

Peran Tipe Kepribadian *Neuroticism* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Wanita Dewasa Awal

Maria Chrisnatalia, Wahyuni Ashariyati
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia

*Corresponding author
maria_c@staff.gunadarma.ac.id
<https://orcid.org/0000-0003-0300-3437>

Naskah masuk: 22 Maret 2024

Naskah terima: 28 Mei 2024

Naskah diterbitkan: 29 Mei 2024

Abstrak

Usia dewasa awal menjadi salah satu periode dalam menentukan hubungan dengan orang lain dalam hal ini adalah pernikahan, karir, dan kemandirian, jika tugas perkembangan tidak terpenuhi bisa menimbulkan kecemasan dan kualitas hidup yang kurang baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi wanita dewasa awal yang belum menikah adalah seperti tipe kepribadian neuroticism yang dapat berkontribusi pada risiko kecemasan sosial pada wanita di kehidupan pribadinya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh neuroticism dan social anxiety pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Sampel penelitian ini berjumlah 131 wanita dewasa awal yang belum menikah. Alat ukur yang digunakan untuk skala social anxiety adalah The SIAS-SPS 6, sedangkan untuk skala neuroticism adalah Big Five Inventory 2. Pengolahan data menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian ini memiliki nilai R Square sebesar 0.178 yang berarti terdapat pengaruh tipe kepribadian neuroticism terhadap social anxiety pada Wanita dewasa awal yang belum menikah. Besar pengaruh neuroticism terhadap social anxiety sebesar 17.8%, sisanya 82,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Kata Kunci

Kecemasan Sosial, Kepribadian Neurotik, Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah

Abstract

Early adulthood is an important period in determining relationships, career and independence, but if developmental tasks are not fulfilled, anxiety, problems, and poor quality of life can arise. One factor that can influence is the neuroticism personality type, which can contribute to the risk of social anxiety and the decision not to marry or fulfil other developmental tasks. This study aims to examine the influence of neuroticism and social anxiety in unmarried early adult women. The research method used in this research is quantitative with a purposive sampling technique. The sample for this study consisted of 131 unmarried early adult women. The instrument used for the social anxiety scale is The SIAS-SPS 6, while the neuroticism scale is the Big Five Inventory 2. Data processing uses a simple regression test. The results of this study have an R Square value of 0.178, which means that there is an influence of the neuroticism personality type on social anxiety in unmarried early adult women. The influence of neuroticism on social anxiety is 17.8%, and other factors influence the remaining 82.2%. Thus, this research hypothesis is accepted.

Keywords

Social Anxiety, Neuroticism, Unmarried Early Adult Women

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang dimulai antara usia 20 hingga 30 tahun dan juga merupakan masa ketika individu menentukan kemandirian pribadinya, siap berkarir, siap bekerja serta menjalin hubungan dengan lawan jenis (Santrock, 2011). Salah satu tugas masa dewasa awal adalah menyesuaikan diri dengan pergaulan atau memilih pasangan untuk dinikahi, belajar menjadi orang tua, dan mengatur rumah tangga (Havighurst, 1972). Apabila tugas-tugas pada tahap perkembangan remaja ini tidak dapat diselesaikan atau terselesaikan, maka individu akan mengalami perasaan cemas, tidak bahagia, dan kesulitan yang akan timbul pada tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Hurlock, 1991).

Terdapat beberapa alasan dewasa awal belum menikah, karena seringkali karena terlalu sibuk dengan pekerjaan, memilih hidup membujang, dan khawatir dengan dunia pernikahan (Firestone, 2018). Kekhawatiran dapat menimbulkan kecemasan seseorang. Menurut Lampe, Slade, Issakidis, dan Andrews (2003), bahwa fenomena kecemasan sosial yang umum dikaitkan dengan kesulitan membangun dan mempertahankan hubungan dekat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hahn, Hahn, dan Campbell (2021), individu dengan kecemasan sosial memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mempertahankan hubungan romantis dan menikah dibandingkan dengan individu tanpa kecemasan sosial.

Hal ini mempengaruhi umur pernikahan bagi para wanita lajang. Data tahun 2021 menyatakan bahwa 45% penduduk Indonesia masih banyak yang belum menikah (Kusnadar, 2022). Penyebabnya paling banyak adalah karena belum siap mental, pernah mengalami pengalaman buruk, masih ingin membahagiakan diri, dan tidak punya waktu untuk mendampingi orang tua setiap hari (Hapsari, 2019).

Salah satu faktor yang membuat individu bahagia akibatkan oleh faktor ekonomi dan pendidikan menyebabkan angka dewasa awal yang belum menikah di Indonesia meningkat dari 59,82% menjadi 61,09% pada tahun 2021, serta proporsi perempuan (49,5%) dan laki-laki (50,5%) meningkat hal ini berdasarkan data Badan Pusat Statistik (Jayani 2022). Pada tahun 2022, sekitar 53,53% wanita dewasa di Indonesia belum menikah dikarenakan adanya peningkatan kualitas hidup melalui kemajuan di bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, budaya, dan jumlah pemuda berpendidikan tinggi yang mendukung kesetaraan gender (Maruf, 2023).

Pada fase awal kehidupan dewasa, banyak wanita yang mengalami perubahan signifikan dalam hidupnya, seperti memasuki dunia kerja, merintis karir, dan berbagai tuntutan sosial lainnya, yang mampu memicu perasaan cemas, kesulitan bersosialisasi, serta ketidak stabilan emosi lainnya karena terdapat tekanan dari masyarakat yang mengharapkan wanita menikah di usai tertentu.

Menurut Nahdiat (2021), alasan perempuan belum menginginkan menikah meskipun telah mencapai usia yang sesuai adalah karena ingin berkarir, takut gagal dalam pernikahan, atau mempunyai prioritas lain. Alasan berikutnya mengapa perempuan dewasa tidak menikah

adalah karena mereka tidak bisa menikah atau memang tidak mempunyai kesempatan untuk menikah (Terzungwe, 2014). Bagi wanita dewasa awal yang pada akhirnya, wanita dewasa takut akan perceraian, ketakutan akan hidup yang sederhana dan banyaknya tekanan sosial untuk menikah menimbulkan ketakutan (Papalia & Martorel, 2014).

Ketakutan yang terjadi sama individu terkait dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap yang berkaitan dengan performa seseorang terhadap situasi sosial, di mana individu tersebut merasa cemas untuk diawasi dan dinilai oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013), individu cemas akan penilaian negatif berdasarkan penampilan fisik, perilaku, atau status sosial individu tersebut (Solomon, Leichsenring & Leweke, 2017). Mattick dan Clarke (dalam Peters, Sunderland, Andrews, Rapee & Mattick, 2012) menilai kecemasan sosial dari dua aspek, yaitu: *fears of general social interaction*, seperti melakukan kontak mata dengan orang lain, bertemu kenalan, sendirian dengan orang lain; *fears of being scrutinized during activities*, seperti diamati ketika sedang jalan, makan, minum, menggunakan toilet umum di publik.

Adapun faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial bisa seperti neurobiologis, genetik, perkembangan, atau lingkungan (Jefferson, 2001). Individu dengan kecemasan yang cukup tinggi akan mengalami gugup, tegang dan selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang salah walaupun belum terjadi. Sifat inilah yang menjadi bagian dari tipe kepribadian neuroticism dimana individu yang kurang baik dalam mengelola Emosi maka kesulitan pula dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Studi menunjukkan bahwa kecemasan sosial juga dikaitkan dengan emosi, perilaku, dan ketidakpuasan orang lain (Butler, 1999).

Namun, Levinson, Kaplan, dan Rodebaugh (dalam Weeks, 2014) menyatakan bahwa karakteristik atau tipe kepribadian tertentu dapat menjadi salah satu faktor kerentanan seseorang yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Individu dengan gangguan kecemasan sosial memiliki sifat kepribadian yang sangat berbeda, emosional seseorang cenderung menjadi tidak stabil dan akan berpaling kedalam secara mental (*inward-turning*), hal tersebut terjadi pada individu dengan kepribadian *neuroticism* yang tinggi (Costache, Frick, Mansson, Engman, Faria, dkk, 2020).

Neuroticism adalah salah satu jenis kepribadian dari *The Big Five Personality* yang merupakan kecenderungan individu untuk mengalami pengaruh negatif, serta mereka juga rentan terhadap kekerasan dan emosi negatif yang mengganggu kemampuan mereka untuk mengatasi masalah mereka dan bergaul dengan orang lain (McCrae & Costa, 2003). Menurut Widiger dan Oltmanns (2017), orang dengan *Neuroticism* yang tinggi akan merespons stres lingkungan dengan buruk, menganggap situasi biasa sebagai ancaman, dan mungkin menganggap frustrasi kecil sebagai hal yang sangat buruk. Terdapat tiga faset utama dalam struktur domain *Neuroticism* menurut Soto dan John (2017), yaitu: (1) *Anxiety*, individu dengan kecemasan akan mempunyai tendensi untuk mengalami rasa takut dan cemas yang lebih, serta ketidakmampuannya dalam mengelola stress yang baik. (2) *Depression*, ketidakmampuan individu dalam mempertahankan pikiran positif, karena lebih cenderung

dalam mengalami rasa sedih dan depresi. (3) *Emotional Volatility*, kecepatan perubahan mood yang menunjukkan emosi yang mudah marah dan tersinggung, serta temperamen yang buruk.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian *neuroticism* yang tinggi memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial (Naragon-Gainey & Watson, 2011). Penelitian tersebut selaras dengan Contractor dan Sarkar (2018) yang menunjukkan bahwa kepribadian yang memainkan peran penting dalam manifestasi kecemasan sosial adalah *Neuroticism* bagi pasangan yang menjalin hubungan. Fakta ini disebabkan oleh ketakutan individu terhadap penilaian negatif dalam situasi stres dan kecenderungan mereka untuk memilih aktivitas yang dilakukan sendirian daripada berinteraksi sosial (Glinski & Page, 2010).

Sedangkan masa dewasa awal adalah periode krusial untuk menentukan hubungan sosial, kemandirian, dan karir, adanya kecemasan sosial dan tingkat *Neuroticism* yang tinggi mungkin dapat mempengaruhi keputusan wanita dewasa untuk belum menikah dan dapat mempengaruhi kemampuan sosial serta memenuhi tugas perkembangannya. Pada wanita dewasa awal sejak 2022 banyak yang belum menikah di usia tersebut dan ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mendalami penelitian ini dan hipotesis yang dapat ditarik pada penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh tipe kepribadian *Neuroticism* terhadap *Social Anxiety* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Metode

Partisipan

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Priyono (2008), *purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel yang disebut juga sebagai *judgmental sampling* yang sampelnya harus ditentukan dengan kriteria khusus. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah wanita berusia 20-40 tahun yang belum menikah. Peneliti berhasil mengumpulkan 131 subjek wanita dewasa awal yang belum menikah, dengan prosentase usia subyek 61.07% (n=80) untuk kriteria 20-24 tahun; 28.2% (n=37) untuk 25-29 tahun; 8.4% (n=11) untuk 30-35 tahun; dan 2.3% (n=3) untuk usia 36-40 tahun.

Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain uji pengaruh, hal ini dilakukan untuk menguji pengaruh *Neuroticism* terhadap *Social Anxiety* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Data collection

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang difasilitasi oleh *googleform (Gform)* yang diisi sendiri oleh subjek/ *self-report*, dengan Skala kecemasan sosial yang digunakan adalah *Social Interaction Anxiety Scale (The SIAS-6)* and *Social Phobia Scale (The SPS-6)*,

sedangkan mengukur *Neuroticism* menggunakan skala *Big Five Inventory-2* (BFI-2). Penyebaran kuesioner dengan metode *try out* atau uji coba terpakai, dimana hasil yang diperoleh dari uji coba tersebut dianggap sebagai hasil pengukuran yang relevan (Saifuddin 2020).

Measures/Instruments

Tingkat *Social Anxiety* pada wanita dewasa awal yang belum menikah diukur menggunakan skala *Social Interaction Anxiety Scale-6* dan *Social Phobia Scale-6* (The SIAS-SPS 6) dari Peters, Sunderland, Andrews, Rapee dan Mattick (2012) dengan total 12 aitem yang berdasarkan aspek *fears of general social interaction* dan aspek *fears of being scrutinized during activities*. Untuk skala tipe kepribadian *Neuroticism* menggunakan skala *Big Five Inventory-2* (Sato & John, 2017), yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Ahya dan Siaputra (2021). Terdapat, total 12 aitem dengan empat faset, yaitu *anxiety*, *depression*, & *emotional volatility*.

Adapun reliabilitas item di kedua instrument tersebut, diperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0.838 ($\geq 0,7$) untuk *Social Anxiety* dan 0.819 ($\geq 0,7$) untuk *Neuroticism*, serta untuk daya diskriminasi item di peroleh koefisien korelasi 0.36-0.63 (>0.30) untuk aitem *Social Anxiety* dan 0.38-0.60 (> 0.30) untuk *Neuroticism*. Hal tersebut menunjukkan jika kedua alat ukur tersebut bisa digunakan dengan baik, Azwar (2012) menyatakan bahwa aitem yang kuat atau yang memuaskan adalah aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal di atas 0.30 dan nilai reliabilitas $\geq 0,7$. Dalam penelitian ini, data responden yang telah diperoleh olah dengan menggunakan analisis uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 25.

Teknik analisis

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Linnear regression* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS)

Hasil

Peneliti melakukan uji asumsi pada kedua variable. Pertama dilakukan uji normalitas dan diperoleh bahwa kedua variable normal dengan data . Hasil Uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada kolom *Kolmogrov-Smirnov* dengan nilai signifikansi pada skala *Social Anxiety* sebesar 0.63 ($p \geq 0.05$) dan 0.65 ($p \geq 0.05$) pada skala *Neuroticism* yang mendakan bahwa data terdistribusi normal pada 131 responden atau subjek.

Selain itu peneliti melakukan uji linieritas, dengan data pada variabel *Social Anxiety* dan variabel *Neuroticism* memperoleh nilai signifikansi linieritas sebesar $<.001$ ($p \leq 0.05$) dan nilai signifikansi *deviation* dari linearitas 0.301 ($p \geq 0.05$), yang menandakan data variabel bersifat linier.

dan hasil yang diperoleh adalah social anxiety

Dari data yang diuji, nilai *R Square* sebesar 0.178 yang berarti terdapat pengaruh sebesar 17,8% *neuroticism* terhadap *social anxiety* dan signifikansi ≤ 0.01 , hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada beberapa persen yang dapat memengaruhi perilaku *social anxiety*. Dengan demikian, hipotesis diterima.

Dalam penelitian ini, dihitung Mean Empirik (ME), Mean Hipotetik (μ), dan Standar Deviasi Hipotetik (σ) untuk mengkategorikan subjek pada skala *Social Anxiety* dan *Neuroticism* dengan 131 responden. Hasilnya menunjukkan jika rata-rata responden dalam penelitian ini dalam kategorisasi sedang di kedua variabel. Hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Perhitungan Kategorisasi

Skala	ME	μ	σ	Kategori
<i>Social Anxiety</i>	27,4	30	6	Sedang
<i>Neuroticism</i>	29,6	30	6	Sedang

Peneliti melakukan uji deskriptif terhadap beberapa identitas subyek penelitian, adapun hasil penggolongan deskriptif subjek meliputi status hubungan, dan alasan utama belum menikah, dipaparkan pada tabel 2.

Tabel 2.
Kategori Deskriptif Responden Berdasarkan Jenis Status Saat Ini

Identitas subyek		Σn	(%)	SA	Mean NE
Status hubungan dengan pasangan	Single	87	66.4%	28	29.4
	In a Relationship	32	24.4%	27	29.9
	Complicated	9	6.9%	24	30.3
	Engaged	3	2.3%	28.3	29.7
Alasan Utama Belum Menikah	Merasa khawatir tentang dunia pernikahan	27	20.6%	25.7	29.4
	Belum menemukan pasangan yang tepat	21	16%	28.4	29.5
	Belum siap mental	17	13%	27.4	28.9
	Sedang pendidikan/ merintis karir	16	12.2%	27.7	30.6
	Belum siap ekonomi	14	10.7%	26.6	30.1
	Ingin membahagiakan diri sendiri & orang tua terlebih dahulu	13	9.9%	26.9	26.7
	Kesulitan dalam berinteraksi sosial	12	9.2%	29.6	30
Memiliki pengalaman buruk	11	8.4%	27.8	31.8	

Ket. SA (Social Anxiety); NE (*Neuroticism*)

Hampir Sebagian besar data identitas masuk ke dalam kategori sedang, hal ini menyatakan bahwa sebagian besar subyek penelitian menyatakan bahwa social anxiety bisa saja terjadi pada siapapun sama halnya dengan Wanita dewasa awal yang belum menikah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Neuroticism* terhadap *Social Anxiety* pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh sebesar 17,8% *neuroticism* terhadap *social anxiety* dan signifikansi ≤ 0.01 . Hasil membuktikan bahwa wanita dewasa awal pada penelitian ini memiliki kecemasan sosial ketika ditanyakan terkait dengan hubungan dengan orang lain yang akhirnya menimbulkan kekhawatiran dan berusaha untuk bertahan dengan berbagai pertanyaan-pertanyaan terkait dengan kehidupan pernikahan. Selain itu, temuan penelitian tersebut sesuai dengan apa yang dijelaskan McCrae dan Costa (2003), individu dengan nilai *neuroticism* tinggi akan menginginkan perhatian dan simpati (mengalami kebutuhan akan pertolongan), khawatir tentang pendapat orang lain (memerlukan pengakuan sosial), dan mungkin memiliki sikap defensif dan cenderung menjaga diri (memerlukan pertahanan).

Hasil penelitian ini selarah dengan penelitian yang dilakukan oleh Abbasi-Asl, Naderi, dan Akbari (2017), karena ditemukan hubungan *significant* positif antara *neuroticism* dengan kecemasan sosial. Selain itu, kesamaan hasil penelitian ini juga ditemukan dalam penelitian Abdollahi, Ahmed, dkk (2022) yang menyebutkan dari *The Big 5 Personality*, hanya tipe kepribadian *Neuroticism* yang berhubungan dengan *Social Anxiety*

Adanya pengaruh *Neuroticism* terhadap *Social Anxiety* dalam penelitian ini, juga membuktikan jika memang kepribadian bisa menjadi salah satu faktor kecemasan sosial pada individu. Karena sifat maupun kepribadian merupakan *psychological factors* yang dapat berkontribusi pada perkembangan individu dengan kecemasan sosial (Antony & Siwon, 2008).

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa mean empirik untuk kedua skala, yaitu *Social Anxiety* dan *Neuroticism*, berada pada kategori sedang. apabila wanita dewasa awal yang belum menikah memiliki tingkat neurotisme yang tinggi, maka akan cenderung juga mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Karena kecemasan sosial dapat termanifestasikan dari tingkatan tipe kepribadian *Neuroticism* yang tinggi (Contractor & Sarkar, 2018). Individu yang memiliki sifat *neuroticism* yang tinggi, maka akan berpeluang lebih tinggi mengalami kecemasan social (Naragon-Gainey & Watson, 2011).

Dalam tabel 3, usia 20-40 tahun menunjukkan tingkat *Social Anxiety* dan *Neuroticism* dalam kategori sedang. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *neuroticism* cenderung meningkat pada usia dewasa awal dan menurun pada usia lebih tua (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006). Ini menunjukkan kecenderungan konsisten dalam tingkat *Neuroticism* dan *Social Anxiety* pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Pandangan lain mengatakan usia 30

tahun kritis bagi wanita belum menikah, dengan tingkat *Neuroticism* wanita cenderung lebih tinggi daripada pria (Hurlock, 2012; Costa, Terraciano, & McCrae, 2001). Hal ini terkait kecemasan wanita mengenai pandangan orang lain tentang diri mereka (Rosen, 2019).

Berikutnya terdapat tingkat kecemasan sosial dan *neuroticism* yang sedang untuk semua jenis status hubungan pada responden. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki status single. Meskipun begitu, nilai mean empirik tertinggi dalam kategori sedang terjadi pada status *engaged* pada variabel *Social Anxiety*.

Hal ini menunjukkan individu dalam status *engaged* cenderung memiliki kecemasan lebih tinggi. Tanggung jawab dan ekspektasi yang tinggi dalam hubungan dapat menciptakan tekanan untuk memenuhi harapan pasangan, keluarga, dan masyarakat, yang berpotensi memicu kecemasan sosial. Faktor lingkungan dan psikososial dapat mempengaruhi perkembangan individu (American Psychiatric Association, 2013).

Pada variabel *Neuroticism*, nilai mean empirik tertinggi dalam kategori sedang terdapat pada status hubungan *complicated*. Ini menandakan individu dalam hubungan yang rumit cenderung memiliki tingkat *Neuroticism* yang lebih tinggi. Wanita dewasa awal dengan status hubungan *complicated* mungkin mengalami ketidakpastian, stres, dan konflik yang dapat memengaruhi tingkat *Neuroticism* dan kepuasan dalam hubungan. Karena individu dengan tingkat *Neuroticism* yang tinggi pasti cenderung kurang puas dengan hubungan pasangan mereka karena mereka akan menafsirkan perilaku pasangan mereka atau perilaku interpersonal dan perilaku diri sendiri dengan cara yang lebih negatif (Kreuzer & Mario, 2021).

Subyek dalam penelitian ini Sebagian besar yaitu 20% menyatakan bahwa memiliki ketakutan terhadap pernikahan dan adanya pengalaman buruk (sebanyak 11%). Hal ini bisa saja menyebabkan individu takut menemukan orang yang salah, takut untuk berumah tangga karena ada trauma atau kecewa yang dialami sebelumnya, bahkan individu yang masih belum bisa mengelola emosi untuk diri sendiri maupun untuk pasangan (Dewi, 2006). Selanjutnya, apabila wanita dewasa awal yang belum menikah dengan kekhawatiran terhadap dunia pernikahan akan cenderung mengalami kecemasan dan emosi negatif. Hal ini dapat mempengaruhi persepsi dan respons terhadap hubungan dan pernikahan, meskipun pernikahan tersebut belum terjadi. Karena individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung merasa gugup, tegang, dan selalu memikirkan kemungkinan negatif, bahkan jika belum terjadi (McCrae & Costa, 2003).

Sebanyak 16% subyek dalam penelitian ini menyatakan bahwa belum menemukan pasangan yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan dan 17% subyek menyatakan bahwa belum memiliki mental yang siap untuk menikah, hal ini bisa saja mempengaruhi sikap Wanita dewasa awal yang masih lajang. Salah satunya bisa dipengaruhi oleh Riwayat pengalaman negative dalam situasi sosial yang dialami seseorang bahkan dapat membuat seseorang menjadi cemas dalam lingkungan tersebut (McCabe, dalam Antony & Swinson, 2008). Perilaku ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik dan Hasibuan (2018), yang

menyatakan bahwa ada beberapa situasi yang akhirnya dapat memengaruhi individu pada tahap pencarian pasangan hidup dipengaruhi oleh peristiwa perceraian orang tua, pola asuh ganda, bahkan penelantaran dari orang tua kandung yang akhirnya bisa menyebabkan tugas perkembangan pada masa dewasa awal hingga masa dewasa madya tidak terlewati dengan baik.

Individu yang belum siap secara mental bisa terkait dengan individu yang memiliki *Neuroticism* tinggi, yang cenderung mengalami gangguan kecemasan sosial dan pola emosi yang tidak stabil (Costache, Frick, Mansson, Engman, Faria, dkk, 2020). Sedangkan untuk alasan pengalaman buruk juga dapat memengaruhi persepsi dan interpretasi terhadap lingkungan, terutama ketakutan akan penilaian orang lain dalam interaksi sosial (Morrison & Heimerg, 2012), yang bisa menghambat hubungan yang mendalam dan mencari pasangan yang sesuai.

Selain itu ada juga yang takut kalau harus terpisah jarak, ruang dan waktu setelah menikah, hal ini sejalan dengan penelitian Prabowo, Chrisnatalia dan Lasenda (2020) yang menyatakan bahwa pasangan yang sudah menikah dan mengharuskan pasangan berpisah karena pekerjaan. Pasangan tersebut harus memiliki komunikasi yang baik walaupun terpisah jarak dan ruang agar dapat saling menyesuaikan diri secara social. Hasil ini menyatakan bahwa 20% subyek penelitian masih belum menemukan pasangan yang sesuai, maka dari itu subyek harus benar-benar yakin akan pasangan yang nanti dipilih untuk menikah yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh para Wanita lajang ini.

Subyek dalam penelitian ini juga menunjukkan alasan belum menikah adalah karena sulitnya interaksi sosial, perilaku ini bisa saja dimungkinkan karena Wanita lajang masih mengejar karir dan sulit untuk bisa berinteraksi dengan banyak orang bahkan seorang pria atau yang dikenal dengan dating (ngedate). Ketakutan ini bisa juga karena Wanita harus menjalin hubungan tidak satu kota dengan pasangan. Walaupun individu yang memiliki pasangan harus terpisah jarak dan ruang, banyak dari pasangan yang berhasil mengatasi kekurangan ini, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia dan Ramadhan (2022) menyatakan bahwa terdapat kepuasan hubungan romantis pada salah satu aspek yaitu cinta yang mendominasi kepuasan hubungan romantis. Hasil analisisnya diperoleh bahwa pasangan yang terpisah jarak memiliki kombinasi kognisi, emosi dan perilaku yang dapat menunjukkan rasa cinta kepada pasangan walaupun terkendala jarak dan ruang.

Bagi para wanita lajang, diharapkan mampu untuk dapat mengelola emosi sehingga bisa mengontrol diri agar nantinya saat memiliki pasangan bisa menyesuaikan dirinya dengan pasangan dan bisa mencapai keharmonisan dalam membentuk keluarga. Matang secara emosi merupakan keadaan yang dimana seseorang mencapai tingkat dewasa dan mampu mengendalikan emosi dalam situasi sosial sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami (Khoiriyah & Hadinanta, 2021).

Tingkat *Neuroticism* cenderung membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan dan stres dalam hubungan interpersonal. Seperti yang dijelaskan oleh Miller (dalam Hofmann &

DirBatolo, 2014), individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya memiliki tingkat *Neuroticism* yang lebih tinggi, yang pada gilirannya membuat mereka kesulitan dalam berinteraksi sosial dan merasa rendah diri. Hal ini juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengatasi masalah di lingkungan dan menjalin hubungan dengan orang lain ketika terjadi emosi negatif (McCrae & Costa, 2003).

Alasan lain seperti merintis karir, ingin membahagiakan diri sendiri, orang tua, atau belum siap ekonomi, dapat terkait dengan *Neuroticism* dan *Social Anxiety*. Tuntutan waktu, energi, dan tekanan emosional bisa meningkatkan *Neuroticism* dan kecemasan sosial (Soto & John, 2017). Individu dengan *Neuroticism* tinggi juga bisa merespons stres lingkungan dengan buruk dan lebih sensitif terhadap stres sehari-hari (Widiger & Oltmanns, 2017; Ramdhani, 2012).

Dari analisis di atas, terlihat bahwa masa dewasa awal mencerminkan perubahan nilai-nilai signifikan dalam hidup wanita, terkait usia, status hubungan, alasan belum menikah, dan lainnya. Hal tersebut terjadi karena memang, masa ini adalah saat individu menyesuaikan diri dengan pola hidup baru dan harapan sosial (Hurlock, 1991), yang dapat mempengaruhi tingkat *Neuroticism* dan *Social Anxiety* yang dialami.

Proses penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi karena melibatkan sampel terbatas yaitu wanita dewasa awal yang belum menikah. Kedua, penelitian ini menggunakan metode korelasional sehingga tidak bisa menentukan hubungan sebab-akibat antara *Neuroticism* dan *Social Anxiety*. Metode korelasi tidak dapat membuktikan langsung bahwa satu variabel menyebabkan variabel lainnya. Terakhir, penelitian ini mengandalkan data self-report yang rentan terhadap bias subjektivitas.

Kesimpulan

Adapun kesimpulannya ialah terdapat pengaruh sebanyak 17,8% *Neuroticism* dan *Social Anxiety* pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, status hubungan, dan alasan belum menikah turut memengaruhi tingkat *Neuroticism* dan *Social Anxiety* pada kelompok ini. Kecenderungan ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis, seperti tipe kepribadian, dapat berperan dalam perubahan kecemasan sosial pada individu.

Saran Penelitian

Adapun saran dalam penelitian ini, sebaiknya meneliti kelima tipe kepribadian bigfive personality, sehingga akan mengetahui mana dari kelima tipe kepribadian ini yang memiliki kontribusi terbesar pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Selain itu subyek penelitian lainnya dalam hal ini Pria dapat menjadi bagian dalam penelitian terkait kesemasan sosial karena tidak hanya wanita yang memiliki kecemasan namun priaupun mengalami hal yang sama.

Referensi

- Abbasi-Asl R., Naderi, H., Akbari, A. (2016). Predicting female students' *Social Anxiety* based on their personality traits. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 18(6): 343-9.
- Abdollahi, A., Ahmed, A. A. A., Suksatan, W., Kumar, T., Majeed, M. S., Zainal, A. G., Dokoushkani, F., & Allen, K. A. (2022). Courage: A Potential Mediator of the Relationship Between Personality and *Social Anxiety*. *Psychological studies*, 67(1), 53–62. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00641-2>
- American Psychiatric Association. (2013). Anxiety disorders. Dalam *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (edisi ke-5.).
- Antony, Martin & Swinson, P., Richard. (2008). *The Shyness & Social Anxiety Workbook Second Edition*. California: New Harbinger Publications, Inc.
- Astutik, S. A., & Hasibuan, W. F. (2018). Penyebab wanita karir dewasa madya terlambat menikah. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(1).
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Butler, Gillian. (1999). *Overcoming Social Anxiety And shyness-A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson
- Chrisnatalia, M & Ramadhan, FAE. (2022). Kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (studi deskriptif). *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* , 20(2)
- Contractor, Ruhee., & Sarkar, Sejal. (2018). Understanding the Relationship between *Social Anxiety* and Personality. *Indian Journal of Mental Health*. Vol 5 (1). <https://doi.org/10.30877/IJMH.5.1.2018.107-113>
- Costa, P. T., Jr., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>
- Costache, M. E., Frick, A., Månsson, K., Engman, J., Faria, V., Hjorth, O., Hoppe, J. M., Gingnell, M., Frans, Ö., Björkstrand, J., Rosén, J., Alaie, I., Åhs, F., Linnman, C., Wahlstedt, K., Tillfors, M., Marteinsdottir, I., Fredrikson, M., & Furmark, T. (2020). *Higher- and lower-order personality traits and cluster subtypes in Social Anxiety disorder*. *PLOS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232187>
- Dewi, I. S. (2006). Kesiapan Menikah Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bekerja. USU Repository.
- Firestone, L. (2018). Psychalive. "Why am i still single?" 8 reasons people often stay single. Di akses pada tanggal 20 April 2022, Diperoleh dari <https://www.psychalive.org/why-am-i-still-single>

- Glinski, K., & Page, A. C. (2010). Modifiability of *Neuroticism*, extraversion, and agreeableness by group cognitive behaviour therapy for *Social Anxiety* disorder. *Behaviour Change*, 27(1),4252. <https://doi.org/10.1375/bech.27.1.42>
- Hahn, C., Campbell, L., & Hahn, I. (2017). *Social Anxiety and romantic relationships*. Manuscript submitted for publication.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: McKay
- Hofmann, Stefan., & Dibartolo, Patricia. (2014). *Social Anxiety Clinical, Developmental, and Social Perspective (3rd edition)*. London: Elsevier Inc.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang. Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga
- Jefferson J. W. (2001). *Social Anxiety Disorder: More Than Just a Little Shyness. Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 3(1),4–9. <https://doi.org/10.4088/pcc.v03n0102>
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2008). *Handbook of personality theory and research (3rd ed)*. New York: Guilford Press.
- Khoiriyah,U & Hadinata, EO. (2021). Hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada pasutri yang tinggal bersama orang tua di kecamatan megang sakti musirawas. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 526-534. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11941>
- Kreuzer, M., & Gollwitzer, M. (2022). *Neuroticism* and satisfaction in romantic relationships: A systematic investigation of intra- and interpersonal processes with a longitudinal approach. *European Journal of Personality*, 36(2), 149–179.
- Lampe, L., Slade, T., Issakidis, C., & AndresS, G. (2003). Social phobia in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being (NSMHWB). *Psychological Medicine*, 33(4), 637–646.
- Maruf, M. (2023). *Jumlah Gen Z Jomblo Melonjak, Bonus Demografi ri terancam!*. Diakses pada tanggal 19 Juli 2023, dari <https://www.cnbcindonesia.com/research/20230620191054-128447758/jumlah-gen-z-jomblo-melonjak-bonus-demografi-ri-terancam>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Morrison, Amanda., & Heimberg, Richard. (2013). *Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. Annual review of clinical psychology*. 9. 249-74. [10.1146/annurev-clinpsy050212-185631](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy050212-185631).
- Naragon-Gainey, K., & Watson, D. (2011). Clarifying the dispositional basis of *Social Anxiety*: A hierarchical perspective. *Personality and Individual Differences*.50(7), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.012>

- Peters, L., Sunderland, M., Andrews, G., Rapee, R. M., & Mattick, R. P. (2012). Development of a short form Social Interaction Anxiety (SIAS) and Social Phobia Scale (SPS) using nonparametric item response theory: The SIAS-6 and the SPS-6. *Psychological Assessment*, 24(1), 66–76. <https://doi.org/10.1037/a0024544>
- Prabowo, H., Chrisnatalia, M., & Lasenda, A. S. (2020, February). Relationship of Emotional Maturity and Couples Adjustment on the Aircraft Crew. In *2nd International Symposium on Transportation Studies in Developing Countries (ISTSDC 2019)* (pp. 63-66). Atlantis Press.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1-25
- Rosen, A. (2019, 26 Oktober). *Dating and Social Anxiety disorder*. Diakses pada tanggal 24 mei, 2022, diperoleh dari <https://centerforanxietydisorders.com/dating-and-social-anxiety-disorder/>
- Saifudin, Ahmad. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (13 Ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Solomon, Caren G.; Leichsenring, Falk; Leweke, Frank (2017). *Social Anxiety Disorder*. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264.
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 117-143.
- Weeks, Justin. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder*. Chichester: John Wiley & Sons, Inc
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). *Neuroticism* is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 16(2), 144–145.