

**STUDI FENEMONOLOGI: PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM MEMILIH PASANGAN HIDUP
PADA WANITA DEWASA AWAL**

Nabila Sajidah Ghoziyah Wibowo

nabila.21181@mhs.unesa.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana wanita dewasa awal mengalami proses pengambilan keputusan dalam memilih pasangan hidup di tengah ketidakpastian, keterikatan emosional, dan nilai-nilai pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah empat orang wanita dewasa awal yang berusia 20-30 tahun dan status belum menikah yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan dipengaruhi oleh persepsi risiko, harapan terhadap alternatif, serta kecukupan waktu. Pertimbangan terhadap karakteristik pasangan seperti stabilitas emosional, komitmen, kepribadian, nilai, dan sumber daya juga menjadi aspek utama. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemilihan pasangan hidup merupakan proses reflektif yang dipengaruhi oleh motivasi personal dan harapan sosial.

Kata Kunci: pengambilan keputusan, pasangan hidup, dewasa awal.

Abstract

The study aims to learn how early adult women went through the decision-making process of choosing their mates in the face of uncertainty, emotional attachment, and personal values. The study employed a qualitative approach with phenomenology, participants used in this study number four early adult women aged 20-30 years and the unmarried status chosen through temptive sampling. Studies indicate that the process of decision making is influenced by perceptions of risk, expectations of alternatives, and a lack of time. A consideration of a couple's characteristics such as emotional stability, commitment, personality, values, and resources is also a major aspect. The conclusion of the study suggests that selection of a mate is a reflective process influenced by personal motivation and social expectations.

Keywords: *decision-making, early adult women, life partner.*

Pendahuluan

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan mendasar untuk menjalin hubungan, membentuk ikatan emosional, dan merasa memiliki dalam konteks relasi interpersonal. Kebutuhan akan keterikatan ini bukan sekadar keinginan emosional, melainkan bagian esensial dari kodrat manusia yang turut memengaruhi perkembangan psikologis dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan (Ryan & Deci, 2017). Salah satu bentuk relasi yang paling bermakna adalah hubungan intim dalam konteks pasangan hidup. Relasi ini tidak hanya memenuhi kebutuhan akan cinta dan afeksi, tetapi juga menjadi fondasi bagi dukungan emosional timbal balik, pertumbuhan pribadi, serta pembentukan unit sosial dasar, yaitu keluarga. Oleh karena itu, pemilihan pasangan hidup merupakan salah satu keputusan paling signifikan dalam siklus kehidupan manusia, termasuk bagi wanita dewasa awal yang tengah berada dalam fase perkembangan kritis.

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang umumnya terjadi antara usia 18 hingga pertengahan 30-an, ditandai oleh eksplorasi identitas, pencarian kemandirian, serta pembentukan hubungan yang bermakna dan stabil. Pada fase ini, individu mulai menghadapi keputusan-keputusan penting yang menyangkut masa depan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan romantis (Santrock, 2019). Arnett (2015) menyatakan bahwa masa dewasa awal juga dikenal sebagai *emerging adulthood*, yakni periode transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai oleh lima ciri utama: eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, merasa berada di antara, dan kemungkinan yang melimpah. Menurut Santrock (2014) tahapan dewasa awal dimulai dari periode umur 20-30 tahun, yang mana dalam masa ini individu mengalami transisi mulai dari tanggung jawab hingga tugas yang diemban. Transisi perkembangan yang dialami individu ini menjadi penting karena individu akan dihadapi dengan berbagai permasalahan yang kompleks salah satunya yakni mengenai pemilihan pasangan, yang mana hal tersebut memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap perkembangan psikososial individu, termasuk pembentukan identitas dan kesejahteraan emosional.

Dalam kerangka perkembangan psikososial, masa dewasa awal merupakan periode di mana individu menghadapi tugas perkembangan yang penting, yaitu membentuk relasi intim yang sehat dan bermakna. Erikson (1968) menyebut tahap ini sebagai *intimacy versus isolation*, yang menunjukkan pentingnya keberhasilan individu dalam membangun hubungan dekat sebagai landasan bagi kematangan emosional. Pengambilan keputusan yang bijaksana dan penuh kesadaran dalam membangun relasi romantis terbukti berkorelasi dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi, stabilitas jangka panjang, dan kesehatan mental yang lebih baik (Vennum & Fincham, 2011). Sebaliknya, keputusan yang terburu-buru atau tidak disertai refleksi mendalam berpotensi menghasilkan relasi yang rapuh dan penuh konflik. Pendekatan *deciding*, yaitu membuat keputusan secara sadar dan terencana, terbukti lebih efektif daripada sekadar sliding ke dalam relasi tanpa evaluasi kritis (Stanley dkk., 2006).

Dalam konteks ini, teori pengambilan keputusan dari Janis dan Mann (1977) memberikan kerangka yang relevan untuk memahami dinamika internal dalam proses memilih pasangan. Mereka menyoroti bahwa individu kerap menghadapi tekanan emosional dan konflik nilai ketika dihadapkan pada keputusan besar dalam hidup. Proses pengambilan keputusan menurut mereka terdiri dari beberapa tahapan, termasuk pengenalan masalah, penilaian risiko, pencarian alternatif, serta evaluasi konsekuensi dari tiap pilihan. Janis dan Mann menekankan bahwa keputusan yang baik memerlukan *vigilant decision-making*, yakni sikap kewaspadaan tinggi terhadap dampak jangka panjang dari pilihan yang dibuat. Dalam konteks pemilihan pasangan, hal ini berarti wanita dewasa awal perlu melalui proses reflektif yang matang dan tidak impulsif, terutama ketika pilihan tersebut berkaitan erat dengan nilai hidup, ekspektasi sosial, dan kesiapan emosional. Dengan demikian, teori ini memperkuat pemahaman bahwa keputusan memilih pasangan bukan hanya persoalan afeksi, tetapi juga hasil dari proses kognitif dan

emosional yang kompleks. Pengambilan keputusan yang dilakukan oleh individu memiliki 3 dimensi diantaranya yakni (Janis & Mann, 1977):

a. Persepsi Risiko Jika Tidak Berubah (*Perceived Risk of Inaction*)

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa besar seseorang merasa akan menghadapi kerugian atau konsekuensi negatif jika tidak mengambil tindakan atau jika tetap berada dalam situasi saat ini. Risiko ini bisa bersifat nyata, seperti kehilangan kesempatan, atau bersifat psikologis, seperti penyesalan di kemudian hari. Individu memandang risiko tidak bertindak sebagai sesuatu yang serius, maka akan muncul dorongan kuat untuk segera mengambil keputusan. Jika tidak ada ancaman berarti dari mempertahankan status quo, maka kecenderungan untuk tetap diam lebih besar.

b. Harapan Menemukan Alternatif yang Memuaskan (*Hope of Finding a Better Alternative*)

Dimensi ini berhubungan dengan seberapa optimis seseorang dalam menemukan solusi yang lebih baik daripada keadaan saat ini. Harapan ini mencerminkan keyakinan bahwa terdapat alternatif yang mampu memberikan hasil yang lebih sesuai dengan harapan atau kebutuhan pribadi. Individu merasa tidak ada pilihan yang lebih baik, maka semangat untuk melakukan evaluasi alternatif pun rendah. Namun, jika ia yakin bahwa alternatif yang lebih baik tersedia, maka ia akan lebih terdorong untuk melakukan eksplorasi dan perbandingan antar opsi.

c. Persepsi Kecukupan Waktu (*Perceived Sufficiency of Time*)

Dimensi ini menyangkut persepsi subjektif seseorang terhadap ketersediaan waktu untuk mengambil keputusan. Bukan hanya soal waktu yang sebenarnya dimiliki, melainkan apakah individu merasa punya cukup waktu untuk berpikir, mencari informasi, dan menimbang alternatif dengan matang. Individu merasa memiliki waktu yang cukup, maka kemungkinan besar keputusan akan diambil secara hati-hati dan penuh pertimbangan. Sebaliknya, jika waktu dirasa sangat terbatas, seseorang bisa merasa tertekan dan akhirnya mengambil keputusan secara terburu-buru.

Pengambilan keputusan ini pun tidak terjadi dalam ruang hampa, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang membentuk cara individu memproses informasi, menilai pilihan, dan membuat komitmen. Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan.

a. Faktor Kognitif

Menurut Kahneman dan Tversky dalam teori prospeknya (*Prospect Theory*), individu tidak selalu membuat keputusan secara rasional, melainkan terpengaruh oleh cara informasi disajikan (*framing effect*) dan kecenderungan untuk menghindari kerugian ketimbang mencari keuntungan (Kahneman, 2015). Proses mental seperti persepsi, memori, dan perhatian sangat menentukan cara individu mengevaluasi risiko dan manfaat dari setiap pilihan.

b. Faktor Emosional

Emosi memiliki pengaruh kuat terhadap pengambilan keputusan. Menurut Lerner dkk. (2015), emosi tertentu seperti rasa takut, marah, atau bahagia dapat memperkuat atau melemahkan persepsi risiko, serta mempengaruhi seberapa hati-hati atau impulsif individu bertindak. Emosi juga berperan dalam pembentukan intuisi, yang kerap digunakan ketika individu menghadapi situasi yang kompleks atau penuh ketidakpastian.

c. Faktor Sosial dan Budaya

Menurut Hsee dan Weber (2016), norma sosial, nilai budaya, dan tekanan kelompok memainkan peran penting dalam membentuk preferensi dan keputusan individu. Melalui budaya masyarakat kolektivistik, misalnya, keputusan cenderung mempertimbangkan kepentingan keluarga atau komunitas, berbeda dengan masyarakat individualistik yang lebih menekankan pada preferensi pribadi.

d. Faktor Kepribadian dan Nilai Pribadi

Penelitian oleh John dan Srivastava (2017) menunjukkan bahwa dimensi kepribadian seperti keterbukaan terhadap pengalaman, neurotisme, dan kehati-hatian (*conscientiousness*) dapat memengaruhi cara seseorang mengambil keputusan. Nilai-nilai pribadi seperti religiositas, independensi, dan afiliasi sosial juga menentukan kriteria yang digunakan dalam mengevaluasi alternatif.

e. Faktor Kepribadian dan Nilai Pribadi

Penelitian oleh John dan Srivastava (2017) menunjukkan bahwa dimensi kepribadian seperti keterbukaan terhadap pengalaman, neurotisme, dan kehati-hatian (*conscientiousness*) dapat memengaruhi cara seseorang mengambil keputusan. Nilai-nilai pribadi seperti religiositas, independensi, dan afiliasi sosial juga menentukan kriteria yang digunakan dalam mengevaluasi alternatif.

f. Faktor Situasional dan Kontekstual

Kondisi lingkungan sekitar seperti tekanan waktu, ketersediaan informasi, dan konsekuensi dari pilihan juga turut memengaruhi proses pengambilan keputusan. Menurut Gonzalez dan Dutt (2018), faktor-faktor situasional sering kali menentukan apakah seseorang akan mengambil keputusan secara sistematis atau justru menggunakan heuristik (jalan pintas mental).

g. Faktor Pengalaman dan Pembelajaran Masa Lalu

Individu yang pernah mengalami situasi serupa sebelumnya cenderung mengandalkan pengalaman tersebut untuk mengambil keputusan saat ini. Hal ini diperkuat oleh studi dari Denrell dan March (2016) yang menekankan pentingnya "*sampling experience*", yaitu bagaimana individu menggunakan pengalaman terbatas mereka untuk memprediksi hasil dari pilihan yang diambil.

Pemilihan pasangan hidup merupakan salah satu keputusan paling krusial dalam fase dewasa awal, di mana individu mulai memasuki tahap kehidupan yang ditandai dengan kebutuhan untuk membangun relasi intim yang stabil dan bermakna. Keputusan ini tidak hanya melibatkan pertimbangan emosional, tetapi juga aspek kognitif, sosial, dan budaya. Dalam konteks ini, berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana individu memilih pasangan hidupnya.

Salah satu teori klasik yang sering dijadikan dasar adalah Teori Kebutuhan yang Saling Melengkapi (*Complementary Needs Theory*) yang dikemukakan oleh Winch (1958). Menurut Winch (1958), individu cenderung memilih pasangan yang dapat memenuhi atau melengkapi kebutuhan psikologisnya. Alih-alih memilih berdasarkan kesamaan semata, pasangan yang dipilih sering kali merupakan refleksi dari kebutuhan emosional yang tidak dimiliki oleh individu, sehingga tercipta keseimbangan dalam hubungan. Teori ini menjadi penting karena menyoroti dinamika kepribadian dalam pemilihan pasangan secara mendalam.

Kerckhoff dan Davis (1962) sebagai penyempurna perspektif tersebut, mengembangkan pendekatan *filtering theory* yang menjelaskan bahwa pemilihan pasangan adalah proses bertahap,

dimulai dari penyaringan berdasarkan kesamaan sosial dan berakhir pada kesesuaian nilai-nilai inti. Ini berarti bahwa semakin dalam hubungan berkembang, semakin besar peran kesamaan nilai dalam mempertahankan atau mengarahkan keputusan memilih pasangan. Teori ini memberikan kerangka yang kuat untuk memahami tahapan-tahapan kognitif yang dilalui individu dalam proses penyaringan pasangan potensial.

Dalam menjelaskan dinamika pemilihan pasangan, teori evolusioner yang dikemukakan oleh Buss (2016) menjadi salah satu pendekatan paling komprehensif dan relevan. Teori ini berlandaskan pada prinsip bahwa perilaku memilih pasangan merupakan hasil dari mekanisme adaptif yang berkembang untuk meningkatkan peluang reproduksi dan kelangsungan hidup keturunan. Dalam konteks wanita dewasa awal, yang umumnya berada dalam fase pengambilan keputusan serius terkait hubungan jangka panjang, teori Buss memberikan kerangka teoritis yang kuat untuk memahami preferensi dan pertimbangan yang muncul. Berdasarkan pendekatan ini, terdapat sejumlah dimensi utama yang menjadi pertimbangan wanita dalam memilih pasangan hidup.

a. Sumber Daya

Wanita cenderung lebih memperhatikan kemampuan laki-laki dalam menyediakan sumber daya seperti finansial, status sosial, dan kestabilan masa depan. Hal ini terkait dengan kebutuhan akan perlindungan dan dukungan jangka panjang, terutama dalam fase dewasa awal di mana pernikahan dan keluarga menjadi fokus.

b. Komitmen

Dimensi ini menekankan pada sejauh mana laki-laki menunjukkan niat dan kemampuan untuk setia dan terikat dalam hubungan jangka panjang. Komitmen sangat penting bagi wanita untuk menjamin investasi emosional dan sosial dalam relasi tersebut.

c. Kepribadian

Sifat-sifat seperti baik hati, sabar, bertanggung jawab, dan menyenangkan menjadi pertimbangan penting. Kepribadian yang sehat mencerminkan kemampuan untuk menjalin hubungan yang harmonis dan mendukung secara emosional.

d. Daya Tarik Fisik

Secara umum daya tarik fisik ini lebih diprioritaskan oleh laki-laki, wanita juga memperhatikan daya tarik fisik, namun lebih dikaitkan dengan kesehatan dan kesesuaian genetik.

e. Kesamaan Nilai dan Tujuan

Kesamaan dalam nilai, agama, dan tujuan hidup menjadi dimensi penting untuk memastikan kecocokan jangka panjang, khususnya dalam masyarakat dengan nilai-nilai kolektif seperti di Indonesia.

Berdasarkan pada wawancara singkat yang telah dilakukan kepada para calon partisipan, mereka menyampaikan bahwa pada usia-nya saat ini yang berada pada fase dewasa awal, pemilihan pasangan untuk menuju jenjang yang lebih serius, seperti menikah menjadi salah satu keputusan yang kompleks. Partisipan mengatakan bahwa di usia yang saat ini para partisipan mulai serius untuk mempertimbangkan keputusan dalam memilih pasangan hidup karena adanya tekanan usia, lingkungan sosial, dan nilai budaya yang ada di lingkungan partisipan. Rata-rata partisipan yang telah diwawancarai saat ini sedang menjalin hubungan romantis dengan pasangannya. Meskipun telah menjalin hubungan romantis dengan pasangannya saat ini, partisipan mengatakan bahwa masih ada keraguan akan pasangannya. Yang artinya, partisipan masih mempertimbangkan beberapa kemungkinan yang terjadi. Adapun partisipan yang mengatakan

bahwa dengan usia-nya yang menginjak pada fase dewasa awal ini muncul beberapa tekanan dari lingkungan sosialnya yang mengharuskan ia menikah. Adanya tekanan tersebut membuat partisipan merasa dilema dan konflik batin antara keinginan untuk tumbuh sebagai individu yang otonom dan norma sosial. Namun, partisipan menyadari bahwa mengambil keputusan untuk memilih pasangan hidup bukan lah keputusan yang dapat diambil dengan cepat. Melainkan, keputusan penting yang harus mempertimbangkan dari berbagai aspek.

Beberapa studi terdahulu telah mengangkat tema relasi romantis dan pemilihan pasangan, namun mayoritas di antaranya masih bersifat kuantitatif atau berfokus pada faktor-faktor umum seperti usia, latar belakang ekonomi, atau nilai religiusitas. Misalnya, penelitian oleh Oktaviani (2019) membahas preferensi pasangan berdasarkan nilai keluarga, sementara studi oleh Pramesti & Suryani (2020) menyoroti pengaruh tekanan sosial terhadap keinginan menikah. Meskipun informatif, studi-studi tersebut belum menyelami makna personal dan refleksi subjektif wanita dalam menghadapi keputusan ini. Studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman wanita dewasa awal dalam konteks budaya urban Indonesia, terutama berkaitan dengan dinamika batin, konflik nilai, dan konstruksi makna cinta, masih sangat terbatas.

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang dan fenomena empiris di atas, tampak bahwa masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana wanita dewasa awal secara subjektif memaknai dan mengalami proses pengambilan keputusan dalam memilih pasangan hidup. Padahal, pemahaman ini penting mengingat keputusan tersebut berkaitan erat dengan pembentukan identitas, pencapaian tugas perkembangan, serta kesejahteraan psikologis dan sosial jangka panjang.

Studi ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi tentang bagaimana pengalaman dan proses pengambilan keputusan dalam memilih pasangan hidup dimaknai oleh wanita dewasa awal. Dengan tujuan, untuk menggali makna subjektif, dinamika batin, serta faktor-faktor yang dipertimbangkan oleh wanita dewasa awal dalam proses memilih pasangan, dalam konteks sosial dan budaya Indonesia kontemporer. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih mendalam mengenai dimensi personal dan sosial dari keputusan memilih pasangan, serta mendukung intervensi yang lebih sensitif terhadap pengalaman nyata individu.

Metode

Pada penelitian yang dilakukan, peneliti ingin menggunakan metode penelitian kualitatif. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif ini peneliti dapat mengkaji lebih dalam lagi mengenai fenomena yang terjadi. Menurut Creswell & Creswell (2018) penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfokus untuk mengeksplorasi lebih mendalam lagi terhadap esensi suatu fenomena sosial yang terjadi pada individu atau suatu kelompok. Berbeda dengan metode penelitian kuantitatif, metode kualitatif ini bersifat eksploratif. Peneliti memilih metode kualitatif ini guna dapat menggambarkan kembali esensi dari pengalaman yang dialami oleh partisipan, yang mana hal tersebut dapat dieksplorasi pada proses tanya jawab dan analisis data yang didapatkan. Metode kualitatif ini menjadi metode penelitian yang berfokus pada keberagaman dari pengalaman yang disampaikan oleh individu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan wawancara semi-struktural. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi sosial antara peneliti dan partisipan, dimana dalam wawancara tersebut peneliti menggali informasi langsung kepada partisipan. Adapun teknik analisis data yang dapat digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan pada masing-masing partisipan yaitu partisipan ND, ACI, IN, dan IIA dapat ditemukan beberapa tema yang sesuai dengan pengalaman yang dialami oleh partisipan diantaranya sebagai berikut:

Pengambilan keputusan adalah proses yang terjadi dalam situasi konflik dan tekanan dimana individu dihadapkan dengan berbagai alternatif yang harus ia pilih. Dalam proses tersebut juga terdapat dimensi utama yang membentuk pengambilan keputusan, dimensi tersebut terdiri dari tiga dimensi yaitu persepsi risiko jika tidak berubah (*perceived risk in action*), harapan menemukan alternatif yang memuaskan (*hope of finding a better alternative*), dan persepsi kecukupan waktu (*perceived sufficiency of time*). Sebelum adanya proses mengambil suatu keputusan, keempat partisipan memiliki beberapa pertimbangan sebagai dasar sebelum mereka mengambil keputusan dalam memilih pasangan hidup.

Sebelum mengambil keputusan tersebut partisipan melakukan pertimbangan akan konsekuensi yang akan mereka hadapi. Sejalan dengan Janis & Mann (1977) menyatakan bahwa persepsi risiko jika tidak berubah berkaitan erat dengan konsekuensi yang mungkin terjadi jika individu tidak mengambil suatu keputusan. Dalam pernyataan keempat partisipan menyatakan bahwa perasaan ragu terhadap calon pasangan atau pasangannya saat ini menjadi bahan pertimbangannya sebagai pasangan hidup. Keraguan yang dirasakan oleh masing-masing partisipan ini menunjukkan bahwa mereka mempertimbangkan risiko yang mereka dapat ketika mengambil suatu keputusan (Sinaga, 2023).

Selain mempertimbangkan konsekuensi dan risiko yang kemungkinan akan dihadapi oleh partisipan, mereka juga memperhitungkan pilihan-pilihan lain yang memungkinkan. Kemungkinan melihat opsi lain merupakan bentuk dari keyakinan atau harapan dari individu untuk menemukan pilihan yang lebih baik. Pengambilan keputusan ini berkaitan dengan optimisme seseorang untuk menemukan dan menentukan pilihan terbaiknya. Hal ini termasuk dalam salah satu dimensi pengambilan keputusan yaitu *hope of finding a better alternative*. Hal ini terlihat dari penyampaian partisipan, ketika mereka merasa puas dengan pasangannya saat ini, mereka cenderung lebih memilih bertahan dengan keputusan yang telah ia ambil. Namun, jika partisipan merasa ragu, merasa tidak puas, dan menemukan pilihan lain yang lebih baik, partisipan cenderung akan melakukan evaluasi dan mempertimbangkan kembali keputusannya. Hal ini pun sesuai dengan pendapat Vennum & Fincham (2011) bahwa pengambilan keputusan yang bijaksana dan penuh kesadaran terbukti berkorelasi dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi, stabilitas jangka panjang, dan kesehatan mental yang lebih baik.

Selanjutnya, para partisipan setuju bahwa mengambil suatu keputusan untuk memilih pasangan terutama untuk ke jenjang yang serius tidak dapat dilakukan secara terburu-buru. Butuh banyak pertimbangan yang dilakukan sebelum mengambil keputusan tersebut. Para partisipan sepakat bahwa waktu tidak bisa menjadi tolak ukur dari keputusan yang akan diambil secara matang. Sejalan dengan pernyataan Janis dan Mann (1977) yakni persepsi kecukupan waktu dimana hal ini menyangkut mengenai persepsi subjektif seseorang terhadap ketersediaan waktu untuk mengambil keputusan.

Pengambilan keputusan pun dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor kognitif, emosional, sosial dan budaya, kepribadian dan nilai pribadi, serta situasional dan kontekstual. Dalam faktor kognitif, individu tidak selalu secara rasional dalam membuat keputusan dan mereka juga cenderung untuk menghindari kerugian dibandingkan mencari keuntungan (Kahneman, 2015). Hal ini terlihat melalui kecenderungan partisipan dalam membuat keputusan yang didasarkan pada logika dan pertimbangan rasional. Pertimbangan rasional yang dimaksud

yakni dengan mempertimbangkan sebab-akibat dari setiap pilihan yang ada. Meskipun pada faktor kognitif ini terlihat serupa dengan salah satu dimensi pengambilan keputusan yaitu *perceived risk in action* yang menunjukkan proses pertimbangan yang dilakukan oleh partisipan saat memilih pasangan hidup, keduanya memiliki fokus yang berbeda. Pada *perceived risk in action* lebih merujuk pada rasa takut atau kekhawatiran partisipan terhadap konsekuensi yang mungkin terjadi apabila ia tidak segera mengambil keputusan, seperti bertahan dalam hubungan yang stagnan atau tidak pasti. Sedangkan pada faktor kognitif ini berkaitan erat dengan bagaimana partisipan secara internal memproses suatu informasi, menimbang kemungkinan yang muncul, serta mengevaluasi kembali pilihannya secara logis dan rasional. Selain itu, pertimbangan rasional juga mengandalkan analisis objektif yang dilakukan partisipan terhadap kemungkinan dan risiko yang ada sebagai dasar dalam pengambilan keputusan yang rasional. Oleh sebab itu, perbedaan utama antara keduanya terletak pada tekanan yang didapatkan individu yang memicu untuk mengambil keputusan.

Faktor emosional pun memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam pengambilan keputusan. Faktor emosional yang dirasakan oleh masing-masing partisipan pasti berbeda. Meskipun terdapat keraguan logis, rasa sayang dan keterikatan emosional yang terjalin antara partisipan dengan pasangannya membuat partisipan sulit untuk mengakhiri hubungannya saat ini. Selain itu, emosi juga berperan sebagai alarm batin yang memengaruhi keputusan partisipan, bahkan saat pertimbangan logika menyarankan hal yang berbeda. Ketidakpastian dan rasa cemas yang dirasakan oleh partisipan juga dapat memicu keraguannya membuat suatu keputusan dalam hubungan yang ia jalani.

Tidak menutup kemungkinan faktor sosial dan budaya pun menjadi salah satu faktor yang memengaruhi seseorang dalam membuat keputusan. Beberapa partisipan menempatkan nilai budaya dan agama sebagai fondasi dalam menentukan keputusan yang ia ambil dalam menjalin hubungan romantis maupun dalam menilai kelayakan pasangan untuk menuju pada jenjang yang lebih serius. Pertimbangan yang dilakukan berdasarkan pada nilai budaya dan agama tersebut mencerminkan orientasi kolektivistik dan spiritual. Meskipun begitu, partisipan tetap mempertahankan norma budaya kolektivistik dengan menunjukkan rasa hormat dan keterlibatan keluarga dalam pengambilan keputusannya. Temuan ini sejalan dengan Hsee dan Weber (2016) bahwa norma sosial, nilai budaya, dan tekanan kelompok memiliki peranan yang penting dalam membuat keputusan.

Berdasarkan pada hasil wawancara dengan partisipan, kepribadian dan nilai pribadi juga menjadi faktor yang memengaruhi keputusan yang diambil oleh partisipan. Partisipan menunjukkan kepribadian yang cenderung berhati-hati dan terorganisir dengan melakukan analisis situasi secara objektif dan mempertimbangkan risiko dan kemungkinan yang akan terjadi. Orientasi nilai kepribadian seseorang juga tidak hanya berasal dari keterbukaan individu akan pengalaman dan kehati-hatiannya, nilai religiulitas dan tanggung jawab secara spritual juga menjadi salah satu pendukung orientasi kepribadian seseorang untuk mengambil suatu keputusan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh John dan Srivasta (2017) yang menunjukkan bahwa kepribadian dan nilai pribadi seseorang tidak hanya berdaarkan pada keterbukaan seseorang pada pengalaman, neurotisme, dan kehati-hatian (*conscientiousness*).

Lingkungan sekitar, yang termasuk tekanan waktu, ketersediaan informasi, dan potensi dampak dari keputusan menjadi elemen kontekstual yang memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan. Sesuai dengan penelitian Gonzalez dan Dutt (2018), faktor-faktor situasional dapat menentukan apakah seseorang akan memilih pendekatan atau lebih mengandalkan strategi mental yang sederhana, seperti heuristik. Hal ini tampak dalam pengalaman partisipan yang mengungkapkan bahwa masukan dari keluarga menjadi bagian dari tekanan sosial yang mendorong partisipan untuk mempertimbangkan ulang pilihannya secara lebih hati-hati. Masukan yang diberikan tersebut berperan sebagai dorongan proses berpikir yang lebih mendalam untuk mengambil keputusan dalam menentukan pilihan pasangan. Selain itu,

kekhawatiran partisipan terhadap ketidakstabilan finansial di masa depan menjadi dorongan bagi partisipan untuk mengedepankan logika dan perencanaan yang lebih matang lagi dalam pengambilan keputusan. Dengan mempertimbangkan keberlanjutan ekonomi tersebut menunjukkan bahwa keputusan tidak hanya didorong oleh perasaan saja, tetapi juga oleh antisipasi terhadap kondisi kehidupan jangka panjang.

Konteks waktu juga menjadi pertimbangan penting bagi individu. Salah satu partisipan menyatakan bahwa ia merasa takut akan kehilangan waktu dan peluang untuk berkembang apabila ia tetap bertaatan dalam hubungan yang tidak bergerak maju. Hal ini menunjukkan adanya pemikiran reflektif yang memperhitungkan hasil dari investasi emosional, energi, dan tujuan hidup secara jangka panjang. Namun, ada pun partisipan yang menunjukkan kontrol diri terhadap tekanan eksternal, dengan memilih untuk tidak terburu-buru mengambil keputusan. Hal tersebut menunjukkan adanya kesadaran akan pengaruh dari faktor lingkungan sosial yang membuat individu memperkuat sikap kehati-hatiannya dalam memilih pasangan hidup.

Pengalaman masa lalu memiliki peranan yang cukup penting dalam membentuk cara individu mengambil keputusan di masa kini. Denrell dan March (2016) menjelaskan bahwa individu cenderung mengandalkan *sampling experience*, yang artinya ketika individu mengalami situasi yang serupa sebelumnya maka ia akan mengandalkan peristiwa tersebut untuk mengambil keputusan di masa kini. Dalam konteks ini, partisipan memanfaatkan pengalaman keluarganya, baik secara negatif maupun positif, sebagai sumber pembelajaran yang memengaruhi kehati-hatiannya dalam memilih pasangan. Dinamika relasi yang terjalin dalam keluarga partisipan menjadi referensinya untuk menghindari kesalahan yang sama dan lebih selektif dalam menentukan calon pasangan hidup. Pengalaman pribadi di masa remaja pun menjadi refleksi penting bagi partisipan. Proses "*trial and error*" yang dialami partisipan pada hubungan sebelumnya justru berkontribusi dalam memilih pasangan berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya belajar dari pengalaman langsung, tetapi juga memaknai pengalaman tersebut sebagai strategi preventif dalam mengambil keputusan relasional di masa depan.

Bagi wanita dewasa awal yang saat ini sedang berada dalam fase pengambilan keputusan serius terkait hubungan jangka panjang memiliki bahan pertimbangan yang dilakukan sebelum memilih pasangan. Buss mengatakan bahwa sumber daya, komitmen, kepribadian, daya tarik fisik, kesamaan nilai dan tujuan menjadi dasar pertimbangan wanita dalam memilih pasangan hidup. Hal ini pun dapat diketahui melalui pernyataan dari partisipan yang menyoroti pentingnya pekerjaan dan kestabilan secara finansial mencerminkan prioritas terhadap aspek-aspek praktis dalam kehidupan rumah tangga. Dalam kondisi ekonomi saat ini, ketertarikan emosional dirasa belum cukup untuk memenuhi kebutuhan partisipan. Kebutuhan partisipan akan pasangan yang mapan menjadi pertimbangan rasional juga bagi partisipan. Sumber daya yang dimaksud di sini tidak hanya dilihat dari sisi material saja, tetapi kestabilan emosi dan kemampuan bekerja sama dalam relasi domestik. Hal ini menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan dalam memilih pasangan dilakukan secara holistik, yang artinya partisipan mempertimbangkan kesiapan pasangan dalam membangun hubungan yang sehat, stabil, dan berorientasi jangka panjang.

Buss (2016) berpendapat bahwa komitmen menjadi salah satu indikator utama yang dicari individu dalam memilih pasangan jangka panjang. Bagi wanita, komitmen dipandang sebagai tanda kesediaan pasangan untuk menjamin investasi emosional, waktu, dan sumber daya dalam relasi. Salah satu partisipan menunjukkan bahwa keterikatan emosional yang terbentuk selama hubungan tersebut terjalin tidak hanya mencerminkan lamanya waktu bersama, tetapi juga historis, pengalaman bersama, dan loyalitas yang telah tumbuh seiring berjalannya waktu. Ketertarikan untuk bertahan dalam hubungan bukan karena keterikatan emosional saja, tetapi juga karena adanya persepsi bahwa pasangan telah menunjukkan kesediaan untuk berproses bersama. Hal ini sejalan dengan pandangan Buss bahwa preferensi terhadap pasangan yang

menunjukkan komitmen tinggi akan memberikan rasa aman (*secure*) secara emosional dan adaptif dalam jangka panjang.

Selain komitmen dan sumber daya, kepribadian juga menjadi salah satu pertimbangan ketika partisipan memilih pasangan. Individu cenderung tertarik pada pasangan yang menunjukkan kepribadian yang sehat, seperti kebaikan hati, kejujuran, empati, dan tanggung jawab. Sifat-sifat tersebut memberikan sinyal tentang potensi pasangan dalam mendukung, merawat, dan menjalin hubungan yang stabil. Partisipan mengatakan bahwa perhatian terhadap hal-hal kecil, kebaikan hati, serta kemampuan untuk pasangan untuk hadir di saat sulit menjadi indikator utama dalam pengambilan keputusan memilih pasangan. Kepribadian tersebut tidak hanya dianggap sebagai daya tarik awal saja, melainkan sebagai fondasi hubungan jangka panjang yang sehat dan suportif secara emosional. Tindakan sederhana yang dilakukan oleh pasangan partisipan, seperti membawakan barang, memesan makanan, atau mengingat hal-hal kecil dari partisipan menjadi bentuk konkret dari karakter internal yang dihargai oleh partisipan. Selain itu, kepribadian yang menunjukkan kedewasaan emosional dianggap sebagai kualitas penting yang meningkatkan rasa aman dan kenyamanan psikologis dalam relasi. Hal ini mendukung pendapat Buss bahwa pemilihan pasangan tidak hanya didasarkan pada ketertarikan fisik dan status saja, tetapi juga pada karakter yang dimiliki oleh individu.

Ketertarikan fisik menjadi salah satu kriteria yang diperhatikan oleh partisipan (Buss, 2016). Kriteria tersebut bersifat relatif dan bervariasi, yang artinya setiap individu memiliki kriteria yang berbeda-beda. Partisipan dalam penelitian ini menyampaikan bahwa ia tidak memiliki kriteria fisik yang spesifik, namun tetap mempertimbangkan aspek tinggi badan sebagai preferensi minimal. Hal ini menunjukkan bahwa daya tarik fisik bukan menjadi prioritas utama bagi partisipan dalam memilih pasangan, namun tetap menjadi pertimbangan partisipan sebagai bentuk dari harap dasar yang ingin dipenuhi dari sisi penampilan pasangan.

Kesamaan nilai dan tujuan hidup menjadi indikator pertimbangan yang penting bagi partisipan. Partisipan mengatakan bahwa cara memandang keluarga, peran rumah tangga, serta menghadapi tantangan hidup menjadi tolak ukur dalam menilai kecocokan antara partisipan dengan pasangannya. Selain itu, keselarasan spiritual juga menjadi pertimbangan partisipan dalam memilih pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya menilai dari keselarasan spiritual saja, tetapi juga dari nilai-nilai mendasar yang akan menjadi fondasi dalam membangun rumah tangga. Sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Smits (2015) yaitu kesamaan dalam cara pandang terhadap kehidupan, nilai moral, dan tujuan jangka panjang menjadi indikator penting dalam memilih pasangan. Pemilihan pasangan yang dilakukan oleh partisipan berdasarkan pada kesamaan tujuan hidup, termasuk visi keagamaan, menunjukkan bahwa kesamaan nilai juga berperan sebagai mekanisme adaptif yang memungkinkan pasangan saling memahami dan menyokong dalam menghadapi tantangan hidup, serta mengurangi risiko konflik jangka panjang. Oleh karena itu, keputusan memilih pasangan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencerminkan pemikiran rasional untuk menciptakan relasi hubungan yang stabil dan harmonis.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan dalam memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal merupakan proses reflektif yang dipengaruhi oleh pertimbangan emosional, rasional, dan kontekstual. Tiga dimensi utama dari teori Janis dan Mann (1977) yaitu persepsi risiko jika tidak berubah (*perceived risk of inaction*), harapan menemukan alternatif yang memuaskan (*hope of finding a better alternative*), dan persepsi kecukupan waktu (*perceived sufficiency of time*) muncul dalam pengalaman partisipan yang mempertimbangkan masa depan, ketakutan kehilangan kesempatan, dan perlunya waktu untuk memastikan keputusan. Selain itu, faktor internal (kognitif, emosi, dan kepribadian) dan faktor eksternal (sosial-budaya dan

pengalaman) juga menjadi pertimbangan individu dalam mengambil keputusan memilih pasangan.

Dalam memilih pasangan, partisipan menunjukkan preferensi terhadap kepribadian yang baik dan suportif, stabilitas emosional dan finansial, kesamaan nilai hidup, serta bentuk komitmen yang nyata. Meskipun daya tarik fisik bukan menjadi prioritas utama, tetap dipertimbangkan dalam batas wajar. Secara keseluruhan, proses pemilihan pasangan pada wanita dewasa awal merupakan bentuk pengambilan keputusan besar dalam hidup yang melibatkan integrasi antara logika, emosi, nilai budaya, dan pengalaman personal.

Adapun saran yang diberikan bagi subjek pada penelitian ini disarankan untuk tetap terus melakukan refleksi terhadap pengalaman-pengalaman yang telah mereka alami, serta tetap terbuka terhadap pertumbuhan pribadi dan pengembangan hubungan yang sehat ke depannya. Serta bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan memiliki latar belakang yang beragam agar hasil temuan yang didapatkan lebih representatif. Selain itu, partisipan laki-laki atau pasangan yang telah menikah disarankan untuk diikutsertakan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Daftar Referensi

- Ansar, W., Djalal, N. M., Nurdin, N. H., Ananda, M. P., Jufri, M. T. A., & Widiyono, N. N. M. A. S. G. (2023). Edukasi kematangan sosial emosi dalam memilih pasangan pada masa dewasa awal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2319–2324. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.509>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (edisi kedua). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Aron, A., Lewandowski, G. W., Mashek, D. J., & Aron, E. N. (2022). *The self-expansion model: Theory, research, and current directions*.
- Schwartz, S. J. & Luyckx, K. (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer.
- Bruch, E., & Feinberg, F. (2017). Decision-Making Processes in Social Contexts. *Annual review of sociology*, 43, 207–227. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-060116-053622>
- Buss, D. M. (2016). *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating* (4th ed.). Basic Books.
- Byrne, R. M. J. (2016). Counterfactual thought. *Annual Review of Psychology*, 67, 135–157. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033249>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches: Fifth Edition. In *Writing Center Talk over Time*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Díez, M., Yago, B., & Sánchez, B. (2019). Family functioning and attachment styles in romantic relationships: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3626. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193626>
- Denrell, J., & March, J. G. (2001). Adaptation as information restriction: The hot stove effect. *Organization Science*, 12(5), 523–538. <https://doi.org/https://doi.org/10.1287/orsc.12.5.523.10092>
- East, L., Jackson, D., O'Brien, L., & Peters, K. (2020). Becoming a parent: A review of young women's experiences of pregnancy and parenting. *Journal of Clinical Nursing*, 29 (15–16), 2762–2771. <https://doi.org/10.1111/jocn.15335>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Four core motives. *Annual Review of Psychology*, 68, 383–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>
- Gonzalez, C., Fakhari, P., & Busemeyer, J. (2017). Dynamic Decision Making: Learning Processes and New Research Directions. *Human factors*, 59(5), 713–721. <https://doi.org/10.1177/0018720817710347>
- Hastie, R., & Dawes, R. M. (2010). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Hsee, C. K., & Weber, E. U. (2016). *Cross-national differences in risk preference and lay predictions*. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12(2), 165–179. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=930081

- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
- Kahneman, D. (2015). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kerckhoff, A. C., & Davis, K. E. (1962). Value consensus and need complementarity in mate selection. *American Sociological Review*, 27(3), 295–303.
- Kumar, P., & Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic attachment, and young adult psychological functioning. *Journal of College Student Development*, 57(6), 691–706. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0067>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). *Emotion and decision making*. Annual Review of Psychology, 66, 799–823.
- Lumbantobing, R. D. (2024). Gambaran pemilihan pasangan pada perempuan dewasa awal yang mengalami fatherless di panti asuhan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 13(1), 22–35. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/11480>
- Luo, S. (2017). Assortative mating and couple similarity: Patterns, mechanisms, and consequences. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(7), e12337. <https://doi.org/10.1111/spc3.12337>
- Mann, L., Burnett, P., Radford, M., & Ford, S. (1997). *The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict*. Journal of Behavioral Decision Making, 10(1), 1–19. <https://psycnet.apa.org/record/1997-02759-001>
- Mekonnen, T., Dune, T., & Perz, J. (2017). Maternal health care providers' interactions with women with female genital mutilation: A qualitative systematic review. *BMC International Health and Human Rights*, 17, Article 21. <https://doi.org/10.1186/s12914-017-0127-0>
- Montoya, R. M., & Horton, R. S. (2013). A meta-analytic investigation of the processes underlying the similarity-attraction effect. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 64–94. <https://doi.org/10.1177/0265407512452989>
- Nye, F. I., & Berardo, F. M. (2015). *The family: Its structure and interaction*. Pearson.
- Pebyamoriski, D., Harliati, D., & Kusumaningrum, A. (2022). Perbedaan kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal berdasarkan demografi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 15(2), 89–102. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6036>
- Pramesti, A., & Suryani, S. (2020). Tekanan sosial terhadap keinginan menikah pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 135–148.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sasono, A., Murti, A., & Novita, L. (2025). Dampak fatherless terhadap perempuan dewasa awal: Studi fenomenologi tentang kriteria pasangan hidup. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 8(1), 68–78. <https://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/ES/article/view/3327>
- Schacht, R., & Grote, N. (2015). Partner choice decision making and the integration of multiple cues. *Evolutionary Psychology*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/147470491501300105>
- Sinaga, D. (2023). Dinamika pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal: Sebuah tinjauan psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 22(3), 210–222.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications.
- Simon, H. A. (1997). *Administrative behavior: A study of decision-making processes in administrative organizations* (4th ed.). Free Press.
- Sprecher, S., & Regan, P. C. (2015). Social and cultural influences on relationships. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology: Vol. 3. Interpersonal relations* (391–414). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-016>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations*, 55(4), 499–509. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x>
- Utami, I. N. (2023). Gambaran preferensi pemilihan pasangan pada perempuan dewasa awal yang mengalami fatherless akibat perceraian. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 21(2), 70–82. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24831/>
- Vennum, A., & Fincham, F. D. (2011). Assessing decision making in emerging adulthood: A tool for research on premarital relationships. *Journal of Adult Development*, 18, 129–140. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9126-0>
- Widhianti, A. (2018). Peran daya tarik interpersonal terhadap pengambilan keputusan memilih pasangan hidup. *Jurnal Psikologi Humanika*, 6(1), 45–53. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/163978/>
- Winch, R. F. (1958). *Mate-selection: A study of complementary needs*. Harper & Row.

