

Mengapa Memilih Pasangan Itu Sulit? Peran Self Esteem dan Attachment Style dalam Kecemasan Memilih Pasangan

Lidhea Kayla Putrie¹, Nita Rohayati², M. Choirul Ibad³

^{1,2,3} Universitas Buana Perjuangan Karawang, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

Article Info

Article history:

Received Dec, 2025

Revised Dec, 2025

Accepted Dec, 2025

Kata Kunci:

Gaya Ketertarikan, Harga Diri, Kecemasan Berencan, Masa Dewasa Awal

Keywords:

Attachment Style, Self-Esteem, Dating Anxiety, Emerging Adulthood

ABSTRAK

Pada tahap *emerging Adulthood* individu merasa cemas untuk mengambil keputusan terutama ketika menetapkan pilihan pasangan. Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi bagaimana *attachment style* dan *self esteem* mempengaruhi kecemasan memilih pasangan hidup. Penelitian ini menggunakan desain kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-29 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* dimana penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan rumus yang dikemukakan oleh Cohen, sehingga dalam penelitian ini didapatkan responden sebanyak 206 orang. Alat ukur penelitian ini menggunakan adopsi skala baku, yaitu *Dating Anxiety Scale* (DAS), *Adult Attachment Scale* (AAS), dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Hasil penelitian secara partial membuktikan adanya pengaruh negatif (-) *self esteem* terhadap kecemasan memilih pasangan dan pengaruh positif (+) *attachment style* terhadap kecemasan memilih pasangan. Secara simultan/bersama-sama *self esteem* dan *attachment style* terhadap kecemasan memilih pasangan dengan memberikan kontribusi sebesar 33%. Individu dengan *self esteem* rendah dan *attachment style* tinggi cenderung memiliki kecemasan memilih pasangan yang tinggi. Begitupun sebaliknya.

ABSTRACT

In the emerging adulthood stage, individuals feel anxious about making decisions, especially when choosing a partner. The purpose of this study is to identify how attachment style and self-esteem influence anxiety in choosing a life partner. This study uses a causal design with a quantitative approach. The population of this study was emerging adulthood with an age range of 18-29 years. The sampling technique used convenience sampling where the determination of the number of samples was based on the formula proposed by Cohen, so that in this study obtained 206 respondents. The measurement instrument for this study used standard scales, namely the Dating Anxiety Scale (DAS), Adult Attachment Scale (AAS), and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The results of the study partially proved a negative (-) influence of self-esteem on anxiety in choosing a partner and a positive (+) influence of attachment style on anxiety in choosing a partner. Simultaneously/together, self-esteem and attachment style contribute 33% to anxiety in choosing a partner. Individuals with low self-esteem and high attachment style tend to have high anxiety in choosing a partner. Vice versa.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia akan menghadapi dan mengalami berbagai tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Tahapan tersebut meliputi perkembangan secara fisik maupun psikologis. Salah satu

tahapan perkembangan yang terjadi banyaknya perubahan dalam hidup adalah fase *emerging adulthood*. Menurut Arnett (dalam Mazzarina, 2024) *emerging adulthood* adalah fase kehidupan individu yang tidak lagi tergolong remaja namun belum mencapai kedewasaan penuh, dengan rentang usia 18–29 tahun. Fase dimana individu mengalami perasaan yang berbeda-beda dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang kompleks (Shiddiq, 2021). Karakteristik lain yang menandai masa *emerging adulthood* juga ditandai dengan fungsi kognitif yang masih dalam tahap perkembangan, serupa dengan remaja, tetapi sudah menunjukkan peningkatan dalam aspek berpikir kritis dan pengambilan keputusan (Santrock, 2018).

Laman berita Kompasiana memaparkan bahwa generasi muda saat ini dihadapkan dengan berbagai pilihan hidup yang lebih banyak dibandingkan generasi sebelumnya (Gamal, 2024). Kemajuan di bidang pendidikan, karir, serta perubahan nilai-nilai sosial mempengaruhi pandangan mereka tentang pernikahan dan menyulitkan pencarian pasangan yang sesuai. Tidak hanya itu dalam beberapa tahun terakhir, muncul sebuah fenomena yang banyak diperbincangkan, terutama di kalangan generasi muda, yaitu "*Marriage is Scary*". Fenomena ini mencerminkan ketakutan dan keraguan yang dialami oleh generasi muda terhadap pernikahan. Bagi sebagian orang, pernikahan kini tidak lagi dipandang sebagai tujuan hidup yang harus diwujudkan, melainkan sebagai keputusan penting yang memerlukan pertimbangan yang mendalam (Miranti, 2024). Semakin tua usia, semakin sulit menemukan pasangan yang sejalan dengan kriteria dan nilai-nilai mereka sehingga mengurangi peluang untuk menikah dan membentuk keluarga. Menurut Goldstein (dalam Gamal, 2024) menyatakan bahwa demografi menunjukkan bahwa probabilitas untuk menemukan pasangan yang cocok menurun seiring bertambahnya usia.

Pada fase perkembangan *emerging adulthood* individu mulai untuk pertama kalinya menjalani tujuan dan tanggung jawab yang menuntut interaksi langsung dengan orang lain, oleh karena itu individu pada tahap perkembangan ini diharapkan perkembangannya tidak sekedar berfokus pada diri sendiri namun sekaligus mencakup berhubungan dengan orang lain (Saitri, 2019). Salah satu tugas perkembangan di fase *emerging adulthood*, yaitu membangun hubungan intim, tercermin dalam kecenderungan individu untuk membentuk ikatan kuat dengan orang terdekat (Santrock, 2018). Jika hal tersebut terhambat bahkan dilewati pada fase ini maka akan terjadi kecemasan dalam tugas dan tanggung jawab dalam mencari, memilih dan menentukan pasangan. Menurut Wisnuwardhani (dalam Izzy & Masrifah 2021) kecemasan memilih pasangan merupakan proses untuk mencari dan menemukan pasangan hidup, dengan tujuan membangun hubungan berkomitmen jangka panjang yang berakhir pada pernikahan. Namun praktiknya jauh lebih sulit, sebab pemilihan pasangan hidup melibatkan pertimbangan yang mendalam dan bukan merupakan proses yang mudah (Rosalinda, 2019). Hal tersebut juga berdampak pada angka pernikahan di Indonesia.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) angka pernikahan secara keseluruhan di Indonesia tahun 2024 mengalami penurunan sebesar 28,63% dalam 10 tahun terakhir. Himawan (2018) mengungkapkan bahwa keputusan individu dewasa untuk tetap melajang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti menghindari komitmen jangka panjang, belum menemukan pasangan yang ideal, pengalaman negatif dari hubungan sebelumnya, dan tercapainya kepuasan pribadi tanpa pernikahan. Kecemasan dalam memilih pasangan ditunjukkan melalui rasa khawatir, takut, tegang, dan kurang percaya diri, terkait harapan menemukan pasangan yang dapat memenuhi kebutuhan biologis dan psikologis (Utami V, 2019).

Fenomena kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada individu *emerging adulthood* yang belum menikah juga teridentifikasi melalui hasil pra-penelitian pada Januari 2025 terhadap responden berusia 18–29 tahun. Didapatkan 30 responden *emerging adulthood* yang mengalami kecemasan dalam memilih pasangan ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan salah mendapatkan pasangan hidup, sampai perasaan tidak nyaman ketika mendapat pertanyaan mengenai calon pasangan hidup. Di dapatkan sebanyak (80%) responden merasa cemas jika pasangan hidup nantinya tidak sesuai dengan keinginan, sebanyak (60%) responden merasa tidak tenang ketika memikirkan mengenai pilihan pasangan hidup, sebanyak (83,3%) responden merasa kecewa saat

realitas pasangan hidup tidak sesuai dengan ekspektasi pribadi, sebanyak (73,3%) responden merasa tidak yakin saat calon pasangan hidup berbeda dari kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak (73,3%) responden merasa tersinggung ketika ditanya mengenai calon pasangan hidup, sebanyak (70%) responden menunjukkan ketidaknyamanan saat diberikan pertanyaan mengenai pasangan hidup.

Untuk memperkuat fenomena tersebut peneliti melakukan wawancara pada bulan Januari 2025 kepada 5 orang responden yang berusia 22-25 tahun. Berdasarkan wawancara, semua responden mengungkapkan adanya kecemasan terkait pemilihan pasangan hidup. Kecemasan tersebut muncul akibat beberapa faktor tertentu seperti ketakutan tidak bisa menerima kekurangan masing-masing, merasa cemas jika mendapatkan pasangan yang kurang sesuai dengan harapan dan kriteria yang ditetapkan, takut membuat komitmen (pernikahan) karena masalah finansial pasangan, perselingkuhan, sampai komunikasi yang kurang baik.

Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara menunjukkan adanya kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup, merasa tertekan dan tidak nyaman ketika memikirkan dan ketika ditanya mengenai calon pasangan hidup, tidak bisa menerima kekurangan dari masing-masing, hingga komunikasi yang kurang efektif. Menurut Yusuf (dalam Penalun, 2022) mengungkapkan bahwa *anxiety* (cemas) diartikan perasaan tidak aman disertai kurangnya kemampuan menghadapi tuntutan lingkungan dan realitas. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak memiliki objek atau alasan yang jelas ditandai dengan perasaan yang kurang nyaman dan adanya prasangka bahwa sesuatu yang buruk akan menimpa diri, meskipun alasannya tidak dapat dipastikan sehingga setiap orang akan menunjukkan tingkat respons dan kecemasan yang bervariasi satu sama lain (Penalun, 2022).

Menurut Penalun (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan dalam memilih pasangan hidup cenderung disebabkan *self esteem* yang dimiliki individu. Hal ini didukung oleh pendapat Coopersmith (dalam Utami et al., 2019) yang menyatakan bahwa *self esteem* didefinisikan sebagai evaluasi diri individu yang mencakup penilaian terhadap diri sendiri dan pandangan individu terhadap penilaian orang lain dalam hubungan sosial. *Self esteem* juga sering dikaitkan sebagai faktor utama masalah disfungsi sosial individu (Putri et al., 2022). *Self esteem* berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu mulai dari pola pikir, pengambilan keputusan, menentukan teman dan pergaulan, termasuk memilih pasangan (Rosalinda & Michael, 2019).

Menurut temuan Santi dan Damariswara (2017), studi menunjukkan bahwa *self esteem* yang tinggi pada individu dewasa awal berkorelasi positif dengan sikap terbuka, empati, dan kemampuan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, termasuk lawan jenis. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Jayanti (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita usia dewasa awal. Semakin tinggi tingkat *self esteem* pada dewasa awal, semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam menentukan pasangan hidup. Begitu pula sebaliknya, individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi ketika dihadapkan pada keputusan memilih pasangan.

Faktor lain yang ditemukan dalam pra-penelitian kecemasan dalam memilih pasangan karena takut membuat komitmen yang berkaitan dengan aspek *attachment style* yaitu *avoidant attachment* yang dimana individu merasa tidak nyaman dekat dengan orang lain ataupun pasangannya, mereka sulit untuk mempercayai dan berusaha untuk tidak tergantung pada pasangannya, intinya seseorang dengan kelekatan menghindar akan menjauhi seseorang yang berusaha dekat dengannya (Utami, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Baron dan Byrne (dalam Khumairoh & Undarwati, 2015) yang menyatakan bahwa *attachment style* menunjukkan seberapa besar rasa aman yang seseorang rasakan dalam hubungan dengan orang lain. *Attachment style* adalah bentuk atau pola dalam cara individu berhubungan dengan orang lain (Lease & Tempera, 2022). Pendapat lain juga menyatakan bahwa *attachment style* yang dimiliki oleh orang dewasa akan memengaruhi pola interaksinya dengan orang lain, termasuk pasangannya (Khumairoh & Undarwati, 2015).

Menurut Collins (dalam Pratiwi, 2022) terdapat tiga *adult attachment style* yang dapat dilihat dari setiap individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain, yaitu 1) Gaya kelekatan aman (*secure attachment*), individu dengan gaya keterikatan aman cenderung memiliki kepribadian positif dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap orang lain. 2) Gaya kelekatan cemas (*anxiety attachment*), individu dengan gaya keterikatan ini mengalami kecemasan yang signifikan terkait kemungkinan penolakan atau penerimaan dalam menjalin hubungan interpersonal. 3) Gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*), individu dengan gaya keterikatan ini menggambarkan seberapa mudah atau sulit bagi seseorang untuk merasa nyaman dalam hubungan dekat dan bergantung pada orang lain.

Penemuan dari penelitian dilakukan oleh Khumairoh dan Undarwati (2015) menjelaskan bahwa *attachment style* memberikan pengaruh besar pada komitmen pernikahan pada individu fase *emerging adulthood*. Hal ini dikarenakan perbedaan *attachment style* menghasilkan perbedaan signifikan dalam cara individu menghadapi kecemasan dalam memilih pasangan, tercermin dalam perbedaan pola pikir, perasaan, dan tindakan mereka. Dalam penelitian lain, *attachment style* dan *self esteem* disebut juga memiliki korelasi yang cukup signifikan (Jamil et al., 2020; Passanisi et al., 2015).

Cahyasari dan Winta (2022) mengemukakan individu pada fase *emerging adulthood* sering mengalami perasaan terjebak dalam masalah yang tidak kunjung selesai, yang umumnya berhubungan dengan tantangan dalam mencapai stabilitas hidup, kemandirian finansial dan emosional, menemukan pasangan yang cocok, dan mewujudkan cita-cita pribadi. Penelitian mengenai pengaruh *self esteem* terhadap kecemasan memilih pasangan sebelumnya pernah dilakukan dengan hasil semakin tinggi *self esteem* maka rendah juga kecemasan memilih pasangan hidup (Santi & Damariswara, 2017; Safitri & Jayanti, 2023; Kulsum, 2024).

Hal ini disebabkan oleh kemampuan individu dengan *self esteem* tinggi dalam menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan, merasakan rasa aman dan nyaman dalam berbagai situasi, merasa terlindungi, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru secara efektif. (Aisyah, Yuwono & Zuhri, 2015). Namun minimnya penelitian mengenai *self esteem* pada fase *emerging adulthood* dan *adult attachment style* dengan aspek *avoidant attachment* dan *anxiety attachment* terhadap kecemasan memilih pasangan hidup. Oleh karena itu, peneliti termotivasi untuk meneliti pengaruh *self esteem* dan *attachment style* terhadap kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada individu dalam fase *emerging adulthood*.

Dengan mempertimbangkan landasan teoritis yang telah dijelaskan, penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi apakah *self esteem* dan *attachment style* berpengaruh pada kecemasan memilih pasangan ketika banyak tekanan yang dialami oleh *emerging adulthood*. Sehingga hipotesis yang diajukan yaitu pengaruh *self esteem* dan *attachment style* terhadap kecemasan dalam memilih pasangan pada *emerging adulthood*.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Memilih Pasangan

Menurut Wisnuwardhani (dalam Izzy & Masrifah 2021) kecemasan memilih pasangan merupakan proses untuk mencari dan menemukan pasangan hidup, dengan tujuan membangun hubungan berkomitmen jangka panjang yang berakhir pada pernikahan. Kecenderungan untuk menentukan pasangan yang memenuhi standar pribadi dapat menimbulkan kecemasan, karena individu merasa harus menemukan pasangan yang benar-benar cocok dengan dirinya (Pebyanmoriski, Minarni, & Musawwir, 2022). Untuk menemukan pasangan yang cocok individu harus melalui berbagai tahapan, salah satunya adalah tahap pendekatan atau biasa disebut kencan. Individu yang tidak berhasil pada tahap ini akan mengalami kecemasan dalam berkencan.

Menurut Glickman dan La Greca (dalam Adamczyk, 2016) mengemukakan kecemasan kencan biasanya muncul setelah pikiran negatif / kecemasan yang mungkin ditunjukkan individu dalam situasi yang berbeda mengenai interaksi dengan pasangan romantis yang mungkin selama kencan romantis atau tidak. Pasangan dengan gejala *dating anxiety* dapat dipengaruhi oleh pikiran

negatif yang terbentuk sebagai akibat dari kesulitannya sendiri dan terutama pada hubungan yang ingin dikembangkan. Glickman, A.R. dan La Greca, A.M. (2004) mengemukakan *dating anxiety* meliputi aspek *Fear of Negative Evaluation – Dating* yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dalam situasi kenca), *Social Distress – Dating* yaitu tekanan sosial dalam interaksi dengan pasangan kencan nyata atau potensial, dan *Social Distress – Group* yaitu tekanan sosial dalam interaksi dalam kelompok teman sebaya campuran jenis kelamin.

2.2 Self Esteem

Menurut Heatherton dan Polivy (1991) mengungkapkan bahwa *self esteem* didefinisikan sebagai penilaian pribadi atas harga diri seseorang, yang dinyatakan dalam perilaku yang ditunjukkan pada diri sendiri. Penilaian ini dapat berupa penerimaan diri atau penolakan, dan menunjukkan tingkat kompetensi, kesuksesan, dan harga diri seseorang. Selain itu menurut Rosenberg (1965) *self esteem* menggambarkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri secara objektif, menghargai nilai dan kemampuan dirinya tanpa merasa dirinya lebih buruk atau lebih baik dibandingkan orang lain.

Rosenberg et al. (1995) berpendapat bahwa *self esteem* terdiri dari dua aspek yaitu: 1) Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan proses di mana individu mengenali dan mengakui kelebihan dan kekurangan dirinya, serta berusaha melihat sisi positif dari kekurangannya. 2) Penghargaan diri (*self respect*) merujuk pada cara individu menilai dirinya sebagai pribadi yang bernilai, tanpa merendahkan diri sendiri maupun merasa lebih unggul dari orang lain.

2.3 Attachment Style

Teori *attachment* dijelaskan oleh Bowlby (1973) sebagai perilaku yang memungkinkan individu untuk membentuk dan mempertahankan ikatan afeksi dengan individu lain. Sedangkan menurut Collin dan Read (1990) yang mendefinisikan bahwa *adult attachment style* sebagai pola hubungan emosional dan perilaku yang dikembangkan individu dewasa dalam hubungan dekat.

Collins dan Read (1990) mengemukakan bahwa terdapat dua aspek dari *adult attachment* yang berperan penting dalam membentuk *attachment style* pada hubungan orang dewasa. Temuan tersebut sejalan dengan konsep oleh Bartholomew dan Horowitz (dalam Forster, 2023) melalui dimensi *attachment style*, yaitu aspek *anxiety attachment* sebagai konsep terhadap diri sendiri, dan aspek *avoidant attachment* sebagai konsep terhadap individu lain.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Pada penelitian ini, kecemasan memilih pasangan hidup merupakan variabel terikat (Y), sedangkan variabel bebas *self esteem* (X1) dan *attachment style* (X2). Populasi penelitian ini adalah *emerging adulthood* yang sedang dalam tahap memilih pasangan hidup, berusia 18-29 tahun. Responden pada penelitian ini sebanyak 206 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, di mana penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan rumus yang dikemukakan oleh Cohen. Teknik tersebut digunakan dengan pertimbangan ketiadaan data pasti dari jumlah populasi *emerging adulthood*.

Pada penelitian ini pengukuran kecemasan memilih pasangan menggunakan skala yang diadopsi dari *Dating Anxiety Scale* (DAS) yang dikembangkan oleh Glickman, A.R. & La Greca, A.M. (2004). Skala tersebut memiliki 21 pernyataan dengan aspek *Fear of Negative Evaluation – Dating* (takut akan evaluasi negatif), *Social Distress – Dating* (Kesulitan sosial), dan *Social Distress – Group* (Kesulitan Sosial). Seluruh aitem dianggap valid dan reliabel, dengan hasil uji validitas bergerak dari rentang 0.264 sampai 0.715, dan uji reliabilitas 0.910. Sehingga skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini.

Self esteem diukur dengan skala yang diadopsi dari skala *Rosenberg Self Esteem* (RSE) yang disusun oleh Rosenberg (dalam Alwi & Razak, 2022). Skala tersebut memiliki 8 pernyataan dengan aspek penerimaan diri dan penghormatan diri. Seluruh aitem dianggap valid dan reliabel, dengan

hasil uji validitas bergerak dari rentang 0.368 sampai 0.685, dan uji reliabilitas 0.843. Sehingga skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini.

Selanjutnya *attachment style* diukur dengan *Adult Attachment Scale* (AAS) yang disusun oleh Nancy Collins (2008). Skala tersebut memiliki 18 pernyataan dengan aspek *anxiety attachment* sebagai konsep terhadap diri sendiri, dan *avoidant attachment* sebagai konsep terhadap individu lain. Seluruh aitem dianggap valid dan reliabel, dengan hasil uji validitas bergerak dari rentang 0.319 sampai 0.574, dan uji reliabilitas 0.820. Sehingga skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis dengan analisis regresi linear berganda, uji parsial atau simultan, serta uji analisis tambahan menggunakan uji koefisien determinasi. Semua analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 27.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 206 individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*. Detail mengenai data demografis dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 1. Demografi

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	19,4 %
	Perempuan	166	80,6 %
Rentang Usia	18 – 20	24	11,7 %
	21 – 23	109	52,9%
	24 – 26	60	29,1%
	27 - 29	13	6,3%
Status Hubungan	Lajang	127	61,7%
	Berpacaran	79	38,3%
Status Pekerjaan	Pekerja/Karyawan	85	41,3%
	Pelajar/Mahasiswa	121	58,7%
Total		206	100%

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel diatas, terdapat perempuan sebanyak 166 atau 80,6%, dan 40 responden yang berjenis kelamin laki-laki atau 19,4%. Responden yang berusia 18–20 tahun berjumlah 24 orang atau setara dengan 11,7% dari total responden. Sebanyak 109 responden (52,9%) berada pada rentang usia 21–23 tahun, 60 responden (29,1%) berusia 24–26 tahun, dan 13 responden (6,3%) termasuk dalam kelompok usia 27–29 tahun. Sedangkan responden dengan status hubungan lajang sebanyak 127 responden atau 61,7% dan responden dengan status hubungan berpacaran sebanyak 79 responden atau 38,3%. Lalu Responden dengan status pekerjaan pekerja/karyawan sebanyak 85 responden atau 41,3% dan pelajar/mahasiswa sebanyak 121 responden atau 58,7%.

Sebagai langkah awal sebelum analisis data lebih lanjut, dilakukan uji normalitas distribusi data dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Interpretasi
0.200	0.05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel di atas, hubungan antara *attachment style*, *self-esteem*, dan kecemasan dalam memilih pasangan menunjukkan linearitas, dengan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai signifikansi ini menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal, sehingga analisis parametrik dapat dilanjutkan. Hasil uji asumsi linearitas selanjutnya disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	p	α	Interpretasi
Attachment Style terhadap Kecemasan Memilih Pasangan	0.00	0.05	Linear
Self Esteem terhadap Kecemasan Memilih Pasangan	0.00	0.05	Linear

Hasil uji linearitas yang ditampilkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa baik variabel *attachment style* maupun *self esteem* terhadap kecemasan dalam memilih pasangan memiliki hubungan yang linear, ditunjukkan dengan nilai signifikansi $< 0,00$. Karena kecemasan memilih pasangan memenuhi kaidah sig. $< 0,05$ maka dapat dikatakan dari temuan uji linearitas bahwa variabel *dating anxiety* memiliki linearitas terhadap variabel *attachment style* dan *self esteem*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sebagai metode statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan. Hasil analisis uji simultan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	19051.668	2	9525.34	51.661	.000 ^a

Nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel di atas adalah 0,000 (sig. $< 0,05$), yang berarti H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima. Ini menunjukkan bahwa *self esteem* dan *attachment style* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan dalam memilih pasangan pada individu *emerging adulthood*. Untuk mengevaluasi kontribusi masing-masing variabel independen, dilakukan uji parsial, dan hasilnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji Parsial

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	32.537	8.885		3.662	.000
	AAS	.956	.101	.546	9.506	.000
	RSE	-.793	.311	-.146	-2.548	.012

Berdasarkan analisis regresi linear berganda yang ditampilkan dalam tabel di atas, variabel *Rosenberg self-esteem* memiliki koefisien β sebesar -0,146, yang menunjukkan pengaruh negatif *self esteem* terhadap kecemasan dalam memilih pasangan. Nilai signifikansi 0,012 (sig. $< 0,05$) menunjukkan bahwa H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak. Di sisi lain, variabel *attachment style* memiliki koefisien β sebesar 0,546, yang menunjukkan pengaruh positif antara *adult attachment style* dan kecemasan dalam memilih pasangan. Nilai signifikansi 0,000 (sig. $< 0,05$) mengakibatkan H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak.

Tabel berikut menyajikan hasil uji koefisien determinasi yang digunakan untuk mengukur kontribusi relatif masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.581 ^a	.337	.331

Berdasarkan hasil analisis uji koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai R square sebesar 0,337 menunjukkan bahwa *self esteem* dan *attachment style* memiliki dampak sebesar 33% terhadap kecemasan memilih pasangan hidup. Namun, terdapat faktor lain yang tidak diteliti memiliki dampak terhadap kecemasan memilih pasangan hidup sebesar 67% sisanya.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan kecemasan memilih pasangan pada *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* dengan *self esteem* kategori tinggi cenderung memiliki kecemasan memilih pasangan yang rendah, individu yang mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri, baik secara fisik maupun dalam interaksi sosial, cenderung merasa puas dan nyaman dengan kondisi dirinya. Sebaliknya, *self esteem* yang

rendah berkaitan dengan ketidakmampuan untuk menerima dan menghargai aspek fisik dan sosial dari dirinya sendiri dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dan tidak nyaman dengan kondisi dirinya. Penelitian lain mengenai pengaruh *self esteem* terhadap kecemasan memilih pasangan sebelumnya pernah dilakukan dengan hasil semakin tinggi *self esteem* maka rendah juga kecemasan memilih pasangan hidup (Santi & Damariswara, 2017; Safitri & Jayanti, 2023; Kulsum, 2024). Hal ini disebabkan oleh kemampuan individu dewasa dengan *self esteem* tinggi dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, merasakan keamanan dan kenyamanan, merasa terlindungi, serta mampu beradaptasi secara efektif terhadap perubahan situasi dan lingkungan baru (Aisyah, Yuwono & Zuhri, 2015).

Sementara itu, *emerging adulthood* dengan *attachment style* kategori tinggi cenderung memiliki kecemasan memilih pasangan yang tinggi, yang cenderung memiliki perasaan takut, kebingungan, kurang percaya dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya, *attachment style* yang rendah berkaitan dengan perasaan aman, nyaman dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *attachment style* dan komitmen pernikahan pada fase dewasa awal (Khumairoh dan Undarwati, 2015). Hal ini karena perbedaan gaya keterikatan (*attachment style*), individu menunjukkan variasi dalam cara berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi tekanan dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup.

Analisis linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis, dan hasilnya menunjukkan nilai signifikan 0,000 ($< 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa kecemasan memilih pasangan dipengaruhi secara signifikan oleh *self esteem* dan *attachment style*. Selain itu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kedua variabel tersebut, dilakukan uji koefisien determinasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh negatif sedangkan *attachment style* berpengaruh positif, terhadap kecemasan dalam memilih pasangan pada *emerging adulthood*. Kekuatan hubungan ini ditunjukkan oleh nilai R sebesar 0,337. Hasil pengujian hipotesis sekitar 33% variabel dalam kecemasan memilih pasangan dapat dijelaskan oleh unsur *self esteem* dan *attachment style*, menurut hasil pengujian hipotesis berdasarkan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,337.

Dalam penelitian lain, *self esteem* dan *attachment style* disebut juga memiliki korelasi yang cukup signifikan (Jamil et al., 2020; Passanisi et al., 2015). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self esteem* dan *attachment style* hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi kecemasan memilih pasangan, yang mengindikasikan perlunya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *attachment style* dan *self esteem* terbukti berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan dalam memilih pasangan pada individu *emerging adulthood*. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung mengalami kecemasan memilih pasangan yang tinggi. Kondisi ini ditunjukkan melalui lemahnya penerimaan diri, kurangnya respek terhadap aspek fisik dan sosial diri, serta ketidakpuasan terhadap keadaan diri sendiri. Sedangkan Individu dengan *attachment style* tinggi cenderung memiliki kecemasan memilih pasangan yang tinggi. Hal tersebut ditandai dengan perasaan takut, kebingungan, dan kurangnya percaya diri dalam berhubungan dengan orang lain. Kontribusi temuan ini menegaskan *self esteem* dan *attachment style* menjadi bagian penting bagi individu *emerging adulthood* yang sedang mencari pasangan. Sehingga individu disarankan untuk dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta menghargai diri tanpa membandingkannya dengan orang lain, individu juga dapat membentuk dan memelihara hubungan romantis yang sehat dan aman sehingga dapat dikembangkan dalam hubungan yang lebih serius.

Namun demikian, terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kecemasan dalam memilih pasangan hidup yang tidak dijadikan variabel dalam penelitian ini. Penelitian di masa mendatang perlu mempertimbangkan untuk menggunakan alat ukur yang spesifik kecemasan

memilih pasangan dan faktor lain seperti pengaruh budaya, tekanan sosial, pengalaman masa kecil yang mungkin berperan dalam kecemasan memilih pasangan pada individu dalam fase *emerging adulthood*

DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk K, S. C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among polish young adults. *Journal of adult development*, 1-10.
- Aisyah S, Y. S. (2015). Hubungan Antara Self Esteem dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Alwi M A, R. A. (2022). Adaptasi rosenberg's self-esteem di indonesia. *Adaptasi rosenberg's self-esteem di indonesia. In SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2022 "Membangun Negeri dengan Inovasi tiada Henti Melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat" LP2M-Universitas Negeri Makassar*.
- Cahyasari, D. M. (2022). Menemukanali berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology* , 1-15.
- Forster R, T. (2023). The oxford handbook of parasocial experiences. *Oxford University Press*.
- Heatherton, T. F. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 895.
- Izzy I M, M. M. (2021). Consummate Love pada Pasutri dengan Istri Mantan Pekerja Seks Komersial. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 180-194.
- J, B. (1973). Attachment and loss. *Separation: Anxiety*.
- Jamil, S. H. (2020). Attachment Styles and Self-Esteem among Adolescents. *Research Journal of Social Sciences and Economics Review* , 11-21.
- K, H. K. (2019). Examining the mental health, the reasons, and the coping strategies of individuals remaining single in Indonesia. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*.
- Khumairoh, B. U. (2015). Hubungan antara adult attachment style dengan komitmen pernikahan pada dewasa awal. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 28-34.
- Kulsum, U. (2024). Hubungan self esteem dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal di Desa Kemuja Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka. *Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik*.
- M, R. (1995). Society and the adolescent self-image. *Princeton, NJ: Princeton university press*, 326.
- Mazzarina, A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Usia Dewasa Awal. Yogyakarta: Universitas Cendekia Mitra Indonesia.
- Miranti, Novita A. (2024, Agustus). Mengupas Tren Marriage is Scary yang Viral, Ketakutan Generasi muda pada Pernikahan. *Liputan6* [on-line]. Diakses pada tanggal 6 Agustus 2025 dari <https://www.liputan6.com/hot/read/5679226/mengupas-tren-marriage-is-scary-yang-viral-ketakutan-generasi-muda-pada-pernikahan?>
- Passanisi A, G. A. (2015). Attachment, self-esteem and shame in emerging adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 342-346.
- Pebyamoriski N, M. M. (2022). Perbedaan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal Berdasarkan Demografi. *Jurnal Psikolog*, 219-228.
- Pratiwi, P. I. (2022). Perbedaan Quality Of Friendship Ditinjau Dari Attachment Style Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Character Jurnal Penelitian Psikolog*, 164-173.
- Putri J E, S. N. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 20-25.
- R, P. S. (2022). Hubungan harga diri dan kecemasan memilih pasangan pada perempuan dewasa awal di kota malang. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Rosalinda, I. T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 20-26.
- Safitri, R. A. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*.
- Santi, N. N. (2017). Hubungan antara, self esteem dengan self disclosure pada saat chatting di Facebook. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 110-123.
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to lifespan development*. New York: McGraw-Hill Education.

- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 87-96.
- Shiddiq, F. F. (2021). Gambaran Fase Emerging Adulthood pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Utami V, H. L. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 15-20.
- Utami V, H. L. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa*, 15-20.