

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN UNTUK MENIKAH PADA WANITA DEWASA AWAL DI WILAYAH URBAN

Ni Komang Ratna¹, Elis Yulia Ningsih²

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina^{1,2}

e-mail: komanggratnaa@gmail.com¹, elis.ningsih@paramadina.ac.id²

Diterima: 01/07/2026; Direvisi: 03/07/2026; Diterbitkan: 19/07/2026

ABSTRAK

Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa dewasa awal, namun fenomena yang berkembang di wilayah urban menunjukkan kecenderungan wanita dewasa awal untuk menunda pernikahan yang disertai kecemasan terhadap kehidupan pernikahan di masa depan. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap penuh kebaikan, pengertian, serta tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kesulitan hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional pada 120 wanita dewasa awal berusia 19-40 tahun, belum menikah, dan berdomisili di wilayah urban, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-compassion* dan skala kecemasan menikah, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan untuk menikah ($r = -0,432$; $p = 0,000$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, semakin rendah kecemasan untuk menikah yang dirasakan. Temuan ini menegaskan pentingnya *self-compassion* sebagai faktor psikologis yang berperan membantu wanita dewasa awal menghadapi kekhawatiran terkait pernikahan secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Kecemasan Menikah, Wanita Dewasa Awal*

ABSTRACT

Marriage is one of the key developmental tasks of early adulthood; however, an emerging phenomenon in urban areas indicates a tendency among early adult women to delay marriage, accompanied by anxiety regarding future married life. This condition is presumed to be associated with *self-compassion*, defined as an individual's ability to be kind, understanding, and non-judgmental toward oneself when facing life's difficulties. This study aims to examine the relationship between *self-compassion* and marriage anxiety among early adult women in urban areas. This study employed a quantitative approach with a correlational design involving 120 early adult women aged 19-40 years, unmarried, and residing in urban areas, selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a *self-compassion* scale and a marriage anxiety scale, then analyzed using Spearman's Rank correlation test, as the data were not normally distributed. The results revealed a significant negative relationship between *self-compassion* and marriage anxiety ($r = -0.432$; $p = 0.000$; $p < 0.05$), indicating that the higher the *self-compassion* possessed by an individual, the lower the marriage anxiety experienced. These findings emphasize the importance of *self-compassion* as a psychological factor that helps early adult women cope with marriage-related concerns in a more adaptive manner.

Keywords: *Self-Compassion, Marriage Anxiety, Early Adult Women*

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia pada masa dewasa awal ditandai oleh berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan sebagai bagian dari proses menuju kehidupan yang lebih mandiri. Salah satu tugas perkembangan yang memiliki peran penting pada fase ini adalah membangun hubungan yang lebih intim melalui pernikahan. Pernikahan tidak hanya dipandang sebagai ikatan antara dua individu, tetapi juga sebagai bentuk komitmen jangka panjang yang menuntut kesiapan emosional, sosial, dan ekonomi. Oleh karena itu, keputusan untuk menikah idealnya didasarkan pada kesiapan yang matang agar individu mampu menjalankan peran dan tanggung jawab dalam kehidupan berkeluarga secara optimal. Annisa et al. (2024) menjelaskan bahwa kesiapan menikah merupakan salah satu aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun komitmen terhadap kehidupan pernikahan.

Seiring dengan perkembangan masyarakat modern, cara pandang terhadap pernikahan mengalami berbagai perubahan. Globalisasi telah memengaruhi nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat sehingga pernikahan tidak lagi dipandang sebagai satu-satunya pencapaian pada masa dewasa awal. Aminudin et al. (2025) menjelaskan bahwa perubahan nilai perkawinan dipengaruhi oleh dinamika sosial yang berkembang di tengah masyarakat Indonesia. Perubahan tersebut tercermin dalam data Badan Pusat Statistik yang melaporkan penurunan jumlah pernikahan sebesar 11,9% pada periode 2020-2023, dengan rata-rata usia pertama menikah perempuan meningkat menjadi 25,7 tahun (Badan Pusat Statistik dalam Arieza, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa keputusan menikah semakin dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan personal maupun sosial, bukan lagi semata norma usia.

Fenomena tersebut terlihat lebih nyata pada wanita dewasa awal yang tinggal di wilayah urban. Raihana (2024) menjelaskan bahwa faktor sosiokultural menjadi salah satu aspek yang memengaruhi kecenderungan wanita karier menunda pernikahan. Temuan tersebut diperkuat oleh Nurhasana et al. (2026) yang menunjukkan bahwa karier dan kemandirian ekonomi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterlambatan pernikahan pada wanita dewasa awal. Selain dipengaruhi oleh faktor ekonomi, penundaan pernikahan juga dipandang sebagai bagian dari proses mempersiapkan diri sebelum memasuki kehidupan rumah tangga. Safitri et al. (2026) menjelaskan bahwa penundaan menikah dapat dipahami sebagai upaya mempersiapkan kematangan individu sebelum membangun keluarga.

Meskipun penundaan pernikahan semakin banyak dijumpai, keputusan tersebut sering kali diikuti oleh munculnya berbagai kekhawatiran mengenai kehidupan setelah menikah. Berbagai informasi mengenai konflik rumah tangga, perceraian, hingga perubahan peran dalam keluarga membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan pada sebagian wanita dewasa awal. Satriyanto dan Oktaviani (2025) menjelaskan bahwa berkembangnya fenomena *marriage is scary* turut memengaruhi minat individu untuk menikah. Penelitian Batrisyia et al. (2026) juga menunjukkan bahwa fenomena tersebut membentuk cara pandang sebagian perempuan terhadap pernikahan sehingga memunculkan rasa takut dan kekhawatiran ketika mempertimbangkan keputusan untuk menikah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal di wilayah urban tidak hanya menghadapi tuntutan untuk mempersiapkan diri secara objektif, tetapi juga menghadapi tantangan psikologis berupa kecemasan terhadap kehidupan pernikahan di masa depan.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam membantu individu menghadapi kecemasan terhadap pernikahan adalah *self-compassion*. Neff (2023) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk bersikap suportif terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kesulitan, baik yang disebabkan oleh kesalahan dan kekurangan pribadi maupun tantangan hidup eksternal, yang tercermin melalui



peningkatan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta penurunan *self-judgment*, isolasi, dan *overidentification*. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung mampu menerima keterbatasan dirinya tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan, sekaligus lebih mampu meregulasi emosi negatif secara adaptif sehingga lebih mudah mengelola berbagai tantangan yang dihadapi. Penelitian Ramadhan dan Chusairi (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *psychological well-being*, sedangkan Zahroo dan Febrieta (2024) menjelaskan bahwa *self-compassion* dipengaruhi oleh berbagai karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada seorang wanita dewasa awal berusia 23 tahun menguatkan fenomena tersebut. Responden mengungkapkan keinginan untuk menikah pada usia 25-26 tahun, namun masih merasakan kekhawatiran mengenai kemampuannya menyelesaikan konflik rumah tangga di masa depan, serta merasa takut ketika melihat banyaknya kasus perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga di lingkungannya. Meskipun demikian, responden juga menunjukkan kesadaran terhadap kondisi dirinya, menyatakan merasa "siap tapi memang harus banyak belajar", dan mengakui bahwa dirinya belum siap secara mental maupun finansial apabila diminta menikah dalam waktu dekat. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan terhadap pernikahan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu memperlakukan dirinya ketika menghadapi ketidakpastian, sejalan dengan konsep *self-compassion*.

Penelitian mengenai kecemasan untuk menikah selama ini umumnya lebih banyak dikaitkan dengan faktor dukungan sosial, *body image*, *fatherless*, dan hubungan keluarga, sedangkan penelitian mengenai *self-compassion* lebih banyak dikaitkan dengan kecemasan sosial, stres, dan depresi pada kelompok dewasa awal secara umum. Penelitian terdahulu mengenai penundaan pernikahan juga masih terfokus dari berbagai perspektif: Raihana (2024) mengkajinya melalui perspektif sosiokultural pada wanita karier, Nurhasana et al. (2026) menyoroti pengaruh karier dan kemandirian ekonomi, serta Annisa et al. (2024) berfokus pada hubungan *marriage readiness* dengan *fear of commitment*. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai *self-compassion* dan kecemasan untuk menikah masih berkembang secara terpisah, sehingga penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan keduanya pada wanita dewasa awal di wilayah urban Indonesia masih sangat terbatas, padahal karakteristik kehidupan urban yang ditandai tuntutan karier, kemandirian ekonomi, serta perubahan nilai sosial berpotensi memengaruhi dinamika psikologis individu dalam memandang pernikahan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan perspektif yang berbeda dengan menempatkan *self-compassion* sebagai salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal, di antara berbagai faktor lain seperti pengalaman keluarga, kualitas hubungan romantis, dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan *self-compassion* dengan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan, serta memberikan dasar bagi pengembangan program psikoedukasi dan intervensi psikologis berbasis *self-compassion* untuk membantu wanita dewasa awal mengelola kecemasan terkait pernikahan secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel bebas dan kecemasan untuk

menikah sebagai variabel terikat pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Populasi penelitian adalah wanita dewasa awal yang belum menikah dan berdomisili di wilayah perkotaan (urban). Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden berjenis kelamin perempuan, berusia 19-40 tahun, belum pernah menikah, berdomisili di wilayah urban, serta bersedia mengikuti penelitian. Penentuan jumlah sampel mengacu pada formula Green sehingga diperoleh kebutuhan minimum sebanyak 105 responden. Sebelum penelitian utama dilakukan *pilot study* terhadap 34 responden untuk menguji kualitas instrumen. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner dan memperoleh 129 respons. Setelah proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, sebanyak 120 data dinyatakan memenuhi syarat dan digunakan dalam analisis penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi dari instrumen *Self-Compassion Scale* dengan total 20 item serta *Marriage Anxiety Scale (MAS)* untuk mengukur kecemasan terhadap pernikahan dengan total 13 item. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dan telah melalui pengujian validitas serta reliabilitas sebelum digunakan pada penelitian utama. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk menentukan jenis analisis yang sesuai. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank (Spearman's Rho)* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics, dengan taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh tahapan penelitian dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, langkah berikutnya adalah menyajikan hasil analisis data serta menginterpretasikan temuan penelitian. Penyajian hasil diawali dengan pemaparan kualitas instrumen penelitian melalui uji validitas dan reliabilitas, kemudian dilanjutkan dengan deskripsi karakteristik responden, pengujian asumsi normalitas, serta pengujian hipotesis untuk menjawab tujuan penelitian. Selanjutnya, temuan yang diperoleh dibahas secara komprehensif dengan mengaitkannya pada landasan teori dan hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Melalui penyajian hasil dan pembahasan tersebut, penelitian ini tidak hanya menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antarvariabel, tetapi juga menjelaskan makna, implikasi teoretis, serta relevansi temuan dalam konteks perkembangan psikologis wanita dewasa awal dan fenomena sosial yang berkembang di masyarakat.

Hasil

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, penelitian ini terlebih dahulu memastikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki kualitas pengukuran yang memadai melalui uji validitas dan reliabilitas. Tahap ini dilakukan agar instrumen benar-benar mampu mengukur konstruk *self-compassion* dan kecemasan untuk menikah secara konsisten. Pengujian instrumen diawali melalui *pilot study* terhadap responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian utama. Setelah instrumen memenuhi persyaratan psikometrik, penelitian dilanjutkan dengan pengumpulan data utama (*field study*). Hasil pengujian reliabilitas pada tahap *pilot study* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen pada Pilot Study (n = 34)

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Self-Compassion	0,785	Reliabel
Kecemasan untuk Menikah	0,920	Reliabel

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji coba instrumen (*pilot study*) terhadap 34 responden menunjukkan bahwa dari 26 item Skala Welas Diri (SWD), terdapat 6 item yang memiliki nilai r hitung lebih kecil dari r tabel (0,339), yaitu berkisar antara 0,151-0,312, sehingga dinyatakan tidak valid dan dieliminasi. Item yang gugur tersebut berasal dari dimensi *common humanity*, *mindfulness*, dan *overidentification*, sehingga jumlah item SWD yang digunakan pada studi utama berkurang menjadi 20 item. Sementara itu, seluruh 13 item pada *Marriage Anxiety Scale* (MAS) dinyatakan valid dengan rentang nilai r hitung 0,532-0,831. Hasil uji reliabilitas pada tahap *pilot study* menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,785 untuk SWD dan 0,920 untuk MAS, sehingga keduanya dinyatakan reliabel dan layak digunakan pada penelitian utama.

Setelah instrumen dinyatakan layak digunakan, penelitian dilanjutkan dengan pengumpulan data utama (*field study*). Seluruh data yang diperoleh kembali dievaluasi untuk memastikan setiap item tetap memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas pada jumlah responden penelitian yang sebenarnya. Langkah ini dilakukan untuk menjamin bahwa instrumen tetap menunjukkan kualitas pengukuran yang baik pada sampel utama. Hasil pengujian reliabilitas instrumen pada tahap *field study* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen pada Field Study (n = 120)

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Self-Compassion	0,777	Reliabel
Kecemasan untuk Menikah	0,933	Reliabel

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa kedua instrumen tetap memiliki reliabilitas yang baik ketika digunakan pada penelitian utama. Seluruh item yang digunakan juga memenuhi persyaratan validitas sehingga seluruh butir instrumen dipertahankan dalam proses analisis selanjutnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang memadai untuk mengukur kedua variabel penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh dari responden dapat digunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis penelitian. Setelah kualitas instrumen dipastikan memadai, analisis selanjutnya diarahkan pada deskripsi karakteristik responden penelitian.

Karakteristik responden memberikan gambaran mengenai profil subjek penelitian yang menjadi sumber data dalam penelitian ini. Informasi tersebut penting untuk menjelaskan distribusi responden berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, karakteristik responden dideskripsikan berdasarkan kelompok usia dan status hubungan. Ringkasan karakteristik responden disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Demografis Responden Penelitian (n = 120)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	19-21 tahun	16	13,3
	22-25 tahun	65	54,2

Karakteristik	Kategori	n	%
Status Hubungan	26-30 tahun	32	26,7
	31-40 tahun	7	5,8
	Lajang	64	53,3
	Berpacaran	44	36,7
	Tunangan	12	10,0

Karakteristik demografis 120 responden penelitian ditinjau dari usia dan status hubungan disajikan pada Tabel 3. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 22-25 tahun (54,2%), dengan rata-rata usia responden 24,72 tahun (usia termuda 19 tahun dan usia tertua 37 tahun), yang menunjukkan bahwa responden penelitian ini umumnya sedang menghadapi berbagai tugas perkembangan dewasa awal, termasuk mempertimbangkan keputusan untuk menikah. Ditinjau dari status hubungan, sebagian besar responden berstatus lajang (53,3%), diikuti responden yang sedang berpacaran (36,7%), dan responden yang berstatus tunangan (10,0%), sehingga penelitian ini melibatkan individu dengan pengalaman relasi yang beragam. Seluruh responden menyatakan berdomisili di wilayah perkotaan (urban), sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Keragaman karakteristik tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah.

Setelah karakteristik responden dideskripsikan, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian asumsi normalitas sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang sesuai. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menjadi pertimbangan dalam pemilihan teknik statistik yang digunakan pada pengujian hipotesis. Oleh karena itu, sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Unstandardized Residual	
N	120
Mean	.0000000
Std. Deviation	7.30371597
Most Extreme Differences (Absolute)	.088
Most Extreme Differences (Positive)	.088
Most Extreme Differences (Negative)	-.055
Test Statistic	.088
Asymp. Sig. (2-tailed)	.024

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 diketahui bahwa data penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknik analisis parametrik tidak dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Oleh karena itu, analisis hubungan antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah dilakukan menggunakan teknik korelasi nonparametrik **Spearman's Rank (Spearman's Rho)**. Pemilihan teknik analisis ini telah

sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh pada penelitian. Setelah asumsi analisis ditentukan, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui arah sekaligus kekuatan hubungan antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi **Spearman's Rank (Spearman's Rho)** karena sesuai dengan hasil uji normalitas sebelumnya. Hasil pengujian memberikan informasi mengenai koefisien korelasi dan tingkat signifikansi hubungan antara kedua variabel penelitian. Ringkasan hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rank antara Self-Compassion dan Kecemasan untuk Menikah

Variabel	N	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (2-tailed)
Self-Compassion × Kecemasan untuk Menikah	120	-0,432	0,000

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang berlawanan pada variabel lainnya. Besarnya koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang sehingga kedua variabel memiliki keterkaitan yang cukup bermakna. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa self-compassion berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan individu ketika menghadapi pernikahan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban dapat diterima.

Secara keseluruhan, rangkaian analisis menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki kualitas pengukuran yang baik, data penelitian telah melalui pengujian asumsi statistik, serta teknik analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data. Hasil analisis korelasi memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel penelitian sehingga tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah telah tercapai. Temuan ini menjadi dasar untuk mengkaji lebih lanjut makna hubungan tersebut melalui pembahasan yang mengaitkan hasil penelitian dengan teori maupun hasil penelitian terdahulu. Dengan demikian, bagian selanjutnya akan memaparkan interpretasi hasil penelitian secara lebih mendalam untuk menjelaskan mengapa hubungan tersebut dapat terjadi. Pembahasan juga akan menguraikan implikasi teoretis dan praktis dari temuan penelitian ini.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Hubungan tersebut mengindikasikan bahwa individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, memahami bahwa setiap orang dapat mengalami kesulitan, serta menerima pengalaman negatif secara seimbang cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi pernikahan. Sebaliknya, individu yang memiliki self-compassion rendah lebih mudah terjebak pada kritik diri, kekhawatiran, dan penilaian negatif terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan pernikahan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa self-compassion merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berperan

penting dalam menjaga kesejahteraan emosional ketika individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bahri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi dalam menurunkan kecemasan melalui kemampuan individu mengelola emosi secara lebih adaptif, serta didukung oleh Wilianaza (2023) yang menemukan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kecemasan individu dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui karakteristik perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan munculnya berbagai tuntutan untuk mencapai kemandirian, membangun karier, dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga. Pada fase ini, wanita di wilayah urban tidak hanya dihadapkan pada keputusan untuk menikah, tetapi juga harus menyeimbangkan berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung mampu memandang tekanan tersebut sebagai bagian dari proses kehidupan sehingga tidak mudah larut dalam kekhawatiran yang berlebihan. Kondisi tersebut selaras dengan temuan Nugraha (2023) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor penting kesejahteraan subjektif pada individu *emerging adulthood*, serta diperkuat oleh Dharmawati dan Sahrani (2023) yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu menerima pengalaman negatif tanpa mengembangkan penilaian diri yang berlebihan. Dengan demikian, *self-compassion* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap munculnya kecemasan, tetapi juga membantu individu mengembangkan penerimaan diri ketika menghadapi berbagai ketidakpastian mengenai masa depan, termasuk keputusan untuk menikah.

Kondisi tersebut semakin relevan apabila dikaitkan dengan fenomena sosial yang berkembang pada wanita dewasa awal di wilayah urban. Perubahan nilai sosial, meningkatnya tuntutan karier, serta semakin luasnya akses terhadap informasi mengenai berbagai dinamika rumah tangga menyebabkan sebagian wanita memandang pernikahan sebagai keputusan yang membutuhkan kesiapan psikologis yang matang. Fenomena tersebut membuat sebagian individu lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan menikah sehingga kekhawatiran terhadap kehidupan pernikahan menjadi lebih mudah muncul. Namun demikian, individu yang memiliki *self-compassion* lebih mampu mengelola pikiran dan emosi negatif sehingga tidak menjadikan kekhawatiran tersebut sebagai sumber tekanan yang berkepanjangan. Temuan ini didukung oleh Putri dan Setiasih (2023) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berperan bersama regulasi emosi dalam meningkatkan kepuasan hidup, serta diperkuat oleh Lestari et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa fenomena *marriage is scary* pada perempuan Generasi Z dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap kesiapan mental, konflik rumah tangga, dan perubahan peran setelah menikah sehingga kemampuan menerima diri menjadi faktor penting dalam menghadapi kondisi tersebut.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui fenomena *marriage is scary* yang dalam beberapa tahun terakhir semakin banyak dibahas di kalangan wanita dewasa awal. Fenomena tersebut muncul karena sebagian individu memandang pernikahan bukan hanya sebagai hubungan interpersonal, tetapi juga sebagai komitmen jangka panjang yang sarat dengan tanggung jawab, perubahan peran, serta berbagai kemungkinan konflik di masa depan. Paparan informasi mengenai tingginya angka perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, hingga pengalaman negatif pasangan lain turut membentuk persepsi bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang mengkhawatirkan. Dalam kondisi demikian, wanita yang memiliki *self-compassion* lebih mampu menerima ketidakpastian tersebut secara realistis tanpa membiarkan rasa takut berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan. Penjelasan ini sejalan

dengan penelitian Najmudin et al. (2025) yang menyatakan bahwa fenomena *marriage is scary* berkaitan dengan kesiapan mental dan emosional calon pasangan, serta didukung oleh Filah et al. (2025) yang menjelaskan bahwa kecenderungan *gamophobia* pada generasi muda dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis sehingga diperlukan kemampuan pengelolaan diri yang baik untuk mengurangi munculnya kecemasan.

Karakteristik responden penelitian yang didominasi oleh wanita dewasa awal juga memberikan konteks penting dalam memaknai hasil penelitian. Pada fase ini, individu sedang berada pada masa eksplorasi berbagai pilihan hidup, termasuk pendidikan, pekerjaan, karier, dan hubungan romantis, sehingga keputusan untuk menikah sering kali dipertimbangkan secara lebih matang dibandingkan generasi sebelumnya. Kehati-hatian tersebut dapat memunculkan berbagai pertanyaan mengenai kesiapan diri, kemampuan menjalankan peran sebagai pasangan, maupun konsekuensi setelah menikah. Apabila individu memiliki kemampuan menerima kekurangan diri serta tidak mudah menghakimi diri sendiri, berbagai kekhawatiran tersebut akan lebih mudah dikelola sehingga tidak berkembang menjadi kecemasan yang mengganggu. Kondisi tersebut didukung oleh Putri et al. (2024) yang menemukan bahwa ketakutan menikah pada wanita dipengaruhi oleh berbagai motif psikologis dan sosial, sehingga kemampuan menerima diri serta membangun keyakinan terhadap kapasitas diri menjadi faktor yang penting dalam menghadapi keputusan untuk menikah.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan untuk menikah berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan individu dalam menghadapi pernikahan, melainkan masih terdapat berbagai faktor lain yang turut berperan. Faktor-faktor tersebut dapat berupa pengalaman keluarga, kualitas hubungan romantis, dukungan sosial, kondisi ekonomi, nilai budaya, maupun persepsi individu terhadap kehidupan pernikahan yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, peningkatan *self-compassion* memang dapat membantu menurunkan kecemasan, tetapi efektivitasnya akan semakin optimal apabila disertai dengan dukungan lingkungan yang positif dan kesiapan psikologis yang menyeluruh. Hasil ini memberikan gambaran bahwa kecemasan untuk menikah merupakan fenomena yang bersifat multidimensional sehingga perlu dipahami melalui berbagai perspektif psikologis maupun sosial.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap upaya peningkatan kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal. Individu yang mampu mengembangkan *self-compassion* cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik sehingga lebih siap menghadapi perubahan peran dalam kehidupan, termasuk ketika memasuki jenjang pernikahan. Kemampuan tersebut membantu individu mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi ketidakpastian, sekaligus meningkatkan keyakinan bahwa setiap tantangan dapat dihadapi melalui proses belajar dan penyesuaian. Hal ini sejalan dengan penelitian Nafiah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan berkaitan dengan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kehidupan, serta didukung oleh Rizkiani et al. (2023) yang menjelaskan bahwa kesiapan psikologis menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan kualitas kesejahteraan perempuan ketika memasuki kehidupan pernikahan. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu strategi preventif untuk membantu wanita dewasa awal menghadapi kecemasan terhadap pernikahan secara lebih sehat dan adaptif.

KESIMPULAN



Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara self-compassion dan kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal di wilayah urban, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki individu, semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi pernikahan. Temuan ini menegaskan bahwa self-compassion berperan sebagai sumber daya psikologis yang berperan penting dalam membantu wanita dewasa awal memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pengalaman hidup, serta menyikapi berbagai tekanan secara lebih sadar dan seimbang, sehingga kecemasan terhadap pernikahan dapat lebih terkelola. Hasil ini sekaligus menjawab kesenjangan penelitian yang diangkat pada bagian pendahuluan, mengingat kajian mengenai self-compassion dan kecemasan untuk menikah selama ini masih berkembang secara terpisah, khususnya pada konteks wanita dewasa awal di wilayah urban Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan memperkuat pemahaman bahwa self-compassion merupakan salah satu sumber daya psikologis penting dalam kajian psikologi perkembangan, khususnya dalam membantu individu menghadapi tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang berkaitan dengan kesiapan menuju kehidupan pernikahan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program psikoedukasi, konseling, maupun intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan self-compassion sebagai upaya membantu wanita dewasa awal mengelola kecemasan terhadap pernikahan. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada penggunaan desain korelasional dan melibatkan responden wanita dewasa awal yang berdomisili di wilayah urban, sehingga hasil penelitian belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat maupun digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan self-compassion dan kecemasan untuk menikah dari waktu ke waktu, atau mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (mixed methods) agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan untuk menikah pada wanita dewasa awal. Pengembangan penelitian ke arah tersebut diharapkan tidak hanya memperkaya bidang keilmuan, tetapi juga menghasilkan rekomendasi intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental wanita dewasa awal ketika mempersiapkan kehidupan pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, A., Rokan, M. K., & Zulham. (2025). Pengaruh globalisasi terhadap perubahan nilai perkawinan keluarga Islam di Indonesia. *Rechtsnormen: Jurnal Komunikasi dan Informasi Hukum*, 3(2), 61-69. <https://doi.org/10.56211/rechtsnormen.v3i2.807>
- Annisa, N. M., Widhyastuti, C., Hermawan, C. F., Amos, A., & Nahrudin, M. N. R. (2024). *Marriage readiness dan fear of commitment* pada dewasa awal yang belum menikah. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 134-140. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.999>
- Arieza, U. (2024, 7 Maret). *Angka pernikahan di Indonesia terus menurun*. Kompas.com. Diakses 26 April 2026, dari <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-8367634/angka-pernikahan-ri-terus-menurun-kenapa-generasi-muda-makin-enggan-menikah>
- Bahri, M., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). The impact of self-compassion and emotion regulation on social anxiety in college students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 65-76. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.21093>



- Batrisyia, N. I., Kumaini, R., & Khoirunnisa, K. (2026). Fenomena *marriage is scary* dalam perspektif mahasiswa bercadar di Kota Jember. *Al-Usariyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1), 30-52. <https://doi.org/10.37397/al-usariyah.v4i1.953>
- Dharmawati, S., & Sahrani, R. (2023). Self-compassion dan self-esteem pada *emerging adulthood* yang pernah melakukan *self-harm*. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1084-1096. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.213>
- Filah, N., Gufron, I. A., & Sa'ad, S. (2025). Systematic literature review: Pengaruh spiritualitas Islam dalam mengatasi gejala gamophobia pada generasi muda Muslim Indonesia. *Arus: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 428-435. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i1.1052>
- Frost, S., Kannis-Dymand, L., Schaffer, V., Milllear, P., Allen, A., Stallman, H., & Atkinson-Nolte, J. (2022). Virtual immersion in nature and psychological well-being: A systematic literature review. *Journal of Environmental Psychology*, 80, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101765>
- Lestari, M., Aimma, S. L., Cahyadi, S. F., Putri, K. A. L. L., & Mustofa, M. M. (2024). Bagaimana fenomena *marriage is scary* dalam pandangan perempuan Generasi Z? *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 278-291. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/17187>
- Nafiah, Z., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). Psychological well-being for women who marry early in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 314-330. <https://journal.poltekip.ac.id/jci/article/view/489>
- Najmudin, M. Z., Ishaq, I., & Nurcahyono, M. L. (2025). The phenomenon of *marriage is scary* and the role of premarital guidance in preparing the mental and emotional health of prospective brides and grooms. *Academia Open*, 10(2), Article 10-21070. <https://acopen.umsida.ac.id/index.php/acopen/article/view/12921>
- Neff K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan subjektif pada *emerging adulthood* ditinjau dari self-compassion dan religiusitas pada remaja akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189-194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Nurhasana, N., Amirudin, L., Susanti, R., & Nafi'Hasbi, M. Z. (2026). Pengaruh karir dan kemandirian ekonomi terhadap keterlambatan pernikahan wanita dewasa awal (Studi kasus di Medan, Sumatera Utara). *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 4(1), 110-118. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpai/article/view/1878>
- Putri, N. A. P., & Setiasih, S. (2023). The role of self-compassion and emotion regulation: How to predict life satisfaction in COVID-19 survivors? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(4), 524-530. <https://repository.ubaya.ac.id/46797/>
- Putri, N. R., Aprilia, D., & Kaisuku, A. F. H. (2024, December). Motif wanita takut menikah di usia lanjut. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 3, 22-34. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/4006>
- Raihana, S. N. (2024). Analisis sosiokultural penundaan pernikahan pada wanita karir: Studi kasus Kota Depok. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(1), 17-29. <https://ojs.darulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/721>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>





- Rizkiani, N., Anakaka, D. L., & Benu, J. M. (2023). The psychological well-being of young women entering into child marriages. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(2), 182-195. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CJPS/article/view/8253>
- Safitri, K. I., Firdawaty, L., & Santoso, A. N. (2026). Penundaan menikah pada Generasi Z: Perspektif hukum keluarga Islam dan maqasid syariah Jasser Auda. *SAKALIMA: Pilar Pemberdayaan Masyarakat Pendidikan*, 3(2), 326-337. <https://journal.wiseedu.co.id/index.php/sakalima/article/view/509>
- Satriyanto, H. M., & Oktaviani, W. (2025). Analisis dampak fenomena *marriage is scary* terhadap minat menikah di Kecamatan Serang Baru, Bekasi. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 19(2), 209-225. <https://doi.org/10.56997/almabsut.v19i2.2392>
- Wilianaza, L. N. (2023, August). Pengaruh self-compassion terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 697-704. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.7313>
- Zahroo, S., & Febrieta, D. (2024). Self-compassion di masa remaja: Perbedaan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan budaya. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(4), 4997-5006. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13091>

