

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI PERSELINGKUHAN DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERNIKAHAN PADA USIA DEWASA AWAL

Ghefira Rahmadia¹, Laily Rahmah²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

laily@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Persepsi perselingkuhan dengan kecemasan menghadapi pernikahan pada usia dewasa awal. Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota komunitas marah-marah pada aplikasi X. Sampel berjumlah 400 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu Skala persepsi perselingkuhan dan skala kecemasan menghadapi pernikahan. Teknik analisis data menggunakan Spearman Rho. Hasil ini menunjukkan bahwa Hipotesis diterima. Terdapat hubungan positif antara persepsi perselingkuhan dengan kecemasan pernikahan pada dewasa awal pada komunitas marah-marah di aplikasi X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara persepsi perselingkuhan dan kecemasan pernikahan $r_{xy} = 0,172$ dengan signifikansi $p=0,001$ ($p<0,01$). Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan antara persepsi perselingkuhan dengan kecemasan menghadapi pernikahan

Kata kunci: Persepsi Perselingkuhan dan kecemasan menghadapi pernikahan.

Abstract

This study aims to determine the relationship between the perception of infidelity and anxiety facing marriage in early adulthood. The population in this study were members of the angry community on the X application. The sample consisted of 400 students. The sampling technique was purposive sampling. This study used 2 scales, namely the perception scale of infidelity and the anxiety scale facing marriage. The data analysis technique used Spearman Rho. These results indicate that the hypothesis is accepted. There is a positive relationship between the perception of infidelity and anxiety of marriage in early adulthood in the angry community on the X application. The results showed that there was a significant positive correlation between the perception of infidelity and anxiety of marriage $r_{xy} = 0.172$ with a significance of $p=0.001$ ($p<0.01$). Based on the results of the study, the hypothesis of this study is accepted. There is a relationship between the perception of infidelity and anxiety facing marriage

Keywords: Perception of Infidelity and anxiety facing marriage.

1. PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 pernikahan didefinisikan sebagai ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernikahan dipahami sebagai kerangka kerja

yang mencakup berbagai perspektif mental, dari mulai hubungan hingga komunikasi, lalu kesejahteraan dari setiap individu yang terlibat dalam hubungan pernikahan (Astiar dkk, 2023).

Pernikahan pada beberapa individu umumnya bertujuan untuk bisa membangun kehidupan bersama yang lebih baik dari kehidupan sebelumnya dalam ikatan yang sah secara agama dan diakui oleh negara. Tujuan dari pernikahan antara lain adalah mendapatkan dukungan emosional dan psikologis yang dapat menciptakan kebahagiaan, membangun dan menjalani kehidupan yang stabil dari segi finansial dan non finansial, juga memiliki pasangan untuk berbagi dalam keadaan suka maupun duka. Pandangan lain tentang tujuan pernikahan adalah untuk mendapatkan rasa aman, memenuhi kebutuhan kasih sayang, serta dapat menjalani kebersamaan dalam jangka waktu yang lama. Secara umum tujuan pernikahan adalah memenuhi keinginan individu untuk memiliki hubungan baik yang saling mendukung, mempunyai komitmen yang kuat, serta dapat tumbuh dan berkembang bersama pasangan meskipun terdapat latar belakang motivasi yang berbeda beda bagi tiap individu, (Kendhawati, 2019).

Pada saat ini, makna dan tujuan pernikahan telah mengalami pergeseran karena adanya perubahan sosial dan perkembangan budaya modern. Pernikahan bertujuan untuk mendapatkan pasangan hidup yang dapat mendukung perkembangan diri menuju kondisi yang lebih baik dan lebih bahagia seperti memperoleh karir yang baik. Hal ini cenderung menjadi beban komunitas tertentu karena mengetahui banyak tanggung jawab yang dimiliki dalam pernikahan sebagai suami maupun sebagai isteri sehingga bagi sebagian individu saat ini keinginan untuk menunda pernikahan disebabkan oleh bergesernya budaya patriarki. Hal ini disertai perubahan pemahaman individu bahwa pekerjaan rumah merupakan tanggung jawab bersama bukan menjadi tanggung jawab dari gender tertentu, komunikasi dan saling memahami satu sama lain, dan mendapatkan kebahagiaan bersama menjadi tujuan utama dibanding standar atau tuntutan sosial (Khafsoh dkk., 2025).

Generasi muda saat ini mengalami dilema dalam beberapa pilihan yaitu memilih untuk menikah yang belum menjamin untuk mendapat kebahagiaan yang sesuai harapan atau memilih untuk terus dalam tekanan finansial dengan ekspektasi menjadi mandiri dan dapat mencapai kesuksesan pribadi. Generasi muda saat ini khususnya perempuan menganggap bahwa pernikahan bukan lagi suatu kewajiban atau prioritas utama karena individu saat ini lebih memprioritaskan pendidikan yang lebih tinggi dan karir yang lebih baik. Pandangan seperti ini selain untuk meminimalisir kemiskinan struktural juga untuk mencari kebahagiaan dengan finansial yang stabil dan menikmati kesendirian tanpa beban atau tanggung jawab sebagai kekasih (Rahmawati dkk., 2025).

Berdasarkan data dari (BPS, 2018), Badan Pusat Statistik angka pernikahan di Indonesia terus menurun mulai dari tahun 2018, pada tahun 2024 menjadi yang terendah dalam dekade terakhir hingga menyentuh angka 6,3% atau setara dengan 1,48 juta jiwa penduduk di Indonesia. Menurunnya angka pernikahan di Indonesia menunjukkan bahwa adanya perubahan tren yang terjadi di masyarakat khususnya tren yang membuat individu cenderung memilih untuk menunda pernikahan bahkan menghindari pernikahan. Penurunan angka pernikahan tidak hanya terjadi di Indonesia,

tetapi juga terjadi di beberapa negara Asia yaitu China, sebagai negara dengan populasi terbanyak di dunia selama bertahun-tahun, kini menghadapi penurunan jumlah penduduk yang cukup signifikan. Data terbaru menunjukkan jumlah penduduk China turun dari 1,412 miliar menjadi 1,411 miliar jiwa. Penurunan ini sebagian besar dipengaruhi oleh kebijakan satu anak yang pernah diterapkan pemerintah untuk mengendalikan pertumbuhan populasi yang terlalu cepat (Adhani dkk., 2024).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Widaningsih dkk., 2023), dari 36 calon pengantin usia dewasa awal (20-35 tahun), ditemukan bahwa 13 orang (36,1%) mengalami kecemasan pada kategori sedang terhadap pernikahan, 5 orang (13,9%) mengalami kecemasan kategori ringan, dan 1 orang (2,8%) mengalami kecemasan kategori berat. Sebagian besar responden (47,2%) tidak mengalami kecemasan terhadap pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa sekitar 52,8% individu dewasa awal menghadapi berbagai tingkat kecemasan menjelang pernikahan, dengan sebagian besar berada pada tingkat sedang. Faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan meliputi tidak adanya kepastian masa depan, tekanan sosial, dan kesiapan secara emosional, pengkhianatan, maraknya berita perselingkuhan sehingga menimbulkan persepsi negatif perselingkuhan, dan kurangnya pemahaman mengenai pernikahan).

Generasi saat ini yang hidup dengan teknologi yang makin canggih salah satunya dengan adanya *smartphone* yang bahkan saat ini sudah menjadi alat untuk membantu kebutuhan individu sehari-hari. Semua informasi bisa didapatkan melalui *smartphone* oleh siapapun melalui media sosial seperti instagram, tiktok, dan X. Informasi tidak selalu dicari tahu namun bisa muncul saat membuka beranda di media sosial sehingga berita atau informasi bisa dengan mudah tersebar, makin banyak yang *share* maka akan makin banyak yang mengetahui informasi tersebut, termasuk berita atau isu mengenai kasus pernikahan. Salah satu faktor yang membuat generasi saat ini mengalami kecemasan terhadap pernikahan karena dengan mudahnya berita atau isu mengenai perceraian tanpa bisa menyaring berita yang benar atau berita yang dilebih-lebihkan sehingga tidak heran generasi saat ini mengalami kecemasan terhadap pernikahan karena terpapar berita atau isu mengenai perselingkuhan.

Maraknya berita perselingkuhan dapat menimbulkan kecemasan terhadap pernikahan. Perselingkuhan menjadi hal yang sering menjadi topik pembahasan dalam ilmu psikologi dan sosial. Perselingkuhan cukup sering terjadi dari dulu hingga kini tanpa memandang latar belakang ekonomi, generasi, ras, agama, dan usia. Tidak hanya disaksikan dari media sosial namun juga sering kali perselingkuhan terjadi di lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, saudara, dan tetangga. Perselingkuhan telah menjadi isu yang kompleks dalam hubungan percintaan antar personal. Pernikahan dianggap sebagai institusi sakral dalam masyarakat Indonesia, namun perselingkuhan seringkali menjadi penyebab rusaknya suatu hubungan (Fajri, 2012). Hal ini dapat menimbulkan kecemasan, terutama bagi individu yang sedang berada pada masa dewasa awal, yang sejatinya memang sedang berada dalam tahapan perkembangan yang berpotensi untuk membuat keputusan untuk menikah, dan tentunya hal ini menjadi tantangan besar

Individu yang memilih untuk menikah cenderung mengalami kecemasan akan pernikahan itu sendiri karena mengetahui beratnya tanggung jawab yang harus dijalani

dalam pernikahan seperti menjadi ibu atau bapak untuk anaknya, menjadi suami atau istri untuk pasangannya, memahami kewajiban dan haknya dalam pernikahan. Hal ini memunculkan rasa takut jika menikah dengan individu yang salah, takut dikhianati oleh pasangannya, dan membuat individu beranggapan bahwa pernikahan bukanlah hal yang sepele sehingga harus diupayakan untuk dipertahankan saat terjadi gangguan ataupun masalah dalam pernikahannya (Darusman, 2023).

Kecemasan terhadap pernikahan ialah bentuk dari adanya perasaan stres atau takut yang dialami oleh individu ketika mempertimbangkan, merencanakan, atau bahkan sekedar membayangkan pernikahan. Perasaan ini bisa muncul karena berbagai faktor, termasuk perubahan penting yang terjadi dalam kehidupan dan kewajiban setelah menikah, kekhawatiran tentang kemampuan memenuhi harapan pasangan, dan ketidakpastian tentang jangka waktu dalam pernikahan. Kegelisahan ini sering dialami oleh individu yang akan mendekati tahap pernikahan, terutama di masa dewasa awal (Shaleha dkk., 2021).

Komunitas Marah-Marah adalah grup di Twitter tempat individu memiliki kebebasan untuk meluapkan emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan kecewa. Fitur komunitas ini ada sejak Agustus 2022 dan cara kerjanya mirip dengan grup di Facebook. Didirikan pada 24 Agustus 2022, komunitas ini memiliki anggota yang mencapai 950 ribu, yang bisa secara terbuka membahas hal-hal yang membuat mereka tidak puas atau bahkan peristiwa yang menyakitkan. Untuk bergabung dengan komunitas ini, diperlukan persetujuan dari admin karena sifatnya yang privat (Hani dkk., 2023). Media sosial dan *platform online* dapat memperkuat citra atau persepsi yang negatif terhadap pernikahan, menyoroti perceraian orang-orang terkenal, dan menunjukkan idealisasi yang tidak realistik dari pasangan yang bahagia. Penelitian yang telah dilakukan oleh Lubis, tingkat kecemasan berbanding terbalik dengan kesiapan menikah. Semakin rendah kecemasan seseorang, semakin tinggi kesiapannya untuk menikah, dan sebaliknya (Widaningsih, 2023). Ketidaksiapan menghadapi pernikahan dapat menimbulkan rasa takut, tertekan, dan khawatir dalam memilih pasangan, yang berujung pada penundaan pernikahan. Faktor-faktor seperti kesulitan mencari pasangan yang sesuai, pengalaman traumatis, masalah dalam berinteraksi dengan lawan jenis, fokus pada karir, atau tekanan sosial untuk segera menikah, dapat menyebabkan kecemasan dan mendorong individu mencari bantuan dari orang lain (Pebyamoriski, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, Penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan persepsi perselingkuhan dengan kecemasan menghadapi pernikahan karena cukup relevan dengan isu terkini yang terjadi di masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya dalam ilmu psikologi serta dapat menjadi patokan untuk mahasiswa yang juga tertarik untuk meneliti lebih lanjut khususnya mengenai hubungan persepsi perselingkuhan dengan kecemasan menghadapi pernikahan pada saat ini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta memiliki dua variabel, yaitu kecemasan pernikahan sebagai variabel tergantung dan persepsi

perselingkuhan sebagai variabel bebas. Populasi yang digunakan adalah anggota komunitas marah-marah pada aplikasi X dan menggunakan *purposive sampling* untuk mengambil sampel sesuai ketentuan yang telah ditentukan, yaitu usia 22 tahun sampai 30 tahun, belum pernah menikah dan takut menghadapi pernikahan, pada anggota komunitas marah-marah pada aplikasi X sebagai populasi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala kecemasan menghadapi pernikahan dengan persepsi perselingkuhan.. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi Spearman Rho.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai residual dan memperoleh nilai signifikansi 0,001 sehingga data residual terdistribusi tidak normal. Selanjutnya, dilakukan uji linieritas dan memperoleh taraf signifikansi *deviation from linearity* sebesar 14,439 yang berarti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dan setelah pengujian, memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0,172$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p<0,01$). berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan lemah.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Menghadapi Pernikahan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
61,2 < X	Sangat Tinggi	9	2,25%
50,4 < x ≤ 61,2	Tinggi	184	46%
39,6 < x ≤ 50,4	Sedang	198	49,5%
28,8 < x ≤ 39,6	Rendah	9	2,25%
10,8 ≤ 28,8	Sangat Rendah	0	0%
Total		400	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel kecemasan menghadapi pernikahan menunjukkan bahwa 9 responden (2,25%), kategori tinggi 184 responden (46%), kemudian untuk kategori sedang memiliki 198 responden (49,5%), sedangkan untuk kategori rendah memiliki 9 responden (2,25%) serta sangat rendah memiliki 0 responden (0%).

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Persepsi Perselingkuhan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
64,6 < X	Sangat Tinggi	67	16,75%
53,2 < x ≤ 64,6	Tinggi	202	50,5%
41,8 < x ≤ 53,2	Sedang	129	32,25%

$30,9 < x \leq 41,8$	Rendah	2	0,5%
$11,4 \leq 30,9$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	400	100%

Berdasarkan tabel di atas, variabel persepsi perselingkuhan menunjukkan bahwa sebanyak 67 responden (16,75%), kategori tinggi 202 responden (50,5%), kemudian untuk kategori sedang memiliki 129 responden (32,25%), sedangkan untuk kategori rendah memiliki 2 responden (0,5%) serta sangat rendah memiliki 0 responden (0%).

Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara persepsi perselingkuhan dengan tingkat kecemasan menghadapi pernikahan pada individu usia dewasa awal. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi negatif terhadap perselingkuhan dalam pernikahan, semakin meningkat pula kecemasan yang dirasakan individu mengenai pernikahan. Hal ini sejalan dengan temuan Fauzan dan tim (2025) yang mengemukakan bahwa ketakutan akan kegagalan pernikahan, seperti risiko perselingkuhan, menjadi salah satu faktor utama yang memicu kecemasan menghadapi pernikahan, terutama pada generasi muda (Generasi Z) yang sangat dipengaruhi oleh narasi negatif di media sosial. Fenomena "marriage is scary" yang marak di kalangan dewasa awal juga dipengaruhi pengalaman keluarga dan trauma sosial, di mana persepsi bahwa pernikahan identik dengan konflik atau pengkhianatan menjadi semakin dominan (Yani, 2025).

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan persepsi negatif dan edukasi terhadap realitas pernikahan agar dapat mengurangi kecemasan yang berlebihan pada usia dewasa awal. Pendekatan psikososial dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sosial sangat diperlukan untuk membantu individu menghadapi ketakutan dan membentuk pandangan yang lebih sehat terhadap pernikahan.

Berdasarkan Hasil deskripsi skor skala Kecemasan Pernikahan menunjukkan nilai rata-rata empirik sebesar 51 yang masuk dalam kategori sedang, dengan adanya hal tersebut diketahui bahwa anggota komunitas marah-marah cenderung memiliki kecemasan pernikahan tingkat sedang. Selanjutnya untuk deskripsi skor skala persepsi pernikahan mendapatkan nilai rata-rata empirik 58,5 dalam kategori tinggi maka dapat diketahui bahwa anggota komunitas marah-marah cenderung mempunyai persepsi negatif terhadap perselingkuhan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara persepsi perselingkuhan dengan kecemasan pernikahan pada usia dewasa awal usia 22-30 tahun pada komunitas marah-marah di aplikasi twitter. Individu dengan persepsi negatif dengan perselingkuhan cenderung mengalami kecemasan menghadapi pernikahan karena rasa takut yang berlebih akan mengalami menjadi korban perselingkuhan ketika sudah menikah. Semakin tinggi tingkat kecemasan pernikahan yang dialami responden, hal ini mencerminkan perhatian khusus yang perlu diberikan dalam upaya

mitigasi kecemasan tersebut. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang rendah menunjukkan kesiapan dan adaptasi yang baik untuk menghadapi pernikahan. Berdasarkan data, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan pada kategori tertentu sesuai dengan rentang skor yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia. (1974). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 1. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/47482/uu-no-1-tahun-1974>
- Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019) Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi pada Individu dengan Usia Pernikahan 1-5 Tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 106-115 <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.106-115>
- Nuzrinasari, Dian, 2017, "Kesejahteraan Psikologis Istri yang Suaminya Berselingkuh namun Pernikahannya Bertahan' Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Makassar: Universitas Negeri MakassarMellani. (2021). Bab II Tinjauan Pustaka A. Konsep Dasar Kecemasan 1. Definisi Kecemasan Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang. *NLPK Mellani*, 12–34. <https://eprints.unm.ac.id/2874/>
- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 185–198
- Kanza Gul, Jamil Sabir, Ali Buktiar, & Hafiz Abdul Rehman Saleem. (2025). Examining Marriage Anxiety, Psychological Distress and Social Support among Adults of Separated and Non-Separated Families. The Critical Review of Social Sciences Studies, 3(1), 1478–1493. <https://doi.org/10.59075/kdspey16>
- Khafsoh, Y. Z. ... Ibrahim, M. (2025). Fenomena Konten Marriage Is Scary Pada Sosial Media Perspektif Sadd Al-Dzari '
- Shaleha, R. R. A., & Kurniasih, I. (2021). Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan. *Buletin Psikologi*, 29(2), 218. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>
- Wardani, D. H., Widiantri, M. M., & Sejati, V. A. (2023). *Analisis_Persepsi_Perselingkuhan_dan_Pernikahan_se_ Indonesian Social Science Review*, 1, 29–34. <https://journal.lenvari.org/issr/article/view/42/31>
- Widaningsih, S., Umarianti, T., & Rohmatika, D. (2023). Persiapan Pernikahan Di Kecamatan Polokarto. 04, 10. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5231/1/Artikel Sri Widaningsih.pdf>

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2025). Pernikahan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (versi daring). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://kbki.kemdikbud.go.id/entri/pernikahan>

Yani, R. (2025). Tren Ketakutan Menikah (Marriage Is Scary) Dikalangan Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok Perspektif Saddu Al-Dhari'ah. <http://etheses.uinmalang.ac.id/80447/2/230201210043.pdf>

Karauwan, M. Z. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–14. <https://ejournal.unsat.ac.id/index.php/jefs/article/view/27776>

Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>

Maharani, W., & Yundianto, D. (2024). Forgive, not forget: Exploring the influence of perception of dating infidelity to forgiveness behaviour in women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.26094>