

**HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DENGAN KECEMASAN
MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI



Oleh :

Fauziah Triuntari

NIM. 210401110090

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DENGAN KECEMASAN
MEMILIH PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Fauziah Triuntari
NIM. 210401110090

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DENGAN KECEMASAN MEMILIH
PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Oleh

Fauziah Triuntari

NIM. 210401110090

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Hilda Halida, M.Psi</u> NIP. 199105122023212062		8 Juni 2025

Malang,

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

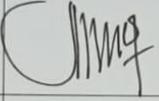
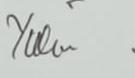
LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DENGAN KECEMASAN MEMILIH
PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL
SKRIPSI

Oleh:

FAUZIAH TRIUNTARI (210401110090)

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada Tanggal 15 Juni 2025

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Hilda Halida, M.Psi</u> NIP. 199105122023212062		16 Juni '25
Ketua Penguji <u>Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi,</u> <u>M.A</u> NIP. 198501102023211022		17 Juni '25
Penguji Utama <u>Dr. Yulia Solichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		17 Juni '25

Disahkan oleh,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog

NIP. 1976112820021222001

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN *LIFE SATISFACTION* DENGAN KECEMASAN MEMILIH
PASANGAN HIDUP PADA DEWASA AWAL**

Yang ditulis oleh:

Nama : Fauziah Triuntari

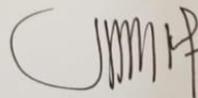
NIM : 210401110090

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang, 2 Maret 2025
Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Hilda Halida, M.Psi

NIP.199105122023212062

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauziah Triuntari

Nim : 210401110090

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan *Life Satisfaction* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang,

Penulis,



Fauziah Triuntari

NIM. 210401110090

MOTTO

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.”

(QS. Ar-Rum: 21)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Pertama, Allah Subhanahu Wa Ta'ala Yang Maha Mengetahui dan Maha Mendengar doa hambanya, tiada henti syukur ini terucap berkat rahmat kesehatan, kekuatan dan kemampuan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua namun tidak ada duanya, Alm. Bapak Sutarto B. Prayitno, terimakasih untuk tidak pernah gagal menjadi sosok ayah yang sangat saya kagumi sekaligus contoh baik bagi saya di semasa hidup dan akhir hayatnya. Terimakasih sudah menuntun puteri kecil Bapak untuk menjadi manusia yang sabar dan kuat.

Kepada Ibu Kusinah yang senantiasa memastikan puteri kecilnya untuk tidak pernah merasa kekurangan di tengah banyak kehilangan dan mengusahakan yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan saya, semoga Mama bisa terus menemani.

Kepada rekan-rekan yang selalu kebersamai proses ini, saya ucapkan terimakasih setulus-tulusnya.

Dan kepada seseorang yang berupaya untuk menemani setiap langkah, menjadi tempat hangat serta mendorong saya untuk selalu bersemangat.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Hilda Halida, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, memberi ilmu, serta selalu bersabar dan membimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberi ilmunya kepada penulis.
6. Segenap staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.

7. Semua responden yang telah mendukung penulis sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan penulis. Oleh sebab itu, penulis senantiasa mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun. Penulis berharap semoga karya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Malang,
Penulis

Fauziah Triuntari
NIM. 210401110090

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. <i>Life Satisfaction</i>	16
B. Kecemasan	22
C. Hubungan <i>Life Satisfaction</i> dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	29
D. Kerangka Konseptual	33
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Desain Penelitian.....	34

C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
E. Populasi dan Sampel	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Validitas	41
H. Reliabilitas	44
I. Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Pelaksanaan Penelitian	48
B. Hasil dan Analisis Data Penelitian.....	49
C. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Keterbatasan Penelitian.....	77
C. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring pada Skala Likert.....	39
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Life Satisfaction</i>	40
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	41
Tabel 3.4 Daftar Nama <i>Profesional Judgement CVR</i>	42
Tabel 3.5 Validitas Uji Coba Skala <i>Life Satisfaction</i>	43
Tabel 3.6 Validitas Uji Coba Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	44
Tabel 3.7 Reliabilitas Uji Coba.....	45
Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi Data.....	46
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Usia Responden	50
Tabel 4.2 Uji Validitas Skala <i>Life Satisfaction</i>	51
Tabel 4.3 Uji Validitas Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 4.5 Hasil Skor Hipotetik	55
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Data.....	55
Tabel 4.7 Kriteria Kategorisasi Data.....	55
Tabel 4.8 Tingkat <i>Life Satisfaction</i>	56
Tabel 4.9 Tingkat Kecemasan Memilih Pasangan Hidup.....	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	59
Tabel 4.13 Hasil Uji Sumbangsih Peraspek.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner.....	85
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	90
Lampiran 3 Uji Validitas.....	94
Lampiran 4 Uji Reliabilitas.....	103
Lampiran 5 Uji Normalitas	104
Lampiran 6 Uji Linearitas	105
Lampiran 7 Uji Hipotesis.....	106
Lampiran 8 Uji Analisis Sumbangsih Aspek.....	107
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	108
Lampiran 10 <i>Professional Judgement</i>	109

ABSTRAK

Triuntari, F (2025). Hubungan *Life Satisfaction* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Hilda Halida, M.Psi

Kata kunci: *life satisfaction*, kecemasan, memilih pasangan hidup, dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan krusial yang ditandai dengan pengambilan keputusan penting, salah satunya dalam memilih pasangan hidup. Proses ini kerap menimbulkan kecemasan, karena berkaitan dengan komitmen jangka panjang dan berbagai tuntutan emosional. Salah satu wujud dari kecemasan tersebut adalah fenomena “*marriage is scary*”, dimana banyak individu memilih untuk menunda pernikahan karena merasa belum siap menghadapi tanggung jawab yang menyertainya. Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *life satisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *life satisfaction*, tingkat kecemasan memilih pasangan hidup, dan hubungan antara *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 80 mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *life satisfaction* dan skala kecemasan memilih pasangan hidup.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *life satisfaction* yang tinggi (67,5%) dan tingkat kecemasan yang juga tinggi (54,5%). Uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan hidup dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,289. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *life satisfaction* individu, semakin besar pula kecemasan yang dialami dalam memilih pasangan hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pemahaman psikologis mengenai dinamika emosional dewasa awal dalam konteks hubungan romantis.

ABSTRACT

Triuntari, F. (2025). *The Relationship Between Life Satisfaction and Anxiety in Choosing a Life Partner Among Young Adults*. Thesis, Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Hilda Halida, M.Psi

Keywords: *life satisfaction, anxiety, choosing a life partner, early adulthood.*

Early adulthood is a crucial developmental phase characterized by making important decisions, one of which is choosing a life partner. This process often triggers anxiety, as it involves long-term commitment and various emotional demands. One manifestation of this anxiety is the "marriage is scary" phenomenon, where many individuals choose to postpone marriage because they feel unprepared to face its responsibilities. This anxiety can be influenced by various factors, one of which is life satisfaction. This study aims to examine the levels of life satisfaction, anxiety in choosing a life partner, and the relationship between life satisfaction and anxiety in choosing a life partner among individuals in early adulthood.

This research uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 80 final-year students from the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, class of 2021, selected using purposive sampling. The instruments used were the life satisfaction scale and the anxiety in choosing a life partner scale.

Data analysis results show that most respondents have a high level of life satisfaction (67.5%) and also a high level of anxiety (54.5%). Hypothesis testing using Pearson correlation revealed a significant positive relationship between life satisfaction and anxiety in choosing a life partner, with a significance value of 0.009 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.289. These findings indicate that the higher an individual's life satisfaction, the greater the anxiety experienced in choosing a life partner. This study is expected to contribute to the psychological understanding of emotional dynamics in early adulthood within the context of romantic relationships.

مستخلص البحث

تري أونثاري، ف. (2025). العلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق بشأن اختيار شريك الحياة في مرحلة البلوغ المبكر . كلية علم النفس في الجامعة الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالنج .
المشرف: هيلدا هاليدا، ماجستير في علم النفس

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، والقلق، واختيار شريك الحياة، والبلوغ المبكر.

تُعد مرحلة البلوغ المبكرة مرحلة نمو حاسمة تتميز باتخاذ قرارات مهمة، أحدها اختيار شريك الحياة. وغالباً ما تثير هذه العملية القلق، لأنها تنطوي على التزام طويل الأمد ومتطلبات عاطفية مختلفة. أحد مظاهر هذا القلق هو ظاهرة "الزواج مخيف"، حيث يختار العديد من الأفراد تأجيل الزواج لشعورهم بعدم الاستعداد لمواجهة مسؤولياته. ويمكن أن يتأثر هذا القلق بعوامل مختلفة، أحدها الرضا عن الحياة. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة، ومستوى القلق في اختيار شريك الحياة، والعلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق في اختيار شريك الحياة لدى الراشدين في مرحلة الرشد المبكر.

يستخدم هذا البحث منهجاً كمياً بتصميم ارتباطي. وتتكون العينة من 80 طالباً من طلاب السنة النهائية من كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج في مولانا مالانج، دفعة 2021، تم اختيارهم باستخدام العينة الانتقائية. وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس الرضا عن الحياة ومقياس القلق في اختيار شريك الحياة. أظهرت نتائج تحليل البيانات أن معظم المبحوثين لديهم مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة (67.5%) وكذلك مستوى عالٍ من القلق (54.5%). كشف اختبار الفرضيات باستخدام ارتباط بيرسون عن وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الرضا عن الحياة والقلق في اختيار شريك الحياة، بقيمة دلالة 0.009 (ع > 0.05) ومعامل ارتباط 0.289. تشير هذه النتائج إلى أنه كلما زاد رضا الفرد عن الحياة كلما زاد القلق الذي يشعر به في اختيار شريك الحياة. ومن المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في تعزيز الفهم النفسي للديناميكيات العاطفية في مرحلة الرشد المبكر في سياق العلاقات العاطفية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang hidupnya, setiap individu akan melalui beberapa tahapan perkembangan. Dalam hal ini, individu dihadapkan oleh berbagai tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada setiap fase kehidupannya. Fase dewasa awal menjadi tahapan krusial dalam perkembangan individu, dimana individu harus dapat memutuskan pilihan yang sesuai dengan prinsipnya dan bersifat jangka panjang untuk mempersiapkan masa depan (Maryati & Rezania, 2018).

Menurut Erikson, fase dewasa awal ini dikenal sebagai tahap *intimacy vs isolation* yang pada tugas utama perkembangan menekankan pentingnya membangun hubungan intim atau ikatan emosional dengan lawan jenis. Pada fase ini, salah satu keputusan yang paling signifikan adalah pemilihan pasangan hidup. Santrock (2002) berpendapat bahwa dewasa awal mencakup individu berusia 20 hingga 40 tahun, periode dimana individu sering kali menghadapi tekanan untuk menjalin hubungan romantis yang serius, seperti pemilihan pasangan hidup. Namun, dinamika sosial yang semakin kompleks dan berbagai faktor eksternal saat ini mempengaruhi cara individu dalam menghadapi komitmen jangka panjang.

Dilansir dari Liputan6.com, tren *marriage is scary* yang semakin marak di kalangan generasi muda, khususnya mereka yang memasuki usia

20 tahun ke atas, mencerminkan ketakutan dan kecemasan terkait komitmen dalam pernikahan, terutama dalam memilih pasangan hidup (Miranti, 2024). Ketakutan ini diperparah oleh perdebatan tentang peran gender dalam rumah tangga dan ekspektasi tinggi terhadap kehidupan pernikahan yang ideal dalam menanggapi kasus perceraian di Indonesia (Syahputra, 2024). Banyak individu merasa takut jika hubungan mereka di masa depan berujung pada perceraian, yang sering kali dianggap sebagai kegagalan besar dalam pernikahan (Dhona, 2024).

Tren *marriage is scary* ini semakin dipicu oleh meningkatnya angka perceraian dan ketidakpastian mengenai masa depan hubungan (Syahputra, 2024). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan adanya penurunan jumlah pasangan bercerai di Indonesia pada tahun 2023, yakni sebanyak 463.654 kasus. Angka ini lebih rendah 10,2% dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 516.344 kasus.

Meskipun terjadi penurunan, angka ini masih tetap tinggi dan menunjukkan bahwa perceraian menjadi salah satu solusi yang diambil oleh banyak pasangan di Indonesia ketika menghadapi masalah dalam pernikahan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Puslitbang Kementerian Agama RI (2020) yang menunjukkan bahwa perceraian sering kali dianggap sebagai jalan keluar karena minimnya keterampilan menyelesaikan konflik, komunikasi buruk, dan perbedaan ekspektasi terhadap pernikahan.

Akibatnya, banyak individu di fase dewasa awal merasa terjebak antara keinginan untuk menjalin hubungan intim dan ketakutan akan

konsekuensi dari pernikahan yang kemudian mempengaruhi keputusan mereka dalam memilih pasangan hidup. Berdasarkan kasus tersebut, memilih pasangan hidup menjadi permasalahan yang paling banyak dialami oleh kalangan dewasa awal karena mampu memunculkan kecemasan. Sejalan dengan hasil penelitian bahwa kecemasan memilih pasangan menciptakan keadaan yang sulit dalam pengambilan keputusan, sehingga harapan untuk menemukan pasangan yang ideal berseberangan dengan kekhawatiran akan risiko dan ketidakpastian serta dapat menimbulkan kecemasan (Penalun, 2022).

Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut yang dapat bersifat realistis atau tidak realistis dan disertai dengan peningkatan terhadap reaksi jiwa. Reaksi ini ditunjukkan dalam bentuk perasaan, pikiran, maupun fisik yang dapat mengganggu dan mengubah cara individu dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam hal ini, kecemasan diartikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir yang intens dan sering kali tidak beralasan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari - hari serta menyebabkan berbagai gejala fisik.

Sejalan dengan yang dikatakan oleh Clark & Beck (2012) bahwa kecemasan adalah respons emosional yang kompleks, dimana hal ini muncul ketika individu menginterpretasikan situasi sebagai ancaman, bahkan jika ancaman tersebut tidak nyata atau berlebihan. Kondisi ini sering kali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin,

dan otot tegang, serta mendorong individu untuk menghindari situasi yang memicu kecemasan.

Menurut Davison et al. (2006), setiap individu memiliki tingkat dan respons yang berbeda - beda terhadap kecemasan. Individu dengan kecemasan tinggi menunjukkan respons yang cenderung merugikan diri sendiri seperti kesulitan mengambil keputusan, mudah curiga, dan gejala - gejala lainnya, dimana hal tersebut jelas akan mengganggu kesejahteraan individu dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan pra penelitian yang disebarakan dengan *google formulir* melalui pertanyaan terbuka pada tiga mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 yang bersedia dan memenuhi kriteria khusus untuk mengetahui faktor -faktor yang mempengaruhi dan mewakili responden lain merasa cemas dalam memilih pasangan hidup di masa depan. Validasi jawaban subjek pada pra-penelitian dilakukan dengan membandingkan kesamaan pola jawaban antar subjek serta mencocokkannya dengan teori atau hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Pertanyaan terbuka dalam pra-penelitian dirancang secara eksploratif untuk memastikan bahwa pertanyaan tersebut sesuai dengan tujuan dan konteks penelitian.

Hasil dari pra-penelitiannya yaitu pada Mahasiswa A merasa cemas ketika pasangan tidak memberi komunikasi yang memadai, seperti lambat atau singkat dalam membalas pesan. Hal ini menimbulkan keraguan tentang keseriusan pasangan dan mengganggu ketenangan pikiran.

Sebagaimana yang diterangkan oleh Mahasiswa A sebagai berikut:

"Kalau mikirin soal hubungan serius, saya jadi lebih banyak nanya ke diri sendiri. Misalnya, temen-temen termasuk saya lagi dekat sama seseorang, sering cek pesan atau telepon pacar, nunggu-nunggu dia ngontak duluan. Terus, kalau ada sedikit aja tanda-tanda dia nggak merespon dengan baik, entah slow respon atau jawab singkat dan nggak ngenakin, kita langsung mikir yang aneh-aneh, kayak 'apakah dia ini bener-bener serius atau cuma main-main?' Itu bikin saya dan temen-temen saya yang berada di posisi yang sama jadi nggak tenang, suka jadi mikirin hal-hal yang nggak penting, pusing." (Mahasiswa A, 9 November 2024).

Di sisi lain, Mahasiswa B cenderung menghindari pembicaraan tentang komitmen jangka panjang. Ditunjukkan bahwa dirinya merasa cemas jika ada masalah dalam hubungan dan sering menarik diri, takut masalah tersebut berkembang menjadi lebih besar.

Sebagaimana yang dikatakan:

"Saya sering nunda-nunda kalau harus mikirin hubungan serius. Misalnya, kalau ada yang ngajak ngobrol soal masa depan atau komitmen, saya langsung jadi sedikit nggak nyaman. Waktu pacaran, saya tuh sering banget melamun atau kayak 'aduh, hubungan ini bakal kemana ya arahnya?' Jadi, setiap kali pacar ngajak ngomong soal masa depan, saya jadi bilang, 'ya udah nanti aja, kita lihat dulu'. Akhirnya, sering banget saya malah menjauh atau ngurung diri kalau ada masalah sama dia, takut kalau masalah itu jadi dibesar-besarkan. Kalau ada sedikit masalah, saya langsung ngerasa cemas, takut hubungan ini jadi berantakan." (Mahasiswa B, 9 November 2024).

Sementara Mahasiswa C mengungkapkan trauma dari pengalaman masa lalunya dengan pasangan yang tidak setia, yang membuatnya kesulitan untuk mempercayai orang lain dan menghindari hubungan yang melibatkan komitmen serius.

Sebagaimana yang dijelaskan:

"Jujur aja, saya jadi sangat berhati-hati untuk mulai hubungan lagi setelah pengalaman pacaran dulu. Waktu itu saya pacaran dengan seseorang yang ternyata selingkuh dan kalau lagi posisinya dia salah tapi nggak mau disalahkan, itu bikin saya bener-bener trauma. Sejak itu, saya jadi sering mikir, apa saya bisa percaya orang lagi? Makanya saya sering menghindar dari pacaran lagi. Belum bisa mikirin komitmen, apalagi yang sifatnya jangka panjang."
(Mahasiswa C, 9 November 2024)

Sehingga dari hasil pra-penelitian tersebut, ditemukan bahwa kecemasan dalam memilih pasangan pada individu dewasa awal dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Pertama, ketidakpastian dalam komunikasi menjadi pemicu munculnya rasa cemas, seperti yang dialami Mahasiswa A yang merasa terganggu ketika pasangan memberi respons yang lambat atau singkat, sehingga menimbulkan keraguan terhadap keseriusan hubungan. Kedua, ketakutan terhadap komitmen jangka panjang juga menjadi penyebab, sebagaimana diungkapkan Mahasiswa B yang cenderung menghindari pembicaraan soal masa depan karena khawatir akan konflik yang berlarut - larut.

Ketiga, pengalaman traumatis di masa lalu, seperti yang dialami Mahasiswa C akibat diselingkuhi, menimbulkan ketidakpercayaan terhadap orang lain dan membuatnya enggan terlibat dalam hubungan serius. Ketiga faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dalam memilih pasangan tidak hanya bersumber dari hubungan interpersonal semata, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis internal individu. Dalam hal ini, kecemasan tersebut sangat mungkin dipengaruhi oleh sejauh mana individu

merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Faktor - faktor ini mempengaruhi cara mereka menjalin hubungan dan membuat mereka ragu untuk melangkah ke hubungan yang lebih serius di masa depan.

Salah satu faktor yang memengaruhi adalah *life satisfaction*. Menurut Frisch (2006) *life satisfaction* adalah ukuran subjektif individu terhadap *life satisfaction* dilihat berdasarkan prioritas akan kebutuhan, tujuan, dan harapan mengenai diri sendiri yang ingin dipenuhi sepanjang hidupnya. Dalam hal ini, kepuasan yang tinggi terhadap kehidupan akan mendorong keyakinan yang kuat, sikap optimis, perilaku prososial, kesejahteraan fisik dan psikis, serta kemampuan untuk mengelola stres dengan baik. Secara keseluruhan, *life satisfaction* dievaluasi berdasarkan pengalaman masa lalu, keadaan saat ini, dan harapan masa depan, namun umumnya merujuk pada tingkat kepuasan terhadap pencapaian yang telah diraih saat ini (Dubey & Agarwal, 2007).

Diener dan Ryan (2009) mengemukakan bahwa *life satisfaction* merupakan suatu proses evaluasi atau penilaian terhadap kehidupan pribadi mengenai seberapa baik dan memuaskan kehidupan individu itu sendiri secara keseluruhan. Lebih lanjut, beberapa dimensi *life satisfaction* ini mencakup keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, serta penilaian orang lain terhadap kehidupan individu (Diener & Ryan, 2009). Dengan memahami hal - hal tersebut mengindikasikan bahwa *life satisfaction* memiliki peran penting dalam mempengaruhi

berbagai aspek kehidupan individu, termasuk dalam konteks hubungan interpersonal seperti pemilihan pasangan (Wisnuwardhani & Fatmawati, 2012).

Dari penjelasan tersebut, *life satisfaction* memiliki korelasi dengan perasaan cemas dalam memilih pasangan dan keputusan menjalin hubungan berdasarkan tingkat kepuasan yang dimiliki. Salah satu mahasiswa menyoroti jawaban serupa dengan responden lain. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Mahasiswa B yaitu:

"Hidup saya sekarang sih oke oke aja. Saya senang bisa fokus ke kuliah, bisa ikut kegiatan yang saya suka, mengikuti organisasi, freelance, dan masih ada banyak waktu buat nongkrong sama teman-teman. Saya merasa cukup dihargai di lingkungan saya dan cukup bahagia dengan hidup saya, meskipun kadang cemas soal hubungan yang pernah saya jalani termasuk gimana ke depannya apakah masih bisa sama dia atau gimana kalau nggak sama dia." (Mahasiswa B, 9 November 2024).

Mahasiswa B menyoroti hubungan *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan bahwa meskipun merasa puas dalam aspek kehidupan lainnya, berpikir tentang ketidakpastian masa depan hubungan dan kemungkinan memilih pasangan yang salah tetap menjadi sumber kecemasan. Sejalan dengan penelitian dari Faradiana & Mubarok (2022) menyebutkan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis, salah satunya pola pikir negatif yang dimiliki oleh individu di usia dewasa awal, seperti kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan penolakan, serta kekhawatiran akan disakiti maupun ditinggalkan, dan lain sebagainya.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, membangun hubungan intim atau ikatan emosional dengan lawan jenis sangatlah diperlukan sebagai pemenuhan tugas utama perkembangan pada fase dewasa awal. Pada dewasa awal, fase kehidupan ini sering kali ditandai oleh pencarian pasangan dan membangun hubungan intim atau komitmen yang bersifat jangka panjang. Proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor - faktor pribadi, tetapi juga oleh tingkat *life satisfaction* individu yang dapat berperan sebagai landasan untuk membuat keputusan yang sehat dan memuaskan dalam memilih pasangan (Evans, et al., 2023). Perbedaan *life satisfaction* yang dimiliki oleh setiap individu inilah yang membuat kalangan dewasa awal berpotensi mengalami kekhawatiran dan keraguan dalam memilih pasangan hidupnya karena pada usia dewasa awal, individu memilih pasangan hidup berdasarkan sejauh mana mereka mampu membentuk persepsi yang baik agar tercapai kepuasan dalam hidupnya.

Penelitian yang telah dilakukan Nurdianti et al. (2024) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki faktor subjektif yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan hal inilah yang membedakan individu tersebut dengan orang lain, seperti cara individu dalam menilai kehidupannya, memahami apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan, serta memandang sikap dan respons orang lain termasuk lingkungan sekitar, dimana hal tersebut sangat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami terutama pada dewasa awal dalam memilih pasangan hidup. Menurut Diener, et al. (1999), salah satu

hal yang akan mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan individu adalah *life satisfaction*.

Penelitian dari Paschali dan Tsitsas (2010) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *life satisfaction*. Mahasiswa yang memiliki skor kecemasan yang rendah tercatat memiliki tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor kecemasan tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang, maka semakin rendah tingkat *life satisfaction*-nya, termasuk dalam konteks mahasiswa dewasa awal yang sedang menghadapi tantangan memilih pasangan hidup.

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa penelitian yang bersifat korelasional, tidak berupaya menentukan hubungan kausal (sebab-akibat) secara mutlak, melainkan hanya mengamati hubungan atau keterkaitan antar variabel. Dalam konteks ini, baik kecemasan maupun *life satisfaction* dapat berperan sebagai variabel X maupun Y, tergantung pada sudut pandang teoritis dan fokus analisis peneliti. Penelitian dari Paschali dan Tsitsas (2010), memang menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif dengan *life satisfaction*, namun hal ini tidak serta-merta menetapkan kecemasan sebagai variabel bebas.

Dalam pendekatan korelasional, arah hubungan tidak sepenting kekuatan dan arah korelasinya itu sendiri. Menurut Cohen, et al. (2003), dalam penelitian korelasi, kedua variabel diperlakukan secara setara karena tidak ada manipulasi terhadap variabel bebas seperti dalam eksperimen.

Oleh karena itu, penempatan *life satisfaction* sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan sebagai variabel terikat (Y) masih dapat diterima secara metodologis, selama ada landasan teoritis yang mendukung kerangka tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Leach dan Butterworth (2020), yang mengungkapkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami kecemasan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami penurunan kualitas hubungan romantis di masa depan, ditandai dengan rendahnya dukungan pasangan dan tingginya konflik dalam hubungan. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami pada masa dewasa awal tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga mempengaruhi kemampuan membentuk dan mempertahankan hubungan romantis yang memuaskan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada rendahnya tingkat *life satisfaction*. Dengan demikian, kecemasan memiliki hubungan penting yang menjadi salah satu aspek utama dalam *life satisfaction* pada dewasa awal.

Nadira & Zarfiel (dalam Mutiara, 2023) menjelaskan bahwa mahasiswa sering mengalami ketidakpastian mengenai apa yang akan dihadapi setelah lulus dari Perguruan Tinggi sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan Nurdianti et al. (2024) faktor subjektif yakni *life satisfaction* terkait bagaimana cara mereka menilai kehidupannya, memahami apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan, serta memandang sikap dan respons orang lain termasuk lingkungan sekitar yang dimiliki oleh

setiap individu sangat mempengaruhi kecemasan terhadap permasalahan yang akan dihadapi, salah satunya pemilihan pasangan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin mengkaji mengenai *life satisfaction* dan hubungannya dengan kecemasan individu dalam memilih pasangan hidup, utamanya pada usia dewasa awal. Pemilihan mahasiswa Psikologi tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka secara psikologis berada pada fase dewasa awal dan sedang dalam proses atau waktu untuk pengambilan keputusan jangka panjang seperti hubungan dan pernikahan.

Pemilihan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai tempat penelitian juga dikarenakan belum ditemukannya penelitian yang secara khusus menggunakan mahasiswa aktif program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian dalam konteks *life satisfaction* dan kecemasan dalam memilih pasangan pada dewasa awal. Selain itu, lokasi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mudah dijangkau oleh peneliti mendukung kelancaran proses penelitian. Faktor ini memungkinkan pelaksanaan penelitian dilakukan secara efektif dan efisien, baik dari segi waktu maupun sumber daya.

Penelitian ini penting dan mendesak dilakukan karena meningkatnya fenomena kecemasan dalam memilih pasangan hidup, khususnya pada generasi muda yang menghadapi tekanan sosial dan konflik

nilai terhadap komitmen. Selain itu, penelitian ini memiliki keterbaruan yaitu secara spesifik mengkaji hubungan antara *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan dalam konteks mahasiswa Indonesia dari fakultas psikologi, yang belum banyak dieksplorasi pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan fenomena dan data yang telah peneliti paparkan di atas menjadikan penelitian ini menarik untuk dibahas dan dikaji menggunakan prediktor terkini seperti *life satisfaction* yang dihubungkan dengan kecemasan memilih pasangan hidup di fase dewasa awal. Lebih spesifik lagi kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 yang memiliki tingkat kecemasan dengan *life satisfaction* yang berbeda. Selain itu dari fenomena dan perolehan data awal yang telah dipaparkan oleh peneliti bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Life Satisfaction* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *life satisfaction* pada dewasa awal?
2. Bagaimana tingkat kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal?

3. Bagaimana hubungan *life satisfaction* dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui secara empiris tingkat *life satisfaction* pada dewasa awal.
2. Mengetahui secara empiris tingkat kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.
3. Mengetahui secara empiris hubungan *life satisfaction* dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan menambah pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi di masa depan terkait dengan kecemasan yang dialami oleh kalangan dewasa awal, utamanya mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- b. Temuan dari penelitian ini juga dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan mengenai hubungan *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi instansi pendidikan, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar atau evaluasi untuk memahami hubungan *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.
- b. Bagi mahasiswa, temuan dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber tambahan wawasan dalam memilih pasangan hidup yang dapat membantu berpikir secara rasional dan matang dalam menentukan karakteristik calon pasangan, serta meminimalisir risiko terjadinya kesalahan dalam memilih pasangan di masa depan.
- c. Bagi peneliti, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya dan memberikan landasan dalam menerapkan teori - teori yang telah ada.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Life Satisfaction*

1. Definisi *Life Satisfaction*

Menurut Frisch (2006) *life satisfaction* adalah ukuran subjektif individu terhadap *life satisfaction* dilihat berdasarkan prioritas akan kebutuhan, tujuan, dan harapan mengenai diri sendiri yang ingin dipenuhi sepanjang hidupnya. Dalam hal ini, kepuasan yang tinggi terhadap kehidupan akan mendorong keyakinan yang kuat, sikap optimis, perilaku prososial, kesejahteraan fisik dan psikis, serta kemampuan untuk mengelola stres dengan baik. Secara keseluruhan, *life satisfaction* dievaluasi berdasarkan pengalaman masa lalu, keadaan saat ini, dan harapan masa depan, namun umumnya merujuk pada tingkat kepuasan terhadap pencapaian yang telah diraih saat ini (Dubey & Agarwal, 2007).

Diener dan Biswas-Diener (2008) mengemukakan bahwa *life satisfaction* merupakan suatu proses evaluasi atau penilaian terhadap kehidupan pribadi mengenai seberapa baik dan memuaskan kehidupan individu itu sendiri secara keseluruhan. Lebih lanjut, beberapa dimensi *life satisfaction* ini mencakup keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, serta penilaian orang lain terhadap

kehidupan individu. Dengan memahami hal - hal tersebut mengindikasikan bahwa *life satisfaction* memiliki peran penting dalam mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk dalam konteks hubungan interpersonal (Wisnuwardhani & Fatmawati, 2012).

Dari beberapa definisi *life satisfaction* menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *life satisfaction* adalah penilaian yang dapat membentuk persepsi individu mengenai kehidupannya secara keseluruhan serta mempengaruhi kepuasan dan harapan hidup, termasuk hubungannya dengan orang lain.

2. Dimensi *Life Satisfaction*

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) sebagaimana dikutip dalam Wahyuni dan Maulida (2019) mengemukakan bahwa terdapat lima aspek dari *life satisfaction*, yaitu:

a. Keinginan untuk Mengubah Kehidupan

Dimensi ini mencerminkan motivasi individu untuk mencari perubahan atau pengalaman baru dalam hidupnya. Hal ini meliputi hasrat untuk mengeksplorasi peluang baru, mencoba hal-hal baru, dan mengubah keadaan yang ada. Individu yang memiliki keinginan tinggi untuk mengubah kehidupan cenderung berorientasi pada masa depan yang kuat, dengan motivasi untuk berkembang dan memperbaiki aspek - aspek tertentu dalam kehidupan individu. Keinginan ini sering kali berkaitan dengan pencarian tujuan hidup dan pencapaian potensi pribadi.

b. Kepuasan terhadap Kehidupan Saat Ini

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kebahagiaan yang dirasakan individu terhadap kehidupannya pada saat ini. Hal ini mencakup tingkat kepuasan terhadap kondisi hidup individu sehari-hari, seperti pekerjaan, kesejahteraan fisik, dan kualitas hubungan sosial. Individu yang merasa puas dengan kehidupannya saat ini umumnya merasakan kebahagiaan dalam menjalani rutinitas harian dan memiliki hubungan sosial yang mendukung, baik dengan keluarga, teman, rekan kerja, maupun pasangan.

c. Kepuasan terhadap Kehidupan di Masa Lalu

Dimensi ini mengacu pada bagaimana individu menilai pengalaman hidupnya di masa lalu. Hal ini melibatkan persepsi individu terhadap keputusan dan peristiwa yang telah terjadi, serta tingkat penyesalan atau rasa puas dengan apa yang telah dicapai. Individu yang merasa puas dengan kehidupan masa lalunya biasanya memiliki pandangan yang positif terhadap perjalanan hidupnya, meskipun terdapat tantangan atau kesalahan yang mungkin telah terjadi di masa lalu.

d. Kepuasan terhadap Kehidupan di Masa Depan

Dimensi ini berfokus pada harapan dan rencana individu untuk masa depan. Hal ini meliputi sejauh mana individu memiliki tujuan yang jelas dan terencana untuk kehidupannya, serta tingkat kekhawatiran yang dirasakan terkait dengan masa depan tersebut.

Individu yang memiliki rencana hidup yang jelas cenderung merasa optimis dan percaya diri dalam menghadapi tantangan masa depan, sementara individu yang cemas tentang masa depan mungkin merasa tidak yakin atau khawatir tentang pencapaiannya.

e. Penilaian Orang Lain terhadap Kehidupan Individu

Dimensi ini mengukur bagaimana individu merasa dihargai atau diapresiasi oleh orang lain. Hal ini dapat berupa persepsi individu terhadap dukungan emosional yang diterima dari orang lain, seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan pasangan. Apresiasi dan pengakuan dari orang lain dapat memperkuat rasa percaya diri dan kesejahteraan individu, karena perasaan didukung dan diterima oleh orang lain memberikan rasa aman dan memperkuat *life satisfaction*.

3. *Life Satisfaction* dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, *life satisfaction* dapat diidentikkan dengan sikap syukur, yakni menerima segala ketentuan Allah dengan hati yang lapang, penuh keikhlasan, dan kesadaran bahwa setiap nikmat maupun ujian adalah bagian dari rahmat-Nya (Lestari, 2021). Menurut Ayun, et al. (2025), syukur bukan hanya ungkapan lisan semata, melainkan mencerminkan penerimaan batin atas segala pemberian Allah, tanpa mengeluh atau merasa iri terhadap kehidupan orang lain. Individu yang bersyukur tidak menggantungkan kebahagiaannya pada jumlah harta atau keberhasilan duniawi, melainkan pada hubungan

yang dekat dengan Allah dan pemahaman bahwa apa pun yang terjadi adalah yang terbaik menurut hikmah-Nya. Sikap syukur ini sangat berpengaruh dalam membentuk *life satisfaction* yang stabil dan mendalam. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

"Maka ingatlah Aku, niscaya Aku akan mengingatmu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku)." (QS. Al-Baqarah: 152).

Ayat ini menjadi dasar bahwa bersyukur bukan hanya dianjurkan, tetapi merupakan bentuk penghambaan yang diperintahkan secara langsung. Tafsir dari Kementerian Agama Republik Indonesia menjelaskan bahwa seruan untuk bersyukur tidak hanya berlaku pada saat menerima nikmat, tetapi juga ketika menghadapi ujian. Baik kesenangan maupun kesulitan adalah cara Allah menguji dan mendekatkan hamba-Nya kepada-Nya. Keutamaan syukur sebagai kunci *life satisfaction* juga ditegaskan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya: "Sesungguhnya Allah ridha kepada seorang hamba yang memakan makanan lalu bersyukur kepada-Nya, atau meminum minuman lalu bersyukur kepada-Nya." (HR. Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa bahkan dalam hal - hal kecil seperti makan dan minum, jika disertai rasa syukur, dapat mendatangkan keridhaan Allah. Hal ini memperkuat pandangan bahwa dalam Islam, *life satisfaction* bukan berasal dari akumulasi kenikmatan

dunia, tetapi dari kemampuan menghargai dan bersyukur atas hal - hal yang sudah dimiliki, sekecil apa pun itu (Suminta & Ghufron, 2018).

Menurut Wantini dan Yakup (2023), *life satisfaction* juga didukung oleh nilai *qana'ah*, yaitu merasa cukup dengan rezeki yang diberikan Allah. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, tetapi kekayaan sejati adalah kekayaan jiwa.” (HR. Bukhari dan Muslim). Seseorang yang memiliki *qana'ah* akan terhindar dari ambisi berlebihan yang justru sering menjadi sumber ketidakpuasan dan kecemasan. Oleh karena itu, dalam Islam, *life satisfaction* adalah hasil dari perpaduan antara keimanan, syukur, dan keyakinan bahwa Allah mengetahui segala kebutuhan hamba-Nya lebih daripada hamba itu sendiri.

Dengan demikian, konsep *life satisfaction* dalam Islam bersifat holistik dan spiritual, yang bukan hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi keimanan. Kepuasan tersebut akan mengakar kuat dalam diri apabila seorang Muslim mampu melihat kehidupan dengan kaca mata tauhid, menyadari bahwa setiap hal yang ia miliki adalah amanah dan bahwa segala hal terjadi dengan izin Allah SWT yang Maha Bijaksana.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut yang dapat bersifat realistis atau tidak realistis dan disertai dengan peningkatan terhadap reaksi jiwa. Reaksi ini ditunjukkan dalam bentuk perasaan, pikiran, maupun fisik yang dapat mengganggu dan mengubah cara individu dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam hal ini, kecemasan diartikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir yang intens dan sering kali tidak beralasan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menyebabkan berbagai gejala fisik.

Menurut Clark & Beck (2012), kecemasan adalah respons emosional yang kompleks, dimana hal ini muncul ketika individu menginterpretasikan situasi sebagai ancaman, bahkan jika ancaman tersebut tidak nyata atau berlebihan. Kondisi ini sering kali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan otot tegang, serta mendorong individu untuk menghindari situasi yang memicu kecemasan.

Yusuf (2015) menyatakan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, ketidakmatangan, dan kelemahan dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan. Kecemasan ini ditandai oleh ketakutan yang tidak

memiliki objek atau alasan yang jelas, serta perasaan tidak nyaman dan keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan menimpa dirinya.

Dari beberapa definisi kecemasan menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah respon emosional yang kompleks terhadap ancaman yang dirasakan, baik ancaman yang tanpa sebab atau dapat diidentifikasi penyebabnya, dimana kecemasan ini tidak hanya melibatkan perasaan takut, tetapi juga khawatir dan ketidaknyamanan serta perubahan psikis maupun fisik yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Aspek - aspek Kecemasan

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), aspek - aspek kecemasan diklasifikasikan ke dalam tiga reaksi, diantaranya adalah sebagai berikut.

a. Reaksi Emosional

Reaksi emosional berkaitan dengan perasaan yang muncul saat individu merasakan ancaman atau ketidakpastian, dimana hal ini mempengaruhi kondisi psikologisnya. Kondisi ini menyebabkan individu merasa takut saat individu terancam oleh bahaya yang nyata, sementara cemas timbul akibat pikiran yang terus berputar-putar tanpa adanya solusi dan sebab ancaman yang tidak jelas. Hal ini seperti perasaan gelisah, terancam, dan tidak nyaman secara emosional.

b. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif berkaitan dengan pola pikir yang dipengaruhi oleh kecemasan. Kondisi ini menyebabkan individu merasa khawatir saat individu terus-menerus berpikir tentang potensi masalah, sementara pikiran negatif muncul saat individu membayangkan skenario terburuk yang dapat saja terjadi dan menimpa dirinya. Hal ini seperti fokus berlebihan pada kekhawatiran dan kesulitan untuk berpikir rasional terhadap masalah maupun tuntutan di sekitarnya.

c. Reaksi Fisiologis

Reaksi fisiologis mencakup gejala fisik yang dipicu oleh kecemasan. Reaksi ini berkaitan dengan tugas pada sistem saraf dalam mengontrol bagian otot dan kelenjar pada tubuh. Kondisi ini menyebabkan individu merasa pusing yang sering terjadi karena jantung berdetak lebih cepat atau tekanan darah yang meningkat akibat kecemasan, sementara tegang terjadi karena otot-otot tubuh mengencang sebagai respons terhadap stres.

3. Faktor - Faktor Kecemasan

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor internal maupun eksternal. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah sebagai berikut.

a. Faktor Biologis

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor genetika dan keturunan, serta proses-proses fisiologis di dalam tubuh. Misalnya, ketidakseimbangan neurotransmitter di otak (seperti serotonin, dopamin, atau gamma-aminobutyric acid - GABA) yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan respons emosional dapat meningkatkan kerentanannya terhadap kecemasan.

b. Faktor Psikologis

Pengalaman hidup memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan terhadap emosional individu. Individu yang memiliki pengalaman trauma atau stres berat di masa lalu lebih rentan mengalami kecemasan.

c. Faktor Sosial dan Lingkungan

Norma sosial atau budaya yang menuntut individu untuk memenuhi standar tertentu (misalnya dalam hal penampilan, pencapaian karir, atau kehidupan pribadi) juga dapat memicu stres dan meningkatkan kecemasan.

d. Faktor Kognitif

Cara individu dalam memandang atau menilai situasi tertentu dapat mempengaruhi seberapa besar kecemasan yang dirasakan. Individu yang cenderung berpikir secara berlebihan atau memproyeksikan kemungkinan terburuk dari suatu situasi lebih mungkin merasa cemas. Pemikiran distorsi, seperti “semua atau

tidak sama sekali” atau “selalu berpikir negatif” bisa memperburuk kecemasan.

e. Faktor Kepribadian

Tipe kepribadian individu juga dapat berperan dalam membentuk tingkat kecemasan. Misalnya, individu yang memiliki kecenderungan untuk mudah merasa tertekan, cemas, atau memiliki kecenderungan untuk menghindari masalah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan.

f. Faktor Pola Asuh

Pengalaman yang dialami individu pada masa kanak-kanak seperti pengasuhan yang terlalu mengontrol atau tidak stabil, dapat menumbuhkan pola pikir yang penuh kecemasan pada individu ketika mereka dewasa. Kurangnya rasa aman dan dukungan emosional di masa kecil bisa memperburuk kecemasan individu di masa depan.

4. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kecemasan atau *anxiety* dipandang sebagai kondisi jiwa yang dapat muncul ketika seseorang menghadapi ketidakpastian, tekanan, atau kekhawatiran akan masa depan, dan sering kali dipicu oleh lemahnya keimanan serta kurangnya tawakal kepada Allah SWT (Nugraha, 2020). Menurut Fikri dan Rafni (2020), Islam memandang bahwa kecemasan merupakan bagian dari ujian hidup yang wajar dialami manusia,

namun Islam juga memberikan petunjuk agar kecemasan tidak berlarut dan tidak melemahkan ketenangan batin seorang hamba. Salah satu prinsip utama dalam mengatasi kecemasan menurut Islam adalah tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha secara maksimal.

Allah SWT berfirman dalam QS. At-Talaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"Barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya." (QS. At-Talaq: 3).

Ayat ini menunjukkan bahwa keyakinan dan kepercayaan penuh kepada Allah menjadi obat spiritual bagi jiwa yang gelisah dan cemas. Selain itu, dalam Islam, kecemasan sering kali dihubungkan dengan kurangnya dzikir atau ingat kepada Allah. Ketika hati lalai dari mengingat Allah, kegelisahan mudah masuk dan menguasai pikiran. Oleh karena itu, Allah menegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat ini menegaskan bahwa sumber utama ketenangan dan perlindungan dari kecemasan adalah kedekatan spiritual dengan Allah melalui dzikir, doa, dan ibadah yang khusyuk. Rasulullah SAW pun mengajarkan doa-doa khusus untuk menangkal kegelisahan dan perasaan takut yang berlebihan. Salah satu doa yang masyhur adalah:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ
وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa cemas dan sedih, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat pengecut dan kikir, serta dari lilitan utang dan tekanan manusia." (HR. Bukhari).

Dari ayat dan hadis tersebut, jelas bahwa Islam memberikan panduan yang komprehensif dalam meredakan kecemasan, yaitu melalui penguatan iman, memperbanyak dzikir, berserah diri kepada Allah, serta menjaga koneksi spiritual melalui ibadah. Kecemasan yang berlebihan dalam Islam bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga menandakan adanya ketidakseimbangan dalam hubungan vertikal dengan Allah (Fauziah, et al., 2023). Oleh karena itu, mengembalikan hati kepada tauhid, meyakini bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Allah, serta berdoa dan bersyukur dalam setiap keadaan, merupakan cara utama untuk membangun ketenangan jiwa dan mengatasi kecemasan secara Islami.

C. Hubungan *Life Satisfaction* dengan Kecemasan Memilih Pasangan

Hidup

Life satisfaction diartikan sebagai suatu proses evaluasi atau penilaian terhadap kehidupan pribadi mengenai seberapa baik dan memuaskan kehidupan individu itu sendiri secara keseluruhan mencakup keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, serta penilaian orang lain terhadap kehidupan individu (Diener & Ryan, 2009).

Life satisfaction merupakan evaluasi menyeluruh individu terhadap kehidupannya secara subjektif, mencakup aspek emosional dan kognitif. *Life satisfaction* mencerminkan sejauh mana seseorang merasa bahwa kehidupannya berjalan sesuai dengan harapan, nilai, dan tujuan yang dimilikinya. Menurut Diener et al. (1999), *life satisfaction* merupakan salah satu hal penting dari kesejahteraan subjektif, yang terdiri dari penilaian kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan, terlepas dari suasana hati atau perasaan sesaat.

Sedangkan kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, dan ketegangan akibat persepsi terhadap ancaman atau ketidakpastian. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup secara negatif ketika tidak ditangani secara adaptif. Davison et al. (2006) menjelaskan bahwa kecemasan melibatkan respons terhadap potensi bahaya, baik yang nyata maupun tidak, dan apabila

berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional seseorang.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan *life satisfaction*. Paschali dan Tsitsas (2010) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki skor kecemasan rendah cenderung memiliki tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor kecemasan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *life satisfaction*-nya. Penelitian ini relevan terutama dalam konteks dewasa awal yang sedang menghadapi tantangan dalam hal akademik, karier, dan pemilihan pasangan hidup.

Leach dan Butterworth (2020) memperkuat hasil penelitian tersebut dengan mengungkapkan bahwa kecemasan pada individu dewasa awal berdampak pada rendahnya kualitas hubungan romantis, termasuk kurangnya dukungan dari pasangan serta meningkatnya konflik dalam hubungan. Kualitas hubungan interpersonal merupakan salah satu determinan penting dalam *life satisfaction* (Diener & Seligman, 2002), sehingga gangguan dalam hubungan romantis akibat kecemasan dapat secara langsung menurunkan tingkat *life satisfaction*.

Dalam perspektif Lazarus dan Folkman (1984), kecemasan muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan kopingnya. Ketika individu tidak mampu mengelola stresor secara adaptif,

maka akan terjadi gangguan emosional, termasuk meningkatnya kecemasan dan menurunnya evaluasi positif terhadap kehidupan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan hidup, menurunkan motivasi, dan menyebabkan perasaan tidak puas terhadap hidup secara umum.

Teori kebutuhan dasar dari Deci dan Ryan (2000) dalam kerangka *Self-Determination Theory* menekankan bahwa *life satisfaction* dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Kecemasan yang tinggi dapat menghambat pemenuhan kebutuhan - kebutuhan tersebut. Sebagai contoh, individu yang mengalami kecemasan sosial mungkin merasa tidak kompeten dalam menjalin hubungan interpersonal, merasa kehilangan kendali atas hidupnya, serta merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya.

Penelitian Ali, et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan sosial secara signifikan menurunkan *life satisfaction* mahasiswa. Individu dengan kecemasan tinggi cenderung menghindari interaksi sosial dan mengalami ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan akademik, yang keduanya berdampak pada penurunan persepsi terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian dari Amelia dan Sahrani (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan yang bersifat kronis menyebabkan distorsi kognitif terhadap masa depan, meningkatkan pikiran negatif, dan mengurangi makna hidup yang dirasakan, yang merupakan

faktor utama dalam pembentukan *life satisfaction*. Artinya tidak hanya aspek emosional yang terganggu, tetapi juga aspek penilaian kognitif terhadap kualitas hidup.

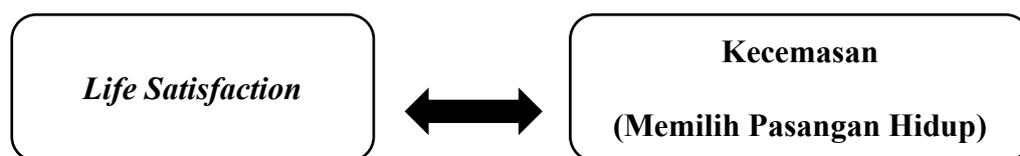
Dalam kerangka psikologi perkembangan, Arnett (2000) menyatakan bahwa masa dewasa awal (usia 18–29 tahun) merupakan masa transisi yang sarat dengan ketidakpastian. Ketidakpastian ini meliputi aspek pekerjaan, hubungan, dan identitas diri, yang berpotensi menjadi sumber kecemasan yang cukup besar. Ketika kecemasan tidak dikelola secara adaptif, individu akan mengalami kesulitan dalam membangun fondasi psikologis yang stabil, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap *life satisfaction*.

Namun demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat faktor – faktor yang dapat memperkuat hubungan negatif ini. Penelitian oleh Djajasaputra dan Basaria (2021) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *resilience* tinggi tetap dapat mempertahankan tingkat *life satisfaction* yang baik meskipun mengalami kecemasan. Kemampuan untuk mengelola emosi, mempertahankan hubungan sosial, dan menemukan makna dalam pengalaman sulit merupakan bentuk koping adaptif yang dapat menetralkan dampak negatif kecemasan terhadap *life satisfaction*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kecemasan dan *life satisfaction*. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan individu, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami penurunan dalam *life*

satisfaction-nya. Dalam konteks dewasa awal yang tengah menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk dalam hal memilih pasangan hidup, kecemasan menjadi variabel penting yang perlu diperhatikan karena berdampak pada persepsi individu terhadap kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan kecemasan sebagai langkah preventif dalam meningkatkan *life satisfaction* pada kelompok usia ini.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut.

H0: Tidak ada hubungan yang signifikan antara *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

H1: Ada hubungan yang signifikan antara *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif. Metode ini memungkinkan pengumpulan data numerik melalui pengukuran yang cermat, kemudian dianalisis secara statistik. Semua variabel penelitian telah didefinisikan dengan jelas dan dapat diukur. Hasil akhir penelitian ini berupa tingkat signifikansi atau kekuatan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Azwar, 2022).

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi korelasional. Desain penelitian korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola hubungan antara variabel-variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. Data numerik yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan ini (Azwar, 2022). Permasalahan yang akan diteliti adalah hubungan *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua konstruksi variabel, yaitu variabel bebas yang menjadi penyebab dan variabel terikat yang menjadi akibat. Penjelasan mengenai variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

1. Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat atau hasil dari pengaruh variabel bebas (Azwar, 2022). Adapun variabel y dalam penelitian ini adalah “kecemasan”.
2. Variabel bebas merupakan variabel yang secara sengaja dimanipulasi atau diubah untuk mengamati dampaknya terhadap variabel lain (Azwar, 2022). Variabel x dalam penelitian ini adalah “*life satisfaction*”.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah proses mengubah konsep abstrak menjadi variabel yang dapat diukur dengan menggunakan skala penelitian tertentu berdasarkan sebuah teori (Azwar, 2022).

Definisi operasional atas variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Life Satisfaction*

Life satisfaction adalah evaluasi subjektif individu dewasa awal terhadap seberapa baik dan memuaskan kehidupannya secara keseluruhan yang mencakup keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, masa lalu, masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan individu.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah bentuk respons individu dewasa awal terhadap suatu ancaman terkait pemilihan pasangan hidup yang ditunjukkan melalui tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan kumpulan individu atau objek yang memiliki kesamaan tertentu dan menjadi target penelitian. Kelompok ini harus memiliki ciri khas yang membedakannya dari kelompok lainnya (Sugiyono, 2020). Populasi yang diambil adalah mahasiswa aktif tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021 yang berjumlah 246 orang.

Pemilihan mahasiswa Psikologi tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka secara psikologis berada pada fase dewasa awal dan sedang dalam proses atau waktu untuk pengambilan keputusan jangka panjang seperti hubungan dan pernikahan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2020), ukuran sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, yang diambil

untuk diteliti dan dapat mewakili keseluruhan populasi. Ketika populasi diketahui secara pasti dan berjumlah relatif kecil (kurang dari 1.000), maka salah satu cara yang umum digunakan untuk menentukan ukuran sampel adalah dengan menggunakan rumus Slovin. Rumus ini digunakan ketika peneliti ingin menyederhanakan perhitungan jumlah sampel berdasarkan tingkat ketelitian tertentu, tanpa perlu melakukan perhitungan statistik yang kompleks.

Penggunaan rumus Slovin juga relevan ketika populasi bersifat homogen dan karakteristik antar individu dalam populasi relatif serupa, sehingga sampel yang diambil secara acak tetap dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, populasi berjumlah 246 mahasiswa aktif tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021, yang memiliki karakteristik perkembangan usia dan latar belakang keilmuan yang relatif seragam. Rumus Slovin sebagai berikut:

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\&= \frac{246}{1+246(0,1)^2} \\&= \frac{246}{1+246(0,01)} \\&= \frac{246}{1+2,46} \\&= \frac{246}{3,46} \\&= 71,09\end{aligned}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e^2 : margin of error (ditetapkan 10%)

Dengan $N = 246$ dan $e = 0,05$, maka diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 71 orang. Sampel ini diambil secara acak sederhana karena populasi dianggap homogen dan memenuhi syarat untuk generalisasi hasil.

Menurut Azwar (2011), sampel merupakan bagian yang mewakili karakteristik dan jumlah dari populasi yang dipilih. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu metode pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu (Azwar, 2022).

Dalam penelitian ini, kriteria - kriteria sampel yang digunakan meliputi:

1. Mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021.
2. Laki-laki/perempuan dengan rentang usia 20 hingga 25 tahun.
3. Belum menikah.
4. Memiliki keraguan tentang pernikahan (memilih pasangan hidup).

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melalui kuesioner. Kuesioner yang digunakan terdiri dari pertanyaan-pertanyaan

tertutup, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif yang telah disediakan (Sugiyono, 2020). Adapun instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu menggunakan skala *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan hidup.

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dengan Skala Likert. Skala Likert dipilih karena efektif dalam mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, fenomena sosial yang dimaksud mengenai *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan hidup. Azwar (2012) menyatakan pada masing-masing item dalam instrumen penelitian terdapat empat pilihan jawaban, yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Berdasarkan empat pilihan jawaban yang diberikan di atas diperlukan skoring guna keperluan analisis kuantitatif. Adapun skoring pada Skala Likert seperti tabel di bawah ini:

Tabel 3.1 Skoring pada Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Skala *Life Satisfaction*

Skala *life satisfaction* dalam penelitian ini disusun oleh peneliti menggunakan dimensi *life satisfaction* dari Diener dan Biswas-Diener (2008). Skala *life satisfaction* ini berjumlah sebanyak 18 item yang terdiri dari 16 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Life Satisfaction*

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Keinginan untuk mengubah kehidupan	Motivasi dan keinginan mencari pengalaman baru	1,2,7,8,9	-	5
Kepuasan terhadap Kehidupan saat ini	Tingkat kebahagiaan harian dan kualitas hubungan sosial	3,4,6	10	4
Kepuasan Hidup di masa lalu	Persepsi terhadap pengalaman dan tingkat penyesalan	5,11,18	-	3
Kepuasan terhadap kehidupan masa depan	Rencana/tujuan yang jelas dan tingkat kekhawatiran	12,13	-	2
Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu	Apresiasi dan persepsi dukungan emosional	15,16,17	14	4
Total		16	2	18

2. Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Skala kecemasan dalam memilih pasangan hidup ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Calhoun dan Acocella (1990). Skala kecemasan memilih pasangan hidup ini berjumlah sebanyak 17 item yang terdiri dari 15 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Reaksi emosional	Takut dan cemas	1,2,3,4,5	6	6
Reaksi kognitif	Khawatir dan pikiran negatif	7,8,10,11,12,13	9	7
Reaksi fisiologis	Pusing dan tegang	14,15,16,17	-	4
Total		15	2	17

G. Validitas

Validitas merupakan konsep yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu mengukur konstruk atau variabel yang ingin diukur. Validitas yang tinggi mengindikasikan bahwa instrumen tersebut akurat dalam mengukur fenomena yang menjadi fokus penelitian (Sugiyono, 2020). Uji validitas menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics* versi 26. Item yang memiliki nilai Sig < 0,05, sehingga alat ukur penelitian dianggap valid (Ghozali, 2020).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR), dimana CVR merupakan metode yang dikembangkan oleh Lawshe (1975) untuk mengukur validitas isi suatu instrumen bersama *professional judgement* agar dapat diketahui apakah item tersebut dapat digunakan untuk mengukur suatu konstruk sebelum dilakukan uji coba kepada responden di luar sampel penelitian. Berikut ini adalah daftar nama *professional judgement* Fakultas Psikologi UIN Malang.

Tabel 3.4 Daftar Nama *Professional Judgement* CVR

No.	Nama	Ahli	Pelaksanaan	Pengambilan
1.	Dr. Novia Sholichah, M.Psi	Psikologi Pendidikan	25 Februari 2025	25 Februari 2025
2.	Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si	Psikologi Sosial	26 Februari 2025	26 Februari 2025
3.	Andik Rony Irawan, M.Si., Psi	Psikologi Pendidikan dan Pengembangan	26 Februari 2025	26 Februari 2025

1. *Life Satisfaction*

Setelah dilakukan CVR dan seluruh item disetujui oleh para ahli, peneliti melakukan uji coba skala *life satisfaction* kepada 35 responden di luar sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu laki-laki atau perempuan berusia 20-25 tahun, belum menikah, dan memiliki keraguan tentang pernikahan.

Tabel 3.5 Validitas Uji Coba Skala *Life Satisfaction*

Item	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0,560	0,334	Valid
2	0,648	0,334	Valid
3	0,459	0,334	Valid
4	0,503	0,334	Valid
5	0,737	0,334	Valid
6	0,589	0,334	Valid
7	0,447	0,334	Valid
8	0,635	0,334	Valid
9	0,569	0,334	Valid
10	0,470	0,334	Valid
11	0,490	0,334	Valid
12	0,557	0,334	Valid
13	0,375	0,334	Valid
14	0,388	0,334	Valid
15	0,679	0,334	Valid
16	0,649	0,334	Valid
17	0,433	0,334	Valid
18	0,590	0,334	Valid

Suatu item dikatakan valid apabila nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$.

Setelah dilakukan validitas uji coba pada skala *life satisfaction*, pada tabel 3.5 di atas menunjukkan bahwa 18 item valid.

2. Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Setelah dilakukan CVR dan seluruh item disetujui oleh para ahli, peneliti menyebarkan skala kecemasan memilih pasangan hidup kepada 35 responden di luar sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu laki-laki atau perempuan berusia 20-25 tahun, belum menikah, dan memiliki keraguan tentang pernikahan.

Tabel 3.6 Validitas Uji Coba Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Item	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0,563	0,334	Valid
2	0,367	0,334	Valid
3	0,389	0,334	Valid
4	0,394	0,334	Valid
5	0,520	0,334	Valid
6	0,444	0,334	Valid
7	0,469	0,334	Valid
8	0,579	0,334	Valid
9	0,415	0,334	Valid
10	0,597	0,334	Valid
11	0,611	0,334	Valid
12	0,621	0,334	Valid
13	0,531	0,334	Valid
14	0,442	0,334	Valid
15	0,659	0,334	Valid
16	0,402	0,334	Valid
17	0,574	0,334	Valid

Suatu item dikatakan valid apabila nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$.

Setelah dilakukan validitas uji coba pada skala kecemasan memilih pasangan hidup, pada tabel 3.6 di atas menunjukkan bahwa 17 item valid.

H. Reliabilitas

Reliabilitas mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan stabil dari waktu ke waktu. Konsistensi hasil pengukuran ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang sama (Sugiyono, 2020). Uji reliabilitas menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics* versi 26.

Pengukuran reliabilitas menggunakan uji *Cronbach Alpha*. Nilai pada *Cronbach's Alpha* dianggap reliabel jika nilainya $> 0,6$ (Ghozali, 2020).

Tabel 3.7 Reliabilitas Uji Coba

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Life Satisfaction</i>	0,847	Reliabel
Kecemasan (Memilih Pasangan Hidup)	0,811	Reliabel

I. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan metode statistik yang digunakan untuk merangkum dan menyajikan data kuantitatif. Analisis ini memberikan gambaran umum tentang distribusi frekuensi (skor maksimal dan skor minimal), rata-rata (*mean*), dan variabilitas (standar deviasi) dari setiap variabel penelitian (Azwar, 2012).

- a. Mean hipotetik merupakan rata-rata nilai yang diharapkan dari suatu variabel penelitian. Rumus dalam mencari mean adalah:

$$Mean = \frac{1}{2} (i Max + i Min) \times \Sigma \text{ item}$$

Keterangan:

M : Mean hipotetik

i Max : Skor tertinggi item

i Min : Skor terendah item

Σ item : Jumlah item dalam skala

- b. Standar Deviasi (SD) adalah sebuah ukuran statistik yang digunakan untuk mengukur seberapa jauh penyebaran atau variabilitas data dari nilai rata-ratanya. Rumus dalam mencari standar deviasi adalah:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi item

i Min : Skor terendah item

Setelah mendapatkan hasil perhitungan *Mean* hipotetik (M) dan Standar Deviasi (SD), maka akan dikategorisasi menjadi tiga dengan rumus yang tercantum pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas dalam penelitian ini adalah untuk menentukan apakah distribusi data sampel sesuai dengan distribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* dipilih sebagai metode analisis karena jumlah sampel yang diambil > 50 orang dan kemampuannya dalam memberikan kesimpulan statistik mengenai normalitas data.

Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ (Sugiyono, 2011).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan langkah penting dalam penelitian untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang bersifat garis lurus antara dua variabel yang sedang dikaji. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016), hubungan linier dinyatakan signifikan jika nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji statistik $> 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji kebenaran hipotesis penelitian, dilakukan uji korelasi untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Pemilihan antara uji korelasi Pearson atau Spearman bergantung pada apakah data berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, maka uji korelasi Pearson digunakan. Sedangkan untuk data yang tidak berdistribusi normal, uji korelasi Spearman lebih tepat digunakan. Dalam penelitian ini, karena data yang digunakan berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi Pearson. Uji korelasi Pearson *product moment* sendiri bertujuan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara variabel independen dan dependen. Tingkat kekuatan hubungan antar variabel ini diukur dengan koefisien korelasi, di mana hubungan dianggap signifikan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ (Priyatno, 2014).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan yang berada di bawah kendali Kementerian Agama Republik Indonesia dan secara fungsi akademik berada di bawah pengawasan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. Program Studi Psikologi pertama kali diselenggarakan pada tahun 1999 berdasarkan Surat Keputusan Dirjen Binbaga Islam No E/138/1999. Fakultas ini bertujuan untuk menghasilkan lulusan dengan pemahaman yang komprehensif terhadap teori psikologi Islam dan Barat, memiliki motivasi tinggi dalam pengembangan ilmu psikologi, serta mampu menerapkan pengetahuan mereka di tengah masyarakat. Guna mencapai tujuan tersebut, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merumuskan visi dan misi sebagai berikut.

a. Visi

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang berkarakter Ulul Albab, berwawasan Nusantara dan berdaya saing di dunia global.

b. Misi

- 1) Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang memiliki kemampuan mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- 2) Melaksanakan pendidikan Psikologi yang aplikatif dan inovatif.
- 3) Memajukan kesejahteraan bersama melalui pengembangan keilmuan psikologi.
- 4) Menjadi lulusan yang siap bersaing secara profesional sesuai.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan *Life Satisfaction* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal” dilakukan pada tanggal 12-19 Maret 2025 kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021 yang memiliki keraguan tentang pernikahan utamanya terkait pemilihan pasangan hidup. Metode yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner *google form* secara *online* (grup dan personal).

B. Hasil dan Analisis Data Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif Responden Penelitian

Hasil analisis deskriptif terhadap karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 80 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 64 orang (80%), sementara responden laki-laki berjumlah 16 orang (20%). Jumlah ini mencerminkan kecenderungan umum pada fakultas psikologi, dimana

jumlah mahasiswa perempuan cenderung lebih dominan. Hasil statistik usia responden dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Usia Responden

N	Min	Max	Mean	SD
80	20	25	21,7	1,11

Berdasarkan data usia yang ditampilkan dalam tabel 4.1, diketahui bahwa usia responden berada dalam rentang 20 hingga 25 tahun, dengan nilai rata-rata sebesar 21,7 tahun dan simpangan baku 1,11. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap perkembangan dewasa awal, sebagaimana dikemukakan oleh Santrock (2002). Pada fase ini, individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan psikososial seperti membangun hubungan yang intim, merencanakan masa depan, serta menghadapi tekanan terkait pemilihan pasangan hidup (Erikson, 1963).

2. Uji Validitas

Validitas merupakan konsep yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu mengukur konstruk atau variabel yang ingin diukur, dimana item dengan nilai Sig < 0,05 dapat dianggap valid (Ghozali, 2020). Pada penelitian ini dengan 80 responden, maka r tabelnya adalah 0,220, agar dapat dikatakan valid maka tiap item harus memiliki r hitung > 0,220 (Conover, 1973).

Tabel 4.2 Uji Validitas Skala *Life Satisfaction*

Dimensi	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah
Keinginan untuk mengubah kehidupan	Motivasi dan keinginan mencari pengalaman baru	1,2,7,8,9	-	5
Kepuasan terhadap Kehidupan saat ini	Tingkat kebahagiaan harian dan kualitas hubungan sosial	3,4,6,10	-	4
Kepuasan Hidup di masa lalu	Persepsi terhadap pengalaman dan tingkat penyesalan	5,11,18	-	3
Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	Rencana/tujuan yang jelas dan tingkat kekhawatiran	12,13	-	2
Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu	Apresiasi dan persepsi dukungan emosional	14,15,16,17	-	4
Total		18	0	18

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa skala *life satisfaction* terdiri dari 18 item. Pada hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item valid.

Tabel 4.3 Uji Validitas Skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Aspek	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah
Reaksi emosional	Takut dan cemas	1,2,3,4,5,6	-	6
Reaksi kognitif	Khawatir dan pikiran negatif	7,8,9,10,11,12,13	-	7
Reaksi fisiologis	Pusing dan tegang	14,15,16,17	-	4
Total		17	0	17

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa skala kecemasan memilih pasangan hidup terdiri dari 17 item. Pada hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item valid.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan stabil dari waktu ke waktu agar dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang sama, dimana suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6 (Ghozali, 2020).

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Life Satisfaction</i>	0,784	Reliabel
Kecemasan (Memilih Pasangan Hidup)	0,826	Reliabel

Berdasarkan uji reliabilitas pada tabel 4.4, variabel *life satisfaction* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,784 dan variabel kecemasan memilih pasangan hidup 0,826, maka dapat dikatakan instrumen yang digunakan reliabel.

4. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif memberikan gambaran umum tentang distribusi frekuensi (skor maksimal dan skor minimal), rata-rata (*mean*), dan variabilitas (standar deviasi) dari setiap variabel penelitian (Azwar, 2012).

1) *Life Satisfaction*

a) Skor Maksimal dan Skor Minimal

Pada skala *Life Satisfaction*, terdapat 4 skor yang diberikan pada masing-masing jawaban. Skor maksimal adalah 4 dan skor minimal adalah 1.

$$X_{\text{maks}} = \text{skor maksimal} \times \text{jumlah item}$$

$$= 4 \times 18$$

$$= 72$$

$$X_{\text{min}} = \text{skor minimal} \times \text{jumlah item}$$

$$= 1 \times 18$$

$$= 18$$

b) Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (X_{\text{maks}} + X_{\text{min}})$$

$$= \frac{1}{2} (72 + 18)$$

$$= \frac{1}{2} \times 90$$

$$= 45$$

c) Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

$$= \frac{1}{6} (72 - 18)$$

$$= \frac{1}{6} \times 54$$

$$= 9$$

2) Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

a) Skor Maksimal dan Skor Minimal

Pada skala Kecemasan Memilih Pasangan Hidup, terdapat 4 skor yang diberikan pada masing-masing jawaban. Skor maksimal adalah 4 dan skor minimal adalah 1.

$$X_{\text{maks}} = \text{skor maksimal} \times \text{jumlah item}$$

$$= 4 \times 17$$

$$= 68$$

$$X_{\text{min}} = \text{skor minimal} \times \text{jumlah item}$$

$$= 1 \times 17$$

$$= 17$$

b) Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (X_{\text{maks}} + X_{\text{min}})$$

$$= \frac{1}{2} (68 + 17)$$

$$= \frac{1}{2} \times 85$$

$$= 42,5$$

c) Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

$$= \frac{1}{6} (68 - 17)$$

$$= \frac{1}{6} \times 51$$

$$= 8,5$$

Skor hipotetik pada penelitian ini dapat dijabarkan melalui tabel berikut.

Tabel 4.5 Hasil Skor Hipotetik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Life Satisfaction</i>	80	18	72	45	9
Kecemasan (Memilih Pasangan Hidup)	80	17	68	42,5	8,5

5. Kategorisasi Data

Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan hasil pada skor hipotetik dan tabel norma kategorisasi di atas, maka kategorisasi kedua variabel dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian dengan batas kelas yang bervariasi untuk setiap kategori. Adapun kriteria kategorisasi variabel *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan hidup dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 4.7 Kriteria Kategorisasi Data

Kategori	<i>Life Satisfaction</i>	Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
Rendah	$X < 36$	$X < 34$
Sedang	$36 \leq X < 54$	$34 \leq X < 51$
Tinggi	$X > 54$	$X > 51$

a) *Tingkat Life Satisfaction***Tabel 4.8 Tingkat *Life Satisfaction***

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	-	-
Sedang	26	32,5%
Tinggi	54	67,5%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel pengkategorian *life satisfaction* di atas menunjukkan hasil analisis terhadap tingkat *life satisfaction* pada sampel penelitian. Untuk kategori sedang dengan skor antara 36 sampai dengan 54 mencakup 26 orang (32,5%). Sementara itu, kategori tinggi dengan skor di atas 54 mencakup 54 orang (67,5%). Dengan demikian, sebagian besar sampel penelitian memiliki tingkat *life satisfaction* yang tinggi.

b) *Tingkat Kecemasan Memilih Pasangan Hidup***Tabel 4.9 Tingkat Kecemasan Memilih Pasangan Hidup**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	-	-
Sedang	36	45,5%
Tinggi	44	54,5%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel pengkategorian kecemasan memilih pasangan hidup di atas menunjukkan hasil analisis terhadap tingkat kecemasan memilih pasangan hidup pada sampel penelitian. Untuk kategori sedang dengan skor antara 34 sampai dengan 51 mencakup 36 orang (45,5%). Sementara itu, kategori tinggi dengan skor di atas

51 mencakup 44 orang (54,5%). Dengan demikian, sebagian besar sampel penelitian memiliki tingkat kecemasan memilih pasangan hidup yang tinggi.

6. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas dalam penelitian ini adalah untuk menentukan apakah distribusi data sampel sesuai dengan distribusi normal. Uji Kolmogorov-Smirnov dipilih sebagai metode analisis karena jumlah sampel yang diambil > 50 orang dan kemampuannya dalam memberikan kesimpulan statistik mengenai normalitas data. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05 (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.45204930
	Most Extreme Differences	
Absolute	Positive	.051
	Negative	.043
	Test Statistic	-.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.051
		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas tersebut didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

7. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang bersifat garis lurus antara dua variabel yang sedang dikaji. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016), hubungan antar variabel dikatakan linier jika nilai *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan dengan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26. Adapun hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table						
			Sum of		Mean	
			Squares	df	Square	F Sig.
Y * X	Between	(Combined)	1527.615	23	66.418	1.805 .037
	Groups	Linearity	299.201	1	299.201	8.133 .006
		Deviation from Linearity	1228.414	22	55.837	1.518 .106
	Within	Groups	2060.272	56	36.791	
	Total		3587.888	79		

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas di atas, didapat nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,106. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel tersebut.

8. Uji Hipotesis

Untuk membuktikan hipotesis penelitian diterima atau ditolak, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* atau korelasi pearson karena data terdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan yang ada antara kedua variabel penelitian. Tingkat kekuatan hubungan antar variabel ini diukur dengan koefisien korelasi, dimana hubungan dianggap signifikan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ (Priyatno, 2014).

Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Pearson

Correlations			
		<i>Life Satisfaction</i>	Kecemasan Memilih Pasangan Hidup
<i>Life Satisfaction</i>	Pearson Correlation	1	.289**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	80	80
Kecemasan Memilih Pasangan Hidup	Pearson Correlation	.289**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	80	80

Hasil uji korelasi *product moment* dalam tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua variabel adalah 0,009 dimana nilai ini $< 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Arah hubungan kedua variabel ditunjukkan oleh koefisien korelasi Pearson, yaitu 0,289, menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah positif.

9. Analisis Tambahan (Analisis Sumbangsih Peraspek Kecemasan dengan *Life Satisfaction*)

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan menggunakan program SPSS 26.0, diperoleh hasil bahwa variabel *life satisfaction* memberikan kontribusi terhadap setiap aspek dari kecemasan memilih pasangan hidup. Analisis ini dilakukan untuk melihat sumbangsih efektif *life satisfaction* terhadap tiga aspek utama kecemasan, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Perhitungan dilakukan dengan memperhatikan nilai Adjusted R Square dari masing - masing model regresi per aspek kecemasan, sehingga diperoleh data sumbangsih yang ditampilkan pada tabel 4.13 berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Sumbangsih Peraspek

Kecemasan (Y)	Sumbangsih Setiap Aspek
Reaksi Emosional	7,3 %
Reaksi Kognitif	-1,9%
Reaksi Fisiologis	19,8%
Jumlah	25,2 %

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa aspek kecemasan yang memperoleh sumbangsih efektif paling besar dari variabel *life satisfaction* adalah reaksi fisiologis, dengan persentase sebesar 19,8%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *life satisfaction* yang dirasakan individu, maka semakin kecil kemungkinan munculnya gejala kecemasan yang bersifat fisik seperti jantung

berdebar, ketegangan otot, atau sulit tidur ketika dihadapkan pada keputusan memilih pasangan hidup.

Selanjutnya, *life satisfaction* juga memberikan sumbangsih terhadap reaksi emosional sebesar 7,3%, yang berarti bahwa *life satisfaction* juga berperan dalam meredam perasaan - perasaan negatif seperti takut, cemas, dan gelisah yang menyertai proses memilih pasangan.

Sementara itu, aspek reaksi kognitif justru menunjukkan nilai sumbangsih negatif sebesar -1,9%, yang artinya *life satisfaction* tidak secara signifikan menjelaskan kecenderungan individu untuk mengalami kecemasan dalam bentuk pemikiran berlebihan, keraguan, atau ketidakpastian saat memilih pasangan. Bahkan, dapat dikatakan bahwa peningkatan *life satisfaction* cenderung berkorelasi dengan penurunan gejala kognitif dari kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa reaksi fisiologis merupakan aspek kecemasan yang paling dipengaruhi oleh *life satisfaction*, diikuti oleh reaksi emosional, sementara reaksi kognitif tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Life Satisfaction* pada Dewasa Awal

Menurut Diener dan Ryan, (2009), *life satisfaction* merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, meliputi kepuasan terhadap masa lalu, masa kini, dan

ekspektasi terhadap masa depan. Penilaian ini bersifat subjektif dan kompleks, karena dipengaruhi oleh faktor - faktor internal seperti kepribadian dan pola pikir, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pencapaian individu. Dengan demikian, *life satisfaction* mencerminkan cara individu menilai kualitas hidup yang dijalani berdasarkan standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021 memiliki *life satisfaction* yang tinggi, yaitu sebanyak 67,5% dari total 80 responden. Selain itu, sebanyak 32,5% responden berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tidak seluruh mahasiswa merasa sangat puas, namun tetap menunjukkan kecenderungan positif dalam mengevaluasi kehidupannya. Hal ini didukung oleh kecenderungan mereka untuk memberikan penilaian positif terhadap berbagai aspek kehidupan yang dijalani, seperti aktivitas sehari - hari, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi. Mayoritas responden menilai bahwa hidup yang mereka jalani saat ini memberikan rasa puas, nyaman, dan bermakna.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa dalam kategori ini merasa mampu menyesuaikan diri dan meraih hal - hal yang bernilai selama masa studinya. Mereka yang berada dalam kategori *life satisfaction* tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan sosial yang

baik, merasa bahagia dalam keseharian, serta memiliki kebanggaan atas pengalaman masa lalu.

Diener et al. (1999), penilaian positif terhadap kehidupan yang dijalani akan lebih kuat ketika didukung oleh kestabilan emosional dan keterpenuhan kebutuhan psikologis dasar. Selain itu, penelitian dari Aboalshamat, et al. (2018) menunjukkan bahwa individu dengan *life satisfaction tinggi* biasanya memiliki tingkat pengendalian diri dan persepsi makna hidup yang lebih tinggi, yang memperkuat kesejahteraan psikologis mereka.

Tingginya tingkat *life satisfaction* tersebut dapat dijelaskan melalui lima dimensi menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), yaitu kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, keinginan untuk mengubah kehidupan, serta penilaian orang lain terhadap kehidupan individu. Dimensi kepuasan terhadap kehidupan saat ini merupakan aspek yang paling menonjol dalam pembentukan evaluasi positif terhadap kehidupan.

Dalam pra-penelitian, beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka merasa puas karena dapat menjalani perkuliahan dengan baik, aktif dalam kegiatan yang sesuai dengan minat, serta memiliki relasi sosial yang mendukung. Hasil ini selaras dengan hasil dalam penelitian utama, dimana sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan positif terhadap aktivitas sehari - hari yang dijalani,

merasa mampu memperoleh pencapaian meskipun dalam hal-hal yang sederhana, serta memiliki hubungan sosial yang memadai untuk menunjang kestabilan emosional.

Meskipun sebagian besar responden menunjukkan tingkat *life satisfaction* yang tinggi, terdapat pula kecemasan yang muncul terkait masa depan, khususnya dalam aspek hubungan pribadi. Beberapa mahasiswa menyampaikan kekhawatiran mengenai kelanjutan hubungan yang sedang dijalani serta ketidakpastian dalam menentukan pasangan hidup.

Kecemasan ini mencerminkan adanya tekanan emosional yang berkaitan dengan dimensi kepuasan terhadap masa depan. Ketidakpastian dalam merancang kehidupan jangka panjang, khususnya dalam hubungan personal, dapat memicu keraguan terhadap pilihan - pilihan yang diambil. Hal ini terlihat dari responden yang meskipun telah memiliki tujuan jangka panjang, mereka masih merasa tidak yakin dengan arah kehidupan yang akan dijalani ke depan. Situasi tersebut menunjukkan bahwa kepuasan terhadap kondisi saat ini tidak serta-merta mengeliminasi kecemasan mengenai hal - hal yang berorientasi pada masa depan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurdianti et al. (2024) yang menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal rentan mengalami kecemasan terhadap masa depan, terutama dalam hal pekerjaan dan hubungan personal. Jika

kecemasan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka berpotensi menurunkan *life satisfaction* secara keseluruhan.

Selain itu, dimensi keinginan untuk mengubah kehidupan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan individu juga berpengaruh terhadap tingkat *life satisfaction*. Hasil dari pra-penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian utama menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memiliki harapan untuk memperbaiki aspek - aspek tertentu dalam kehidupannya, seperti meningkatkan kualitas hubungan atau merancang masa depan secara lebih matang.

Harapan tersebut menjadi motivasi bagi individu untuk terus berkembang dan memperbaiki diri. Di sisi lain, dukungan serta penilaian positif dari lingkungan sosial, seperti teman dan keluarga, turut memperkuat perasaan diterima dan dihargai, yang pada akhirnya meningkatkan evaluasi positif terhadap kehidupan yang dijalani. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *life satisfaction* yang tinggi, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait.

2. Tingkat Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal

Kecemasan dalam memilih pasangan hidup merupakan hal yang umum dialami oleh individu pada tahap dewasa awal. Pada fase ini, individu mulai dihadapkan dengan berbagai keputusan penting, salah satunya terkait hubungan jangka panjang seperti pernikahan. Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa kecemasan

merupakan perasaan takut yang dapat muncul secara realistis maupun tidak realistis, dan biasanya disertai gejala emosional, kognitif, maupun fisik. Kecemasan ini dapat mempengaruhi cara individu mengambil keputusan dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi, termasuk dalam memilih pasangan hidup.

Hal ini sejalan dengan pemikiran Lazarus dan Folkman (1984) bahwa kecemasan muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman terhadap kesejahteraan psikologisnya, sementara kemampuan kopingnya dianggap tidak memadai. Dalam konteks memilih pasangan, hal ini dapat terjadi ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau personal terkait hubungan ideal. Menurut Arnett (2000), masa dewasa awal merupakan fase transisi sehingga keputusan tentang pasangan hidup menjadi salah satu sumber utama stres dan kecemasan yang memerlukan penyesuaian psikologis secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021, diketahui bahwa sebanyak 36 orang (45,5%) berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan 44 orang (54,5%) berada pada kategori kecemasan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan yang cukup tinggi dalam memilih pasangan hidup. Hasil ini mengindikasikan bahwa banyak dari mereka memiliki tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif yang cukup kuat, terutama terkait

masa depan hubungan dan ketidakpastian dalam membangun komitmen jangka panjang.

Hal ini terlihat dari respons terhadap aspek *life satisfaction* di masa depan, di mana sebagian besar responden menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tinggi, sehingga memunculkan kecemasan yang signifikan. Selain itu, pada aspek penilaian orang lain terhadap kehidupan individu, muncul persepsi rendah terhadap apresiasi sosial dan dukungan emosional yang mereka terima, yang turut memperkuat kecenderungan cemas dalam mengambil keputusan penting seperti memilih pasangan hidup.

Responden dengan tingkat kecemasan sedang menunjukkan bahwa meskipun terdapat rasa takut, pusing, atau tegang dalam menghadapi keputusan ini, mereka masih memiliki kualitas hubungan sosial yang cukup baik, seperti terlihat pada aspek kepuasan terhadap kehidupan saat ini. Selain itu, mereka juga menunjukkan motivasi dan keinginan untuk mencari pengalaman baru, sebagaimana tercermin dalam aspek keinginan untuk mengubah kehidupan, yang membantu mereka menjaga kestabilan emosional.

Adapun dalam aspek pengalaman masa lalu, responden dengan kecemasan sedang menunjukkan persepsi yang lebih netral terhadap pengalaman sebelumnya, dengan tingkat penyesalan yang tidak terlalu tinggi, sehingga beban emosional masa lalu tidak terlalu menghambat pengambilan keputusan saat ini.

Persentase ini menunjukkan bahwa tekanan terhadap keputusan relasional sangat kuat dirasakan oleh mayoritas responden, yang kemungkinan berkaitan dengan ekspektasi sosial untuk segera menikah setelah lulus, serta rasa tidak pasti akan kemampuan diri dalam menjalin hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

Hal ini juga dapat dikaitkan dengan hasil penelitian dari Paschali dan Tsitsas (2010) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki *life satisfaction* yang rendah, yang memperparah kecemasan terhadap keputusan besar dalam hidup, termasuk pemilihan pasangan. Kondisi ini diperkuat oleh asumsi dalam *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), di mana individu yang tidak terpenuhi kebutuhan psikologis dasarnya lebih rentan mengalami gangguan emosional seperti kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pada masa dewasa awal, ketika peran dan tuntutan sosial mulai meningkat, individu memerlukan kesiapan psikologis yang cukup agar mampu menghadapi tekanan tersebut secara adaptif.

Pada kategori kecemasan sedang, responden umumnya masih dapat mengelola kecemasan yang dirasakan dan tidak mengalami gangguan yang serius dalam kehidupan sehari - hari. Hal ini dapat dikaitkan dengan tingkat coping yang relatif lebih baik atau adanya dukungan sosial yang memungkinkan individu untuk tetap memiliki pandangan rasional terhadap kehidupan relasionalnya. Individu dalam

kategori ini mungkin memiliki *life satisfaction* yang cukup meskipun menghadapi tekanan eksternal, karena masih memiliki kontrol terhadap persepsi dan keputusan pribadinya.

Sementara itu, pada kategori kecemasan tinggi, responden menunjukkan adanya kekhawatiran yang lebih kuat, terutama terkait masa depan hubungan, komitmen, serta ketakutan akan kegagalan dalam hubungan. Kondisi ini menandakan adanya distorsi kognitif yang membuat individu lebih fokus pada aspek negatif atau potensi ancaman dari suatu hubungan, sebagaimana dijelaskan oleh Amelia dan Sahrani (2024), bahwa kecemasan kronis dapat meningkatkan pikiran negatif terhadap masa depan dan menurunkan makna hidup. Individu dalam kategori ini mungkin juga mengalami penurunan *life satisfaction* yang berdampak pada ketidakmampuan mereka dalam menilai situasi relasional secara objektif.

Leach dan Butterworth (2020) menambahkan bahwa kecemasan yang tinggi pada dewasa awal berdampak langsung pada rendahnya kualitas hubungan romantis, yang pada akhirnya juga menurunkan kesejahteraan subjektif. Hal ini memperlihatkan adanya lingkaran negatif di mana kecemasan memperburuk relasi, dan relasi yang buruk memperkuat kecemasan serta ketidakpuasan hidup.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan ini meliputi pengalaman pribadi, tekanan sosial, serta bagaimana individu menilai dirinya dan kehidupannya. Penelitian oleh Penalun (2022) menunjukkan

bahwa pengalaman buruk dalam hubungan sebelumnya dapat meningkatkan kecemasan dalam memilih pasangan. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial juga berperan, terutama dalam masyarakat yang memandang pernikahan sebagai pencapaian penting. Miranti (2024) mengungkapkan bahwa banyak individu merasa takut terhadap pernikahan karena adanya harapan sosial yang tinggi terhadap kehidupan pernikahan yang ideal, sehingga hal ini dapat menambah beban dalam pengambilan keputusan.

Dalam konteks ini, teori dari Deci dan Ryan (2000) tentang kebutuhan akan keterhubungan menjadi relevan, di mana tekanan sosial yang tidak selaras dengan kebutuhan dan kesiapan pribadi dapat memunculkan kecemasan signifikan. Evaluasi negatif terhadap diri sendiri sebagai akibat dari pengalaman masa lalu atau tekanan sosial ini juga dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan kompetensi dalam menjalin hubungan.

Hasil penelitian Nurdianti et al. (2024) juga menunjukkan bahwa faktor subjektif, seperti *life satisfaction*, juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Cara individu menilai kehidupannya, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, serta memaknai sikap orang lain dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap bagaimana mereka menghadapi masalah, termasuk dalam memilih pasangan hidup. Individu yang merasa puas dengan kehidupannya meskipun mendapat dukungan dari lingkungan cenderung lebih mengalami kecemasan yang

lebih tinggi dalam menghadapi keputusan terkait hubungan karena adanya ekspektasi yang tinggi pula agar tetap terjaga stabilitas hidupnya.

Hal ini memperlihatkan bahwa tingginya *life satisfaction* tidak selalu berarti rendahnya kecemasan, melainkan dapat menimbulkan beban psikologis tersendiri untuk mempertahankan kualitas hidup yang telah dicapai, terutama ketika individu menilai bahwa keputusan seperti memilih pasangan dapat menjadi titik kritis dalam menjaga atau mengganggu stabilitas tersebut. Dalam kerangka evaluasi kognitif menurut Diener et al. (1999), *life satisfaction* mencerminkan seberapa besar individu merasa bahwa hidupnya selaras dengan nilai dan tujuan, dan ketika sebuah keputusan dianggap mampu mengganggu keseimbangan itu, muncullah kecemasan tinggi meskipun secara umum individu merasa puas dengan hidupnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam memilih pasangan hidup cukup banyak dialami oleh mahasiswa dewasa awal, dengan sebagian besar berada dalam kategori tinggi. Kecemasan ini tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman atau tekanan sosial, tetapi juga oleh bagaimana individu memandang hidupnya secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kondisi psikologis individu dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan, termasuk dalam hal hubungan dan perencanaan masa depan.

3. Hubungan *Life Satisfaction* dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup pada Dewasa Awal

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, dapat diketahui bahwa hipotesis yang menyatakan “terdapat hubungan antara *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal” diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 yang lebih kecil dari 0,05. Arah hubungan antara kedua variabel ditunjukkan oleh koefisien korelasi Pearson sebesar 0,289, yang menandakan bahwa hubungan antara *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan hidup adalah positif. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *life satisfaction* yang dirasakan oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami dalam memilih pasangan hidup.

Hasil ini menunjukkan bahwa *life satisfaction* tidak selalu berkorelasi negatif terhadap kecemasan, melainkan dalam konteks ini, keduanya justru memiliki hubungan yang searah. Hal ini menunjukkan individu dewasa awal yang merasa puas terhadap kehidupannya justru bisa mengalami kecemasan yang tinggi dalam pengambilan keputusan penting seperti memilih pasangan hidup.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Leach dan Butterworth (2020), yang mengungkapkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami kecemasan memiliki kemungkinan lebih besar untuk

mengalami penurunan kualitas hubungan romantis di masa depan, ditandai dengan rendahnya dukungan pasangan dan tingginya konflik dalam hubungan. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami pada masa dewasa awal tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga mempengaruhi kemampuan membentuk dan mempertahankan hubungan romantis yang memuaskan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada rendahnya tingkat *life satisfaction*. Dengan demikian, kecemasan memiliki hubungan penting yang menjadi salah satu aspek utama dalam *life satisfaction* pada dewasa awal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 80 responden, diketahui bahwa sebanyak 44 orang (54,5%) memiliki kecemasan tinggi dalam memilih pasangan hidup, sementara 36 orang (45,5%) berada pada kategori sedang. Selain itu, sebanyak 54 orang (67,5%) memiliki *life satisfaction* tinggi, dan 26 orang (32,5%) berada pada kategori sedang.

Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki *life satisfaction* tinggi juga mengalami kecemasan yang tinggi. Faktor dominan yang memicu kecemasan dalam memilih pasangan hidup adalah ketidakpastian dalam hubungan, komunikasi yang tidak efektif, serta ketakutan terhadap kegagalan relasi jangka panjang. Ketiga faktor ini memperkuat pandangan bahwa meskipun seseorang merasa puas terhadap aspek - aspek lain dalam hidupnya, hubungan romantis tetap bisa menjadi sumber kecemasan yang signifikan, terutama ketika

individu menghadapi ketidakpastian emosional atau pengalaman masa lalu yang negatif.

Aspek dominan pada penelitian ini juga terlihat dari analisis uji per aspek sumbangsih yang menunjukkan bahwa aspek kecemasan yang memperoleh sumbangsih efektif paling besar dari variabel *life satisfaction* adalah reaksi fisiologis, dengan persentase sebesar 19,8%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *life satisfaction* yang dirasakan individu, maka semakin besar kemungkinan munculnya gejala kecemasan yang bersifat fisik seperti jantung berdebar, ketegangan otot, atau sulit tidur ketika dihadapkan pada keputusan memilih pasangan hidup.

Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Setiawati, et al. (2024) yang menemukan bahwa *life satisfaction* memiliki keterkaitan signifikan dengan munculnya gejala kecemasan, termasuk gejala somatik atau fisiologis. Penelitian lain oleh Salsabila dan Fitrianingrum (2024) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *life satisfaction* yang tinggi justru dapat mengalami respons stres fisiologis yang lebih menonjol, tergantung pada tekanan psikososial yang dihadapi. Dengan demikian, dalam konteks tertentu, *life satisfaction* yang tinggi tidak selalu menjamin rendahnya gejala kecemasan, khususnya dalam aspek fisik.

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting, khususnya bagi dewasa awal dan lembaga pendidikan tinggi. Pertama,

temuan ini menunjukkan bahwa *life satisfaction* bukan jaminan seseorang akan merasa tenang dalam menghadapi keputusan besar seperti memilih pasangan hidup. Individu yang merasa hidupnya sudah stabil akan lebih berhati - hati dan cenderung merasa tertekan ketika harus menentukan pilihan yang bersifat jangka panjang.

Oleh karena itu, penting bagi individu dewasa awal untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, komunikasi dalam hubungan, dan kemampuan mengelola emosi. Kedua, lembaga pendidikan tinggi dapat menyediakan layanan konseling atau program pengembangan diri yang membantu mahasiswa memahami dinamika hubungan yang sehat serta mengelola ekspektasi dan kecemasan yang berkaitan dengan masa depan relasi mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil dengan simpulan sebagai berikut.

1. Tingkat *life satisfaction* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021 berada pada kategori tinggi. Dari 80 responden, sebanyak 54 orang (67,5%) memiliki tingkat *life satisfaction* yang tinggi, sementara 26 orang (32,5%) berada pada kategori sedang.
2. Tingkat kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021 berada pada kategori tinggi. Sebanyak 44 orang (54,5%) memiliki tingkat kecemasan memilih pasangan hidup yang tinggi, sedangkan 36 orang (45,5%) berada pada kategori sedang.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *life satisfaction* dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *life satisfaction* yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami dalam memilih pasangan hidup.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan Populasi

Populasi dalam penelitian ini hanya mencakup mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di satu universitas. Hal ini membatasi generalisasi temuan, karena mahasiswa dari jurusan lain atau individu yang sudah bekerja kemungkinan memiliki pengalaman dan tekanan yang berbeda dalam memilih pasangan hidup. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan melibatkan populasi yang lebih beragam, seperti pekerja muda, lulusan perguruan tinggi non-psikologi, atau calon pengantin.

2. Keterbatasan Variabel Penengah

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional langsung antara variabel *life satisfaction* dan kecemasan dalam memilih pasangan hidup. Padahal, mungkin terdapat variabel lain yang berperan sebagai mediator, seperti ekspektasi terhadap pasangan atau pernikahan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji kemungkinan adanya variabel penengah tersebut agar hubungan antarvariabel dapat dijelaskan secara lebih mendalam.

3. Keterbatasan Analisis Demografis

Penelitian ini belum menganalisis pengaruh faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, status hubungan, maupun tingkat pendidikan. Padahal, faktor-faktor tersebut berpotensi mempengaruhi tingkat kecemasan dan *life satisfaction*. Penelitian lanjutan diharapkan

dapat memasukkan analisis tersebut untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif.

C. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi individu, utamanya mahasiswa akhir yang berada pada tahap dewasa awal, disarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan ekspektasi terhadap masa depan, khususnya dalam hal memilih pasangan hidup. Meskipun memiliki tingkat *life satisfaction* yang tinggi, penting bagi individu untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi, pengambilan keputusan yang matang, serta memperluas pemahaman mengenai hubungan yang sehat. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan komunikasi terbuka dengan pasangan juga dapat membantu mengurangi tekanan dalam membuat keputusan yang bersifat jangka panjang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan subjek yang lebih beragam dari segi latar belakang pendidikan, jenis kelamin, atau status hubungan, agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas variabel yang dikaji, seperti menambahkan variabel mediasi atau moderasi seperti ekspektasi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *life satisfaction* dan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M., Tahsin, M. R., & Sompa, N. (2022). Exploring the relationship between life satisfaction and love-relationship experiences under the light of cognitive emotion regulation and conflict resolution: The consequences of their interplays. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 16(11), 77–96. <https://doi.org/10.9734/ajarr/2022/v16i11440>
- Amelia, C., & Sahrani, R. (2024). Peranan self-esteem sebagai mediator dalam hubungan anxious attachment dan life satisfaction pada emerging adulthood. *Jurnal Muara Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 128–139.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian: Sebuah pendekatan praktik*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Nikah dan cerai menurut provinsi* [Data statistik]. [https://www.bps.go.id/id/statistics-table/...](https://www.bps.go.id/id/statistics-table/)
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment: Human relationships* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Çivitci, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 565–573. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.3.2553>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203774441>
- Conover, W. J. (1973). *Practical nonparametric statistics*. John Wiley & Sons.

- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-9). RajaGrafindo Persada.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- DeGenova, M. K. (2008). *Intimate relationship, marriages, and families* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., & Ryan, K. L. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dhona. (2024, August 19). Tren marriage is scary, ini 6 faktornya menurut pakar psikologi Umsida. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. <https://umsida.ac.id/tren-marriage-is-scary...>
- Djajasaputra, I., & Basaria, D. (2021). The correlation between self-concept and anxiety of finding a partner in young adults in urban communities. In *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 570–576). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.107>
- Dubey, A., & Agarwal, A. (2007). Coping strategies and life satisfaction: Chronically ill patients’ perspectives. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *33*(2), 161–168.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.

- Evans, A., Gray, E., & Reimondos, A. (2023). Having a partner or living with a partner: Differences in life satisfaction and mental health. *Applied Research in Quality of Life*, 18(5), 2295–2313.
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 71–80. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n1.p71-81>
- Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., & Mufid, M. A. (2023). Anxiety disorder dalam Al Qur'an (Telaah lafadz khauf, halu' dan huzn). *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 1(2), 77–106. <https://doi.org/10.6578/tjmis.v1i2.48>
- Fikri, S., & Rafni, E. (2020). Terapi Islami mengurangi kecemasan (studi kasus mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 232–243.
- Frisch, N. C., & Frisch, L. E. (2006). *Psychiatric mental health nursing* (3rd ed.). Thomson Delmar Learning.
- Ghozali, I. (2020). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi 10). Universitas Diponegoro.
- Khairuddin. (2002). *Sosiologi keluarga*. Liberty.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personel Psychology*, 563–575.
- 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*, 29, e141. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000530>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran remaja Muslim meningkatkan life satisfaction dan suasana hati positif sebagai cerminan subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.10944>
- Maryati, L. I., & Rezania, V. (2018). *Psikologi perkembangan: Sepanjang kehidupan manusia*. UMSIDA Press.

- Miranti. (2024, August 21). Mengupas tren marriage is scary yang viral, ketakutan generasi muda pada pernikahan. *Liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5679226/...>
- Mutiara, L. (2023). *Hubungan penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].
- 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), 359–370. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10548>
- Paschali, A. A., & Tsitsas, G. (2010). Life satisfaction and anxiety in college students: A comparative study between 1st and 4th year undergraduates. *Journal of Educational Psychology and Counselling*.
- Penalun, S. R. (2022). *Hubungan harga diri dan kecemasan memilih pasangan pada perempuan dewasa awal di Kota Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/40434/>
- Priyatno, D. (2014). *Statistik untuk penelitian*. Graha Ilmu.
- Rangkuti, F. (2015). *Analisis SWOT*. Gramedia Pustaka Utama.
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase quarter life crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1), 52–58. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>
- Salsabila, F., Armyanti, I., & Fitrianingrum, I. (2024). *Hubungan kemampuan refleksi diri dengan tingkat stres mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter*. *Cermin Dunia Kedokteran*, 51(12), Artikel CDK-335.
- Santoso, M. R., & Aryono, M. M. (2024). Is gratitude linked to life satisfaction in early adulthood? *Psikostudia*, 13(1), 12–17. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.11080>
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan remaja awal* (Edisi ke-6).

- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suminta, R. R., & Ghufron, M. N. (2018). Hubungan antara orientasi religiusitas dengan life satisfaction. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 6(1), 109–121. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11013>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.
- Syahputra, E. B. (2024, August 20). Trend marriage is scary di kalangan Gen Z, apa dampaknya? *Kumparan*. <https://kumparan.com/...>
- Taufiqah, H. (2024). Pengaruh harga diri dan life satisfaction terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2755>
- 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>
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara life satisfaction dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082.08>
- Wantini, W., & Yakup, R. (2023). Konsep syukur dalam Al-Qur'an dan Hadis perspektif psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(1), 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>
- Wisnuwardhani, D., & Fatmawati, S. (2012). *Hubungan interpersonal*. Salemba Humanika.
- Yusuf, S. (2015). *Psikologi perkembangan anak: Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner

KUESIONER

Petunjuk Pengisian Skala

1. Isilah identitas Anda

Nama (Inisial):

Jenis Kelamin:

Usia (Contoh: 22):

2. Saya telah membaca dan memahami secara jelas prosedur dan hak partisipasi saya dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi pada riset ini dan bahwa keikutsertaan ini dilakukan secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya mengizinkan peneliti menggunakan data-data yang diberikan pada rangkaian riset ini untuk kepentingan dan tujuan riset (tidak untuk kepentingan lain).

Ya, saya bersedia

3. Di bawah ini berisi pernyataan-pernyataan yang ditujukan untuk Anda.

Anda diminta untuk memilih kondisi yang paling sesuai dengan diri Anda berdasarkan pilihan jawaban yang tersedia.

Terdapat 4 pilihan jawaban:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS: Tidak Setuju

S: Setuju

SS: Sangat Setuju

SKALA LIFE SATISFACTION

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Merasa akan lebih bersemangat melihat perkembangan kecil dalam kehidupan pribadi.				
2.	Saya sering mencari cara baru untuk meningkatkan potensi diri.				
3.	Saya merasa bangga dengan pencapaian kecil yang saya raih setiap harinya.				
4.	Saya memiliki banyak teman yang bisa diajak beraktivitas bersama untuk melepas kebosanan.				
5.	Pengalaman menyelesaikan tugas membantu saya berkembang secara mandiri.				
6.	Saya menikmati aktivitas yang disukai setiap harinya.				
7.	Saya berusaha bangun lebih awal untuk memulai hari dengan produktif.				
8.	Saya mengikuti kegiatan sosial yang berbeda dari rutinitas.				
9.	Saya aktif mencari peluang kerja untuk mendapatkan pengalaman profesional.				
10.	Sering kali saya merasa terbebani oleh rutinitas harian.				
11.	Saya merasa bersalah ketika banyak membuang waktu hanya untuk kesenangan pribadi.				

12.	Membuat rencana harian dapat mendorong saya untuk tetap fokus pada tugas-tugas penting.				
13.	Meskipun telah menetapkan tujuan jangka panjang, saya sering merasa ragu dengan apa yang akan terjadi di masa depan.				
14.	Saya sering merasa tidak diperhatikan meskipun telah memberikan kontribusi dalam kegiatan organisasi.				
15.	Teman mengungkapkan rasa terima kasih saat saya memberikan dukungan emosional kepada mereka.				
16.	Saya mendapat pujian ketika memberikan nasihat yang berguna kepada orang-orang di lingkungan.				
17.	Saat sedang tidak baik-baik saja, orang terdekat sering mengajak berbicara agar membuat saya merasa lebih tenang.				
18.	Pengalaman hubungan di masa lalu mengajarkan saya pentingnya komunikasi.				

SKALA KECEMASAN (MEMILIH PASANGAN HIDUP)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Terkadang merasa hubungan bisa berakhir jika saya dan pasangan tidak sepenuhnya memahami satu sama lain.				
2.	Merasa gelisah jika pasangan tidak memenuhi beberapa kriteria seperti yang saya harapkan.				
3.	Saya merasa hubungan akan berakhir saat menghadapi masalah komunikasi yang serius dengan pasangan.				
4.	Merasa resah jika pasangan tidak menunjukkan respons sesuai dengan yang saya harapkan.				
5.	Merasa tidak tenang ketika pasangan menunjukkan sikap yang bertentangan dengan nilai-nilai penting bagi saya.				
6.	Saya tetap tenang meskipun belum sepenuhnya mengenali pasangan.				
7.	Saya merasa ragu jika pasangan tidak memiliki visi yang jelas, yang dapat kami jalani bersama.				
8.	Saya menjadi ragu ketika pasangan sering menunjukkan ketidaksiapan dalam mengelola keuangan.				
9.	Sering kali optimis bahwa pasangan tidak akan pernah menyakiti perasaan saya.				

10.	Sering kali merasa ragu jika pasangan tidak dapat menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat.				
11.	Saya berpikir bahwa pasangan tidak akan bisa mengubah kebiasaan buruknya yang saya anggap masalah.				
12.	Saya berpikir bahwa meskipun pasangan mengatakan akan berubah, dia mungkin tidak benar-benar melakukannya.				
13.	Sering kali berpikir bahwa pasangan akan meninggalkan saya saat dia merasa gagal memenuhi harapan dalam hubungan.				
14.	Tubuh saya menjadi kaku saat pasangan berperilaku kasar.				
15.	Menghadapi masalah yang berulang dengan pasangan membuat kepala saya terasa berat.				
16.	Ketika pasangan berbicara dengan keras, tubuh saya terasa kaku.				
17.	Banyaknya aturan yang diberikan oleh pasangan membuat saya tidak bisa rileks.				

Lampiran 2 Tabulasi Data

A. *Life Saticfaction*

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	TOT AL
3	3	3	2	3	3	4	3	2	1	4	3	3	1	3	2	3	4	50
3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	51
4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	62
4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	56
4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	1	4	60
3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	48
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
4	3	4	4	4	3	4	2	2	1	2	4	3	2	4	4	4	3	57
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	45
4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	62
4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	64
3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	1	4	3	3	3	51
4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	60
4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	55
4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	3	1	3	3	4	4	55
3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	49
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	62
4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	60
4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	55
4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	3	1	3	3	4	4	55
3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	49
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	62
4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	60
4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	55
4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	3	1	3	3	4	4	55
3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	49
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	62
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	68
3	2	3	2	4	3	3	1	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	51
4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	4	2	3	3	3	4	55
3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	44
3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	60
4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	61
4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	59
4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	4	1	4	4	1	4	59
3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	56
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	55
3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	52
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	58
4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	65
3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	51
4	4	4	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	58
3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	57
3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	61
4	3	3	1	3	3	2	3	2	4	1	3	4	4	1	1	2	4	48

3	3	3	2	3	3	2	1	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	52
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	55
4	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	50
3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	48
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	48
4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	62
3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	52
3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	59
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	58
3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	53
4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	56
4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	3	4	2	4	3	4	4	61
4	4	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	55
4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	55
4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	62
3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	54
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	69
4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	57
3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	51
3	4	3	3	4	2	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	59
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	70
4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	60
4	3	3	2	4	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	46
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	61
3	4	3	3	3	3	1	2	2	3	4	3	4	2	4	3	2	3	52
3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	51
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	3	3	4	2	4	62
3	4	3	2	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	57
4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	56
4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	68
3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	57
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	65
3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	2	4	53
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	65
3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	58
4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	61

Merah: unfavorable

B. Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y1 7	TOT AL
4	2	4	2	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	2	1	2	47
3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	49
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	48
4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	48
4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	53
4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	4	3	3	2	52
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	4	52
3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	42
3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	36
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	53
3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	53
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	51
4	3	4	2	3	2	3	4	2	2	1	1	2	3	3	3	3	45
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	47
4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	52
4	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	56
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	51
4	3	4	2	3	2	3	4	2	2	1	1	2	3	3	3	3	45
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	47
4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	52
4	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	56
4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	48
3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	45
4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	58
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	47
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	54
4	3	1	3	4	2	4	4	2	3	2	2	2	4	3	4	4	51
2	1	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	46
4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	41
4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	51
4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	52
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	56
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	47
4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	1	2	1	2	45
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	65
4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	54
2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	47
4	3	2	2	3	4	3	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	40
4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	4	1	3	4	4	58
4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	58
4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	59

4	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	1	4	4	4	4	53
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	49
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	50	
4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	3	57
4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	56
4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	58
4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	58
4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	4	4	3	1	53
4	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	41
4	3	3	3	4	2	4	4	1	3	2	4	2	4	4	4	4	55
3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	56
4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	57
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	54
4	2	1	2	1	4	1	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	48
4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	61
2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	43
2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	3	2	4	4	3	3	1	44
4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	65
4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	50
4	3	3	4	2	2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	2	4	51
4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	2	4	53
3	3	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	56
4	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	48
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	64
4	4	2	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	53
4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	60
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	1	1	1	2	2	2	2	47
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	62
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	64
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	62
4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	59
4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	60

Merah: *unfavorable*

	Sig. (2-tailed)	.04	.00	.00		.00	.01	.00	.00	.02	.14	.70	.03	.34	.00	.01	.01	.08	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
X05	Pearson Correlation	.341**	.360**	.243*	.522**	1.004	.341**	.388**	.289**	.289**	-.062	-.095	.249*	.036	.084	.276*	.341**	.116	.291**	.547**
	Sig. (2-tailed)	.02	.01	.03	.00		.06	.02	.10	.09	.585	.403	.026	.752	.461	.013	.02	.307	.009	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X06	Pearson Correlation	.235*	.136	.448**	.357**	.304	1.061*	.238**	.356**	.125	-.046	.046	-.231	.046	.224*	.095	.106	.099	.0	.460**
	Sig. (2-tailed)	.036	.230	.000	.001	.006		.019	.02	.168	.825	.686	.028	.783	.685	.046	.403	.351	.381	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X07	Pearson Correlation	.302**	.196	.257*	.482**	.341**	.261*	1.080*	.280*	.279	-.066	.081	.249*	-.149	-.152	.266*	.58*	.88**	.249*	.527**
	Sig. (2-tailed)	.06	.081	.021	.000	.002	.019		.012	.012	.112	.511	.087	.177	.117	.021	.021	.000	.026	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X08	Pearson Correlation	.252*	.282*	.306**	.382**	.288**	.338**	.280*	1.027**	.454	.087	.013	.220	-.20	.231*	.084	.158	.267*	.124	.578**

	Sig. (2-tailed)	.024	.011	.006	.000	.010	.002	.012	.000	.063	.042	.057	.085	.039	.041	.061	.016	.0275	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X09	Pearson Correlation	.434	.445	.239	.336	.289	.156	.280	.427	1.040	-.071	-.087	.067	.136	.107	.188	.267	.221	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.033	.002	.009	.168	.012	.000	.072	.053	.044	.055	.029	.034	.095	.017	.049	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X10	Pearson Correlation	-.071	.089	.046	-.164	-.162	-.125	-.179	.054	.040	.221	-.033	.411	.433	.448	-.015	.178	-.262	.295
	Sig. (2-tailed)	.532	.434	.684	.147	.585	.825	.112	.633	.722	.048	.923	.000	.000	.000	.896	.114	.019	.403
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X11	Pearson Correlation	.012	.040	.166	-.142	-.195	.046	.066	.087	-.071	.221	.174	.114	.071	.226	.237	.011	.192	.318**
	Sig. (2-tailed)	.918	.728	.142	.709	.403	.686	.562	.442	.533	.048	.014	.316	.533	.043	.034	.926	.087	.004
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X12	Pearson Correlation	.159	.291	.304	.277	.249	.246	.281	.213	.087	-.071	.274	.108	-.110	-.230	.300	.154	.175	.463**

	Sig. (2-tailed)	.07	.00	.03	.01	.02	.43	.02	.16	.09	.14	.03	.07	.42	.43	.00		.14	.03	.00
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X17	Pearson Correlation	.09	.15	.17	.31	.16	.16	.38	.27	.27	-.02	.11	.15	-.05	-.05	.21	.16	.11	.15	.349**
	Sig. (2-tailed)	.25	.17	.13	.01	.37	.37	.00	.01	.01	.92	.17	.10	.22	.05	.05	.14		.27	.001
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
X18	Pearson Correlation	.43	.27	.17	.21	.21	.09	.21	.17	.21	.09	.17	.17	.10	.17	.21	.21	.17	.17	.481**
	Sig. (2-tailed)	.00	.07	.16	.08	.09	.31	.26	.27	.49	.03	.87	.21	.10	.07	.97	.36	.07		.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
TO TA L	Pearson Correlation	.54	.62	.61	.67	.57	.46	.57	.57	.57	.23	.18	.63	.64	.69	.01	.10	.49	.81	1
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.46	.04	.00	.00	.00	.00	.00	.01	.00	.00
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Y05	Pearson	.263*	.310**	.327**	.472**	.132	.367**	.309**	.009	.338**	.156	.166	.159	.268*	.313**	.292**	.082	.530**
	Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	.019	.005	.003	.000	.241	.001	.005	.939	.002	.168	.142	.158	.016	.005	.009	.467	.000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y06	Pearson	.125	-.043	.086	.077	.132	.116	.126	.457**	-.095	.092	-.055	.036	.115	.044	.118	-.056	.223*
	Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	.268	.703	.447	.498	.241	.306	.267	.000	.568	.417	.626	.750	.310	.697	.298	.621	.047
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y07	Pearson	.232*	.336**	.201	.427**	.367**	-.116	.671**	-.137	.449**	.243*	.309**	.174	.102	.017	.034	.313**	.498**
	Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	.039	.002	.073	.000	.001	.306	.000	.227	.000	.030	.000	.125	.368	.879	.763	.003	.000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y08	Pearson	.316**	.405**	.254*	.416**	.309**	-.126	.671**	-.180	.392**	.223*	.374**	.281*	.077	.197	.129	.445**	.560**
	Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.023	.000	.005	.267	.000	.110	.000	.047	.001	.012	.500	.080	.255	.000	.000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y09	Pearson	.019	.041	.143	.038	.009	.457**	-.137	-.180	.1	-.121	-.143	.224*	.106	.034	.134	-.098	.228*
	Correlation																	
	Sig. (2-tailed)	.870	.720	.205	.736	.939	.007	.220	.110	.653	.290	.207	.046	.348	.762	.238	.386	.042

	Sig. (2-tailed)	.360	.807	.512	.768	.016	.310	.368	.500	.348	.018	.144	.169	.311		.000	.000	.191	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y15	Pearson Correlation	.345**	.234*	.335**	.230*	.313**	.044	.017	.197	.034	.219	.322**	.279*	.418**	.411**	1	.400**	.429**	.583**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.037	.002	.041	.005	.697	.879	.080	.762	.051	.004	.012	.000	.000		.000	.000	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y16	Pearson Correlation	.230*	.171	.169	.163	.292**	.118	.034	.129	.134	.240*	.250*	.261*	.245*	.639**	.400**	1	.213	.535**	
	Sig. (2-tailed)	.040	.130	.134	.148	.009	.298	.763	.255	.238	.032	.026	.020	.028	.000	.000		.057	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Y17	Pearson Correlation	.149	.261*	.080	.361**	.082	-.053	.313**	.445**	-.098	.370**	.378**	.421**	.239*	.148	.429**	.213	1	.533**	
	Sig. (2-tailed)	.187	.020	.480	.001	.467	.621	.005	.006	.386	.001	.001	.000	.033	.191	.000	.057		.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
TO TA L	Pearson Correlation	.455**	.523**	.527**	.656**	.530**	.223*	.498**	.560**	.228*	.664**	.663**	.597**	.665**	.432**	.583**	.535**	.533**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.047	.000	.000	.042	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Lampiran 4 Uji Reliabilitas

A. *Life Satisfaction*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.784	18

B. Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	17

Lampiran 5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.45204930
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.043
	Negative	-.051
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	1527.615	23	66.418	1.805	.037
X	Groups	Linearity	299.201	1	299.201	8.133	.006
		Deviation from Linearity	1228.414	22	55.837	1.518	.106
	Within Groups		2060.272	56	36.791		
	Total		3587.888	79			

Lampiran 7 Uji Hipotesis

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.289**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	80	80
Y	Pearson Correlation	.289**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	80	80

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

Lampiran 8 Uji Analisis Sumbangsih Aspek

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.363 ^a	.132	.073	2.470

a. Predictors: (Constant), ASPEK X5, ASPEK X4, ASPEK X3, ASPEK X1, ASPEK X2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.213 ^a	.046	-.019	3.581

a. Predictors: (Constant), ASPEK X5, ASPEK X4, ASPEK X3, ASPEK X1, ASPEK X2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.499 ^a	.249	.198	2.008

a. Predictors: (Constant), ASPEK X5, ASPEK X4, ASPEK X3, ASPEK X1, ASPEK X2

Lampiran 9 *Informed Consent*

Saya telah membaca dan memahami secara jelas prosedur dan hak partisipasi saya dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi pada riset ini dan bahwa keikutsertaan ini dilakukan secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya mengizinkan peneliti menggunakan data-data yang diberikan pada rangkaian riset ini untuk kepentingan dan tujuan riset (tidak untuk kepentingan lain).

*

Ya, saya bersedia.

							✓	
							✓	
							✓	

Banyaknya aturan yang diberikan oleh pasangan membuat saya sulit untuk merasa rileks. (17)

- Tegang

Tubuh saya menjadi kaku saat pasangan berperilaku kasar. (14)

Ketika pasangan berbicara dengan keras, tubuh saya terasa kaku. (16)

Malang, 26 Februari 2025
 Validator Alat Ukur



Dr. Fathul Lubabih Nuqul, M.Si
 NIP. 197605122003121002

