bahwa, bagaimana individu tersebut memandang serta menilai dirinya dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, kurang bisa menerima segala yang ada pada dirinya baik itu kelebihan serta kelemahan yang dimiliki akan membuat individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, memiliki perasaan khawatir, ketakutan yang membuat tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan dengan lawan jenis. Individu yang cemas akan ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu untuk menemukan penyelesaian dari masalahnya (Neale, 2006).

Menurut para ahli, sebagian besar orang dewasa berusia 20-an menghabiskan 5% dari pagi harinya untuk mencemaskan sesuatu hal. Pada perempuan kecemasan lebih banyak berhubungan dengan pernikahan. Ini disebabkan karena tuntutan masyarakat yang mendorong perempuan harus menikah, bahkan di negara maju seperti Amerika sekalipun (Femina, 2001). Diveraguilar (2005), dalam penelitiannya pada 1000 orang perempuan penderita

obesitas di lima kota berbeda di Spanyol, menemukan bahwa terdapat kecemasan yang mengganggu pada para perempuan tersebut karena adanya ketakutan tidak bisa memiliki kekasih atau pasangan hidup karena kondisi fisik mereka yang mengalami obesitas. Kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis tersebut jika dibiarkan tidak menutup kemungkinan bisa menimbulkan masalah baru seperti menyebabkan individu mengalami disfungsi seksual, seperti fenomena yang saat ini lagi banyak terjadi di dalam masyarakat, yaitu fenomena homoseksual, lesbian dan juga pedofilia, dimana sebagian dari individu tersebut sebelumnya telah mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Perasaan takut dikecewakan, takut ditolak, ketidakmampuan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis serta kurang adanya dukungan sosial menyebabkan sebagian dari individu tersebut cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, dan tidak sedikit yang kemudian mencari bentuk pelarian lain yang membuat individu tersebut merasa nyaman, seperti menjadi seorang homoseksual, lesbian, pedofilia, dan bentuk penyimpangan orientasi seksual lainnya. Cara individu memandang dirinya tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian individu terhadap dirinya sendiri akan membentuk suatu penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri secara objektif, menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, perasaan rendah diri, malu dan rasa tidak aman. Individu yang

kurang memiliki penerimaan diri yang baik akan cenderung menyebabkan individu merasa kurang percaya diri, pemalu, menarik diri dari pergaulan sosial, sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Padahal penyesuaian diri yang baik sangat diperlukan dalam usahanya untuk menjalin hubungan sosial khususnya hubungan dengan lawan jenis. Perasaan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, serta tidak bisa menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri individu tersebut menyebabkan terganggunya hubungan sosial dan menimbulkan suatu kecemasan dalam diri individu. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Oliveira, Milliner & Page (2004) dalam penelitiannya pada individu penyandang disabilitas, mengemukakan bahwa cara pandang, konsep diri, serta rendahnya kemampuan penyesuaian diri pada individu penyandang disabilitas menyebabkan kecemasan yang mengakibatkan terganggunya hubungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas, individu yang cenderung kurang objektif dalam menilai dirinya, kurang yakin dengan segala kemampuan dan kekurangan yang dimilikinya akan menimbulkan penerimaan diri yang kurang baik pada diri individu tersebut, sehingga menyebabkan individu merasa kurang percaya diri, merasa kurang mampu, timbul perasaan bersalah serta perasaan tidak menyenangkan lainnya, terlebih apabila individu berada dalam situasi lingkungan sosial yang kurang mendukung secara positif, sehingga individu tersebut cenderung mengalami kecemasan, menarik diri dari pergaulan sosial, merasa takut dan khawatir yang berlebihan, terlebih dalam usahanya untuk berhubungan sosial

khususnya hubungan dengan lawan jenis yang dalam masa dewasa awal merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui.

Dikarenakan hal-hal tersebut di atas, perempuan dewasa awal yang kurang memiliki penerimaan diri yang baik, akhirnya cenderung kurang mampu untuk berinteraksi sosial dengan baik sehingga menimbulkan suatu kecemasan dalam usahanya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Hal ini diperkuat oleh Machdan dan Hartini (2012), yang dalam penelitiannya menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri individu maka kecemasan yang dialami individu semakin rendah.

Berdasarkan uraian di atas bisa diasumsikan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Berawal dari individu yang kurang bisa menilai secara objektif mengenai dirinya, kurang bisa menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimiliki akhirnya individu tersebut cenderung mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Berdasarkan asumsi tersebut, dalam penelitian ini timbul permasalahan apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dalam penelitian ini dipilih judul : “ Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalinkan Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal “

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menambah khazanah keilmuan pada ilmu Psikologi, khususnya cabang Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.

### 2. Manfaat Praktis :

- a. Secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi orang dewasa khususnya perempuan dewasa awal dalam upaya meredakan kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis dan dampak dari kecemasan tersebut yang memungkinkan akan merugikan diri sendiri dalam prosesnya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis,

sehingga terhindar dari permasalahan yang merugikan individu di masa depan.

- b. Semoga bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian dengan tema sejenis, untuk dapat dikembangkan misalnya dengan meneliti kecemasan pada pria dewasa awal dalam menjalin hubungan lawan jenis dengan variabel-variabel lain yang berpengaruh seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, harga diri, dll.

