

Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis Pada Dewasa Awal

The Correlation between Negative Thought Patterns and Anxiety in Fostering Opposite Sex Relationships in Early Adulthood

Zuraidah Faradiana, Ali Syahidin Mubarak¹

Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia

Abstract: *One of the problems that arise in early adulthood starts from when you start building opposite sex relationships. There are always problems related to it, one of which is caused by the psychological condition it has. The psychological condition in question can be related to the feelings, mentality, and mindset that the individual has. When individuals always think positively, then what will materialize is something positive. Vice versa, when individuals always have negative thoughts, then what is obtained is in the form of something negative such as the emergence of anxiety. The purpose of this study was to determine whether or not there is a relationship between negative thought patterns and anxiety in fostering opposite sex relationships in early adulthood. (correlational research). The sample in this study amounted to 102 respondents who were selected using the snowball sampling technique. The measuring instrument used is a questionnaire consisting of a scale of anxiety in fostering opposite sex relationships and a scale of negative thinking patterns. Analysis of the data used is a product moment correlation analysis with the help of software SPSS for windows version 23. The results show the sig value. <0.05 and the Pearson correlation value of 0.354. This shows that there is a significant positive relationship between negative thought patterns and anxiety in fostering opposite sex relationships.*

Key words: *Negative thought patterns, anxiety, adulthood*

Abstrak: Masalah yang timbul pada masa dewasa awal salah satunya berawal dari ketika mulai membina hubungan lawan jenis. Selalu ada masalah yang berkaitan dengan hal tersebut salah satunya disebabkan oleh kondisi psikologis yang dimilikinya. Kondisi psikologis yang di maksud dapat berkaitan dengan perasaan, mental, serta pola pikir yang dimiliki individu tersebut. Ketika individu selalu berpikir positif, maka yang akan terwujud adalah sesuatu yang positif. Begitupun sebaliknya, ketika individu selalu memiliki pikiran negatif, maka yang didapatkanpun berupa sesuatu yang negatif seperti munculnya rasa cemas. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi (*correlational research*). sampel dalam penelitian ini berjumlah 102 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari skala kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis dan skala pola pikir negatif. Analisis data yang digunakan merupakan analisis korelasi *product moment* dengan dibantu *software SPSS for windows* versi 23. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. < 0,05 dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,354. Hal itu menunjukkan

¹ Korespondensi tentang artikel ini dapat ditujukan pada Zuraidah Faradiana melalui e-mail: zura.diana01@gmail.com

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis.

Kata kunci: Pola pikir negatif, kecemasan, dewasa

Setiap individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing yang berawal dari bayi hingga lanjut usia. Beberapa tugas perkembangan salah satunya berlangsung selama masa dewasa yang terbagi dalam tiga fase yakni masa dewasa awal yang bermula dari usia 21-40 tahun, kemudian masa dewasa tengah berlangsung sejak usia 40-60 tahun, dan yang terakhir masa dewasa lanjut dimulai ketika individu berusia 60 tahun ke atas. Menurut Hurlock (2009) ada beberapa tugas perkembangan pada masa dewasa awal diantaranya yaitu (1) Memperoleh pekerjaan atau karir; (2) Menentukan pasangan hidup; (3) Belajar menjalani kehidupan berkeluarga; (4) Mengelola rumah tangga; (5) Memiliki tugas baru sebagai warga Negara; (6) Menemukan dan bergabung dengan komunitas sosial.

Pada masa dewasa awal penentuan relasi menjadi poin penting untuk membina hubungan yang lebih akrab dengan lawan jenis. Hal itu sesuai dengan pendapat dari Erikson bahwa pada masa dewasa awal yang terjadi antara usia 20 tahun sampai dengan usia 30 tahun, individu mulai memiliki tanggung jawab yang semakin berat dan hubungan yang lebih erat antar individu mulai berkembang (dalam Hurlock, 2009). Orang dewasa awal juga diharapkan mampu mengembangkan tugas-tugas baru dan menjalani peran baru yang dimilikinya seperti peran sebagai pencari nafkah, menjadi orang tua, atau sebagai suami/istri. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa masa dewasa awal yaitu masa yang terjadi pada individu yang memasuki masa untuk bekerja, memiliki peran untuk bertanggung jawab serta menerima kedudukan dalam kelompok yang lebih luas dan membina hubungan dengan lawan jenis.

Setiap individu menghadapi masalah dalam menjalani tugas perkembangannya.

Masalah yang muncul bisa dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Didukung oleh pernyataan dari Putri (2018) bahwa permasalahan yang dihadapi individu saat memasuki masa dewasa awal baik dari segi sosial, individu, budaya, fisik maupun yang lainnya bisa saja dipengaruhi oleh faktor internal ataupun eksternal seperti faktor lingkungan, teman sebaya, masyarakat dan lain-lain. Masalah yang timbul pada masa dewasa awal juga berkaitan dengan tugas perkembangannya, salah satunya adalah ketika membina hubungan dengan lawan jenis atau membangun rumah tangga. Ketika seorang individu bermasalah dalam membina hubungan dengan lawan jenis, hal tersebut dapat meningkatkan jumlah populasi orang dewasa lajang. Di Indonesia, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2018 yang telah diolah menunjukkan populasi laki-laki dan perempuan berstatus lajang meningkat menjadi 43 juta jiwa yang mana terbagi kedalam dua kelompok dengan persentase sebesar 58% berjenis kelamin laki-laki dan 42% berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-40 tahun, yang sebelumnya pada tahun 2014 populasi orang dewasa lajang berjumlah 5,1 juta jiwa laki-laki dan 5 juta jiwa perempuan (Pramuji, 2019).

Masalah individu ketika membina hubungan dengan lawan jenis sering kali berkaitan dengan kondisi psikologis yang dimilikinya. Kondisi psikologis yang dimaksud berupa perasaan, mental yang sehat serta pola pikir yang baik. Pikiran memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup individu. Ketika seorang individu menarik diri untuk berpikir hal-hal yang bersifat positif, maka akan terwujud sesuatu yang positif, begitu juga ketika individu berfokus pada hal-hal yang bersifat negatif, maka yang didapatkanpun akan negatif. Pola pikir negatif merupakan

cara pandang seseorang yang cenderung berfokus pada pemikiran yang tidak realistis, kesalahan dalam berpikir dan juga asumsi disfungsional (Beck, 1995).

Terdapat tiga aspek pola pikir negatif menurut Beck (1995) yaitu pandangan negatif pada diri sendiri, pandangan negatif pada dunia atau kejadian yang menimpa diri, serta pandangan negatif pada masa depan. Sukma (2017) menambahkan beberapa hal yang menjadi penyebab munculnya pikiran negatif yaitu (1) Kurangnya pengetahuan agama; (2) Jauh dari sang pencipta; (3) Lingkungan sekitar dan keluarga; (4) Semangat yang lemah; (5) Mempunyai aktivitas rutin yang negatif; (6) Memiliki konsep diri yang negatif; (7) Persahabatan yang kurang baik; (8) Media informasi.

Dalam wawancara yang dilakukan pada 10 responden yang terbagi dalam dua kategori yaitu 5 pria dan 5 wanita yang berusia 20-25 tahun yang bertempat tinggal di kota Kediri, penulis mendapatkan hasil mengenai masalah dalam membina hubungan dengan lawan jenis. Dari wawancara tersebut, penulis mendapatkan banyak jawaban dari responden yang mana beberapa alasannya didasari oleh pola pikir negatif yang mereka miliki, seperti ketidaksiapan untuk menjalani hidup dengan orang lain, trauma, khawatir akan disakiti, takut ditolak oleh lawan jenis, tidak percaya diri, khawatir hubungan yang dijalaninya tidak harmonis, dan ada juga yang hanya belum ingin membina hubungan dengan lawan jenis. Dilansir dari Sukma (2017) dampak dari adanya pola pikir negatif pada individu dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan kecemasan yang menyebabkan rasa rendah diri, perasaan takut ditolak, kesepian dan juga ketidakberdayaan. Seiring dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Fakhrunnisa (2018) menunjukkan hasil bahwa beberapa subjek penelitian mengalami kecemasan dalam memilih pasangan hidup yang disebabkan oleh

adanya pola pikir negatif dan pandangan yang buruk dalam menilai dirinya.

Pada tahun 2018, Data Riskesdas menunjukkan sekitar 6,1% dari jumlah penduduk di Indonesia dengan rentang usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional yang berindikasi pada depresi dan kecemasan (Depkes RI, 2019). Definisi kecemasan telah dijelaskan oleh Nevid, Rathus, dan Green (2003) bahwa kecemasan merupakan keadaan sentimental yang disertai dengan ketegangan fisiologis, perasaan yang kurang menyenangkan atau rasa khawatir bahwa hal yang buruk akan terjadi. Durand dan Barlow (2006) juga memaparkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang disertai gejala fisik seperti ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Kecemasan juga bisa berkaitan dengan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis. Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan dalam membina hubungan dengan lawan jenis adalah suatu emosi yang dirasakan oleh individu dan ditandai dengan adanya ketegangan fisik, perilaku dan kognitif seperti perasaan tidak menyenangkan, rasa khawatir atau perasaan takut sesuatu yang buruk akan terjadi ketika membina hubungan dengan individu yang berjenis kelamin berbeda.

Kecemasan telah dibagi dalam dua kelompok oleh Spilberger yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan ketakutan tidak seimbang pada keadaan atau situasi tertentu, sedangkan *trait anxiety* adalah kecemasan yang menetap sehingga mengganggu beberapa dimensi kehidupan individu (dalam Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini termasuk dalam model *state anxiety* karena terjadi saat keadaan tertentu yaitu ketika individu dalam kondisi membina hubungan dengan lawan jenis.

Menurut Nevid et al (2003) terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek fisik, aspek behavioral atau perilaku, dan aspek

kognitif. Dalam aspek fisik meliputi jantung berdebar-debar, merasa gelisah dan gugup, juga kesulitan berbicara dan banyak berkeringat. Kemudian termasuk aspek behavioral atau perilaku adalah menarik diri dalam interaksi atau menghindari sesuatu yang tidak menyenangkan bagi diri dan melakukan gerakan-gerakan tertentu sebagai bentuk kemonikasi nonverbal. Selanjutnya untuk aspek kognitif meliputi sulit berkonsentrasi dan kekhawatiran berlebih pada sesuatu yang akan terjadi.

Beberapa penyebab munculnya kecemasan diantaranya adalah adanya ancaman, timbulnya rasa takut, faktor keturunan dan juga bisa dikatakan munculnya kecemasan dikarenakan memang sudah menjadi kepribadian seorang individu. Disebutkan dalam suatu sumber bahwa seseorang yang rendah diri lebih rentan mengalami gangguan kecemasan. Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Trianawati (2017) yang menuturkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan kurang objektif ketika memandang dan memberikan penilaian pada dirinya menunjukkan adanya kecemasan dalam diri individu tersebut, terlebih ketika sedang menjalin hubungan lawan jenis.

Selain itu juga dijelaskan bahwa kecemasan dapat menyebabkan timbulnya pikiran negatif seperti rasa rendah diri, takut ditolak. Didukung juga dengan adanya permasalahan lain seperti masalah pekerjaan, hubungan, keuangan, dan masalah lainnya yang semakin memperparah timbulnya kecemasan (Sukma, 2017). Dalam penelitian Utami, Hakim, dan Junaidin (2019) dijelaskan bahwa faktor afektif merupakan faktor yang paling mempengaruhi kecemasan. Faktor afektif yang dimaksud merupakan faktor yang memberikan pengaruh pada emosi individu dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi meliputi perasaan cemas, rasa khawatir, dan juga perasaan gelisah yang tidak jelas.

Untuk menghindari timbulnya kecemasan, sebaiknya kita menghindari

hal-hal yang menyebabkan kita berpikir negatif, salah satunya dengan selalu berprasangka baik terhadap ketetapan atau takdir yang diberikan Allah sebagaimana yang telah disebutkan pada QS. Al-Baqarah: 112

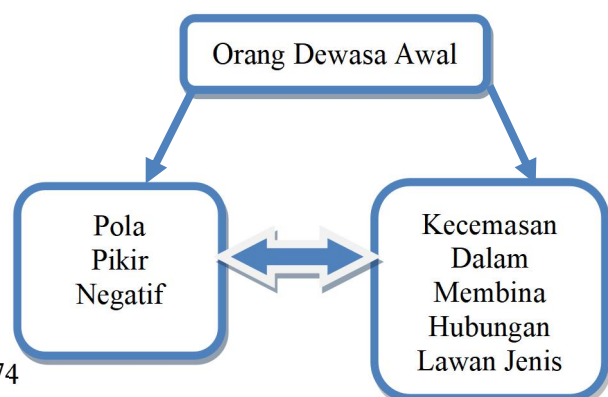
بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “(Tidak demikian) barang siapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah: 112).

Strategi untuk menurunkan pola pikir negatif juga dapat dilakukan dengan menggunakan *coping thought*. Pernyataan tersebut didukung dengan adanya penelitian dari Muthmainnah (2012) yang membahas mengenai penggunaan *coping thought* dengan cara menata ulang pikiran-pikiran tidak logis menjadi pikiran yang positif untuk mengurangi pikiran negatif yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Melihat dari uraian masalah diatas, semakin menarik peneliti untuk membahas lebih lanjut mengenai pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis. Terlebih lagi melihat fakta di lapangan yang menunjukkan bahwa masih ada individu yang cenderung memiliki pola pikir yang negatif, sehingga menimbulkan kecemasan dalam diri individu terlebih ketika membina hubungan dengan lawan jenis.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berdasarkan pemaparan konsep di atas adalah:



Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. Sedangkan hipotesis yang diajukan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal.

Metode

Terdapat dua variabel yang saling berhubungan dalam penelitian ini yaitu variabel pola pikir negatif dan variabel kecemasan dalam membina hubungan dengan lawan jenis, sehingga pendekatan yang tepat digunakan merupakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasi (*correlational research*). Populasi dalam penelitian ini adalah orang dewasa awal yang berstatus belum menikah di wilayah Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri.

Populasi/Sampel

Dalam penelitian ini, populasi yang akan diambil tidak dapat diukur jumlahnya sehingga untuk pengambilan sampel penelitian menggunakan Teknik *snowball*. Untuk jumlah sampel penelitian, peneliti menetapkan batas kuota sampel sebanyak 102 orang dewasa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia antara 21-25 tahun dan belum berstatus menikah.

Pengumpulan Data

Adapun untuk teknik pengambilan datanya, peneliti menggunakan kuesioner dengan dua instrumen penelitian yaitu instrumen kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis yang disusun sesuai dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid et al (2003); dan instrumen pola pikir negatif yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang

dikemukakan oleh Beck (1995). Instrumen tersebut menggunakan skala likert dengan memberikan empat pilihan jawaban seperti Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Kuesioner disebar menggunakan *google formulir* dan disebar secara online.

Analisis Data

Uji validitas instrument dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi dengan *expert judgement*. Kriteria *expert judgement* yang digunakan adalah berjumlah lima orang yang ahli dalam bidang psikologi. Kemudian skor dari *expert judgement* diolah dengan menghitung nilai koefisien validitas isi Aiken's V menggunakan rumus sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$$

Keterangan:

s = r-lo

lo = Angka penilaian validitas yang terendah

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi

r = Angka yang diberikan oleh rater

Untuk instrumen kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis memiliki nilai aiken v pada item-itemnya yakni 0,8 hingga 0,95. Sedangkan untuk instrumen pola pikir negatif memiliki nilai aiken v pada item-itemnya sebesar 0,8 hingga 0,95 juga. Kemudian dilakukan uji coba instrumen penelitian pada 30 responden. Hasil yang didapatkan untuk instrumen kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis mendapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,865 dengan daya diskriminasi item berkisar antara 0,290-0,616. Sedangkan untuk instrumen pola pikir negatif mendapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,878 dengan daya diskriminasi item berkisar antara 0,276-0,699.

Metode yang digunakan dalam analisis data yakni analisis korelasi *product moment* dari Pearson yang dibantu dengan menggunakan software SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for windows release v. 23. Sebelum dilakukannya uji korelasi, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yakni uji normalitas dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov Smirnov dan uji linieritas.

Hasil

Berdasarkan data yang sudah terkumpul, diperoleh frekuensi kategori tingkat kecemasan yang dimiliki responden penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	22	21,6
Sedang	75	73,5
Tinggi	5	4,9
Total	102	100

Sumber: Data olahan SPSS, 2021

Berdasarkan tabel kategorisasi kecemasan di atas menunjukkan bahwa responden dengan jumlah paling banyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 75 responden dan persentase 73,5 %. Sedangkan untuk jumlah subjek yang termasuk dalam kategori kecemasan rendah berjumlah 22 responden dengan persentase 21,6% dan kategori tinggi berjumlah 5 responden dengan persentase 4,9%. Penentuan kategorisasi diketahui dengan menggolongkan subjek ke dalam tiga kategorisasi jenjang (ordinal) dengan skor yang didasarkan pada penghitungan mean dan standar deviasi data hipotetik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Pola Pikir Negatif

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	73	71,6
Sedang	29	28,4
Total	102	100

Sumber: Data olahan SPSS, 2021

Pada tabel kategorisasi pola pikir negatif di atas, menunjukkan responden terbanyak memiliki pola pikir negatif dengan kategori rendah yang berjumlah 73 responden (71,6%). Sedang untuk responden yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 29 responden (28,4%).

Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu suatu uji asumsi klasik yang memiliki tujuan untuk melihat apakah suatu data penelitian terdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* yaitu jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal (Ghozali, 2016).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
Kecemasan	0,082	0,089
Pola Pikir Negatif	0,085	0,064

Sumber: Data olahan SPSS, 2021

Sesuai dengan hasil yang tertera dalam tabel, hasil dari uji normalitas dengan nilai signifikansi pada skala kecemasan yakni 0,089 dan pada skala pola pikir negatif yakni 0,064. Hal itu menunjukkan bahwa data dalam penelitian memiliki nilai

signifikansi $> 0,05$, yang artinya data tersebut terdistribusi normal.

Uji Linieritas

Untuk melihat hubungan antara dua variabel penelitian linier atau tidak dapat dilihat dari nilai probabilitasnya. Jika nilai probabilitasnya $< 0,05$, maka hubungan kedua variabel tidak linier. Tapi jika nilai probabilitasnya $> 0,05$, maka hubungan dua variabelnya linier.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

	Sum of Squa res	Mea n Squa re	F	Sig.
Deviation from Linearity	901,6 71	23,7 28	0,9 50	0,5 60

Sumber: Data olahan SPSS, 2021

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linieritas yang diperoleh dapat dilihat pada tabel *Deviation from Linearity* yang menunjukkan nilai signifikan $0,560 > 0,005$. Artinya penyimpangan dari linieritas tidak signifikan, maka data kita dinyatakan memiliki hubungan linier antara kedua variabelnya.

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel		Kecem asan	Pola_Pikir_ Negatif
Kecemasan	Korelas i	1,000	0,354
	Signifi kansi (Sig.)		0,000
Pola Pikir Negatif	Korelas i	0,354	1,000
	Signifi kansi (Sig.)	0,000	

Sumber: Data olahan SPSS, 2021

Setelah dilakukannya uji normalitas dan juga uji linieritas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan tabel di atas, hasil dari uji korelasi antara kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis dengan pola pikir negatif memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,354. Jadi dapat diartikan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel pola pikir negatif dengan variabel kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada orang dewasa awal. Sesuai hasil dari analisis data yang telah dilakukan, diambil kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan nilai signifikansi yang diperoleh $< 0,05$ dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,354, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. Hal tersebut berarti ketika individu dewasa awal memiliki pola pikir negatif yang tinggi maka tingkat kecemasan dalam membina hubungan lawan jenisnya juga tinggi. Begitupun sebaliknya, ketika pola pikir negatif yang dimiliki individu itu rendah, maka tingkat kecemasan dalam membina hubungan lawan jenisnya juga rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor kecemasan, responden paling banyak masuk pada kategori sedang dengan jumlah 75 responden (73,5%). Hal itu membuktikan bahwa orang dewasa awal di Kecamatan Mojojoto Kota Kediri memiliki kecemasan yang sedang dalam membina hubungan dengan lawan jenis. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pola pikir negatif paling banyak terdapat pada kategori rendah dengan jumlah sebanyak 73 responden (71,6%).

Fakta dari lapangan tersebut menunjukkan bahwa meskipun individu masuk dalam kategori memiliki pola pikir negatif rendah ternyata tetap bisa memunculkan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis meskipun dalam kategori yang sedang (tidak terlalu tinggi). Rendahnya pola pikir negatif yang dimiliki oleh individu dewasa awal di Kecamatan Mojojoto dapat dipengaruhi oleh wawasan keagamaan yang dimiliki individu itu sendiri. Karena dalam lingkungan tersebut mayoritas penduduknya beragama islam, banyak juga lembaga pendidikan pesantren yang didirikan di wilayah Kecamatan Mojojoto Kota Kediri dapat membantu masyarakat untuk lebih mendekatkan diri pada sang Pencipta. Sehingga untuk menetralkan munculnya pola pikir negatif pada individu dapat dilakukan dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah. Dalam Sukma (2017) juga dijelaskan bahwa hal-hal yang menyebabkan individu cenderung memiliki pola pikir negatif diantaranya adalah kurangnya wawasan keagamaan dan kondisi individu yang jauh dari sang Pencipta.

Ada banyak hal yang menjadi penyebab munculnya kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis. Salah satunya adalah pola pikir negatif yang dimiliki oleh individu dewasa awal tersebut. Pola pikir negatif yang cenderung dimiliki individu seperti kurangnya rasa percaya diri, rasa takut akan penolakan dari lawan jenis, rasa khawatir akan disakiti, dan lain-lain. Kurangnya rasa percaya diri pada individu menjadi salah satu faktor yang relevan dalam mempengaruhi kecemasan seperti yang diungkapkan oleh Fakhrunnisa (2018) dalam penelitiannya bahwa subjek yang memiliki kepercayaan diri rendah ketika bertemu dengan lawan jenis akan timbul rasa cemas dalam dirinya. Munculnya rasa cemas tersebut ditandai dengan beberapa gejala fisiologis seperti bibir dan tenggorokan terasa kering, merasa deg-degan, dan mudah berkeringat.

Hasil dari penelitian ini mendukung teori dari Beck (1995) yang mengungkapkan bahwa ketika seorang individu selalu berpikir negatif, maka dia cenderung mengalami depresi atau kecemasan. Didukung juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Dobson dan Dozois (2008) menunjukkan bahwa pikiran negatif pada individu dapat menyebabkan munculnya kecemasan, stress, dan depresi. Dari kecemasan yang muncul dalam diri individu, dapat memberikan dampak baik secara fisik maupun psikis atau kejiwaan. Beberapa gangguan kejiwaan yang ditimbulkan akibat kecemasan diantaranya adalah fobia, somnambulisme, histeria, psikosomatis, dan lain-lain. Sehingga untuk meminimalisir munculnya kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada individu dewasa awal dapat dilakukan dengan cara mengontrol munculnya pola pikir negatif yang muncul seperti fokus pada hal-hal positif, bersikap berani untuk menghadapi ketakutan, mengubah cara pandang, lebih bersyukur, serta ikhlas dalam menerima kejadian apapun (Sukma, 2017).

Kelemahan dalam peneliti ini adalah tidak menilai kecemasan ketika peristiwa sedang berlangsung, sehingga bisa terjadi bias memori mengenai pengalaman individu dalam membina hubungan dengan lawan jenis yang disebabkan oleh adanya persepsi individu terhadap pengalaman kecemasan tersebut. Bias memori yang dimaksud bisa berupa ketidaksamaan antara bentuk gejala kecemasan yang diingat dengan gejala kecemasan yang pernah dialami oleh subjek penelitian.

Simpulan

Berdasarkan dengan penelitian yang sudah dilakukan, hasil penelitian yang didapatkan adalah terdapat korelasi positif yang signifikan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. Hal itu ditunjukkan dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai

pearson correlation sebesar 0,354. Artinya ketika individu memiliki pola pikir negatif yang tinggi, maka tingkat kecemasan yang dimiliki individu tersebut cenderung tinggi juga. Begitupun sebaliknya, ketika seorang individu memiliki pola pikir negatif yang rendah, maka tingkat kecemasan yang dimiliki individu tersebut juga rendah.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi individu dewasa awal khususnya untuk lebih mengendalikan munculnya pola pikir negatif dalam dirinya dengan cara lebih fokus pada hal-hal positif dan berhenti ketika mulai berpikir negatif supaya dapat mengurangi munculnya kecemasan dalam

membina hubungan lawan jenis. Hal itu dilakukan untuk kebaikan individu dewasa awal dalam melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya yang akan mengambil topik serupa, diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis demi berkembangnya hasil penelitian. Penelitian ini hanya menekankan pada faktor-faktor dari pola pikir negatif saja, sehingga faktor-faktor lain yang berhubungan dengan variabel kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis tidak dapat dibahas secara rinci. Dan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi sumber rujukan.

Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Depkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- Dobson, K. & Dozois, D. (2008). *Risk Factors in Depression* (1st ed.). Massachusetts: Elsevier Academic Press.
- Durand, V. M. dan Barlow, D. H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fakhrunnisa. (2018). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo*, 6(1), 101–108. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4533/pdf>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Muthmainnah. (2012). *Penggunaan Coping Thought Untuk Mengelola Pikiran Negatif*. 283. [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Muthmainnah/AplikasiCopingThought\(DIDAKTIKA\).pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Muthmainnah/AplikasiCopingThought(DIDAKTIKA).pdf)
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B. (2003). *Psikologi Abnormal jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- Pramuji, S. (2019). *Hubungan Asmara: Potret Jomblo Di Indonesia*. Beritagar.Id.
<https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/potret-jomlo-di-indonesia>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sukma, R. (2017). *Move On dari Pikiran Negatif*. Yogyakarta: Saufa.
- Trianawati, Y. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalinkan Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal [Universitas 17 Agustus 1945]. In *Wiley StatsRef: Statistics Reference Online*. <http://repository.untagsby.ac.id/id/eprint/96>
- 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/10.1234/jp.v2i1.431>