



## PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE CRISIS*

Irma Rosalinda\*

Timothy Michael\*\*

\*Universitas Negeri Jakarta

\*\*Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>

Alamat Korespondensi:

[irma.dik2@gmail.com](mailto:irma.dik2@gmail.com)

---

### ABSTRACT

*This study aims to see the effect of self esteem towards mate selection preference in early adult women who experiencing quarter-life crisis. Participants in the study are 137 adult women aged 25 to 29 years old, working in Jakarta, single, and experiencing quarter-life crisis. The study used quantitative method and linear regression with one predictor. The measurement of self esteem using adopted instrument from Azwar, meanwhile for the measurement of mate selection using adapted instrument from Townsend and to screening the subjects who experiencing quarter-life crisis using adopted instrument from Agustin. The result show that there is an effect between self esteem on mate selection preference in early adult women who experiencing quarter-life crisis.*

### Keywords

*self esteem, mate selection preference, early adult women, quarter-life crisis*

---

### 1. Pendahuluan

Manusia memiliki beberapa tahapan kehidupan, mulai dari lahir, tumbuh dewasa, hingga lanjut usia. Di setiap tahapannya, manusia memiliki tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi yang disebut tugas perkembangan. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting bagi seorang individu. Pada masa ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai-nilai, dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Masa eksplorasi tersebut disebut sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan istilah yang dicetuskan oleh Arnett (2001). Fase ini dialami oleh individu dengan rentang usia 18 – 29 tahun. Pada masa ini, seseorang dianggap sudah meninggalkan

ketergantungan di masa remaja, namun belum memasuki fase mengemban tanggung jawab yang umum ditemui pada masa dewasa (Arnett, 2000). Fase ini merupakan masa penting bagi seseorang untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya. Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, dan hubungan relasi dengan lawan jenis. Luasnya eksplorasi yang dilakukan menyebabkan ketidakstabilan dalam diri seseorang karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan seseorang saat mengeksplorasi diri (Arnett, 2006).

Perubahan-perubahan yang dialami oleh individu tidak selalu dimaknai secara positif. Timbul berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan

krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain. Krisis emosional inilah yang disebut sebagai *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Istilah *quarter-life crisis* dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001) yang merupakan sebuah perasaan pada saat transisi dari kehidupan perguruan tinggi ke “dunia nyata” dengan rentang usia mulai dari masa remaja akhir sampai dengan pertengahan usia 30 tahun, namun lebih intens dirasakan di usia 20 tahunan. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010).

Menurut Dickerson (dalam Agustin, 2012), *quarter-life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena tuntutan wanita sekarang tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karier dan kondisi finansial yang baik, serta membangun kehidupan sosial. Walau begitu, wanita tetap dituntut untuk menikah sebelum usia 30 tahun dikarenakan bangsa Asia, khususnya Indonesia menganut budaya kolektivistik (Arnett, 2004). Budaya kolektivistik cukup mengutamakan kebutuhan untuk meneruskan garis keturunan dan mempertimbangkan tanggapan yang akan diperoleh dari lingkungan.

Data sensus menunjukkan bahwa wanita yang belum menikah mengalami peningkatan sebelumnya. Pengumpulan data tersebut dilakukan oleh Departemen Sosial Ekonomi Perserikatan Bangsa-Bangsa. Hasil sensus menunjukkan bahwa pada tahun 2000, terdapat 16,7% wanita usia 25-29 tahun yang lajang. Di tahun 2005, jumlah wanita lajang mencapai pertambahan yang cukup signifikan, yakni sebesar 19,7% (World Data Marriage, 2015). Data ini juga diperkuat dengan riset mandiri yang dilakukan *tirto.id* pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa 24,9% wanita tidak ingin menikah (*tirto.id*).

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa saat berumur sekitar 20 tahun, tujuan hidup wanita yang belum menikah adalah pernikahan. Saat mencapai usia 30 tahun, wanita cenderung menukan tujuan hidupnya ke arah nilai, tujuan,

dan hidup baru yang berorientasi pada pekerjaan. Pada akhirnya, timbul kebingungan untuk menemukan dan mengembangkan sebuah hubungan yang mengarah pada pernikahan dan keluarga karena lebih sedikit pria yang dianggap tepat secara prestasi dan pendapatan untuk menjadi pasangan hidup (Whitehead, 2003).

Pemilihan pasangan hidup merupakan proses mencari dan menemukan teman untuk dilibatkan dalam hubungan yang kemudian menjadikan hubungan sebagai komitmen jangka panjang dan berakhir pada pernikahan (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2011). Pada prakteknya, mencari dan memilih pasangan bukan perkara yang mudah. Menurut De Genova (2008), memilih pasangan hidup merupakan proses yang panjang dan rumit karena didasari dengan memilih calon yang dapat melengkapi apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Dikatakan proses yang panjang karena proses ini bersifat sekuensial, yaitu mengikuti tahap yang berurutan dengan sedikit kesempatan untuk lompat dari tahap satu ke tahap berikutnya (Knapp & Vangelisti, 1992). Proses tersebut diawali dari tahap kontak dan interaksi, pengenalan lebih dalam, dan keterlibatan (Devito, 2003).

Selain itu, proses memilih pasangan hidup juga merupakan proses yang rumit karena individu memiliki preferensi dalam menentukan kriteria pasangan. Kriteria-kriteria ini dibuat untuk menentukan sosok pasangan yang tepat menurut individu. Umumnya, kriteria tersebut dibuat berdasarkan evaluasi diri. Evaluasi diri inilah yang disebut sebagai harga diri.

Baron dan Byrne (2004), mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, mulai dari aspek positif sampai aspek negatif. Harga diri dianggap sebagai cara seseorang mempersepsikan atau memandang dirinya sehingga penilaian ini menjadi subjektif. Hal ini dinilai sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian karena dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Jika seseorang memandang dirinya positif, maka terbentuklah harga diri yang positif seperti optimis dan rasa bangga terhadap diri sendiri. Bagi orang yang memandang dirinya

negatif, maka harga diri yang terbentuk pun juga negatif seperti inferioritas, pesimis, dan menunjukkan emosi-emosi negatif.

Wanita tidak jarang mengekspresikan emosi negatifnya. Hal ini dikarenakan wanita lebih mengedepankan emosi dan perasaan mereka dalam menilai sesuatu. Saat mengedepankan emosi dan perasaan, wanita akan lebih sensitif terhadap dirinya, merasa khawatir tentang kemampuan dan penampilannya, dan cukup memperhatikan apa yang orang lain katakan tentang dirinya (Suhron, 2016).

Harga diri memengaruhi banyak hal dalam hidup seseorang mulai dari pola pikir, menentukan pilihan yang diambil, memilih teman dan pergaulan, termasuk memilih pasangan hidup. Pada umumnya, wanita lebih memilih pasangan pria yang memiliki status yang lebih tinggi, minimal memiliki status yang sama dengan wanita. Hal ini sejalan dengan perspektif teori evolusi yang menyatakan bahwa wanita akan mencari pasangan hidup yang dapat memberikan sumber daya materi dengan pertimbangan pendidikan yang tinggi serta pekerjaan yang bagus (Taylor, 2009). Akan tetapi, pada wanita yang berada dalam masa *quarter-life crisis*, masalah ini menjadi sebuah dilematis. Mereka harus memilih antara segera mencari pasangan dan menikah dengan pria yang tidak sesuai dengan kriteria yang diinginkan atau tetap mempertahankan kriteria-kriteria yang mereka miliki, salah satunya dengan mengutamakan status yang minimal setara atau lebih tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah harga diri masih dianggap penting sementara lingkungan menuntut wanita untuk segera menikah di usianya yang mendekati usia tigapuluh tahun dan mengetahui pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *ex post facto* dengan pendekatan

kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, dengan harga diri sebagai variabel independen dan preferensi pemilihan pasangan hidup sebagai variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan dengan sampel pada penelitian ini adalah wanita berusia 25-29 tahun, sedang bekerja di wilayah Jakarta, saat ini tidak memiliki pasangan (lajang), dan sedang mengalami *quarter-life crisis*. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sampel penelitian diperoleh sebanyak 137 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga instrumen yaitu *Rosenberg Self Esteem Scale* dari Rosenberg (1965) untuk mengukur harga diri, *Nine Mate Selection Question* dari Townsend (1993) untuk mengukur preferensi pemilihan pasangan hidup, dan *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz* dari Hassler (2009) yang digunakan untuk menyeleksi subjek yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen asli dari pembuat instrumen, lalu dilakukan penerjemahan instrumen dan terjemahan kembali. Instrumen kemudian dilakukan validasi dan dilakukan pengujian coba instrumen. Setelah dilakukan uji coba, diperoleh instrumen final dari masing-masing instrumen yaitu *Rosenberg Self Esteem Scale* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 8 item dari yang sebelumnya berjumlah 10 item, *Nine Mate Selection Question* sebanyak 9 item dan *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz* sebanyak 25 item tanpa ada item yang digugurkan dari item semula.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis regresi untuk mengetahui bagaimana prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut. Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan analisis regresi, terlebih dahulu data diujikan

dengan pengujian asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas.

### 3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Besaran pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup hanya sebesar 3,4%. Berdasarkan persentase tersebut, diketahui bahwa masih terdapat

prediktor lain sebesar 96,6% yang mampu memengaruhi preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Lannakita (2012) yang menyatakan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki seseorang, maka individu tersebut akan semakin menjadi pemilih dalam menentukan kriteria pasangan hidup yang diinginkan.

**Tabel 1.** Hasil Uji Hipotesis dengan Regresi Linear Sederhana

p	$\alpha$	Fhit	F tabel	Adjusted R <sup>2</sup>	Interpretasi
0.032	0.05	4.718	3.91	0.027	Ho ditolak, Ha diterima

Menurut Goffman (dalam Schwarzwald, Ushpiz, & Shoham, 2003), seseorang memilih pasangan yang sesuai dengan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Artinya, semakin positif ia memandang dirinya, maka semakin tinggi pula kriteria pasangan yang diinginkan oleh individu.

Dalam penelitian ini, peneliti juga membahas tentang dimensi preferensi pemilihan pasangan hidup mana yang paling dipengaruhi oleh harga diri dan perbedaan preferensi pemilihan pasangan hidup terhadap data demografi yang dimiliki. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa dari ketiga dimensi preferensi pemilihan pasangan hidup, hanya dimensi kesediaan mendukung pasangan yang paling dipengaruhi oleh harga diri dengan pengaruh sebesar 9,8%. Pada hasil perhitungan perbedaan preferensi pemilihan pasangan hidup terhadap data demografi, tidak terdapat perbedaan perbedaan preferensi pemilihan pasangan hidup antara latar belakang pendidikan terakhir, lama bekerja, rentang penghasilan, dan lamanya tidak memiliki pasangan (lajang).

Keterbatasan dalam penelitian ini, kurangnya gambaran perbedaan preferensi pemilihan pasangan hidup antara laki-laki dan perempuan karena sampel penelitian yang digunakan hanya

perempuan sehingga kurang menggambarkan teori yang menyatakan laki-laki lebih memilih pasangan berdasarkan daya tarik fisik dan wanita memilih pasangan berdasarkan status ekonomi dan sosial.

### 4. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* dengan pengaruh sebesar 3,4%. Dari tiga dimensi preferensi pemilihan pasangan hidup (daya tarik pasangan, status ekonomi sosial, dan kesediaan mendukung pasangan), hanya dimensi kesediaan mendukung pasangan yang paling dipengaruhi oleh harga diri dengan pengaruh sebesar 9,8%. Pada hasil perhitungan perbedaan preferensi pemilihan pasangan hidup terhadap data demografi, tidak terdapat perbedaan preferensi pemilihan pasangan hidup antara latar belakang pendidikan terakhir, lama bekerja, rentang penghasilan, dan lamanya tidak memiliki pasangan (lajang).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki seseorang, maka individu tersebut akan semakin menjadi pemilih dalam menentukan

kriteria pasangan hidup yang diinginkan. Semakin banyak kriteria yang ditentukan dalam memilih pasangan dapat membuat individu sulit mendapatkan pasangan. Apalagi usia 25-29 tahun bagi wanita merupakan usia ideal untuk menikah yang merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas perkembangan ini tidak terpenuhi, hal ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan lain dalam diri individu.

## 5. Daftar Pustaka

- Agung, D. (2016). Mereka yang Takut Menikah. Retrieved March 8, 2018, from <http://tirto.id> website: <https://tirto.id/mereka-yang-takut-menikah-bGz6>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia.
- 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>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2004). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. In *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001>
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2006). Emerging Adults in America Coming of Age in the 21st Century. In *Emerging Adults in America* (1<sup>st</sup> ed.). Washington: American Psychological Association.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2014). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Byock, S. D. (2015). The Inner World of the First Half of Life: Analytical Psychology's Forgotten Developmental Stage. *Psychological Perspectives*, 58(4), 399–415. <https://doi.org/10.1080/00332925.2015.1092758>
- DeGenova, M. K. (2008). *Intimate Relationships, Marriage & Families* (7th ed.). New York: The McGraw-Hill companies, Inc.
- DeVito, J. . (2003). *Human Communication* (9th ed.). USA: Pearson Education Inc.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.

- Gözüyılmaz, A., & Baran, G. (2010). A study on self-esteem in married adolescents according to pregnancy and education level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1342–1346.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.331>
- Hassler, C. (2011). Are You Having A Quarterlife Crisis? Retrieved April 16, 2018, from [www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com) website: [https://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl\\_b\\_326612.html](https://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl_b_326612.html)
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Knapp, M. ., & Anita, V. (1992). *Interpersonal Communication and Human Relationship* (2nd ed.). Newton: HA: Allyn & Bacon.
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult?: Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 531–549.  
<https://doi.org/10.1177/0743558407306713>
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. N. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood the role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262.  
<https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasil Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Psikologi.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. New York: The Berkeley Publishing Group.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141.  
<https://doi.org/10.2307/2096350>
- Schwarzwald, J., Ushpiz, V., & Shoham, M. (2003). Self Esteem & Prospective Mate Assessment in Israeli Students. *The Journal of Psychology*.
- Shelley, T. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Predana Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhron, M. (2016). *Konsep Diri Self Esteem*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.
- Todosijević, B., Ljubinković, S., & Arančić, A. (2003). Mate selection criteria: A trait desirability assessment study of sex differences in Serbia. *Evolutionary*

- Psychology*, 116–126. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(89\)90002-2](https://doi.org/10.1016/0162-3095(89)90002-2)
- Townsend, John M, & Wasserman, T. (1990). *Effects of Potential Partners ' Physical Attractiveness and Socioeconomic Status on Sexuality and Partner Sel .... Sexual Attractiveness: Sex Differences in Assessment and Criteria*. 19(November), 149–164. <https://doi.org/10.1007/BF01542229>
- Townsend, John Marshall. (1989). A Pilot Study John Marshall Townsend. *Ethology and Sociobiology*, 253, 241–253.
- Townsend, John Marshall, & Roberts, L. W. (1993). Gender difference in mate preference among law students: Divergence and convergence of criteria. *The Journal of Psychology*, Vol. 127, pp. 507–528. <https://doi.org/10.1080/00223980.1993.9914888>
- Whitehead, B. D. (2005). Patterns and Predictors of Success and Failure in Marriage. *National Marriage Project at Rutgers University*, 1–12.
- Wisnuwadhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Salemba Humanika.
- World Marriage Data 2015. (2015). Retrieved from United Nations Department of Economic and Social Affairs website: <https://esa.un.org/ffps/Index.html#/maritalStatusData>