

SKRIPSI

**HUBUNGAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN DALAM
PREFERENSI MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL**



Ika Retno Priani

NIM. 147320121013

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2025

**HUBUNGAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN DALAM
PREFERENSI MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Sebagai Salah
Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Ika Retno Priani
NIM. 147320121013

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN DALAM PREFERENSI MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

NAMA : IKA RETNO PRIANI
NIM : 147320121013

**Telah disetujui tim pembimbing
Pada, 17 September 2025**

Pembimbing I

Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN. 1419099401



.....

Pembimbing II

Adinda Shofia, S.Psi., M.A
NIDN. 1402109302



.....

LEMBAR PENGESAHAN

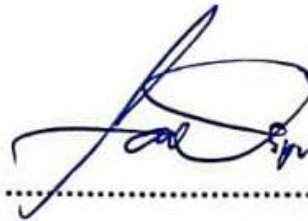
HUBUNGAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN DALAM PREFERENSI MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

NAMA : IKA RETNO PRIANI
NIM : 14732020121013
WAKTU PENELITIAN : 12 Februari – 1 April 2025

Skripsi ini telah disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
Pada, 27 September 2025

Dewan Penguji Skripsi
Pembimbing Skripsi

Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN. 1419099401



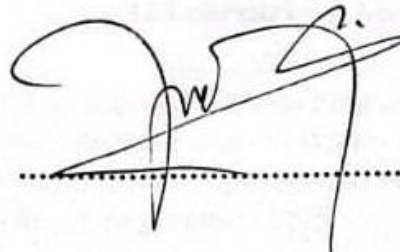
Ketua Penguji

Amalia Mutmainnah Lundeto, M.Psi
NUPTK. 714977968023003

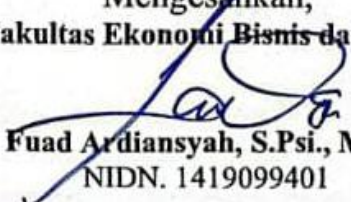


Anggota Penguji

Putrawansyah, M.Psi
NUPTK. 1235770671130303



Sorong, Sabtu 27 September 2025
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora


Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN. 1419099401

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ika Retno Priani
NIM : 147320121013
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ekonomi Bisnis dan Humaniora
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

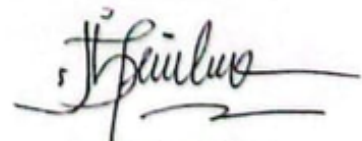
Hubungan Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan
Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai undang-undang yang berlaku

Sorong, 17 September 2025

Yang Menyatakan



Ika Retno Priani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jika bukan karena Rabbku, mungkin aku sudah lama menyerah”

--Q.S An-Najm: 39-40

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya. Dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan. ”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan penuh rasa syukur, karya ini penulis persembahkan kepada kedua orang tuaku yang telah mendidik, membimbing, dan mendo'akan penulis tanpa henti. Juga untuk adik kecilku yang masih duduk di bangku sekolah dasar, terima kasih telah menjadi sumber semangat, keceriaan, dan alasan untuk terus berjuang hingga akhirnya karya ini dapat terselesaikan.

ABSTRAK

HUBUNGAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN DALAM PREFERENSI MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

Ika Retno Priani | 147320121013
Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan tugas psikososial *intimacy vs isolation*, dimana individu diharapkan mampu menjalin ikatan emosional yang mendalam dengan orang lain. Pada tahap ini, salah satu tantangan yang kerap dihadapi adalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Kecemasan tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktornya adalah harga diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan dalam preferensi memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal di Kota dan Kabupaten Sorong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah subjek yang dilibatkan adalah sebanyak 325 perempuan dewasa awal di wilayah Kota dan Kabupaten Sorong. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.177 dan signifikansi $<0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang berarti semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecemasan memilih pasangan hidup perempuan dewasa awal.

Kata Kunci: Harga diri, Kecemasan Memilih Pasangan, Perempuan Dewasa Awal.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal**” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si. selaku dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora sekaligus dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Adinda Shofia, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang juga memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dalam proses penulisan artikel hingga publikasi.
3. Bapak Putrawansyah, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, atas segala dukungan dan perhatian yang telah diberikan kepada penulis.
4. Seluruh Dosen Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, yang telah membagikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
5. Terkhusus kepada kedua orang tua penulis, Bapak Rahmat dan Ibu Ermawati, atas kasih sayang, do'a, serta pengorbanan yang tiada henti diberikan kepada penulis. Segala capaian ini, tidak akan terwujud tanpa dukungan yang tulus dari bapak dan ibu.
6. Adik penulis tersayang, yang selalu menjadi alasan bagi penulis untuk tetap berjuang dan berusaha di setiap langkah perjalanan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Sukma, Ida, Salsa, Novi, dan Aisyah, yang telah menjadi teman baik penulis selama masa perkuliahan. Terimakasih selalu memberikan dukungan serta bersedia menjadi telinga yang siap mendengar keluh kesah penulis. Dukungan dan kebersamaan kalian menjadi bagian berharga dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Mba Dian, yang dengan penuh ketulusan dan kebaikan hatinya selalu baik kepada penulis selama proses perkuliahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Kak Riska, kak jo, serta kakak tingkat lainnya yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Psikologi angkatan 2021, yang tidak dapat penulis tuliskan namanya satu persatu, atas segala bentuk dukungan dan kebersamaan selama masa perkuliahan.
11. Seluruh pihak yang telah memberikan kebaikan, dukungan, dan do'a, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan maksimal.

Segala kebaikan dan dukungan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang lebih indah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan masukan yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi tambahan pengetahuan dan memberi manfaat bagi penulis maupun bagi para pembaca.

Sorong, 17 September 2025

Penulis



Ika Retno Priani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Harga Diri.....	7
2.1.2 Kecemasan.....	9
2.1.3 Kecemasan Memilih Pasangan.....	11
2.1.4 Hubungan Antara Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan	11
2.2 Kerangka Pikir	13
2.3 Hipotesis	13
BAB III.....	14
METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Jenis Penelitian	14
3.2 Waktu dan Tempat penelitian	14
3.3 Populasi dan Sampel.....	14
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	15

3.5 Instrumen Penelitian	15
3.6 Teknik Analisis Data	17
BAB IV	18
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	18
4.1 Data Demografis	18
4.2 Hasil Penelitian.....	19
A. Uji Asumsi.....	20
B. Uji Hipotesis	21
4.3 Pembahasan	23
BAB V.....	26
PENUTUP.....	26
5.1 Kesimpulan.....	26
5.2 Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Deskriminasi Aitem dan Reliabilitas Instrumen.....	17
Tabel 4.1 Data Usia.....	18
Tabel 4.2 Pendidikan.....	18
Tabel 4.3 Pekerjaan.....	19
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif Statistik.....	19
Tabel 4.5 Hasil Distribusi Frekuensi Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan	20
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	20
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	21
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Pearson Correlation</i>	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	13
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint dan Instrumen Harga Diri Sebelum Uji Coba	34
Lampiran 2. Blueprint dan Instrumen Skala Kecemasan Memilih Pasangan Sebelum Uji coba.....	36
Lampiran 3. Aiken'V	38
Lampiran 4. Reliabilitas Instrumen.....	39
Lampiran 5. Blueprint dan Instrumen Harga Diri Setelah Uji Coba.....	43
Lampiran 6. Blueprint dan Instrumen Kecemasan Memilih Pasangan Setelah Uji Coba.....	44
Lampiran 7. Hasil Distribusi Frekuensi Usia.....	47
Lampiran 8. Hasil Distribusi Frekuensi Pendidikan	47
Lampiran 9. Hasil Distribusi Frekuensi Pekerjaan	47
Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif Statistik	48
Lampiran 11. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Harga Diri	48
Lampiran 12. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Memilih Pasangan	48
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas	48
Lampiran 14. Hasil Uji Linearitas.....	49
Lampiran 15. Hasil Uji Korelasi	49
Lampiran 16. Surat Keterangan Expert Judgement	50
Lampiran 17. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	54
Lampiran 18. Hasil Cek Plagiasi.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode dewasa awal merupakan fase kritis dan kompleks dalam siklus kehidupan manusia (Leach & Butterworth, 2020). Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menyatakan bahwa dewasa awal adalah ketika individu telah mencapai kematangan fisik, kognitif maupun psikologis, serta mulai mengarahkan dirinya pada kemandirian. Sedangkan menurut Erikson, dewasa awal merupakan tahap *intimacy vs isolation*, yang dimana individu diharapkan mampu menjalin ikatan emosional dengan orang lain. Individu dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18 hingga 40 tahun, akan mengalami dorongan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain. (Penalun, 2022).

Pada fase dewasa awal, keputusan besar yang diambil seringkali berdampak pada kehidupan jangka panjang. Salah satu keputusan penting yang dihadapi adalah memilih pasangan hidup atau menikah. Dalam memilih pasangan, individu cenderung dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang telah mereka lalui. Pada proses tersebut individu akan melibatkan beberapa tahap eksplorasi hubungan sampai mereka membangun hubungan yang selaras dengan nilai, harapan, ataupun kebutuhan mereka. Sejalan dengan pendapat erikson, tujuan utama pada tahap ini adalah berbagi emosi, saling mendukung secara emosional, membangun hubungan yang erat, dan hidup berdampingan (Indrianita, 2018). Keinginan untuk memiliki ikatan emosional dengan orang lain dan diterima dalam lingkungan sosial semakin kuat. Hal ini menjadi dorongan yang mendasari seseorang untuk memilih pasangan hidup (Fatimah dkk., 2024).

Memilih pasangan hidup merupakan suatu perjalanan yang melibatkan dua individu dan diawali dengan ketertarikan awal, bergerak menuju pengenalan biasa, berkembang menjadi pengenalan lebih serius, kemudian berlanjut menjadi komitmen jangka panjang, dan akhirnya mengarah pada pernikahan (Amylia & Hoesni, 2019). Pernikahan merupakan ikatan yang menyatukan dua individu (perempuan dan laki-laki), yang bermakna suci dan

berperan penting dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia (Utami & Hakim 2019). Selain itu, dalam Undang-Undang Pernikahan RI (UUPRI) Nomor 1 Tahun 1974, pernikahan bertujuan untuk membentuk keluarga atau rumah tangga yang berbahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Namun demikian, fenomena terbaru menunjukkan bahwa semakin banyak pemuda Indonesia memutuskan menunda menikah. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 jumlah pemuda laki-laki dan perempuan di Indonesia mencapai 65,82 juta jiwa dan sekitar 64,56% dari mereka belum menikah (BPS, 2022). Angka ini bahkan meningkat pada tahun 2023, dengan angka kenaikan mencapai 3,73% yang artinya sebesar 68,29% pemuda di Indonesia belum menikah (Badan Pusat Statistik, 2023). Kemudian pada tahun 2024 angka tersebut kembali meningkat menjadi 69,75%. Selain itu, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 Provinsi Papua Barat Daya menempati urutan keempat dengan pemuda terbanyak di Indonesia. Namun, terdapat 66,73% pemuda dewasa awal di Papua Barat Daya yang belum menikah (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024). Data tersebut menunjukkan adanya kecenderungan semakin banyaknya pemuda di Indonesia bahkan di Papua Barat Daya yang belum mengambil keputusan untuk menentukan pasangan hidup, meskipun mereka berada dalam fase dewasa awal yang secara sosial dianggap sebagai periode ideal untuk memulai kehidupan berkeluarga atau menikah.

Menurut Nyfhodora dan Soetjningsih (2021) Pernikahan berbeda dari hubungan pacaran biasa. Jika pacaran sering kali berfokus pada eksplorasi emosi, dan tanggung jawab yang relatif masih ringan, serta hubungan lebih fokus pada membangun kedekatan. Namun pernikahan, akan membawa konsekuensi yang lebih jauh mendalam, seperti tanggung jawab finansial, pengelolaan rumah tangga, dan komitmen jangka panjang yang melibatkan keluarga besar.

Hasil survei melalui angket yang telah dilakukan oleh penulis terhadap 20 perempuan dewasa awal di Kota Kabupaten Sorong yang berstatus belum

menikah, dengan kelompok usia 21 hingga 30 tahun, juga menunjukkan kecenderungan fenomena yang serupa. Sebanyak 60% responden merasa cemas dalam memilih pasangan hidup atau menikah dengan alasan mereka menginginkan pasangan yang setara secara pendidikan dan lebih mapan secara finansial. Selain itu, 30% responden merasa belum siap mencari pasangan hidup karena masih perlu selesai dengan dirinya sendiri dan merasa trauma akan pengalaman negatif yang terjadi pada orang tuanya. Sementara itu, 10% lainnya merasa cemas untuk memilih pasangan hidup karena khawatir akan masa depan karir mereka.

Temuan dari survei awal yang telah dilakukan tersebut, diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Rahmi (2021), menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kecemasan menghadapi pernikahan kerap mengalami dilema antara karir dan keluarga. Mereka khawatir bahwa jika berkeluarga akan menghambat perkembangan karir mereka. Sejalan dengan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nazla Raihana dan Abdullah (2024) mengungkapkan bahwa wanita karir yang masih belum mencari pasangan hidup merasa cemas apabila tidak menemukan pasangan yang tepat dan mereka ingin menjalani hidup tanpa beban tambahan, serta adanya kekhawatiran karier mereka setelahnya.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pebyamoriski dkk. (2022) yang menyatakan bahwa perempuan dewasa awal memiliki kecemasan lebih tinggi dalam memilih pasangan hidup dibanding dengan laki-laki, serta tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan pemilihan pasangan hidup. Lang (2022) juga menyatakan bahwa kecemasan tentang pemilihan pasangan hidup di masa dewasa awal seringkali dipengaruhi oleh kecocokan sosial ekonomi, seperti menemukan pasangan dengan tingkat pendidikan atau stabilitas keuangan yang sama. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pranata (2011), menemukan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan pada masa dewasa awal terbagi dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 56% dan 22% lainnya berada dalam kategori kecemasan tinggi. Individu yang belum menikah seringkali menghadapi kekhawatiran dan keraguan yang dipengaruhi

oleh pengalaman orang tua mereka yang mengalami kegagalan terkait pernikahan, yang berujung pada kecemasan (Amaliya dkk., 2025).

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang muncul secara tidak terduga dan dapat berhubungan dengan kejadian atau situasi yang biasanya dianggap tidak menyenangkan (Latif dkk., 2020). Perasaan cemas seringkali muncul tanpa sebab yang jelas atau tanpa adanya ancaman yang dapat diidentifikasi, sehingga individu merasa tidak memiliki kendali atas reaksi emosional mereka. Reaksi kecemasan bisa bervariasi, mulai dari perasaan khawatir ringan hingga rasa takut yang intens, dan bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan.

Setiap orang mengalami berbagai tingkat respon kecemasan dengan reaksi yang berbeda satu sama lain. Terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi kecemasan individu yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Stuart, 2013). Faktor predisposisi adalah faktor yang berkaitan dengan kajian teori kecemasan. Kajian tersebut mencakup pandangan teori psikoanalisa, teori interpersonal, teori perilaku dan teori biologis. Sedangkan, faktor presipitasi merupakan faktor yang muncul dari aspek dari diri individu itu sendiri (internal) maupun faktor dari lingkungan sekitar individu (eksternal), yang menjadi pemicu atau penyebab munculnya gangguan psikologis atau fisiologis dalam situasi tertentu. Faktor eksternal mencakup lingkungan dan pendidikan, yang dapat memengaruhi kondisi psikologi individu. Disisi lain, faktor internal yang dapat memengaruhi kecemasan individu meliputi beberapa aspek, yaitu kondisi fisik, jenis kelamin, ancaman sistem diri berupa identitas diri, tekanan dari suatu kelompok, sosial budaya, kehilangan, perubahan peran atau status, dan harga diri.

Harga diri adalah penilaian menyeluruh pada masing-masing individu terhadap nilai atau kualitas dirinya secara keseluruhan, yang terbentuk dari pengalaman hidup selama berbulan-bulan ataupun bertahun-tahun (Rouault dkk., 2019). Harga diri memengaruhi cara seseorang memandang dirinya dalam hubungan interpersonal, termasuk keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memilih pasangan hidup yang sesuai dengan standar mereka. Standar-standar ini biasanya dibentuk berdasarkan evaluasi diri, yang

merupakan inti dari harga diri. Umumnya, individu akan memilih pasangan hidup yang sejalan dengan nilai-nilai dan evaluasi diri mereka, sehingga mempermudah dalam menentukan keselarasan dalam hubungan (Hofmann & Krapf, 2024).

Hal ini disampaikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Hakim (2019) yang menunjukkan harga diri memiliki hubungan positif dengan kecemasan, berarti semakin tinggi harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan memilih pasangan hidup begitupun sebaliknya. Semakin rendah harga diri maka semakin rendah juga kecemasan memilih pasangan hidup.

Peneliti kemudian melakukan wawancara pada beberapa responden dengan rentang usia 21 sampai 30 tahun dengan status belum menikah. Hasil wawancara ditemukan bahwa responden memiliki kekhawatiran terkait pemilihan pasangan hidup. Mereka menginginkan pasangan yang setara dalam berbagai aspek, khususnya aspek emosional, tingkat pendidikan, dan status sosial. Menurut mereka, kesetaraan ini sangat penting bagi harga diri mereka. Mereka menginginkan pasangan yang dapat memahami kesibukan serta menghargai pencapaian pendidikan yang telah dicapai.

Namun, terdapat hasil yang berbeda dari responden lainnya, bahwa responden merasa tidak terlalu cemas dalam memilih pasangan. Baginya, yang terpenting dalam memilih pasangan adalah mencari yang saling mendukung, memiliki sikap baik, dan bertanggung jawab. Ia juga terbuka terhadap pasangan dengan latar belakang pendidikan yang berbeda darinya, karena merasa yakin terhadap nilai yang ada pada dirinya dapat membuatnya mendapatkan yang terbaik. Hasil wawancara tersebut selaras oleh penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Jayanti (2023), bahwa harga diri berhubungan negatif dengan kecemasan memilih pasangan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal.

Berdasarkan hasil paparan diatas, ditemukan bahwa terdapat inkonsistensi hasil penelitian. Melihat hal tersebut, peneliti ingin melakukan

penelitian mendalam mengenai Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi setiap pembaca. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengembangkan pemahaman dan wawasan terhadap kajian ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan harga diri, hubungan interpersonal, terutama yang berfokus pada kecemasan pemilihan pasangan hidup.

b) Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi seluruh masyarakat terutama perempuan di Sorong Papua Barat Daya mengenai harga diri dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup.
2. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi dan kajian teoritis tentang hubungan antara harga diri terhadap kecemasan dalam preferensi pemilihan pasangan hidup pada perempuan dewasa awal, sebagai acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Harga Diri

Harga diri merupakan sebuah kekuatan mendalam yang terdapat dalam diri setiap individu. Harga diri menjadi dasar kebutuhan manusia dan sangat diperlukan untuk perkembangan individu. Menurut Rosenberg (1965) harga diri (*Self-Esteem*) merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. Individu akan cenderung merasa mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dan merasa layak untuk meraih kebahagiaan apabila memiliki harga diri yang positif (Szcześniak dkk., 2021). Selain itu, dengan harga diri yang positif dapat membantu individu untuk mendapatkan teman, memiliki hubungan romantis yang lebih memuaskan, menjadi sukses di sekolah dan tempat kerja, serta mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Ubaidilah & Primanita, 2023). Sebaliknya, ketika seseorang memiliki harga diri yang rendah, kemampuan mereka untuk bertahan hidup menjadi lemah. Mereka cenderung lebih mudah merasa gagal dan menyalahkan orang lain atas kegagalan mereka (Liu dkk., 2022). Individu dengan harga diri rendah akan lebih rentan untuk tetap diam daripada mencoba membuat perubahan positif.

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap diri mereka sendiri. Evaluasi diri dapat mencerminkan sikap individu yang menolak atau menerima diri mereka sendiri. Selain itu, menurut pendapat Santrock (2008) harga diri adalah evaluasi pada diri individu itu sendiri, yang mencerminkan sikap terhadap diri sendiri pada dimensi positif sampai negatif. Harga diri yang ada pada individu akan menunjukkan seberapa besar ia percaya pada kemampuan, kepentingan, kesuksesan, dan nilai berdasarkan standar pribadinya sendiri (Arroisi & Badi', 2022).

Harga diri bukanlah sesuatu yang dimiliki seseorang sejak lahir melainkan bersifat dinamis dapat berkembang dari waktu ke waktu (Asy'ari, 2015). Harga diri dibentuk dan dipengaruhi berdasarkan pengalaman yang

dialami individu dan interaksi mereka dengan orang lain. Harga ini terjadi ketika seseorang mendapatkan pemahaman tentang nilai mereka melalui peristiwa kehidupan, interaksi sosial, dan pencapaian atau tantangan pribadi yang mereka miliki. Menurut Rosenberg (1965) seorang dengan harga diri tinggi, tidak mudah merasa cemas karena merasa menganggap diri mereka berharga. Individu akan merasa lebih percaya diri, aktif dalam kehidupan sosial, tidak khawatir untuk memberikan pendapat. Sedangkan individu dengan harga diri rendah sering merasa putus asa dan cenderung sangat sensitif terhadap kritik.

Adapun aspek harga diri menurut Rosenberg (1965) meliputi, 1) Penerimaan diri, aspek ini merupakan gambaran kemampuan individu untuk menerima semua aspek pada dirinya sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan, serta dapat menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Hal tersebut akan membantu individu mengatasi masalahnya tanpa menimbulkan perasaan tidak percaya diri atau rendah diri. 2) Penghormatan diri, merupakan pengakuan atas nilai yang terletak pada diri individu. Hal itu tercermin dari cara individu memandang diri sendiri, mengakui kualitas dan kekuatan uniknya, serta menghargai martabat pribadinya.

Terdapat faktor-faktor harga diri menurut Coopersmith (1967), 1) penerimaan atau penolakan terhadap diri, individu dengan harga diri positif cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, sedangkan individu dengan harga diri rendah, merasa tidak puas dengan dirinya. 2) Popularitas, harga diri seseorang terbentuk sesuai harapan sosial disekitarnya. 3) Keluarga, keluarga merupakan pondasi utama dalam membentuk proses harga diri. 4) Keterbukaan dan kecemasan, individu cenderung menerima keyakinan, nilai, dan sikap dari lingkungan ketika merasa diterima dan dihargai.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa harga diri (*Self-Esteem*) adalah penilaian yang dilakukan oleh seseorang baik positif maupun negatif terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan dirinya sendiri, dan dapat diekspresikan melalui sikap yang menunjukkan penerimaan atau penolakan.

2.1.2 Kecemasan

Siahaan dan Kartasmita (2025) Menjelaskan bahwa, kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh peningkatan rangsangan fisiologis, perasaan tidak nyaman, serta rasa khawatir yang berlebihan. Kondisi ini mencerminkan ketakutan akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk dalam waktu dekat. Individu dengan kecemasan sering merasa tegang dan gugup secara terus menerus (Chrisnatalia & Ashariyati, 2024). Gejala kecemasan menurut Haikal (2022) meliputi kekhawatiran, penghindaran, dan ketegangan. Seseorang yang mengalami kecemasan akan membayangkan hasil yang negatif bahkan sebelum masalah muncul. Antisipasi terus menerus dari skenario terburuk ini dapat menciptakan siklus kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Sedangkan menurut Colhoun dan Acocella (1995), kecemasan merupakan perasaan yang realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan meningkatnya reaksi jiwa. Kecemasan berbeda dari ketakutan yang merupakan penilaian terhadap ancaman, sedangkan kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian itu. Selain itu, kecemasan menurut Stuart (2013) adalah perasaan khawatir yang menyeluruh, sering kali disertai perasaan tidak yakin dan tidak mampu mengendalikan situasi. Berbeda dengan rasa takut yang muncul sebagai hasil dari pemikiran logis tentang adanya ancaman, kecemasan lebih merujuk pada reaksi emosional terhadap kekhawatiran tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan seseorang yang melibatkan respon emosional dan psikologis ditandai dengan rasa khawatir, kewaspadaan, dan antisipasi secara berlebihan terhadap potensi peristiwa negatif dalam kehidupannya yang belum tentu terjadi dan akan berdampak pada kesejahteraan mental seseorang.

Kecemasan memiliki 4 tingkatan yaitu, kecemasan ringan, sedang, berat, hingga pada tingkat kecemasan panik (Stuart, 2013). Kecemasan ringan merupakan perasaan umum dan secara alami dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang membuat individu menjadi lebih waspada. Sedangkan, pada tingkat kecemasan sedang, individu akan lebih memfokuskan pada hal-hal yang penting dan mengabaikan yang tidak penting. Tanda-tanda pada

kecemasan sedang ini adalah penurunan konsentrasi, ketegangan otot, dan mudah berkeringat. Sementara itu, pada kecemasan berat, individu akan secara intens dan detail pada satu hal tertentu, sehingga sulit bagi mereka untuk mengalihkan perhatian ke hal lain. Semua tindakan ditujukan untuk meredakan ketegangan yang dirasakan. Pada kecemasan paling tinggi yakni kecemasan panik, individu akan merasa kehilangan kendali dan tidak dapat mengelola tindakan mereka sendiri. Tingkat kecemasan ini menyebabkan ketegangan fisik yang intens, kesulitan bersosialisasi, dan gangguan dalam pengaturan diri mereka sendiri.

Aspek kecemasan menurut pendapat Stuart (2013) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek kecemasan yakni, aspek perilaku, kognitif, dan afektif. Aspek perilaku mencakup segala bentuk perilaku yang dapat diamati akibat kecemasan, yang ditandai dengan gejala tertentu seperti, gelisah tremor, dan ketegangan fisik, serta reaksi emosional seperti berbicara cepat, menarik diri hubungan sosial serta kecenderungan untuk melarikan diri dari masalah. Pada aspek kognitif, meliputi gangguan perhatian dan konsentrasi, kesulitan berpikir, serta berkurangnya kreativitas dan produktivitas. Individu juga merasa bingung, kehilangan objektivitas, serta mimpi buruk. Sedangkan pada aspek afektif, berhubungan dengan perasaan, emosi dan suasana hati. Hal ini ditandai dengan perasaan bersalah, malu, mudah terganggu, tidak sabar, gugup, cemas dan kewaspadaan berlebihan.

Adapun aspek kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (1995), yaitu

- 1) Reaksi emosional, perasaan atau emosi yang muncul sebagai respon terhadap suatu ancaman, contohnya, sedih berlebih, merasa tidak nyaman, maupun perasaan bersalah.
- 2) Reaksi kognitif, rasa takut dan khawatir yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jelas. Kondisi ini seringkali membuat individu kesulitan untuk menemukan solusi atau menghadapi tantangan yang ada.
- 3) Reaksi fisiologis, respon tubuh yang muncul sebagai akibat dari rasa takut atau kekhawatiran yang muncul.

2.1.3 Kecemasan Memilih Pasangan

Sani (2022) kecemasan adalah gangguan perasaan yang dialami oleh individu yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir secara intens dan berlangsung secara terus menerus. Kecemasan sering muncul akibat adanya tanggung jawab besar terhadap masa depan, termasuk pemilihan pasangan hidup (Nurdianti dkk. 2024).

Memilih pasangan hidup adalah langkah awal dan krusial yang harus dilakukan sebelum menetapkan pasangan hidup (Nur & Anwar, 2024). Keputusan tersebut melibatkan pertimbangan yang cermat, karena merupakan dasar untuk hubungan yang bertahan lama, satu kali seumur hidup. Sedangkan pasangan hidup adalah hubungan keterikatan antara dua orang (laki-laki dan perempuan) yang telah menjalin pernikahan secara sah dan membentuk rumah tangga dimana laki-laki memenuhi peran sebagai suami dan perempuan memenuhi peran sebagai istri (Kandou dkk., 2015).

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan kecemasan memilih pasangan hidup adalah perasaan khawatir yang dirasakan oleh individu dalam memilih pasangan yang tepat untuk melakukan komitmen jangka panjang sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

2.1.4 Hubungan Antara Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan

Masa dewasa awal merupakan tahap kehidupan yang penuh dengan penyesuaian. Individu mulai mengalami perubahan yang signifikan dalam cara berpikir, menetapkan prioritas hidup serta menghadapi tugas – tugas perkembangan baru (Leach & Butterworth, 2020). Dalam teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1963) menyatakan bahwa tahap perkembangan dewasa awal, yakni pada tahap *intimacy* dan *isolation*, individu menghadapi tantangan untuk menjalin hubungan yang erat dan bermakna. Perempuan dewasa awal yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri cenderung merasa kurang percaya diri, tidak berharga, malu, dan perasaan bersalah yang sering kali muncul. Ketidakmampuan untuk mengatasi konflik ini, dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis (Pratiwi & Sawitri, 2020) .

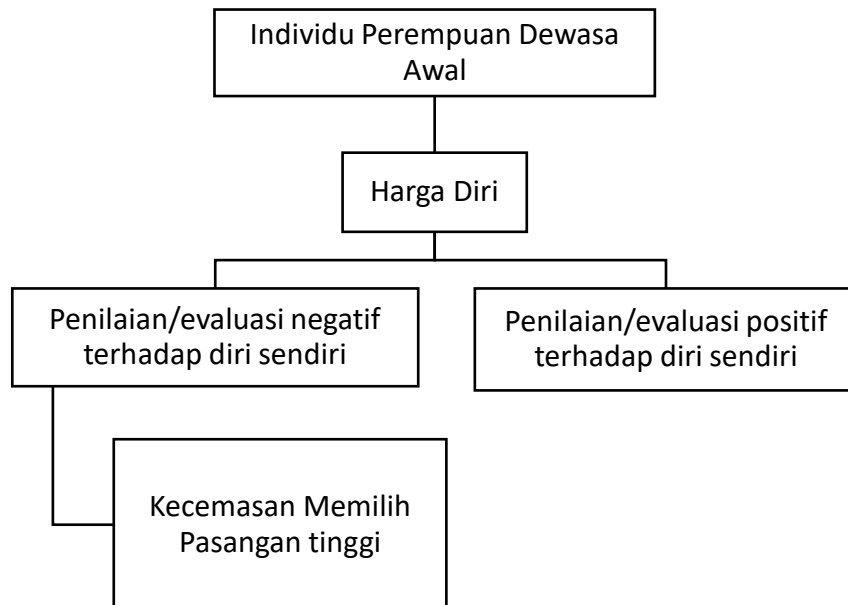
Harga diri berperan penting dalam hal ini, karna harga diri merupakan penilaian individu terhadap diri mereka sendiri, yang dapat menghasilkan penilaian positif ataupun negatif. Harga diri yang dimiliki oleh individu menjadi faktor penyebab kekhawatiran dalam memilih pasangan hidup yang mengakibatkan terjadinya kecemasan.

Perempuan dewasa awal dengan harga diri rendah cenderung akan lebih mudah merasa tidak aman, sulit mengembangkan diri dan membangun hubungan dengan orang lain, serta ragu terhadap keputusan mereka, termasuk dalam pemilihan pasangan hidup (Utami & Hakim, 2019). Perasaan tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang meningkat, terutama ketika mencoba menjalin komitmen lebih lanjut dengan lawan jenis. Namun, individu dengan harga diri tinggi lebih memiliki sikap empati yang baik, berpikiran terbuka, dan mampu membangun hubungan dengan orang lain (Safitri & Jayanti, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Binchai dan Ngamthipwatthana (2025) menegaskan bahwa harga diri berperan penting dalam pembentukan keyakinan dan penilaian terhadap diri pada saat memilih pasangan hidup. Individu dengan harga diri rendah sering kali memiliki persepsi diri yang negatif, sehingga mereka cenderung meragukan kemampuan dan kelayakannya dalam menjalin hubungan romantis. Keraguan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak aman, yang pada akhirnya tingkat kecemasan memilih pasangan hidup individu tersebut meningkat. Selain itu, individu dengan harga diri rendah cenderung menunjukkan *anticipatory anxiety*, yaitu kecemasan yang muncul sebelum berinteraksi dengan pasangan. Hal ini terjadi karena individu cenderung memiliki keyakinan bahwa orang lain tidak akan menerima mereka sepenuhnya, merasa tidak layak dicintai, dan khawatir akan membuat keputusan yang salah. Sementara individu dengan harga diri tinggi merasa memiliki keyakinan dalam memilih pasangan sesuai kebutuhan dan nilai mereka, dapat beradaptasi secara sosial, sehingga kecemasan yang dirasakan cenderung rendah (Luerksen & Ayduk, 2019).

2.2 Kerangka Pikir

Gambar 2.1 Kerangka Pikir



2.3 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah harga diri memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan memilih pasangan hidup perempuan dewasa awal. Apabila tingkat harga diri tinggi maka kecemasan memilih pasangan hidup akan rendah. Begitupun sebaliknya, apabila tingkat harga diri rendah maka kecemasan memilih pasangan hidup akan meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini berdasarkan tujuan menggunakan jenis penelitian eksplanatif yang menjelaskan hubungan sebab akibat antar variabel (Novandi & Purba, 2023). Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang melibatkan penggunaan data numerik yang diperoleh dari hasil pengamatan untuk menjelaskan dan menggambarkan fenomena. Proses ini melibatkan penyusunan masalah penelitian, pembentukan hipotesis, pengumpulan data melalui instrumen yang telah divalidasi, kemudian data yang telah dikumpulkan dianalisis dan diinterpretasikan (Taherdoost, 2022).

3.2 Waktu dan Tempat penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan pada tanggal 12 Februari – 1 April 2025. Tempat penelitian ini adalah di Kota Kabupaten Sorong Papua Barat Daya. Data diambil melalui penyebaran skala secara *online* pada perempuan dewasa awal di Kota Kabupaten Sorong Papua Barat Daya.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berdomisili di Kota dan Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 51.080 individu perempuan dewasa awal yang belum menikah (Badan Pusat Statistik, 2023).

Perhitungan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan panduan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Sehingga berdasarkan hasil yang didapat jumlah sampel pada penelitian ini adalah 346 individu perempuan dewasa awal. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah 1) Perempuan berusia 20 hingga 40 tahun, 2) Belum menikah, 3) Berdomisili di Kota/Kabupaten Sorong Papua Barat Daya.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala harga diri dan skala kecemasan memilih pasangan hidup. Model skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi dari individu atau kelompok mengenai suatu keadaan yang dihadapi (Azwar, 2021). Likert terdiri dari 5 alternatif jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pengisian skala dilakukan secara *online* melalui media *google form*.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah Skala Harga Diri dan Skala Kecemasan Memilih Pasangan. Adapun instrumen tersebut sebagai berikut;

a) Skala Harga Diri

Variabel harga diri menggunakan Skala Harga diri *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Rosenberg (1995) dan telah dimodifikasi oleh (Safitri & Jayanti, 2023). Skala tersebut semulanya terdiri dari 7 aitem dengan rentang hasil uji deskriminasi aitem sebesar 0.331 hingga 0.510 dan reliabilitas sebesar 0,744. Kemudian, peneliti melakukan modifikasi pada skala tersebut. Modifikasi dilakukan dengan cara formulasi ulang pernyataan, menghapus ataupun menambahkan aitem baru, yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian tanpa mengubah indikator ataupun aspeknya.

Sehingga, secara keseluruhan, alat ukur yang disusun oleh peneliti terdiri atas 20 aitem. Aitem-aitem tersebut kemudian diuji melalui *expert judgement* untuk menilai kesesuaian dan keterwakilan terhadap konstruk yang diukur. Berdasarkan hasil *expert judgement*, terdapat satu aitem yang dinyatakan tidak valid. Sehingga total aitem menjadi 19 aitem valid. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba (*tryout*) kepada 50 responden dan melakukan deskriminasi aitem serta uji reliabilitas instrumen. Analisis diskriminasi aitem menunjukkan bahwa seluruh aitem dapat digunakan dan

memiliki koefisien diskriminasi dengan rentang konsistensi nilai 0.302 hingga 0.735. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai sebesar 0.886, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah 19 aitem.

b) Skala Kecemasan Memilih Pasangan

Variabel kecemasan memilih pasangan hidup diukur menggunakan Skala Kecemasan Memilih Pasangan melalui aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Colhoun dan Acocella (1995) dan telah diadaptasi oleh (Penalun, 2022). Skala tersebut terdiri dari 13 aitem dengan rentang nilai hasil uji deskriminasi aitem sebesar 0.365 hingga 0.718 dan reliabilitas sebesar 0.864. Modifikasi dilakukan dengan cara formulasi ulang pernyataan, serta menghapus atau menambahkan aitem dan indikator baru tanpa mengubah aspek.

Alat ukur yang disusun oleh peneliti terdiri atas 24 aitem. Aitem-aitem tersebut kemudian diuji melalui *expert judgement* untuk menilai kesesuaian dan keterwakilan terhadap konstruk yang diukur. Berdasarkan hasil *expert judgement*, terdapat satu aitem yang dinyatakan tidak valid. Sehingga total aitem menjadi 23 aitem valid. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba (*tryout*) kepada 50 responden dan melakukan deskriminasi aitem serta uji reliabilitas instrumen. Analisis diskriminasi aitem menunjukkan bahwa aitem memiliki koefisien diskriminasi dengan rentang konsistensi sebesar 0.308 hingga 0.700. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai sebesar 0.875, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah 21 aitem.

Tabel 3.1 Hasil Deskriminasi Aitem dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen Penelitian	Jumlah item Valid	Alpha Cronbach
Harga Diri	19	0.886
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	21	0.875

3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa tahapan analisis data yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada tahap awal, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen sebelum melakukan penyebaran skala. Setelah skala disebarkan, data yang diperoleh diinput dan dianalisis. Selanjutnya, peneliti melakukan seleksi *outlier* dilanjutkan dengan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel terdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis peneliti menggunakan teknik *Pearson Correlation* untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel yaitu variabel harga diri X dengan variabel kecemasan memilih pasangan Y. Seluruh data diolah menggunakan SPSS for *Windows Release* Versi 20.0.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Demografis

Dibawah ini merupakan data hasil demografis subjek penelitian yang berjumlah 325 subjek perempuan dewasa awal. Jumlah tersebut merupakan hasil akhir setelah dilakukan seleksi outlier dari total 346 responden awal.

Tabel 4.1 Data Usia

Usia	Jumlah	Presentase
20 – 25 Tahun	263	80,9%
26 – 30 Tahun	49	15,1%
31 – 35 Tahun	7	2,2%
36 – 40 Tahun	6	1,8%

Berdasarkan tabel diatas, seluruh subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang didominasi oleh kelompok usia 20 - 25 tahun sebanyak 263 dengan presentase (80,9%). Kelompok usia 26 – 30 tahun sebanyak 49 subjek dengan presentase (15,1 %), kemudian 7 subjek (2,2%) berusia antara 31 – 35 tahun, dan sisanya sebanyak 6 orang (1,8%) berada pada rentang usia 36 – 40 tahun.

Tabel 4.2 Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase%
SMP	7	2,2%
SMA/SMK	50	15,4%
Sarjana	257	79,1%
Magister	11	3,4%

Berdasarkan data tingkat pendidikan diatas, sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada tingkat pendidikan Sarjana, yaitu sebesar 257 subjek (79,1%). Selanjutnya, sebanyak 50 subjek (15,4%) merupakan lulusan SMA/SMK, dan 11 subjek (3,4%) berada pada jenjang Magister. Sementara itu, hanya 7 subjek (2,2%) yang berpendidikan terakhir SMP.

Tabel 4.3 Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Presentase%
Mahasiswa	123	37,8%
Freelance	27	8,3%
Karyawan Swasta	110	33,8%
PNS	11	3,4%
Wirausaha	13	4%
Belum Bekerja	41	12,6%

Berdasarkan data diatas, mayoritas subjek adalah sebagai mahasiswa, yaitu sebanyak 123 subjek dengan presentase (37,8%). Selain itu, sebanyak 110 subjek (33,8%) memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta. Subjek yang belum bekerja mencakup 41 Subjek, sementara Freelancer sebanyak 27. Sedangkan kelompok Wirausaha berjumlah 13 subjek, dan PNS merupakan kelompok terkecil dengan jumlah 11 subjek.

4.2 Hasil Penelitian

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif Statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Harga Diri	325	57	83	69.41	4.804
Kecemasan Memilih Pasangan	325	54	77	65.88	4.621

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa nilai minimum dari Variabel Harga Diri adalah 57 dan nilai maksimum 83, *mean* sebesar 69.41, dan standar deviasi adalah 4.804. Selain itu, nilai minimum pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup adalah 54 dengan nilai maksimum 77, *mean* sebesar 65.88, serta standar deviasi sebesar 4.621.

Tabel 4.5 Hasil Distribusi Frekuensi
Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan

Kategorisasi	Harga Diri		Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	
	N	Persentase	N	Persentase
Tinggi	63	19.4%	57	17.5%
Sedang	189	58.2%	212	65.2%
Rendah	73	22.5%	56	17.2%
Total	325	100%	325	100%

Berdasarkan data diatas, dari 325 subjek mayoritas individu perempuan dewasa awal memiliki harga diri yang tinggi, yaitu sebanyak 63 atau sebesar (19.4%). Sebanyak 189 atau (58.2%) orang termasuk kedalam kategori sedang, dan 73 dengan persentase (22.5%) orang lainnya berada pada kategori rendah. Sementara itu, dalam hal kecemasan dalam memilih pasangan hidup, sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 212 orang, dengan kecemasan tinggi berjumlah 57 orang, dan yang memiliki kecemasan rendah 56 orang.

A. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi normalitas untuk mengetahui apakah data dari masing-masing Variabel terdistribusi secara normal atau sebaliknya. Hal ini penting untuk menentukan teknik analisis statistik yang tepat. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	P	Keterangan
Harga Diri	325	0.997	Terdistribusi Normal
Kecemasan_Memilih Pasangan			

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa variabel Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup memiliki nilai

signifikan sebesar 0.997 ($p > 0.05$), yang berarti data terdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis akan menggunakan uji parametrik.

2. Uji Linearitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	N	Deviation From Linearity
Harga Diri	325	0.329
Kecemasan Memilih Pasangan		

Pada tabel diatas, menunjukkan bahwa harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup memiliki hubungan linear dengan nilai sebesar 0.329 yang berarti $p > 0.05$.

B. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji analisis korelasi parametrik dengan teknik *Pearson Correlation*. Teknik ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribusi normal.

Tabel 4.8 Hasil Uji *Pearson Correlation*

		Harga_Diri	Kecemasan_Memilih Pasangan
Harga_Diri	Pearson Correlation	1	-.177**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	325	325
Kecemasan_Memilih Pasangan	Pearson Correlation	-.177**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	325	325

Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi *pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.177 dan nilai signifikansi 0.001 ($P < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri seseorang, maka tingkat kecemasan memilih pasangan hidup cenderung semakin rendah, dan sebaliknya.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara harga diri dan kecemasan dalam preferensi memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. Melalui hasil analisis korelasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup perempuan dewasa awal dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.177 . Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa ketika perempuan dewasa awal yang memiliki harga diri tinggi maka tingkat kecemasannya cenderung rendah sebaliknya, ketika perempuan dewasa awal memiliki harga diri rendah maka tingkat kecemasannya cenderung rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Hasil dalam penelitian ini, selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri dan Jayanti (2023) bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri terhadap kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Hal tersebut menjelaskan bahwa, ketika individu memiliki harga diri tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuan mereka memilih pasangan hidup. Selain itu, penelitian oleh Jumadi dan Murdiana (2024) juga memperkuat hasil temuan serupa, yang menegaskan bahwa harga diri berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif dari ketidakpastian menjalin relasi yakni kecemasan dalam memilih pasangan hidup.

Adapun analisa data kategori harga diri, mayoritas perempuan dewasa awal di Kota/Kabupaten Sorong pada kategori tinggi sebanyak 19.4% atau 63 orang. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki penilaian positif terhadap diri mereka. Tingginya harga diri ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pencapaian dalam hidup, lingkungan, kondisi fisik, dan pengalaman dalam hidup (Taufiqah, 2024). Musayroh dkk., (2022) juga menjelaskan bahwa harga diri cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, karena adanya pengalaman yang didapatkan. Meskipun demikian, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa masih terdapat 189 subjek (58.2%) dengan harga diri sedang. Kondisi ini mengindikasikan adanya kelompok perempuan yang terkadang merasa percaya diri, namun pada saat tertentu masih meragukan dirinya.

Sedangkan pada variabel kecemasan memilih pasangan hidup, perempuan dewasa awal di Kota atau Kabupaten Sorong yang berada pada kategori tinggi hanya sebesar 17.5% atau 57 orang. Hasil ini, menguatkan bahwa harga diri memiliki hubungan terhadap kecemasan dalam preferensi memilih pasangan hidup. Ketika individu perempuan dewasa awal memiliki harga diri yang lemah akan lebih rentan meragukan kelayakan dirinya serta mudah merasa khawatir. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang kuat mereka cenderung lebih optimis dalam menjalin relasi, tidak terburu-buru atau cemas dalam memilih pasangan hidup, karena yakin dan percaya dengan standar mereka. Kepercayaan tersebut akan mengurangi rasa takut dan mengurangi tekanan emosional saat memilih pasangan hidup (Apostolou dkk., 2024).

Sebanyak 80,9% subjek dalam penelitian ini pada rentang usia 20 – 25 tahun. Menurut Arnett (2023) pada rentang ini, individu kerap berada pada fase penuh tekanan, khususnya terkait arah hidup dan relasi jangka panjang atau hubungan romantis. Masa tersebut ditandai dengan kerentanan terhadap kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, serta kecemasan ketika harus membuat keputusan besar seperti pemilihan pasangan hidup. Walaupun demikian, individu perempuan dewasa awal yang memiliki keyakinan bahwa mereka layak dicintai serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial cenderung dapat mengurangi kecemasan dalam situasi penuh tuntutan seperti memilih pasangan hidup.

Selain itu, dari segi pendidikan, mayoritas subjek pada penelitian ini berada pada jenjang pendidikan Sarjana (79.1%). Kemudian, 50 subjek (15.4%) merupakan lulusan SMA/SMK, 11 subjek (3.4%) menempuh pendidikan Magister, dan hanya 7 subjek (2.2%) yang berpendidikan terakhir SMP. Hal tersebut menjelaskan bahwa pendidikan tinggi umumnya berkorelasi dengan kemampuan refleksi diri, regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mendukung penguatan harga diri. Perempuan dewasa awal yang memiliki pendidikan lebih tinggi juga cenderung memiliki akses informasi yang lebih luas, standar tertentu dalam pemilihan pasangan, serta strategi koping yang cenderung lebih

adaptif. Sehingga, membantu mengurangi kecemasan dalam pengambilan keputusan relasional (Pebyamoriski dkk., 2022).

Jika dilihat dari status pekerjaan, subjek berstatus mahasiswa dan karyawan swasta memiliki presentase tertinggi yakni mahasiswa (37,8%) dan karyawan swasta (33,8%). Kedua status tersebut umumnya memberikan kesempatan bagi individu dalam mengembangkan kemampuan, memperoleh pengalaman baru, serta membangun lingkungan sosial yang mendukung. Peran pendidikan maupun pekerjaan pula dapat membantu individu untuk meraih pencapaiannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Reitz (2022) yang menjelaskan tentang transisi kedunia kerja ikut berkontribusi meningkatkan harga diri. Selain itu, menurut Reitz dkk., (2020), bagi perempuan dewasa awal yang memiliki keberhasilan akademik maupun transisi kedunia kerja dapat menjadi sumber harga diri yang positif. Dengan harga diri yang lebih kuat, individu perempuan dewasa awal cenderung lebih yakin dalam mengambil keputusan relasional.

Secara keseluruhan, temuan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dalam kecemasan memilih pasangan hidup perempuan dewasa awal, meskipun kekuatan hubungan antar variabel tidak terlalu kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan memilih pasangan tidak hanya dipengaruhi oleh harga diri, tetapi masih terdapat faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat memicu kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal, seperti pengalaman emosional dimasa lalu, lingkungan sosial, serta faktor sosial budaya.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa apabila perempuan dewasa awal memiliki harga diri tinggi maka kecemasan memiliki pasangan hidup akan cenderung rendah, sebaliknya apabila perempuan dewasa awal memiliki harga diri rendah maka kecemasan memilih pasangan hidup cenderung tinggi. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.001$) dengan koefisien korelasi -0.177, yang berarti terdapat korelasi negatif pada kedua variabel.

5.2 Saran

Untuk mendukung pengembangan penelitian selanjutnya maupun praktik di lapangan, penulis memberikan beberapa saran berikut;

1. Bagi Perempuan Dewasa Awal di Sorong Papua Barat Daya

Diharapkan agar perempuan dewasa awal dapat lebih memperkuat rasa percaya diri dan harga diri, sehingga tidak mudah tertekan oleh standar sosial atau tuntutan lingkungan mengenai pernikahan. Penting pula membekali diri dengan keterampilan regulasi emosi dan kemampuan pengambilan keputusan, agar dapat memilih pasangan dengan pertimbangan yang matang dan tidak hanya berdasarkan tekanan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap kecemasan memilih pasangan. Oleh karena itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat menambahkan faktor faktor lain untuk dikaji yang mungkin berpengaruh, seperti dukungan sosial, religiusitas, atau pengalaman hubungan sebelumnya. Sehingga, hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan data yang lebih komprehensif dan relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amylia Binti Ulul Azmi, P., & Mohd Hoesni, S. (2019). Gambaran preferensi pemilihan pasangan hidup pada mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 96–107.
- Apostolou, M., Tekeş, B., & Kagialis, A. (2024). What Drives Mating Effort: Fear of Singlehood, Relationship Status, and Self-Esteem. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 10(2), 130–147. <https://doi.org/10.1007/s40750-024-00239-0>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press
- Arroisi, J., & Badi', S. (2022). Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 89–106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Asy'ari, H. (2015). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Prososial Pada Satpam PT Danliris Surakarta. *Psikologi*, 1–19. <http://eprints.ums.ac.id/41505/1/02>.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Pemuda Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/b2dbaac4542352cea8794590/statistics-of-indonesian-youth-2024.html>
- Binchai, S., & Ngamthipwatthana, P. (2025). *Prevalence And Associated Factors*

Of Self-Esteem, Anxiety, And Depression Among Online Dating Application Users In Thailand. Journal Of the Psychiatric Association Of Thailand, 70(1), 79_94.

BPS. (2022). *Statistik Pemuda Indonesia 2022 - Badan Pusat Statistik Indonesia.* 278–279.

<https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/6791d20b0b4cadae9de70a4d/statistik-pemuda-indonesia-2022.html>

Chrisnatalia, M., & Ashariyati, W. (2024). Peran Tipe Kepribadian Neuroticism Terhadap Kecemasan Sosial Pada Wanita Dewasa Awal. In *Indonesian Journal of Behavioral Studies* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.22137>

Colhoun, J. F. & A. J. R. (1995). *psychology of Adjusment Human Reliationship.*

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem.* University of California: Davis. San Fransisco. *W.H Freeman and Company.*

Fatimah, K., Putra, V. G. R., Viono, T., & Busri, H. (2024). Dimensi Reward dan Punishment dalam Pendidikan: Perspesktif Hierarki Kebutuhan Maslow. *AS-SABIQUN*, 6(4), 682–708. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v6i4.5075>

Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>

Hofmann, E., & Krapf, S. (2024). “Like two peas in a pod?” Homogamous personalities, education, and union dissolution. *Genus*, 80(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s41118-024-00229-w>

Indrianita, V. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Ikterus*

Fisiologi Pada Bayi Baru Lahir Di Bpm Sri Wahyuni. *Nersmid*, 1(1), 66–71.

Kandou, R. D., Tangian, A. F., Kandou, L. F. J., & Munayang, H. (2015). Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasangan Hidup Pasien Yang Menderita Penyakit Ginjal Kronik Di Rsup Prof. Dr. RD Kandou Manado. In *Jurnal e-Clinic (eCl)* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v3i1.6825>

Latif, N., & Maulidia, R. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia. Professional Health Journal*, 2(1), 1-8.

Lang, D. (2022). Individual and Family Development, Health, and Well-being. In *Individual and Family Development, Health, and Well-being*. Iowa State University Digital Press.

Leach, L. S., & Butterworth, P. (2020). Depression and anxiety in early adulthood: Consequences for finding a partner, and relationship support and conflict. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000530>

Listiya Ismi Amaliya, Christiana Hari Soetjningsih, & Ratriana Yuliastuti Endang Kusumiati. (2025). Antara Harapan Dan Ketakutan: Persepsi Wanita Fatherless Terhadap Pernikahan. *Media Bina Ilmiah*, 19(11), 6195–6212. <https://doi.org/10.33758/mbi.v19i11.1293>

Liu, X., Cao, X., & Gao, W. (2022). Does Low Self-Esteem Predict Anxiety Among Chinese College Students? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1481–1487. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361807>

Luerssen, A., & Ayduk, Ö. (2019). Self-esteem and anxious responses to partner feedback: Parsing anticipatory and consummatory anxiety. *Personal*

Relationships, 26(1), 137–157. <https://doi.org/10.1111/pere.12270>

Musayaro, S., Mulia, D., Aprilia Aprida Nova, I., Rohmawati, U., Supinah, S., Risnawati, A., Jannah, R., & Apriliani Rosadi, A. (2022). Korelasi Antara Tingkat Harga Diri Guru Sekolah Khusus dan Keterampilan Kepemimpinan. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 6(1), 57–66. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v6i1.634>

Nazla Raihana, S., & Abdullah, M. (2024). Analisis Sosiokultural Penundaan Pernikahan pada Wanita Karir: Studi Kasus Kota Depok. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(1), 17–29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13225063>

Nur, H. ., & Anwr, N. P. (2024). Gambaran Pemilihan Pasangan Hidup (Mate Selection) Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari Keterlibatan Ayah. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6, 91–106. <http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v6i1.11107>

Nurdianti, F. N. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2024). Kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).

Nurul Ismi Fauziah Jumadi, & Sitti Murdiana. (2024). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 548–553. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i4.3812>

Nyfhodora, F., & Soetjningsih, C. H. (2021). Perbedaan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Sama Etnis Dan Beda Etnis. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.36729>

Pebyamoriski, N., Minarni, & Musawwir. (2022). Perbedaan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal Berdasarkan Demografi. *Jurnal*

Psikologi, 15(2), 219–228. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6036>

Penalun, S. R. (2022). *Hubungan Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Malang*. 3. <http://etheses.uin-malang.ac.id/40434/>

Pranata, Y. (2011). *Kecemasan menghadapi pernikahan pada wanita dewasa awal di Surabaya*. <https://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/4329>

Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28956>

Rahmi, N. (2021). Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pernikahan Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750>

Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11). <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>

Reitz, A. K., Shrout, P. E., Denissen, J. J. A., Dufner, M., & Bolger, N. (2020). Self-esteem change during the transition from university to work. *Journal of Personality*, 88(4), 689–702. <https://doi.org/10.1111/jopy.12519>

Rizky Safitri, & Jayanti, A. M. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>

Rosenberg, M. (1965). The measurement of self-esteem, Society and the adolescent

- self-image. *Princeton*, V307, 16–36.
- Rouault, M., Dayan, P., & Fleming, S. M. (2019). Forming global estimates of self-performance from local confidence. *Nature Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-019-09075-3>
- Sani P, U. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Santrock. (2008). Motor, sensory, and perceptual development. A Topical Approach To Lifespan Development. *McGraw-Hill Higher Education*, 172–205.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku saku keperawatan jiwa. edisi 5, Jakarta : EGG.*
- Syah Novandi, F., & Purba SPsi, H. P. (2023). *Persepsi Employer Attractiveness dari Perspektif Tingkat Pendidikan dan Gender.* <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Szcześniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473–1482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Taherdoost, H. (2022). What are Different Research Approaches? Comprehensive Review of Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Research, Their Applications, Types, and Limitations. *Journal of Management Science & Engineering Research*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.30564/jmsr.v5i1.4538>
- 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. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2755>

- Theofilia Siahaan, G., & Kartasasmita, S. (2025). Hubungan Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Dewasa Awal. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 5(2), 220–235. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i2.31983>
- Ubaidilah, A., & Yanna Primanita, R. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Vespa Gembel. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1923–1930. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6108>
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.431>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint dan Instrumen Harga Diri Sebelum Uji Coba

Blueprint Harga Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri	Menerima kelebihan dan kekurangan diri	1,2,4	3	4
	Merasa puas dengan fisik yang dimiliki	5,6,7		3
Penghormatan diri	Merasa dihargai oleh orang lain	9	8	2
	Bermanfaat bagi orang lain	11,13	10,12	4
	Melakukan hal sama seperti orang lain	14,15,16,17		4
	Memiliki keyakinan untuk berhasil	19,20	18	3

Instrument Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya menerima kekurangan dan kelebihan diri saya apa adanya					
2.	Saya tidak membandingkan diri saya dengan orang lain atas kekurangan yang saya miliki					
3.	Jika ada yang memuji saya, maka saya akan mempertanyakan dan merasa kalau saya tidak sebaik itu					
4.	Saya terbuka terhadap masukan dari orang lain untuk memperbaiki kekurangan saya					
5.	Secara fisik, saya merasa diri saya menarik untuk mencari pasangan hidup					
6.	Saya percaya bahwa, penampilan fisik saya sudah cukup baik untuk menemukan pasangan hidup					
7.	Saya merasa tidak perlu membandingkan fisik saya dengan orang lain untuk mencari pasangan hidup					
8.	Saya merasa tidak dihargai ketika usaha saya untuk mencari pasangan hidup tidak dipuji orang lain					

9.	Saya merasa orang disekeliling saya menghargai dan menerima keputusan yang saya ambil					
10.	Saya sering merasa tidak berguna					
11.	Saya merasa senang membantu orang lain yang memerlukan bantuan saya					
12.	Saya merasa enggan untuk membantu orang lain karena takut merepotkan diri sendiri					
13.	Saya percaya bahwa kebaikan yang saya lakukan kepada orang lain akan membawa manfaat bagi semua pihak					
14.	Saya merasa diri saya cukup berharga untuk menemukan pasangan hidup sesuai kriteria saya					
15.	Saya mampu mencari pasangan hidup seperti orang lain					
16.	Saya merasa yakin bahwa saya dapat menemukan pasangan hidup seperti orang lain					
17.	Saya percaya bahwa saya layak mendapatkan kesempatan memilih pasangan hidup seperti orang lain					
18.	Saya sering merasa tidak berguna					
19.	Saya yakin dapat menemukan calon pasangan hidup yang telah saya tetapkan					
20.	Saya tetap percaya diri dapat menemukan pasangan hidup meskipun orang lain meragukan saya					

Lampiran 2. Blueprint dan Instrumen Skala Kecemasan Memilih Pasangan Sebelum Uji coba

Blueprint Skala Kecemasan Memilih Pasangan sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Reaksi Emosional	Sedih	1, 2, 3		3
	Menyalahkan diri sendiri	4,5	6	3
	Marah	7,8		2
	Khawatir	9,10	11	3
Reaksi Kognitif	Berfikir Pesimis	13,14	12	3
	Sulit Berkonsentrasi	16, 17	15	3
Reaksi Fisiologis	Jantung berdebar	18,19,20	21	4
	Pusing	22,23,24		3

Instrumen Kecemasan Memilih Pasangan

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya akan merasa sedih jika mendapatkan pasangan hidup yang jauh dari ekspektasi saya					
2.	Saya merasa tidak nyaman dan memilih menghindar ketika membahas tentang calon pasangan hidup					
3.	Saya sering merasa sedih saat memikirkan apakah saya cukup baik untuk menjadi pasangan hidup seseorang					
4.	Saya merasa tidak cukup baik untuk mendapatkan pasangan hidup yang saya inginkan					
5.	Saya sering merasa semua kegagalan dalam hubungan adalah sepenuhnya kesalahan saya					
6.	Saya merasa layak mendapatkan pasangan hidup sesuai dengan kriteria yang sudah saya tetapkan					
7.	Saya akan tersinggung ketika diberi pertanyaan terus-menerus tentang calon pasangan hidup					

8.	Saya akan marah jika ada yang mengkritik keputusan saya dalam memilih pasangan hidup					
9.	Saya takut pasangan hidup saya tidak sesuai dengan harapan saya					
10.	Saya takut keputusan saya memilih pasangan hidup akan membawa pada penyesalan besar					
11.	Saya merasa tenang saat memikirkan calon pasangan hidup					
12.	Saya merasa optimis bahwa calon pasangan hidup saya akan sesuai dengan kriteria yang saya inginkan					
13.	Saya sering berfikir bahwa tidak mungkin bagi saya untuk menemukan pasangan hidup sesuai dengan kriteria saya					
14	Saya sering berfikir bahwa saya akan sendiri selamanya					
15	Saya dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik walaupun sedang memikirkan bagaimana calon pasangan hidup saya nanti					
16	Saya kesulitan fokus saat mempertimbangkan kriteria pasangan hidup yang saya inginkan					
17	Ketika berbicara tentang calon pasangan hidup, saya mudah kehilangan fokus dan berpikir tentang hal lain					
18	Saya merasa berdebar saat memikirkan calon pasangan hidup					
19	Saat membayangkan calon pasangan hidup, jantung saya terasa berdebar					
20	Saya sering merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditanya tentang pasangan hidup					
21	Saya dapat menjawab pertanyaan mengenai pasangan hidup tanpa merasa jantung berdebar					
22	Saya merasa sakit kepala ketika memikirkan soal calon pasangan hidup					
23	Kepala saya akan terasa pusing ketika ditanya tentang calon pasangan hidup					
24	Saat memikirkan calon pasangan hidup, kepala saya terasa berat					

Lampiran 3. Aiken' V

a) Aiken'V Variabel Harga Diri

Item	Rater 1	Rater 2	Rater 3	Rater 4	S				ΣS	c-1	n (c-1)	V	Kesimpulan
					R1	R2	R3	R4					
Item 1	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 2	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 3	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 4	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 5	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 6	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 7	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 8	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 9	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 10	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 11	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 12	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 13	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 14	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 15	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 16	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 17	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 18	3	1	2	3	2	0	1	2	5	4	16	0.31	Gugur
Item 19	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 20	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos

b) Aiken'V Variabel Kecemasan Memilih Pasangan

Item	Rater 1	Rater 2	Rater 3	Rater 4	S				ΣS	c-1	n (c-1)	V	Kesimpulan
					R1	R2	R3	R4					
Item 1	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 2	5	3	5	5	4	2	4	4	14	4	16	0.88	Lolos
Item 3	5	3	5	5	4	2	4	4	14	4	16	0.88	Lolos
Item 4	5	3	5	5	4	2	4	4	14	4	16	0.88	Lolos
Item 5	5	4	4	5	4	3	3	4	14	4	16	0.88	Lolos
Item 6	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 7	5	5	5	5	4	4	4	4	16	4	16	1	Lolos
Item 8	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 9	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 10	5	4	5	4	4	3	4	3	14	4	16	0.88	Lolos
Item 11	5	4	4	4	4	3	3	3	13	4	16	0.81	Lolos
Item 12	5	4	5	4	4	3	4	3	14	4	16	0.88	Lolos
Item 13	5	4	5	4	4	3	4	3	14	4	16	0.88	Lolos
Item 14	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 15	5	3	4	5	4	2	3	4	13	4	16	0.81	Lolos
Item 16	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 17	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 18	5	4	5	4	4	3	4	3	14	4	16	0.88	Lolos
Item 19	5	3	5	4	4	2	4	3	13	4	16	0.81	Lolos
Item 20	5	4	5	3	4	3	4	2	13	4	16	0.81	Lolos
Item 21	3	2	3	2	2	1	2	1	6	4	16	0.38	Gugur
Item 22	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 23	5	4	5	5	4	3	4	4	15	4	16	0.94	Lolos
Item 24	4	4	5	4	3	3	4	3	13	4	16	0.81	Lolos

Lampiran 4. Deskriminasi Aitem dan Reliabilitas Instrumen

a) Skala Harga Diri Sebelum Gugur

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	69.92	64.157	.642	.877
VAR00002	70.22	64.379	.579	.878
VAR00003	70.00	67.143	.341	.887
VAR00004	69.70	69.235	.312	.886
VAR00005	70.44	62.986	.620	.877
VAR00006	70.58	61.310	.735	.872
VAR00007	70.26	62.768	.617	.877
VAR00008	70.10	68.582	.409	.884
VAR00009	70.10	69.235	.308	.886
VAR00010	70.60	64.041	.401	.888
VAR00011	69.54	69.723	.302	.886
VAR00012	70.00	68.898	.321	.886
VAR00013	69.80	67.429	.372	.885
VAR00014	70.02	64.183	.582	.878
VAR00015	70.18	62.926	.643	.876
VAR00016	70.02	64.265	.576	.879
VAR00017	69.80	65.388	.603	.878
VAR00018	70.02	62.755	.676	.875
VAR00019	69.98	64.510	.554	.879

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	19

b) Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Sebelum Gugur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.12	101.536	.636	.855
VAR00002	67.64	105.990	.488	.861
VAR00003	67.22	101.073	.593	.856
VAR00004	67.80	102.776	.552	.858
VAR00005	67.64	108.521	.335	.865
VAR00006	67.54	109.519	.308	.866
VAR00007	67.94	106.180	.350	.865
VAR00008	67.78	104.828	.536	.859
VAR00009	67.24	100.472	.622	.855
VAR00010	67.16	98.219	.700	.852
VAR00011	67.70	107.235	.386	.864
VAR00012	68.42	107.555	.419	.863
VAR00013	67.56	104.578	.521	.859
VAR00014	67.78	103.889	.404	.864
VAR00015	68.64	115.868	-.093	.875
VAR00016	67.76	108.145	.337	.865
VAR00017	67.72	113.022	.079	.872
VAR00018	67.52	106.867	.497	.861
VAR00019	68.16	106.913	.405	.863
VAR00020	67.88	109.251	.320	.865
VAR00021	68.06	99.813	.560	.857
VAR00022	67.40	110.000	.304	.866
VAR00023	68.36	101.664	.600	.856

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	23

c) Skala Harga Diri Setelah Gugur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	69.92	64.157	.642	.877
VAR00002	70.22	64.379	.579	.878
VAR00003	70.00	67.143	.341	.887
VAR00004	69.70	69.235	.312	.886
VAR00005	70.44	62.986	.620	.877
VAR00006	70.58	61.310	.735	.872
VAR00007	70.26	62.768	.617	.877
VAR00008	70.10	68.582	.409	.884
VAR00009	70.10	69.235	.308	.886
VAR00010	70.60	64.041	.401	.888
VAR00011	69.54	69.723	.302	.886
VAR00012	70.00	68.898	.321	.886
VAR00013	69.80	67.429	.372	.885
VAR00014	70.02	64.183	.582	.878
VAR00015	70.18	62.926	.643	.876
VAR00016	70.02	64.265	.576	.879
VAR00017	69.80	65.388	.603	.878
VAR00018	70.02	62.755	.676	.875
VAR00019	69.98	64.510	.554	.879

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	19

d) Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Setelah Gugur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.76	97.615	.633	.864
VAR00002	62.28	102.002	.483	.869
VAR00003	61.86	96.653	.616	.864

VAR00004	62.44	98.782	.552	.866
VAR00005	62.28	104.451	.333	.873
VAR00006	62.18	105.089	.327	.873
VAR00007	62.58	101.963	.357	.874
VAR00008	62.42	100.698	.542	.867
VAR00009	61.88	97.210	.587	.865
VAR00010	61.80	94.857	.672	.862
VAR00011	62.34	103.331	.375	.872
VAR00012	63.06	103.649	.407	.871
VAR00013	62.20	100.286	.536	.867
VAR00014	62.42	99.596	.415	.872
VAR00015	62.40	103.959	.341	.873
VAR00016	62.24	105.941	.295	.874
VAR00017	62.80	102.612	.417	.871
VAR00018	62.52	104.989	.329	.873
VAR00019	62.70	95.929	.557	.866
VAR00020	62.04	105.631	.320	.874
VAR00021	63.00	97.347	.618	.864

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	21

Lampiran 5. Blueprint dan Instrumen Harga Diri Setelah Uji Coba

Blueprint Harga Diri Setelah Diuji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri	Menerima kelebihan dan kekurangan diri	1,2,4	3	4
	Merasa puas dengan fisik yang dimiliki	5,6,7		3
Penghormatan diri	Merasa dihargai oleh orang lain	9	8	2
	Bermanfaat bagi orang lain	11,13	10,12	4
	Melakukan hal sama seperti orang lain	14,15,16,17		4
	Memiliki keyakinan untuk berhasil	19,20		2

Instrumen Harga Diri Setelah Di uji Coba

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya menerima kekurangan dan kelebihan diri saya apa adanya					
2.	Saya tidak membandingkan diri saya dengan orang lain atas kekurangan yang saya miliki					
3.	Jika ada yang memuji saya, maka saya akan mempertanyakan dan merasa kalau saya tidak sebaik itu					
4.	Saya terbuka terhadap masukan dari orang lain untuk memperbaiki kekurangan saya					
5.	Secara fisik, saya merasa diri saya menarik untuk mencari pasangan hidup					
6.	Saya percaya bahwa, penampilan fisik saya sudah cukup baik untuk menemukan pasangan hidup					
7.	Saya merasa tidak perlu membandingkan fisik saya dengan orang lain untuk mencari pasangan hidup					
8.	Saya merasa tidak dihargai ketika usaha saya untuk mencari pasangan hidup tidak dipuji orang lain					
9.	Saya merasa orang disekeliling saya menghargai dan menerima keputusan yang saya ambil					

10.	Saya sering merasa tidak berguna					
11.	Saya merasa senang membantu orang lain yang memerlukan bantuan saya					
12.	Saya merasa enggan untuk membantu orang lain karena takut merepotkan diri sendiri					
13.	Saya percaya bahwa kebaikan yang saya lakukan kepada orang lain akan membawa manfaat bagi semua pihak					
14.	Saya merasa diri saya cukup berharga untuk menemukan pasangan hidup sesuai kriteria saya					
15.	Saya mampu mencari pasangan hidup seperti orang lain					
16.	Saya merasa yakin bahwa saya dapat menemukan pasangan hidup seperti orang lain					
17.	Saya percaya bahwa saya layak mendapatkan kesempatan memilih pasangan hidup seperti orang lain					
18.	Saya yakin dapat menemukan calon pasangan hidup yang telah saya tetapkan					
19.	Saya tetap percaya diri dapat menemukan pasangan hidup meskipun orang lain meragukan saya					

Lampiran 6. Blueprint dan Instrumen Kecemasan Memilih Pasangan Setelah Uji Coba

Blueprint Kecemasan Memilih Pasangan Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Reaksi Emosional	Sedih	1, 2, 3		3
	Menyalahkan diri sendiri	4,5	6	3
	Marah	7,8		2
	Khawatir	9,10	11	3
Reaksi Kognitif	Berfikir Pesimis	13,14	12	3
	Sulit Berkonsentrasi	16		1
	Jantung berdebar	18,19,20		3

Reaksi Fisiologis	Pusing	22,23,24		3
-------------------	--------	----------	--	---

Instrumen Kecemasan Memilih Pasangan Setelah Uji Coba

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya akan merasa sedih jika mendapatkan pasangan hidup yang jauh dari ekspektasi saya					
2.	Saya merasa tidak nyaman dan memilih menghindar ketika membahas tentang calon pasangan hidup					
3.	Saya sering merasa sedih saat memikirkan apakah saya cukup baik untuk menjadi pasangan hidup seseorang					
4.	Saya merasa tidak cukup baik untuk mendapatkan pasangan hidup yang saya inginkan					
5.	Saya sering merasa semua kegagalan dalam hubungan adalah sepenuhnya kesalahan saya					
6.	Saya merasa layak mendapatkan pasangan hidup sesuai dengan kriteria yang sudah saya tetapkan					
7.	Saya akan tersinggung ketika diberi pertanyaan terus-menerus tentang calon pasangan hidup					
8.	Saya akan marah jika ada yang mengkritik keputusan saya dalam memilih pasangan hidup					
9.	Saya takut pasangan hidup saya tidak sesuai dengan harapan saya					
10.	Saya takut keputusan saya memilih pasangan hidup akan membawa pada penyesalan besar					
11.	Saya merasa tenang saat memikirkan calon pasangan hidup					
12.	Saya merasa optimis bahwa calon pasangan hidup saya akan sesuai dengan kriteria yang saya inginkan					
13.	Saya sering berfikir bahwa tidak mungkin bagi saya untuk menemukan pasangan hidup sesuai dengan kriteria saya					

14	Saya sering berfikir bahwa saya akan sendiri selamanya					
15	Saya kesulitan fokus saat mempertimbangkan kriteria pasangan hidup yang saya inginkan					
16	Saya merasa berdebar saat memikirkan calon pasangan hidup					
17	Saat membayangkan calon pasangan hidup, jantung saya terasa berdebar					
18	Saya sering merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditanya tentang pasangan hidup					
19	Saya merasa sakit kepala ketika memikirkan soal calon pasangan hidup					
20	Kepala saya akan terasa pusing ketika ditanya tentang calon pasangan hidup					
21	Saat memikirkan calon pasangan hidup, kepala saya terasa berat					

Lampiran 7. Hasil Distribusi Frekuensi Usia

Usia				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20 - 25	263	80.9	80.9	80.9
26 - 30	49	15.1	15.1	96.0
Valid 31 - 35	7	2.2	2.2	98.2
36 - 40	6	1.8	1.8	100.0
Total	325	100.0	100.0	

Lampiran 8. Hasil Distribusi Frekuensi Pendidikan

Pendidikan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
S1	257	79.1	79.1	79.1
S2	11	3.4	3.4	82.5
Valid SMA/SMK	50	15.4	15.4	97.8
SMP	7	2.2	2.2	100.0
Total	325	100.0	100.0	

Lampiran 9. Hasil Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Pekerjaan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Belum Bekerja	41	12.6	12.6	12.6
Freelancer	27	8.3	8.3	20.9
Karyawan Swasta	110	33.8	33.8	54.8
Valid Mahasiswa	123	37.8	37.8	92.6
PNS	11	3.4	3.4	96.0
Wirausaha	13	4.0	4.0	100.0
Total	325	100.0	100.0	

Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
HARGADIRI	325	57	83	69.41	4.804
KECEMASAN	325	54	77	65.88	4.621
Valid N (listwise)	325				

Lampiran 11. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Harga Diri

Harga Diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tinggi	63	19.4	19.4	19.4
Sedang	189	58.2	58.2	77.5
Rendah	73	22.5	22.5	100.0
Total	325	100.0	100.0	

Lampiran 12. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Memilih Pasangan

Kecemasan Memilih Pasangan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tinggi	57	17.5	17.5	17.5
Sedang	212	65.2	65.2	82.8
Rendah	56	17.2	17.2	100.0
Total	325	100.0	100.0	

Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		325
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.00000000
	Std. Deviation	4.54835452
Most Extreme Differences	Absolute	.022

	Positive	.022
	Negative	-.017
Kolmogorov-Smirnov Z		.400
Asymp. Sig. (2-tailed)		.997

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Lampiran 14. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN * HARGADIRI	Between Groups	(Combined)	743.861	24	30.994	1.506	.063
		Linearity	216.798	1	216.798	10.531	.001
		Deviation from Linearity	527.063	23	22.916	1.113	.329
	Within Groups		6175.696	300	20.586		
	Total		6919.557	324			

Lampiran 15. Hasil Uji Korelasi

Correlations				HARGADIRI	KECEMASAN
HARGADIRI	Pearson Correlation		1		-.177**
	Sig. (2-tailed)				.001
	N		325		325
KECEMASAN	Pearson Correlation		-.177**		1
	Sig. (2-tailed)		.001		
	N		325		325

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 16. Surat Keterangan Expert Judgement**LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

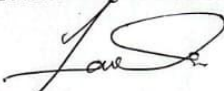
Nama Lengkap : Tri Permata Sari, M.Psi., Psikolog
NIP/NIDN : 1430118901
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan Terakhir : Magister Psikologi
Alamat Email : saripermata.tri@gmail.com
No. Telepon : 0821 – 3030 – 9174
Tanggal Evaluasi :

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ika Retno Priani
NIM : 147320121013
Dengan Judul : Efek Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
PJ Ketua Program Studi Psikologi


Fuad Ardiansyah, S.Psi. M.Si
NIDN. 1419099401

Sorong, 21 Jun 2025
Validator


Tri Permata Sari, M.Psi., Psikolog
NIDN. 1430118901

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Adinda Shofia, S.Psi. M.A.
 NIP/NIDN : 1402109302
 Pekerjaan : Dosen
 Pendidikan Terakhir : Magister Psikologi
 Alamat Email : adindashofia@unimudasorong.ac.id
 No. Telepon : 0853 – 2715 – 5570
 Tanggal Evaluasi : 22 - Februari - 2025

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ika Retno Priani
 NIM : 147320121013
 Dengan Judul : Efek Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

PJ Ketua Program Studi Psikologi


Fuad Ardiansyah, S.Psi. M.Si
 NIDN. 1419099401

Sorong, 22 Januari 2025

Validator


Adinda Shofia, S.Psi. M.A.
 NIDN. 1402109302

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

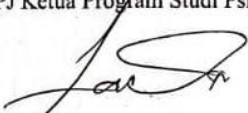
Nama Lengkap : Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog
NIP/NIDN : 1415079701
Pekerjaan : Dosen; Psikolog Klinis
Pendidikan Terakhir : Magister Psikologi
Alamat Email : Syafiraputriekayani@gmail.com
No. Telepon : 0853 – 9395 – 0069
Tanggal Evaluasi : 15 Januari 2025

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ika Retno Priani
NIM : 147320121013
Dengan Judul : Efek Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
PJ Ketua Program Studi Psikologi


Fuad Ardiansyah, S.Psi. M.Si
NIDN. 1419099401

Sorong, 15 Januari 2025
Validator


Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog
NIDN. 1415079701

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A
 NIP/NIDN : 1410029101
 Pekerjaan : Dosen
 Pendidikan Terakhir : Magister of Arts
 Alamat Email : nengsihs.wahyuni@gmail.com
 No. Telepon : 0812 – 4869 – 8210
 Tanggal Evaluasi : 17 Januari 2025

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Ika Retno Priani
 NIM : 147320121013
 Dengan Judul : Efek Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

PJ Ketua Program Studi Psikologi



Firdad Ardiansyah, S.Psi. M.Si
 NIDN. 1419099401

Sorong, 17 Januari 2025

Validator



Nengsih Sri Wahyuni, S.Sos., M.A
 NIDN. 1410029101

Lampiran 17. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA

SURAT KETERANGAN

Nomor: 359/KET/I.3.AU/FEBIRA/D/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN : 1419099401
Jabatan : Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora (FEBIRA)

Dengan ini menerangkan hasil cek plagiarisme atas nama mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Ika Retno Priani
NIM : 147320121013
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Harga Diri Terhadap Kecemasan Dalam Preferensi Memilih Pasangan Hidup Perempuan Dewasa Awal
Dosen Pembimbing : 1. Fuad Ardiansyah, S.Psi, M.Si
2. Adinda Shofia, S.Psi, M.A
Aplikasi : Turnitin
Hasil Cek Plagiarisme : Cek 1 : 28 % Tanggal Cek 1 : 13 September 2025
Rev 1 : 9 % Tanggal Rev 1 : 17 September 2025

Sesuai dengan ketentuan Pusat Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang menyatakan bahwa batas maksimum hasil *similarity* artikel skripsi mahasiswa sebesar 30%, maka artikel skripsi diatas dinyatakan **BEBAS/BELUM-BEBAS** plagiarisme.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sorong, 17 September 2025

Dekan FEBIRA,

Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN. 1419099401

Lampiran 18. Hasil Cek Plagiasi

Jamalia Nurlette

Cek Plagiasi IKA

 Pa Munzir

 Fakultas Cek

 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3341918813

Submission Date

Sep 17, 2025, 9:26 AM GMT+7

Download Date

Sep 17, 2025, 9:30 AM GMT+7

File Name

turnitin_cek_ika.pdf

File Size

318.7 KB

20 Pages

5,469 Words

34,903 Characters



Page 1 of 24 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3341918813



Page 2 of 24 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3341918813

9% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Internet sources
- Publications

Top Sources

- 0%  Internet sources
- 0%  Publications
- 9%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

0%  Internet sources
 0%  Publications
 9%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	1%
2	Student papers	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	1%
3	Student papers	Sriwijaya University	<1%
4	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
5	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
6	Student papers	Universitas Merdeka Malang	<1%
7	Student papers	Universitas Diponegoro	<1%
8	Student papers	Universitas Muria Kudus	<1%
9	Student papers	Hanzehogeschool Groningen	<1%
10	Student papers	Binus University International	<1%
11	Student papers	Universitas Hayam Wuruk Perbanas	<1%



12	Student papers	unimal	<1%
13	Student papers	Universitas Negeri Makassar	<1%
14	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	<1%
15	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung	<1%
16	Student papers	iGroup	<1%
17	Student papers	Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarukmo Yogyakarta	<1%
18	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%
19	Student papers	UIN Walisongo	<1%