

HUBUNGAN KUALITAS BERPACARAN DAN KECEMASAN MENIKAH PADA GENERASI Z

Argea Intania Mutiasari¹ & Riana Sahrani²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: argea.705200037@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 03-12-2023, revisi: 03-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 12-09-2024

ABSTRACT

Relationship quality is the result of a subjective evaluation regarding an individual's negative or positive evaluation of their partner to see whether their partner is suitable or not during a relationship together. Good quality relationships can make individuals happier and reduce risks related to one's mental health. On the other hand, when an individual has a poor quality relationship, it can affect the individual in carrying out their relationship, namely there is no well-being between each other because they feel like they don't have anything that would make them feel better. Relationship quality has several influencing factors, namely: (a) Satisfaction; (b) Trust; (c) Commitment; (d) Passion; (e) Intimacy; (f) Love. The higher the level of relationship quality, the lower the level of anxiety and vice versa. Anxiety is a feeling of fear felt by an individual, usually this fear comes from human instincts which are realistic or unrealistic and usually this is related to a person's mental problems. Anxiety is usually described in everyday life as a feeling where individuals feel uncomfortable and cannot find peace within themselves. Aspects of anxiety can be divided into three, namely: (a) Emotional reactions; (b) Cognitive Reaction; (c) Physiological Reactions. This research used a correlational quantitative method involving 295 participants with a purposive sampling technique using 2 measuring instruments, namely using the Perceived Relationship Quality-Component (PRQ-C) for the relationship quality variable and the Taylor Manifest Anxiety Scale for the marriage anxiety variable. The results of this study explain that there is a significant negative relationship between relationship quality and anxiety about getting married ($r = -0.756, p > 0.05$).

Keywords: relationship quality, marriage anxiety, generation z

ABSTRAK

Kualitas hubungan adalah hasil evaluasi subjektif mengenai evaluasi negatif atau positif individu kepada pasangannya untuk melihat apakah pasangannya sesuai atau tidak selama menjalani hubungan bersama. Kualitas hubungan yang baik dapat membuat individu lebih bahagia dan menurunkan resiko terkait kesehatan mental seseorang. Sebaliknya ketika individu memiliki kualitas hubungan yang buruk maka dapat mempengaruhi individu dalam menjalani hubungannya yaitu tidak adanya wellbeing antar satu sama lain karena merasa tidak memiliki hal yang akan terasa lebih baik. Kualitas hubungan mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu: (a) Kepuasan (*Satisfaction*); (b) Kepercayaan (*Trust*); (c) Komitmen (*Commitment*); (d) Gairah (*Passion*); (e) Keintiman (*intimacy*); (f) Cinta (*Love*). Semakin tinggi tingkat kualitas hubungannya maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya begitupun sebaliknya. Kecemasan adalah perasan ketakutan yang dirasakan oleh individu biasanya ketakutan ini berasal dari naluri manusia yang bersifat realistis maupun tidak realistis dan biasanya hal ini bersangkutan dengan masalah kejiwaan seseorang. Kecemasan biasanya digambarkan didalam kehidupan sehari-hari sebagai perasaan dimana individu merasa kurang nyaman dan tidak menemukan ketenangan dalam dirinya. Aspek-Aspek dari kecemasan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu : (a) Reaksi emosional; (b) Reaksi Kognitif; (c) Reaksi Fisiologis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 295 partisipan dengan teknik *purposive sampling* menggunakan 2 alat ukur yaitu menggunakan *Perceived Relationship Quality-Component (PRQ-C)* untuk variabel kualitas hubungan dan *Taylor Manifest Anxiety Scale* untuk variabel kecemasan menikah. Pada hasil penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan negative signifikan antara kualitas hubungan dan kecemasan menikah dimana semak ($r = -0,756, p > 0,05$).

Kata Kunci: kualitas hubungan, kecemasan, menikah, generasi z

1. PENDAHULUAN

Generasi Z adalah generasi yang lahir di antara tahun 1996-2009, yaitu dengan rentang umur 14-27 tahun (Sladek & Grabinger, 2016). Generasi Z termasuk masa remaja dimana masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Sandra, 2021). Masa remaja merupakan masa

tersulit seseorang dikarenakan di fase ini seorang remaja akan menghadapi banyak tantangan hidup (Rasyidi et al., 2019). Transisi pada masa remaja menuju dewasa juga akan melewati berbagai hal yang akan menjadi pelajaran dan pengalaman hidup bagi setiap individu (Suryadi et al., 2022). Generasi Z dikenal sebagai generasi yang ambisius dikarenakan mahir dalam menggunakan teknologi dan mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi, oleh karena itu generasi Z lebih rentan terkena *depresi* dan *anxiety* (Cahaya et al., 2022).

Fenomena perselingkuhan yang banyak terjadi saat ini membuat generasi Z takut untuk menjalin komitmen dengan seseorang dan menghadapi pernikahan yang disebabkan oleh pola pikir dan perilaku mereka mengenai komitmen jangka panjang yang akan dijalani kelak (Kamil et al., 2023). Ada beberapa hal yang melatarbelakangi ketakutan generasi Z dalam menghadapi suatu pernikahan seperti generasi Z yang erat dengan social media dan generasi Z banyak melihat pernikahan yang gagal di media sosial atau lingkungan sekitarnya hal inilah yang membuat generasi Z menjadi ragu dan khawatir tentang kehidupan pernikahannya kelak. Selain itu generasi Z juga rentan terkena stress dan depresi apalagi jika mempunyai harapan yang berlebihan dan kehidupan yang serba cepat. (Budury et al., 2019).

Temuan penelitian *American Psychological Association* (APA) tahun 2018 berjudul “*Stress in America: Generation Z*”, anak muda yang berusia 15 sampai 21 tahun adalah generasi dengan kondisi kesehatan mental yang buruk jika dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya (Bethune, 2019). Temuan penelitian APA tersebut menunjukkan hasil bahwa sebanyak 91% generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan (Bethune, 2019). Kecemasan dan stres adalah respons normal individu yang biasanya terjadi ketika seseorang dalam keadaan yang tidak nyaman, mendesak ataupun tidak terduga (Sandra, 2021).

Pada kehidupan pernikahan dilansir dari suara.com, 40% lelaki dan perempuan di Indonesia pernah melakukan penyimpangan dalam kehidupan pernikahannya, hal ini didasarkan oleh survey yang dilakukan di aplikasi JustDating. Hasil survei menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi kedua sebagai negara yang memiliki kasus perselingkuhan terbanyak (Trimayda, 2021). Kasus dan fenomena perselingkuhan ini sering terjadi dan populer di masyarakat baru-baru ini. Fenomena perselingkuhan masih menjadi perbincangan hangat di masyarakat dan tidak pernah hilang sampai saat ini (Faishol & Azzahrah, 2022). Perselingkuhan sendiri merupakan tindakan seksual atau hubungan emosional romantis yang dilakukan salah satu atau kedua pasangan terhadap lawan jenisnya di luar pernikahan dan tindakan tersebut mereka rahasia diluar lembaga perkawinan yang dilakukan secara diam-diam (Satiadarma, 2001).

Kualitas hubungan yang baik dan sehat menjadi suatu landasan di dalam pernikahan. Kualitas hubungan berpacaran yang baik harus dibentuk dapat dibentuk mulai dari masa remaja dan dewasa awal (Harris, 2013). Dari kualitas hubungan yang dibangun secara baik dapat berdampak baik untuk kehidupan pernikahan kelak dan membuat seorang individu tidak cemas untuk menikah di masa depan. Kualitas hubungan yang buruk sangat mempengaruhi sisi emosional individu dalam mengelola emosionalnya sehingga semakin buruk kualitas hubungannya maka dapat meningkatkan depresi seseorang (Angela & Ariela, 2021). Kualitas hubungan yang buruk dapat mempengaruhi kecemasan menikah pada individu dimana individu tidak siap dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi dimasa mendatang (Kurniati & Rozali, 2020). Setiap individu memiliki tingkat kecemasan dan respon yang berbeda-beda tergantung seberapa tinggi tingkat hambatan yang individu alami (Utami et al., 2019).

Kualitas hubungan adalah evaluasi subjektif individu mengenai evaluasi negatif atau positif seseorang terhadap pasangannya untuk melihat apakah seseorang sesuai atau tidak selama menjalani hubungan bersama pasangannya (Fletcher et al., 2000). Menurut (Collins & Read, 1990) kualitas hubungan merupakan keterikatan antar individu yang sedang menjalin sebuah hubungan dengan tujuan memberikan manfaat ketika saling berinteraksi satu sama lain (Collins & Read, 1990). Sedangkan Menurut Sternberg (1986) kualitas hubungan memiliki teori cinta segitiga yang mengandung tiga komponen penting yaitu keintiman, gairah dan komitmen (Sternberg, 2004). Pada dasarnya Kualitas hubungan sendiri terdiri dari beberapa komponen seperti satisfaction, trust, commitment, passion, intimacy, dan love. Enam komponen ini akan saling berkaitan satu sama lain dan akan menggambarkan variabel dari kualitas hubungan (Fletcher et al., 2000).

Kecemasan biasanya digambarkan di kehidupan sehari-hari sebagai perasaan seseorang dalam keadaan gelisah, khawatir, tidak tenang sehingga dapat hal ini dapat menimbulkan beberapa keluhan fisik (Calhoun et al., 1990). Menurut (Ramaiah, 2003) kecemasan merupakan hasil proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia yang menunjukkan reaksi terhadap bahaya dari dalam diri yang biasa disebut naluri biasanya bersangkutan dengan kehidupan seseorang. Kecemasan merupakan reaksi normal yang umumnya dirasakan oleh setiap individu ketika individu merasa dalam keadaan yang tidak aman atau mengancam hidupnya.

Memilih pasangan hidup merupakan proses individu untuk mencari pasangannya menjadi teman hidup dimana pasangan tersebut akan membuat komitmen permanen satu sama lain yang biasa disebut dengan pernikahan (Girgis et al., 2012). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menikah adalah perasaan khawatir individu dalam memilih pasangan yang tepat dan sesuai yang dikehendaki individu tersebut sampai ke jenjang yang lebih serius. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai “Apakah terdapat hubungan kualitas berpacaran dan kecemasan menikah pada generasi Z?”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini menggunakan metode teknik sampling *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik mengumpulkan sampel dengan cara mempertimbangkan karakteristik partisipan yang paling sesuai dan dianggap mewakili populasi serta selaras dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan secara *online* melalui *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial yaitu seperti *story* Instagram, *direct message* Instagram, *bio* Instagram peneliti, *chatting* WhatsApp, baik *chatting personal* maupun *broadcast chatting* ataupun siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat mengisi kuesionernya jika memenuhi kriteria partisipan. Setelah semua informasi berhasil dikumpulkan, dilakukan pengolahan data untuk penelitian dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 20. Partisipan yang diperoleh berjumlah 306 responden namun terdapat sejumlah 11 responden yang tidak sesuai dengan kriteria sehingga harus dibuang datanya. Peneliti mendapatkan total 295 responden yang layak dan sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria partisipan terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun yang sedang menjalani hubungan berpacaran.

Alat Ukur Penelitian

Alat ukur pada penelitian ini akan menggunakan *Perceived Relationship Quality-Component* (PRQ-C) untuk variabel kualitas hubungan. Alat ukur ini pertama kali dibuat oleh Fletcher et al.

(2000) dan diadaptasikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Indrawati et al., 2018. Alat ukur *Perceived Relationship Quality Component* (PRQ-C) ini terdiri dari enam dimensi dengan total 18 pertanyaan. Dimensi yang dimaksud adalah kepuasan (*satisfaction*), kepercayaan (*trust*), komitmen (*commitment*), gairah (*passion*), keintiman (*intimacy*) dan cinta (*love*) (Angela & Ariela, 2021). Untuk alat ukur kecemasan menikah akan menggunakan *Taylor Manifest Scale* yang pertama kali dibuat Taylor (1953) oleh dengan total butir pertanyaan yaitu 50 butir yang kemudian diadaptasikan kedalam Bahasa Indonesia oleh Kurniati dan Rozali (2020) yang kemudian menjadi 44 butir pertanyaan. Alat ukur *Taylor Manifest Scale* yang sudah diadaptasikan ke dalam Bahasa Indonesia terdiri dari 44 butir pertanyaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 295 partisipan. Lebih detail, partisipan berjenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 199 dan 96 lainnya adalah partisipan berjenis kelamin laki-laki. Usia partisipan berada di rentang usia 18-25 tahun dengan mayoritas partisipan berusia 21 tahun, berdomisili di Jakarta. Pendidikan terakhir partisipan mayoritas merupakan lulusan SMA. Lama partisipan menjalin hubungan dengan pasangannya berada di rentang 3 bulan sampai 1 tahun dengan partisipan yang memiliki kualitas hubungan selama berpacaran kurang baik sebesar 108 partisipan. Hal ini memicu kecemasan partisipan untuk menikah, yaitu sebesar 260 partisipan memiliki kecemasan untuk menikah dengan faktor ekonomi sebagai faktor utama kecemasan sebesar 81 partisipan. Data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 1.

Uji Kategorisasi pada variabel kualitas hubungan mengkategorikan hasil data partisipan dalam tiga (3) kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Partisipan dapat dikatakan berkategori rendah, jika memiliki skor dibawah *mean* dan standar deviasi ($X < M - 1SD$). Partisipan dapat dikatakan berkategori sedang, jika memiliki skor diantara batas skor minimum dan batas skor maksimum dari *mean* dan standar deviasi ($M - 1SD < X < M + 1SD$). Partisipan dapat dikatakan berkategori tinggi, jika memiliki skor diatas *mean* dan standar deviasi ($M + 1SD < X$). Pada variabel kualitas hubungan terdapat 60 partisipan berada di kategori rendah (20.3%), 135 partisipan berada di kategori sedang (45.8%), dan terdapat 100 partisipan berada di kategori tinggi (33.9%). Hasil Kategorisasi Variabel Kualitas Hubungan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1
Hasil Data Demografi Partisipan

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Jenis Kelamin</i>		
Laki-Laki	96	32.5
Perempuan	199	62.5
<i>Usia</i>		
18	22	7.5
19	16	5.4
20	37	12.5
21	94	31.9
22	49	16.6
23	34	11.5
24	20	6.8
25	23	7.8
<i>Domisili</i>		
Jakarta	120	40.7
Bogor	9	3.1
Depok	10	3.4
Tangerang	99	33.6
Bekasi	8	2.7
Jawa	31	10.5
Sumatra	12	4.1
Sulawesi	3	1.0
Nusa Tenggara	3	1.0
<i>Pendidikan Terakhir</i>		
SMA	225	76.3
Sarjana	70	23.7
<i>Waktu Menjalani Hubungan Berpacaran</i>		
3 bulan	35	11.9
>3 bulan	78	26.4
>1 tahun	78	26.4
>2 tahun	53	18.0
>3 tahun	51	17.3
<i>Kualitas Berpacaran</i>		
Sangat baik	58	19.7
Baik	92	31.2
Cukup baik	33	11.2
Tidak baik	108	36.6
Sangat tidak baik	4	1.4
<i>Kecemasan Untuk Menikah</i>		
Pernah	260	88.1
Tidak Pernah	35	11.9
<i>Kategori Kecemasan Menikah</i>		
Sering bertengkar	48	16.3
Perselingkuhan	48	16.3
Kesiapan lahir dan batin	53	18.0
Faktor keluarga	15	5.1
Faktor ekonomi	81	27.5
Trauma	28	9.5
Perceraian	14	4.7
Tidak ada	8	2.7

Tabel 2

Hasil Kategorisasi Variabel Kualitas Hubungan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	60	20.3
Sedang	135	45.8
Tinggi	100	33.9
Total	295	100

Uji Kategorisasi pada variabel kecemasan menikah mengkategorikan hasil data partisipan dalam tiga (3) kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Partisipan dapat dikatakan berkategori rendah, jika memiliki skor dibawah *mean* dan standar deviasi ($X < M - 1SD$). Partisipan dapat dikatakan berkategori sedang, jika memiliki skor diantara batas skor minimum dan batas skor maksimum dari *mean* dan standar deviasi ($M - 1SD < X < M + 1SD$). Partisipan dapat dikatakan berkategori tinggi, jika memiliki skor diatas *mean* dan standar deviasi ($M + 1SD < X$). Pada variabel kecemasan menikah terdapat 60 partisipan berada di kategori rendah (20.3%), 181 partisipan berada di tingkat sedang (61.4%) dan 54 partisipan berada di tingkat tinggi (18.3%).

Tabel 3

Hasil Kategorisasi Variabel Kecemasan Menikah

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	60	20.3
Sedang	181	61.4
Tinggi	54	18.3
Total	295	100

Uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* adalah pengujian normalitas yang dipilih penulis untuk melihat penyebaran data yang telah didapatkan pada penelitian ini. Jika seluruh variabel memiliki nilai Sig. > 0,05, ini mengartikan bahwa data terdistribusi dengan normal. Berdasarkan uji normalitas pada penelitian ini, nilai yang didapatkan adalah *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05*. Menurut hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan serta keeratan antar variabel itu sendiri. Dalam hasil penelitian ini, ditemukan koefisien korelasi variabel kualitas hubungan berpacaran terhadap kecemasan menikah adalah 1.000. Koefisien korelasi variabel kecemasan menikah terhadap kualitas hubungan sebesar -0.756. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data berkorelasi negatif antara hubungan dari IV ke DV dengan nilai signifikansi 0.00 pada level 0.01 (2-tailed). Yang berarti semakin tinggi tingkat kualitas hubungan maka semakin rendah tingkat kecemasannya begitu pun sebaliknya oleh sebab itu karena signifikansi < 0.05 maka penelitian dapat dilanjutkan.

Pada hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin digunakan tes *mann-whitney* karena data berada pada sebaran tidak normal yang menghasilkan mean laki-laki sebesar 164.88 dan perempuan sebesar 139.86. Hasil tes, nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.018 < 0.05 yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan kualitas hubungan antara hasil skala laki-laki dengan perempuan ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Kemudian berdasarkan hasil tes uji beda kecemasan menikah berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil, nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.083 > 0.05 yang dapat diartikan tidak ada perbedaan signifikan kecemasan menikah antara hasil skala laki-laki dengan perempuan ditinjau berdasarkan jenis kelamin

Pada hasil uji beda usia digunakan tes *Kruskal Wallis* karena data berada pada sebaran tidak normal yang memiliki kelompok lebih dari 2. Berdasarkan hasil tes, nilai sig. sebesar 0.000 < 0.05 yang

dapat diartikan ada perbedaan signifikan kualitas hubungan ditinjau berdasarkan Usia. Kemudian berdasarkan hasil tes uji beda kecemasan menikah berdasarkan usia mendapatkan hasil, nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan kecemasan menikah ditinjau berdasarkan Usia.

Pada hasil uji beda tingkat pendidikan digunakan tes *mann-whitney* karena data berada pada sebaran tidak normal yang menghasilkan mean pada tingkat pendidikan SMA sebesar 149.90 dan tingkat sarjana sebesar 141.88. Hasil tes, nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0.492 > 0.05$ yang dapat diartikan tidak ada perbedaan signifikan kualitas hubungan ditinjau berdasarkan tingkat pendidikan terakhir. Kemudian berdasarkan hasil tes uji beda kecemasan menikah berdasarkan tingkat pendidikan mendapatkan hasil tes, nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0.453 > 0.05$ yang dapat diartikan tidak ada perbedaan signifikan kualitas hubungan ditinjau berdasarkan tingkat pendidikan terakhir.

Pada hasil uji beda berdasarkan waktu berpacaran digunakan tes *Kruskal Wallis* karena data berada pada sebaran tidak normal yang memiliki kelompok lebih dari 2. Berdasarkan hasil tes, nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan antara kualitas hubungan ditinjau dari lamanya waktu menjalin hubungan berpacaran. Kemudian berdasarkan hasil tes uji beda kecemasan menikah berdasarkan waktu berpacaran mendapatkan hasil tes, nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan antara kecemasan menikah ditinjau dari lamanya waktu menjalin hubungan berpacaran.

Pada hasil uji beda digunakan tes *Kruskal Wallis* karena data berada pada sebaran tidak normal yang memiliki kelompok lebih dari 2. Berdasarkan hasil tes uji beda kecemasan menikah berdasarkan kualitas hubungan mendapatkan hasil tes, nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan antara kecemasan menikah berdasarkan kualitas hubungan.

Pada hasil uji beda digunakan tes *mann-whitney* karena data berada pada sebaran tidak normal yang menghasilkan mean pada kategori pernah sebesar 155.07 dan kategori tidak pernah sebesar 95.49. Berdasarkan hasil tes, nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0.000 > 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan kualitas hubungan ditinjau berdasarkan kecemasan menikah saat menjalin hubungan berpacaran. Kemudian hasil uji beda kecemasan menikah ditinjau saat menjalin hubungan mendapatkan hasil tes, nilai sig. sebesar $0.000 > 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan antara kualitas hubungan berdasarkan kategori yang memicu kecemasan menikah.

Pada hasil uji beda digunakan tes *Kruskal Wallis* karena data berada pada sebaran tidak normal yang memiliki kelompok lebih dari 2. Berdasarkan hasil tes, nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan ada perbedaan signifikan antara kualitas hubungan berdasarkan kategori yang memicu kecemasan menikah.

Hasil penelitian ini dapat dibuktikan pada uji kategorisasi bahwa kualitas hubungan partisipan berada di tingkat sedang (45.8%) dan tingkat kecemasannya berada di tingkat sedang (61.4%) yang berarti kualitas hubungan selama menjalin hubungan berpacaran sangat mempengaruhi kecemasan seseorang untuk menikah. Peneliti akan mengulas bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas berpacaran dan kecemasan menikah dimana sudah sejalan dengan acuan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini juga melibatkan uji beda untuk melihat apakah ada perbedaan untuk kualitas hubungan dan kecemasan ditinjau dari jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, waktu selama menjalin hubungan berpacaran, kualitas hubungannya, pernah atau tidak memiliki kecemasan menikah, dan kategori yang memicu kecemasan menikah. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas hubungan antara laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki skala yang lebih tinggi saat menjalin hubungan berpacaran. Hal ini biasanya disebabkan karena laki-laki lebih cenderung mendominasi dibanding perempuan sehingga laki-laki biasanya memimpin hubungan selama berpacaran yang menyebabkan kualitas hubungan ditentukan oleh bagaimana laki-laki bersikap selama menjalin hubungan (Marwinda & Margono S, 2020). Selanjutnya untuk uji beda kecemasan tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan ditinjau dari jenis kelaminnya.

Uji Beda kualitas hubungan ditinjau berdasarkan usia memiliki perbedaan yang signifikan dimana di usia 24 tahun kualitas hubungan berada di tingkat yang tinggi dalam artian usia tersebut individu sudah memiliki pemikiran dan emosional yang lebih matang dalam menjalin hubungan yang membuat kualitas hubungan di rentang usia tersebut tergolong baik karena kematangan emosi dapat membuat individu menjadi lebih dapat memposisikan dirinya di dalam suatu keadaan tertentu dimana kematangan emosi sangat diperlukan pada saat memasuki usia pendewasaan diri (Febbiyani & Adelya, 2017). Kemudian untuk kecemasan ditinjau berdasarkan usia juga memiliki perbedaan signifikan dimana dimulai rentang usia 22 tahun memiliki nilai yang tinggi yang memungkinkan seorang individu sudah mulai memikirkan masa depan dan mulai timbul perasaan cemas untuk menikah yang dapat disebabkan oleh banyak faktor. Faktor yang membuat individu di umur tersebut memiliki kecemasan untuk menikah seperti merasa belum siap secara ekonomi dan mental ataupun pernah mengalami hal yang tidak baik terkait perceraian orang tua yang menjadikan individu trauma tentang hal yang berbau pernikahan karena menganggap pernikahannya akan berakhir seperti orang tuanya (Liana & Suryadi, 2018). Kemudian hasil uji beda kualitas hubungan dan kecemasan menikah ditinjau berdasarkan tingkat pendidikan tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Uji beda kualitas hubungan berdasarkan waktu selama menjalin hubungan berpacaran memiliki perbedaan yang signifikan dimana tingkat tertinggi berada pada waktu 3 bulan yang dapat dikatakan 3 bulan awal masih merupakan masa-masa indah selama menjalin hubungan dimana masa 3 bulan awal masih memiliki relasi hubungan yang baik sehingga menimbulkan dampak positif dimana emosi dapat dikontrol dengan baik sehingga menimbulkan hubungan yang saling menyayangi dan saling mengerti satu sama lain (Ulya et al., 2023). Uji beda Kecemasan menikah berdasarkan waktu menjalin hubungan berpacaran juga memiliki perbedaan yang signifikan yaitu >3 tahun menjadi tingkat tertinggi kecemasan individu dimana individu sudah saling mengenal lebih dalam dan kemungkinan untuk lanjut ke arah yang lebih serius sehingga memikirkan masa depan yang mungkin saja dapat memicu kecemasan menikah atau seperti yang dijelaskan oleh (Kurniati & Rozali, 2020) faktor lain dapat memicu terjadinya kecemasan.

Berikutnya uji beda kecemasan berdasarkan kualitasnya dimana sangat baik menjadi faktor tertinggi kecemasan seseorang dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa tidak selamanya hubungan yang sangat baik tidak menimbulkan kecemasan menikah. Karena pada umumnya kecemasan menikah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang tidak berhubungan dengan kualitas hubungan itu sendiri seperti persepsi faktor ekonomi (27.5%), kesiapan lahir dan batin (18.0%) yang menjadi dua pilihan terbanyak partisipan. Tetapi, hal ini hanya menjadi persepsi seperti yang dijelaskan oleh (Feldman, 2015) persepsi adalah proses dimana stimulus menerima suatu proses konstruktif dan berusaha untuk mempelajari serta mengerti situasi yang sedang dihadapi dan dapat disimpulkan menjadi suatu hal yang diseleksi oleh otak secara terorganisir sehingga menimbulkan

suatu penafsiran yang berupa suatu penilaian.

Dilanjut dengan uji beda kualitas hubungan dan kecemasan menikah berdasarkan apakah individu itu sendiri pernah atau tidak mengalami kecemasan menikah dan di variabel kualitas hubungan menunjukkan mean rank tertinggi yaitu pernah dan variabel kecemasan mean rank tertinggi juga pernah yang berarti seorang individu bagaimanapun kualitas hubungannya pernah mengalami kecemasan untuk menikah seperti yang sudah dijelaskan oleh (Kurniati & Rozali, 2020) bahwa kecemasan dapat diperoleh karena pengalaman yang buruk dan faktor lingkungan ataupun seperti yang dikatakan oleh (Junaidin et al., 2023) kondisi ekonomi dan mental juga menjadi faktor lain seseorang mengalami kecemasan karena individu merasa belum mampu untuk bertanggung jawab di kehidupan rumah tangganya.

Kemudian untuk hasil uji beda kualitas hubungan dan kecemasan menikah ditinjau berdasarkan kategori yang memicu untuk kualitas hubungan sendiri sering bertengkar menjadi nilai tertinggi karena pertengkaran antar pasangan dapat menimbulkan permasalahan yang menyebabkan pihak tidak akur dan hal ini mempengaruhi kualitas hubungan seseorang (Aprilia & Sahmiar, 2023).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil seluruh data yang didapat, maka peneliti dapat menyimpulkan hasil hipotesis dalam penelitian ini terbukti dan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Karena hasil penelitian ini membuktikan bahwa hubungan kualitas berpacaran memiliki korelasi negatif secara signifikan dengan kecemasan menikah pada generasi Z. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat kualitas hubungan maka semakin rendah kecemasan untuk menikah, begitu juga sebaliknya dimana semakin rendah kualitas hubungan selama berpacaran maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan untuk menikah.

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian dyadic atau dari kedua belah pihak yang menjalani hubungan untuk mengetahui dinamika hubungan dan melakukan analisis lebih dalam. Peneliti selanjutnya dapat juga melakukan metode kualitatif seperti melakukan wawancara atau pertanyaan lanjutan agar mendapatkan jawaban yang lebih dalam mengenai kecemasan menikah yang dialami oleh seseorang. Kemudian peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan teknik pengambilan sampel agar lebih merata, lebih banyak dan beragam untuk memperoleh hasil yang lebih signifikan. Terakhir, mengontrol durasi hubungan individu dengan pasangan sebelumnya yang mungkin saja dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan berpacaran sehingga menyebabkan kecemasan menikah.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah menyempatkan waktu untuk mengisi kuesioner pada penelitian ini. Peneliti juga berterimakasih kepada pihak-pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang senantiasa membantu dan mendukung peneliti dalam pengerjaan artikel ini.

REFERENSI

- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36-48. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p04>
- Aprilia, I., & Sahmiar, S. (2023). Analisis Putusnya Perkawinan Akibat Pertengkaran Karena Media Sosial di Pengadilan Agama Kota Kisaran. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 6, 472-486. <https://doi.org/10.37329/kamaya.v6i4.2732>.

- Bethune, S. (2019). Gen z more likely to report mental health concerns. *American Psychological Association*, 50(1), 20.
- Budury, S., Fitriasari, A., & -, K. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>.
- Cahaya, Y. F., Wahyuningisih, E., Salim, A., Agung, L., Simroangkir, P., Safaria, S., ... & Alwyni, F. A. (2022). Dampak teknologi informasi dan pentingnya protokol kesehatan bagi anak-anak. *Jurnal Abdimas Perbanas*, 3(1), 26-31. <https://doi.org/10.56174/jap.v3i1.482>.
- Calhoun, J. F., Acocella, J. R., & Satmoko, R. S. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. IKIP Semarang.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>.
- Faishol, I., & Azzahrah, F. (2022). Perceraian disebabkan perselingkuhan (studi kasus satu keluarga di kelurahan oesapa Kupang). *Jurnal Hukum Islam*, 5(1), 54–67. <https://doi.org/10.47971/mjhi.v5i1.434>.
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31. <http://dx.doi.org/10.29210/02225jpgi0005>.
- Feldman, R. (2015). *Essentials of understanding psychology. Sixth edition*. McGraw Hill.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: a confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0146167200265007>.
- Girgis, S., George, R. P., & Anderson, R. T. (2012). *What Is Marriage: Man and woman: A defense*. Encounter Books.
- Harris, V. W. (2013). *Healthy dating leads to healthy marriage*. University of Florida.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara harapan dan kualitas hubungan pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-98>.
- Junaidin, J., Mustafa, K., Hartono, R., & Khoirunnisa, S. (2023). Kecemasan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal yang mengalami fatherless. *Journal on Education*, 5(4), 16649–16658. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2839>.
- Kamil, M. S., Zamzamy, A., Tranggono, D., & Claretta, D. (2023). Penerimaan generasi z surabaya pada karakteristik generasi z dalam iklan gojek “Solusi masalah overthinking pilih makanan, ada di video ini!” *Journal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 235-260. <https://doi.org/10.1155/2023/7341285>.
- Kurniati, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal dengan latar belakang orangtua bercerai. *JCA Psikologi*, 1, 85–92.
- Liana, I., & Suryadi, D. (2018). Gambaran trust pada dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua dan sedang berpacaran (Studi kasus di Jakarta). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 378. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1768>.
- Marwinda, K., & Margono S, Y. B. (2020). Dominasi laki-laki terhadap perempuan di ranah domestik dalam novel safe haven karya nicholas sparks. *SALINGKA: Majalah Ilmiah Bahasa dan Sastra*, 17, 179–192. <https://doi.org/10.26499/salingka.v17i2.316>.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Rasyidi, A. W., & Sahrani, R. (2019). Peran dukungan sosial dan strategi coping terhadap self efficacy pada korban cyberbullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 413-422. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.6007>.

- Sandra, L. (2021). *Adolescent Mental Health Disorders During the Covid-19 Pandemic*. 41(Ticmih), 111–119.
- Satiadarma, M. P. (2001). *Menyikapi perselingkuhan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Sladek, S., & Grabinger, A. (2016). Gen Z: The first generation of the 21st century has arrived! *XYZ University*, 1–15. www.xyzuniversity.com.
- Sternberg, R. J. (2004). A triangular theory of love. *Close Relationships: Key Readings*, 93(2), 258–276. <https://doi.org/10.4324/9780203311851>.
- Suryadi, D., Chandra, J., Audrey, M., Alodia, N., Mulapoa, C., & Dwininta, A. (2022). Peningkatan kualitas hidup siswa smkn 1 lelea kabupaten indramayu dalam mengatasi stres perkembangan masa remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1), 145–152. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i1.18629>.
- Taylor, J. A. (1953). Taylor manifest anxiety scale. *Journal of Consulting Psychology*. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t00936-000>
- Trimayda, R. (2021, April 9). *Fenomena bias gender dalam kasus perselingkuhan di Indonesia*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/restikatrimayda3734/606fd0af8ede4840a121c454/fenomena-bias-gender-dalam-kasus-perselingkuhan-di-indonesia>
- Ulya, R., Pratama, M. F., & Chusairi, A. (2023). The role of duration of dating on anxiety and commitment in early adulthood. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 112–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.26346>.
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Psimawa Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), 15–20.