

**KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWI PENGIDAP
SINDROM *CINDERELLA COMPLEX***



SKRIPSI

Disusun Oleh

NUR IZAH ALMA'RIFAH

2017101013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT**

FAKULTAS DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI

PURWOKERTO

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Nur Izah Alma'rifah
NIM : 2017101013
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi berjudul **Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap Sindrom Cinderella Complex** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam bentuk daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh.

Purwokerto, Maret 2025

Menyatakan



Nur Izah Alma'rifah

NIM. 2017101013

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap Sindrom *Cinderella Complex*

Yang disusun oleh **Nur Izah Alma'rifah** NIM. 2017101013 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari **Selasa** tanggal **22 April 2025** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling Islam** oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing Sidang

Sekretaris Sidang/ Penguji II

Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si.
NIP. 197911152008011018

Dedy Rivadin Saputro, M.I.Kom
NIP. 19870525201801001

Penguji Utama

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001

Mengesahkan,

Purwokerto, 25 April 2025

Dekan

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Nur izah alma'rifah
NIM : [2017101013](#)
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap
Sindrom *Cinderella Complex*

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 10 Maret 2025

Pembimbing

Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si

NIP. 1U7U11152008011018

MOTTO

“It will pass, everything you’ve gone through it will pass”

-Rachel Vennya

Itu akan berlalu, semua yang di lewati pasti akan berlalu.

Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai.



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alaamiin, dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang atas segala rahmat, nikmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik untuk memperoleh gelar sarjana maka penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. **Almamater UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.**



KATA PENGANTAR

Puji syukur *alhamdulillah* peneliti ucapkan atas segala nikmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap Sindrom *Cinderella Complex*”**. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW., para sahabat, keluarga juga umat yang senantiasa patuh mengikuti setiap ajarannya. Semoga kita semua tergolong sebagai umat beliau yang akan mendapat syafaatnya di hari akhir, aamiin

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Penulis juga memohon maaf jika terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini, hal ini terjadi karena khilaf dari penulis yang masih perlu terus belajar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT., yang senantiasa memberikan kenikmatan dan hidayah kepada penulis sehingga dapat terselesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan semangat.
2. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Nur Azizah, M.Si., selaku Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam.
5. Lutfi Faishol, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
7. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, serta arahan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Segenap dosen dan staff administrasi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah membantu peneliti dalam masa perkuliahan.
9. Kedua orangtua tercinta, Bapak Slamet dan Ibu Sri Haryati yang selalu

mendoakan dan memberikan dukungan, memotivasi dan semangat kepada penulis selama menempuh perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.

10. Sahabat tercinta penulis Ainun Hakiemah, Nawal Abdul Rahman, Okti Oktafiana dan Hari Abdul Azis.
11. Teman-teman BKI A angkatan 2020, serta teman-teman seperjuangan yang selalu mensupport dan memberikan semangat kepada penulis.
12. Semua narasumber yang menjadi informan dalam penyusunan skripsi dari semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak dapat sebutkan satu-persatu.

Semoga amal mulia dan segala bantuan yang telah diberikan bernilai ibadah serta mendapatkan imbalan lebih baik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil saya untuk dunia ilmu pengetahuan.

Purwokerto, Maret 2025

Penulis

Nur Izah Alma'rifah

NIM. 2017101013

KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWI PENGIDAP SINDROM *CINDERELLA COMPLEX*

Nur Izah Alma'rifah

2017101013

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman kecemasan masa depan pada seorang mahasiswi pengidap sindrom *Cinderella Complex*. Sindrom *Cinderella Complex* merupakan kondisi psikologis di mana individu, khususnya perempuan, memiliki ketergantungan emosional yang tinggi terhadap orang lain, terutama figur laki-laki, untuk mencapai rasa aman, kebahagiaan, atau kesuksesan dalam hidup. Kecemasan masa depan dalam konteks ini dipengaruhi oleh ketidakmampuan untuk merencanakan hidup secara mandiri dan ketakutan akan ketidakpastian. Penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif seorang mahasiswi yang menunjukkan gejala sindrom tersebut, dengan tujuan menggali makna dan dinamika emosional yang melatarbelakangi keemasannya.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi narasi. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman hidup subjek secara mendalam dan holistik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang dilakukan secara bertahap, serta observasi partisipan untuk memahami konteks kehidupan subjek. Studi narasi ini bertujuan memahami kecemasan masa depan mahasiswi *Cinderella complex*. Kita akan mendengarkan cerita mereka tentang harapan, ketakutan, dan bagaimana sindrom ini memengaruhi pandangan mereka. Dengan wawancara yang mendalam, kita gali pengalaman hidup dan impian mereka, lalu bersama-sama mencari makna serta cara menghadapi kecemasan tersebut. Tujuannya adalah memberikan dukungan dan perspektif yang memberdayakan.. Penelitian ini berfokus pada satu subjek untuk memastikan kedalaman analisis dan pemahaman yang menyeluruh terhadap pengalaman unik subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan masa depan yang intens, terutama terkait ketidakmampuan untuk mandiri dan ketergantungannya pada dukungan orang lain. Subjek mengungkapkan perasaan terperangkap antara keinginan untuk meraih kesuksesan secara mandiri dan ketakutan akan kegagalan jika tidak ada figur pelindung. Selain itu, tekanan sosial dan harapan tradisional sebagai perempuan turut memperburuk keemasannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa sindrom *Cinderella Complex* memainkan peran kunci dalam membentuk persepsi dan emosi subjek terkait masa depannya. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis mahasiswi dengan

sindrom ini serta menawarkan rekomendasi untuk intervensi yang mendorong kemandirian dan ketahanan mental.

Kata Kunci : kecemasan masa depan, sindrom *Cinderella Complex*, studi narasi, ketergantungan emosional, mahasiswi.

FUTURE ANXIETY IN STUDENTS WITH *CINDERELLA COMPLEX SYNDROME*

Nur Izah Alma'rifah

2017101013

Islamic Guidance and Counseling Study Program

ABSTRACT

This study aims to deeply understand the experience of future anxiety in a female student with Cinderella Complex syndrome. Cinderella Complex syndrome is a psychological condition in which individuals, especially women, have a high emotional dependence on others, especially male figures, to achieve security, happiness, or success in life. Future anxiety in this context is influenced by the inability to plan life independently and the fear of uncertainty. This study focuses on the subjective experience of a female student who shows symptoms of the syndrome, with the aim of exploring the meaning and emotional dynamics behind her anxiety.

The research method used is qualitative with a narrative study approach. This approach was chosen to understand the subject's life experience in depth and holistically. Data were collected through in-depth interviews conducted in stages, as well as participant observation to understand the context of the subject's life. This narrative study aims to understand the future anxiety of Cinderella complex students. We will listen to their stories about their hopes, fears, and how this syndrome affects their views. With in-depth interviews, we explore their life experiences and dreams, then together seek meaning and ways to deal with these anxieties. The goal is to provide support and empowering perspectives. This study focuses on one subject to ensure depth of analysis and a comprehensive understanding of the subject's unique experiences.

The results showed that the subject experienced intense future anxiety, especially regarding her inability to be independent and her dependence on the support of others. Subjects expressed feeling trapped between the desire to succeed independently and the fear of failure in the absence of a protective figure. In addition, social pressures and traditional expectations

as a woman also exacerbated her anxiety. The findings indicate that Cinderella Complex syndrome plays a key role in shaping the subject's perceptions and emotions regarding her future. This study makes an important contribution to understanding the psychological dynamics of female college students with this syndrome and offers recommendations for interventions that promote independence and mental resilience.

Key words: future anxiety, Cinderella Complex syndrome, phenomenology, emotional dependence, female college student



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	6
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Telaah Pustaka.....	10
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II	23
<i>CINDERELLA COMPLEX</i> DAN KECEMASAN MASA DEPAN.....	23
A. Pengertian Cinderella Complex	23
B. Tumbuh dan Berkembangnya Sindrom <i>Cinderella Complex</i>	25
C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Sindrom <i>Cinderella Complex</i>	26
1. Faktor Pola Asuh Keluarga	27
2. Faktor Kematangan Diri	27
3. Faktor Media	28
4. Faktor Agama	28
D. Ciri - Ciri Sindrom <i>Cinderella Complex</i>	34
E. Aspek - Aspek Sindrom <i>Cinderella Complex</i>	34
F. Kecemasan Masa Depan	35
G. Kecemasan Dalam Karir, Ekonomi, Pekerjaan.....	36
H. Kecemasan Masa Depan Pengaruh Kehidupan Sosial	37
I. Kecemasan Masa Depan Terhadap Jodoh	38
J. Dampak Kecemasan Terhadap Masa Depan.....	39

K. Cinderella Complex, Ketakutan, Ketergantungan & Mengharap Pertolongan Dari Luar	41
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	45
1. Subjek Penelitian	45
2. Objek Penelitian	46
D. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Observasi.....	46
2. Wawancara.....	47
3. Dokumentasi	49
E. Teknik Analisis Data	49
1. Pengumpulan Data	50
2. Reduksi Data.....	50
3. Penyajian Data.....	50
4. Menarik Kesimpulan.....	50
BAB IV	51
KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWI PENGIDAP SINDROM CINDERELLA COMPLEX	51
A. Profil Pengidap Sindrom <i>Cinderella Complex</i>	51
B. Cinderella Complex Pada Mahasiswi	65
C. Perspektif Masa Depan Pengidap Sindrom <i>Cinderella Complex</i>	68
1. Ketakutan Dalam Karir	69
2. Ketakutan Masa Depan Pengaruh Lingkungan.....	71
3. Ketakutan Masa Depan Terhadap Keluarga.....	74
D. Respon Pengidap Cinderella Complex	75
BAB V	79
PENUTUP	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswi yang mengalami *Cinderella Complex* sering merasa cemas karena ketidakpastian dalam perasaan mereka dan sering merasa tidak memiliki kontrol atau kekuatan atas kehidupan mereka.¹ Pada dasarnya kecemasan itu sendiri bentuk yang lazim dari ekspresi sebuah emosi, karena mahasiswi memiliki pandangan yang menghubungkan dari kehidupan nyata dan masa depan yang belum pasti.² Banyak mahasiswi yang masih bingung untuk rencana hidup kedepannya, seperti bidang pekerjaan, pendidikan dan kebutuhan di masa mendatang. Masa depan yang tidak jelas dapat menimbulkan perasaan gelisah dan merasa tidak berdaya. Perasaan seperti itu dapat timbul karena individu merasa bingung dan tidak mampu mengelola arah masa depan mereka. Akibatnya, mereka kesulitan merencanakan masa depan mereka, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan yang lebih lanjut.³

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswi mengalami *Cinderella Complex*, salah satunya yaitu rasa kurangnya percaya diri.⁴ Tidak percaya diri ialah suatu kondisi psikologis di mana seseorang merasa rendah diri, kurang yakin terhadap kemampuan atau nilai dirinya sendiri. Orang yang tidak percaya diri cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka, meragukan kemampuan, dan seringkali tidak mampu menghadapi tantangan atau situasi sosial dengan keyakinan. Rasa tidak percaya diri dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk pengalaman traumatis, tekanan sosial, atau persepsi diri yang negatif. Hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan pribadi, karier, dan kesejahteraan emosional seseorang. Proses pengembangan rasa percaya diri seringkali melibatkan pengenalan dan penerimaan diri sendiri, pengembangan keterampilan, serta dukungan dari lingkungan sosial.⁵ Mahasiswi yang mengalami sindrom *Cinderella Complex* biasanya memiliki tekanan dalam akademis

¹ R. Lestari, Y., Latief, S., & Widiastuti, 'Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis', (*Jurnal Bimbingan Konseling*), 2013.

² Aditya Dedy Nugraha, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), 1–22 <<https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>>.

³ Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, and Dian Caesaria Widyasari, 'Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik', *Cognicia*, 9.1 (2021), 11–16 <<https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>>.

⁴ Tsurayya Syarif, 'Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 92 <<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>>.

⁵ ASRI A, 'Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Babelan Asti Asri', *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1.1 (2012), 197–202.

dan sosial yang tinggi. Kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan ini juga dapat membuat mereka mencari kepastian atau dukungan emosional dari orang lain, terutama dari hubungan lawan jenis. Lingkungan kampus yang kompetitif juga membuat mereka merasa selalu ingin membandingkan diri dengan orang lain.

Collette Dowling juga menjelaskan mengenai ketakutan perempuan akan kemandirian⁶, kekhawatiran, status sosial⁷, Kebudayaan masyarakat⁸, sehingga timbul perasaan rasa ingin di lindungi, di perhatikan di cukupi dalam kehidupannya oleh orang lain sebagai akibat dari ketakutan akan kemandirian. Descanita menyatakan bahwa dongeng Cinderella menggambarkan seorang perempuan lemah yang menunggu seorang pangeran untuk menyelamatkannya dari berbagai tantangan dalam hidupnya.⁹ Seperti Cinderella, mereka terus menunggu sesuatu di luar kehidupan mereka. Mereka percaya bahwa ada “pangeran” di luar sana atau sesuatu yang akan mengubah hidup mereka.¹⁰ Dowling menjelaskan bahwa biasanya *Cinderella Complex* mempengaruhi anak perempuan berusia 16-17 tahun dan mencegah mereka dari melanjutkan pendidikan dan mempercepat dalam jenjang pernikahan. *Cinderella Complex* juga menyerang perempuan berpendidikan tinggi atau mahasiswi.¹¹ Menurut Dowling, gaya pengasuhan, kematangan individu, dan harga diri hanyalah beberapa aspek yang mungkin memengaruhi cara seorang perempuan mengembangkan *Cinderella Complex*-nya. Su menambahkan bahwa perempuan merasa tidak berdaya sepanjang sejarah karena kurangnya pengaruh politik dan rendahnya status sosial.¹² Perasaan takut juga dirasakan selama masa mahasiswi, perbedaannya adalah ketika mahasiswi merasa ketakutan mereka lebih mengarahkan pada aktivitas sehari-hari, terkait dengan teman sebaya dan kehidupan

⁶ Descanita Auliasari, ‘Kecenderungan Cinderella Complex Pada Remaja Putri Yang Mengalami Broken Home’, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6.2 (2018), 174–79 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4555>>.

⁷ & Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I. and R. Hendriyani, ‘Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang’, *Journal Psychology Universitas Negeri Semarang*, 3.1 (2014), 5–12 <[https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:aw31R6m-9RkJ:scholar.google.com/+Menurut+Dowling+\(Hapsari,+Iqbal,+%26+Hendriyani,+2014\)+cinderella+complex&hl=id&as_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:aw31R6m-9RkJ:scholar.google.com/+Menurut+Dowling+(Hapsari,+Iqbal,+%26+Hendriyani,+2014)+cinderella+complex&hl=id&as_sdt=0,5)>.

⁸ Evi Idriyani, ‘Perbedaan Pembentukan Perilaku Cinderella Complex Pada Perempuan Yang Menganut Garis Keturunan Matrilineal Dan Patrilineal Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau’, 2020 <<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10720>>.

⁹ D. (2018). Auliasari, ‘Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Remaja Putri Yang Mengalami Broken Home.’, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2018.

¹⁰ Teguh Febyola Oktinisa, Rinaldi, and Tesi Hermaleni, ‘Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswa’, *Jurnal RAP UNP*, vol.8 (2017), 211–22.

¹¹ Much. Fuad Saifuddin, ‘E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa’, *Jurnal VARIDIKA*, 29.2 (2018), 102–9 <<https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>>.

¹² R. Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I., & Hendriyani, ‘Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang.’, *Developmental and Clinical Psychology*, 2014.

pribadi, seperti pengambilan keputusan dan cara berpikir mereka sendiri. Banyak dari pengaruh budaya patriarki juga telah menyebabkan perkembangan *Cinderella Complex*, karena dalam budaya patriarki pria dipandang lebih tinggi dan lebih kuat daripada perempuan. Perempuan tidak bisa mengambil keputusan sendiri dan harus selalu bergantung pada laki-laki, oleh karena itu mereka harus selalu patuh pada laki-laki.¹³ Horney menjelaskan bahwa *Cinderella Complex* mempunyai peran penting dari lingkungan dalam membuat perempuan merasa rendah diri karena masyarakat mempunyai budaya tertentu terhadap perempuan.

Saat ini media kecantikan mempengaruhi penampilan perempuan yang mengalami sindrom *Cinderella Complex*. Banyak perempuan yang merasa hanya perempuan cantik yang akan mendapat perhatian dan dihargai oleh orang lain. Sehingga standar perempuan cantik juga dipatok oleh media atau budaya masyarakat.¹⁴ *Cinderella Complex* telah dikaitkan dengan berbagai gaya pengasuhan, menurut sejumlah penelitian sebelumnya. Persepsi pola asuh permisif dengan *Cinderella Complex* menurut Fitriani, dkk. ditemukan bahwa Kecanduan *Cinderella Complex* dan opini tentang pola asuh permisif memiliki hubungan yang tidak menguntungkan.¹⁵

Cinderella Complex menimpa generasi muda antara usia 16 dan 25 tahun yang kini terdaftar di universitas, mereka ragu-ragu dalam menentukan pilihan dalam hubungan sosial. Pada dasarnya perempuan dan laki-laki sudah dibedakan *gendernya* sejak mereka lahir, mereka dibedakan dengan cara mendidiknya. Dalam perspektif psikologis perubahan laki-laki dan perempuan terletak pada tahap perkembangan emosinya dimana perempuan lebih perasa dan lebih emosional saat bertindak. Sedangkan laki-laki cenderung lebih mengutamakan logika dan berpikir rasional.¹⁶

Kedewasaan merupakan salah satu faktor dalam kepribadian. Permasalahan, harapan, dan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat tercermin dalam kehidupan beragama. Kurangnya kendali atas dorongan, keinginan, cita-cita, dan impian biologis merupakan tanda kepribadian yang belum matang. Dimensi psikologi yang kurang berkembang

¹³ Evi Idriyani, 'Perbedaan Pembentukan Perilaku *Cinderella Complex* Pada Perempuan Yang Menganut Garis Keturunan Patrilineal Dan Matrilineal Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau', 2020 <<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10720>>.

¹⁴ Dian Saputri, 'Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Siswa SMA Taman Harapan Malang Dian Kusnita Megasari Saputri Wiraswasta Malang', *Psikoviadya*, 17 (2013), 134–45.

¹⁵ Nur Azizah and Al Thuba Septa Priynggasari, 'Persepsi Pola Asuh Permisif Terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswa Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16.2 (2021), 99–108 <<https://doi.org/10.26905/jpt.v16i2.7654>>.

¹⁶ Fahmi Nur Abidah and Dyah Siti Septiningsih, '*Cinderella Complex* Pada Mahasiswa Millennial', *Psimphoni*, 1.2 (2022), 23–30.

menyebabkan perempuan mengalami *Cinderella Complex* yang di pengaruhi oleh cara dia berhubungan dengan orang lain saat mempunyai kesempatan untuk mengembangkan diri dan menghadapi masalah mereka.¹⁷

Pada dasarnya mahasiswi seharusnya memiliki rasa kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menggapai masa depannya. Dengan adanya pengetahuan¹⁸, *skill*, pengalaman, pembelajaran dalam masa kuliah seharusnya cukup membuat seorang mahasiswi yakin atas masa depannya. Namun ternyata tidak sedikit mahasiswa yang masih sulit untuk yakin atas dirinya mengenai masa depannya sendiri.¹⁹

Cinderella Complex sendiri suatu kecenderungan seseorang, terutama pada perempuan untuk bergantung terhadap orang lain. Dalam hal ini pasangan romantis lebih dapat mempengaruhi seseorang pengidap *cinderella complex* untuk menyelamatkan atau memenuhi kehidupan mereka.²⁰ Jika seseorang pengidap *Cinderella Complex* mengalami kecemasan terhadap masa depannya, kita dapat menggunakan beberapa aspek pendekatan untuk merespon mereka. Salah satunya ialah mendorong individu untuk membangun kemandiriannya dengan fokus terhadap ketrampilan pribadinya seperti berkarir dan pendidikannya. Penerimaan diri dan membangun harga diri yang lebih positif juga dapat memberi dorongan terhadap individu, termasuk melibatkan diri terhadap aktivitas atau hobi yang dapat meningkatkan keahlian dan rasa percaya diri.²¹

Informan Asha Adiawantri adalah mahasiswi UIN Saizu Purwokerto yang dirinya didiagnosa mengidap sindrom *Cinderella Complex*, dirinya diwawancarai oleh peneliti mengenai kekhawatiran tentang masa depan dirinya. Ia bertanya-tanya apakah suatu saat nanti bisa hidup mandiri tanpa bantuan orang tua. Dia juga khawatir apakah akan mampu mencukupi kebutuhan hidup sendiri seperti yang dilakukan orang tua mereka. Selain itu, dia ragu apakah pasangan mereka kelak akan mendukung mereka secara finansial dan

¹⁷ Muhammad Hendy Kiatmoko Putro, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta', 2010 <<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/10264>>.

¹⁸ M.Si. AhmadTaufiq, 'Paradigma Baru Pendidikan Tinggi Dan Makna Kuliah Bagi Mahasiswa', 01.1 (2018), 1–23 <<https://doi.org/10.52166/madani.v10i1>>.

¹⁹ Yosina Nur Agusta, 'Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.3 (2014), 133–40 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>>.

²⁰ F. N.. ABIDAH, 'CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)', 2021 <<https://repository.ump.ac.id/13606/>>.

²¹ Sapti Wulansari, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex*', *Skripsi*, 2010.

emosional jika mereka menikah. Akankah mereka menikah dengan pria yang mereka dambakan? Mereka cukup cemas tentang masa depan mereka.

Sindrom *Cinderella Complex* menggambarkan kondisi psikologis di mana seseorang, terutama wanita, merasa ketergantungan atau memiliki keinginan kuat untuk dilindungi dan diurus oleh orang lain, khususnya oleh pria. Beberapa tanda yang mungkin menunjukkan seseorang terkena sindrom ini antara lain: adanya ketergantungan emosional yang tinggi pada pasangan atau orang lain untuk mendapatkan rasa aman dan dukungan emosional, sehingga mereka merasa tidak mampu menjalani hidup atau membuat keputusan besar tanpa bantuan. Selain itu, mereka memiliki kebutuhan yang kuat akan perlindungan, terutama dari figur pria yang dianggap kuat dan dapat diandalkan. Individu dengan sindrom ini seringkali memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam kemampuan mereka untuk hidup mandiri atau mencapai tujuan hidup tanpa bantuan, dan mereka merasa takut atau tidak nyaman dengan gagasan kemandirian, baik secara finansial maupun emosional. Mereka cenderung menghindari tanggung jawab besar atau keputusan penting, berharap orang lain akan mengambil alih peran tersebut untuk mereka. Sering kali, mereka memiliki fantasi tentang hubungan romantis yang akan "menyelamatkan" mereka dari kesulitan hidup atau membuat hidup mereka lebih mudah dan aman. Ketergantungan finansial pada pasangan atau keluarga juga menjadi salah satu ciri, di mana mereka merasa kesulitan atau takut untuk mengelola keuangan sendiri. Akhirnya, secara tidak sadar, mereka mungkin melihat diri mereka sebagai "putri" yang lemah dan membutuhkan seorang "pangeran" untuk menyelamatkan mereka dari tantangan hidup. Sindrom ini dapat bervariasi dalam intensitas dan berdampak signifikan pada bagaimana seseorang menjalani hidup, membuat keputusan, dan membentuk hubungan interpersonal.²²

Pengidap sindrom cinderella complex juga dapat melakukan pemeriksaan psikologis agar dapat memberikan dukungan lebih dan memahami dalam mengatasi *Cinderella Complex*, dengan lebih fokus terhadap pengelolaan stres dan kecemasan melalui teknik-teknik pendekatan.

Peneliti mengambil penelitian tentang kecemasan masa depan pada mahasiswa pengidap Sindrom *Cinderella Complex* karena fenomena ini memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan mereka. Sindrom *Cinderella Complex* menggambarkan kondisi di mana individu, terutama wanita, merasa ketergantungan pada orang lain, terutama pria,

²² Wulansari..

untuk mendukung kehidupan mereka. Dalam konteks mahasiswi, sindrom ini bisa mempengaruhi bagaimana mereka memandang kemandirian, karier, dan masa depan mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana sindrom tersebut berkontribusi terhadap kecemasan terkait masa depan, seperti kemampuan untuk hidup mandiri, kecukupan finansial, dan dukungan emosional dalam hubungan. Dengan mempelajari ini, peneliti dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang kebutuhan psikologis mahasiswi yang mengidap sindrom ini dan bagaimana mereka dapat dibantu untuk mengembangkan kemandirian serta mengurangi kecemasan mereka terhadap masa depan.

Dari pemaparan yang telah di sebutkan di atas maka penulis tertarik untuk menelitinya secara lebih komprehensif dengan melakukan penelitian ini yang berjudul *Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap Sindrom Cinderella Complex*.²³

B. Penegasan Istilah

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan menyakitkan yang muncul sebagai reaksi terhadap ketegangan dalam tubuh, baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal, yang diatur oleh sistem saraf otonom. Misalnya, ketika seseorang menghadapi situasi berbahaya atau menakutkan, mereka mungkin merasakan detak jantung yang lebih cepat, napas yang terasa sesak, mulut yang kering, dan telapak tangan yang berkeringat. Reaksi-reaksi fisik ini kemudian memicu perasaan cemas. Kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi, menyebabkan seseorang merasa tegang, gelisah, takut, gugup, dan lain sebagainya. Orang yang cemas merasa terkekang dan kehilangan rasa kebebasan, sehingga untuk mencapai rasa bebas, mereka harus keluar dari kecemasan tersebut. Menurut May, kebebasan dan kecemasan adalah dua hal yang saling terkait. Banyak orang tidak menyadari potensi kreatif mereka karena kecemasan menghalangi inspirasi sebelum mencapai kesadaran. Oleh karena itu, penting untuk mengendalikan kecemasan agar tidak mengganggu kepribadian, melainkan menjadi sumber motivasi yang dapat mendorong kemajuan positif.²⁴

Setiap orang memiliki rencana untuk masa depannya, namun terkadang hambatan membuat masa depan terasa tidak pasti. Menurut Nurmi, idealnya mahasiswa sudah memiliki gambaran yang jelas tentang rencana masa depan mereka, terutama dalam hal

²³ Tasya Aulia Zahrawaany and Siti Suminarti Fasikhah, 'Pengaruh Kematangan Pribadi Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Dewasa Awal', *Cognicia*, 7.1 (2019), 139–52 <<https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8117>>.

²⁴ Abdul Hayat, 'Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12.1 (2017), 52–63 <<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>>.

pekerjaan. Orientasi masa depan adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan masa depan mereka. Ini adalah proses yang melibatkan beberapa aspek, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Motivasi adalah ketertarikan seseorang pada sesuatu, perencanaan adalah bagaimana seseorang berusaha mencapai tujuan, dan evaluasi adalah penilaian terhadap sejauh mana tujuan itu dapat dicapai. Orientasi masa depan mencerminkan cara seseorang memandang masa depannya, dengan mempertimbangkan harapan, tujuan, perencanaan, dan strategi pencapaian yang dimiliki. Untuk mengembangkan orientasi masa depan dengan baik, pengetahuan tentang masa depan sangat penting karena memberikan informasi yang diperlukan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan mengontrol cara mencapainya.

Thoms menggambarkan lima dimensi masa depan: pesimisme, niat, kecepatan, optimisme, dan kepadatan. Pesimisme mencakup tingkat kecemasan dan pandangan negatif tentang masa depan, niat adalah sejauh mana tindakan dan kejadian tentang masa depan dipahami, dan kecepatan menggambarkan tingkat kecemasan dan perasaan negatif terhadap masa depan yang diharapkan. Optimisme menunjukkan tingkat harapan dan pandangan positif tentang masa depan, sedangkan kepadatan adalah jumlah aktivitas yang diantisipasi di masa depan.²⁵

Agusta menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan, seperti konsep diri, perkembangan kognitif, jenis kelamin, status sosial ekonomi, usia, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua. Salah satu aspek dari konsep diri yang dapat mempengaruhi orientasi masa depan adalah citra diri ideal. Kematangan kognitif, yang berhubungan dengan kemampuan intelektual, juga mempengaruhi orientasi masa depan. Perbedaan jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam orientasi masa depan, tetapi pola ini bisa berubah seiring waktu. Status sosial ekonomi, seperti kemiskinan dan status sosial yang rendah, juga mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan. Usia juga menunjukkan perbedaan dalam cara seseorang melihat masa depan. Teman sebaya dapat mempengaruhi orientasi masa depan dengan berbagai cara, dan hubungan yang positif dengan orang tua cenderung mendorong seseorang untuk lebih memikirkan masa depannya.²⁶

²⁵ Lailatul Muarofah Hanim and Sa'adatul Ahlas, 'Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.1 (2020), 41-48 <<https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>>.

²⁶ Lailatul Muarofah Hanim and Sa'adatul Ahlas, 'Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa'.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi atau universitas dengan tujuan memperoleh gelar akademis dan memperdalam pengetahuan serta keterampilan di bidang studi tertentu. Mereka berada dalam fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, di mana mereka mulai mengambil tanggung jawab lebih besar, seperti mengelola waktu, keuangan, dan membangun karier masa depan. Selama masa kuliah, mahasiswa diharapkan mengembangkan keterampilan berpikir kritis, analitis, dan mandiri, serta mempersiapkan diri untuk tantangan di dunia kerja atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Namun, beberapa mahasiswa dapat mengalami Sindrom *Cinderella Complex*, yaitu kondisi psikologis di mana individu, terutama wanita, merasa ketergantungan atau memiliki keinginan kuat untuk dilindungi dan diurus oleh orang lain, biasanya oleh pria. Alasan mengapa mahasiswa dapat terkena sindrom ini meliputi transisi ke dewasa yang menimbulkan ketidakpastian dan ketergantungan pada orang lain untuk bimbingan, tekanan sosial untuk memenuhi peran gender tradisional, kurangnya kemandirian dan rasa percaya diri dalam mengelola kehidupan sendiri, pengaruh lingkungan sosial dan budaya yang mendorong peran wanita sebagai pihak yang dilindungi, serta kecemasan tentang masa depan. Sindrom ini dapat menghambat perkembangan pribadi mahasiswa dan menghalangi mereka untuk menjadi individu yang mandiri dan percaya diri.²⁷

Kecemasan terhadap masa depan ialah perasaan yang tidak memiliki kepastian, kekhawatiran, atau juga kegelisahan mengenai hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan terhadap masa depan itu juga dapat melibatkan berbagai aspek dalam kehidupan, seperti karir, hubungan, kesehatan, keuangan, ataupun perubahan sosial. Sementara itu masa depan juga dapat dilihat sebagai harapan atau sebuah ancaman.

Cinderella Complex, menurut Dowling, merupakan akibat dari sikap dan kekhawatiran yang sangat menindas perempuan sehingga mereka tidak mampu memanfaatkan kapasitas mental dan kreatifnya secara maksimal.²⁸ Fauzan berpendapat bahwa *Cinderella Complex* adalah istilah trend yang digunakan untuk mendefinisikan kondisi di luar medis. Seiring berjalannya waktu, istilah tersebut lebih sering digunakan untuk merujuk pada kombinasi fenomena yang muncul dalam membentuk asosiasi.²⁹

²⁷ F. N.. ABIDAH, 'CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)', 2021.

²⁸ Zain, T. S., 'Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2016, 92-98. <<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>>.

²⁹ Muhammad Afiq Fauzan, 'Analisis Dan Penanganan Perilaku Kecenderungan Cinderella Complex', *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1.1 (2021), 41 <<https://doi.org/10.26858/ijosc.v1i1.19322>>.

Cinderella Complex adalah suatu perasaan takut terhadap kemandirian atau kesuksesan sehingga menimbulkan perasaan ingin dilindungi, dipelihara, dan menginginkan tempat untuk bersandar dari kerasnya kenyataan yang harus di terimanya untuk menuju keberhasilan.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada penjelasan latar belakang masalah yang telah disebutkan sebelumnya.

1. Bagaimana kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswi pengidap *Cinderella Complex* ?
2. Apa saja faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa pengidap sindrom *Cinderella Complex*?
3. Bagaimana cara mahasiswi pengidap sindrom *Cinderella Complex* dalam menghadapi kecemasan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ingin dicapai berdasarkan informasi latar belakang dan rumusan masalah yang disajikan di atas.

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswi pengidap *Cinderella Complex*.
2. Untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa pengidap sindrom *Cinderella Complex*.
3. Untuk mengetahui cara mahasiswi pengidap sindrom *Cinderella Complex* dalam menghadapi kecemasan.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan bersifat teoretis dan praktis berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini akan memperluas pemahaman tentang fenomena sindrom *Cinderella Complex* pada kalangan siswi di Purwokerto.

2. Manfaat Praktis

Berikut adalah beberapa pihak terkait yang diharapkan dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini:

- a. Bagi mahasiswi, untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi fenomena sindrom *Cinderella Complex* pada kalangan mahasiswi.

- b. Bagi konselor, untuk dapat membantu permasalahan dalam fenomena sindrom *Cinderella Complex* pada kalangan mahasiswi.
- c. Bagi pembaca, untuk memberikan informasi tentang fenomena sindrom *Cinderella Complex* pada kalangan mahasiswi.

F. Telaah Pustaka

Dalam penelitian ini saya menggunakan beberapa penelitian yang telah lama ada sebagai perbandingan dengan penelitian saya, diantaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, Jurnal dari Nadi Aulia dengan judul “Cinderella Complex dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea”. Jurnal *Psikoborneo*, Vol 7, No 1, 2019:13-21. Persamaan antara jurnal ini dengan skripsi yang saya buat terletak pada penelitian yang sama-sama membahas fenomena *Cinderella Complex* pada perempuan, namun memiliki fokus dan pendekatan yang berbeda. Pada jurnal ini, penelitian lebih berfokus pada preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal penggemar drama Korea, dengan pendekatan kualitatif studi kasus terhadap empat subjek. Penelitian ini menyoroti bagaimana kompleks Cinderella memengaruhi cara pandang wanita terhadap dirinya sendiri dan calon pasangannya, seperti kebutuhan akan figur pelindung, keinginan menjadi ibu rumah tangga, dan ketergantungan emosional pada pria. Sementara itu, perbedaan dengan penelitian saya dimana dalam skripsi yang saya buat lebih mengeksplorasi kecemasan masa depan pada mahasiswi pengidap sindrom Cinderella Complex melalui pendekatan studi narasi yang mendalam terhadap satu subjek. Fokus penelitian ini adalah pada dinamika emosional dan makna subjektif yang dialami oleh subjek dalam menghadapi masa depan, khususnya ketakutannya akan kegagalan dan ketidakmampuannya untuk mandiri tanpa sosok pelindung laki-laki. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian membahas tema yang sama, yaitu Cinderella Complex, penelitian pertama lebih menekankan dampaknya terhadap preferensi pasangan hidup, sedangkan penelitian kedua lebih mendalami dampaknya terhadap kecemasan masa depan dan kemandirian individu.³⁰

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Fahmi Nur Abidah dan Dyah Siti Septiningsih dengan judul “*Cinderella Complex* Pada Mahasiswa Millennial”. Jurnal *Psimphoni*, Vol. 1 No. 2, Maret 2022. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas fenomena Cinderella

³⁰ Nadia Aulia, ‘Cinderella Complex Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea’, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7.1 (2019), 13–21 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4701>>.

Complex pada perempuan, khususnya pada mahasiswa generasi milenial. Kedua penelitian ini menyoroti bagaimana sindrom Cinderella Complex memengaruhi perilaku perempuan, seperti kecenderungan untuk bergantung pada orang lain, kurang percaya diri, serta keinginan untuk dilindungi oleh laki-laki. Namun, terdapat perbedaan mendasar dalam pendekatan dan fokus masing-masing penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Abidah dan Septiningsih menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus terhadap tiga informan utama dan tiga informan sekunder, serta menekankan pada eksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa perempuan yang secara tidak sadar mengalami sindrom Cinderella Complex. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai tema seperti keinginan menikah muda, ketergantungan pada pasangan, ketidakmampuan untuk mandiri, serta pengaruh pola asuh orang tua terhadap pembentukan sindrom tersebut. Sementara itu, penelitian saya lebih menitikberatkan pada dinamika kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswi pengidap Cinderella Complex, dengan pendekatan studi narasi mendalam terhadap satu subjek. Fokus penelitian saya adalah pada makna subjektif dan dinamika emosional terkait ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan untuk mandiri tanpa figur pelindung laki-laki. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian membahas tema yang sama, penelitian Abidah dan Septiningsih lebih menyoroti aspek perilaku sosial dan faktor pembentuk Cinderella Complex secara umum, sedangkan penelitian saya lebih mendalami dampaknya terhadap kecemasan masa depan dan kemandirian individu. Perbedaan fokus dan metode ini memberikan kontribusi yang saling melengkapi dalam memahami kompleksitas fenomena Cinderella Complex pada perempuan generasi milenial.³¹

Ketiga, Jurnal penelitian yang dilakukan Neneng Anggriany dan Yulianti Dwi Astuti yang berjudul “Hubungan Antara Pola Asuh Berwawasan Jender Dengan *Cinderella Complex*”. Jurnal *Psikologika* Nomor 16 Tahun Viii Juli 2003. Persamaan antara jurnal ini dengan skripsi saya terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas fenomena Cinderella Complex pada perempuan. Keduanya meneliti bagaimana sindrom ini termanifestasi dalam kehidupan perempuan, khususnya dalam konteks sosial dan psikologis. Namun, terdapat perbedaan signifikan dalam pendekatan, fokus, dan metodologi yang digunakan. Penelitian Anggriany dan Astuti, yang berjudul “Berwawasan Jender Dengan *Cinderella Complex*,” meneliti hubungan antara pola asuh

³¹ F. N.. ABIDAH, ‘*CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)*’, 2021..

berwawasan gender dengan Cinderella Complex pada mahasiswi. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi, yang bertujuan untuk melihat sejauh mana pola asuh yang menekankan kesetaraan gender berkorelasi dengan tingkat Cinderella Complex pada perempuan. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan studi narasi yang mendalam terhadap satu subjek mahasiswi, dengan fokus utama pada eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami akibat sindrom Cinderella Complex. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan untuk mandiri memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian membahas tema sentral yang sama, penelitian Anggriany dan Astuti lebih menekankan pada hubungan antara pola asuh dan Cinderella Complex melalui pendekatan kuantitatif, sementara skripsi saya lebih mendalami dampaknya terhadap kecemasan masa depan dan kemandirian individu melalui narasi personal subjek dengan pendekatan kualitatif.³²

Keempat, Jurnal penelitian dari Tania Intan yang berjudul “*Cinderella Complex* dalam Eiffel I’m in Love Karya Rahmania Arunita dan Fairish Karya Esti Kinasih” Jurnal *Jentera : Jurnal Kajian Sastra* 8 (2), 168—187, tahun 2019. Persamaan dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas fenomena Cinderella Complex pada perempuan. Kedua penelitian ini berupaya memahami bagaimana sindrom ini termanifestasi, meskipun dalam konteks yang berbeda. Perbedaan utama terletak pada objek dan pendekatan penelitian. Jurnal Tania Intan menganalisis Cinderella Complex dalam dua novel teenlit populer, menggunakan pendekatan kritik sastra feminis dan metode deskriptif kualitatif. Fokusnya adalah pada pemicu, bentuk, dan dampak Cinderella Complex yang dialami tokoh perempuan dalam novel, serta bagaimana hal itu terefleksikan dalam karya sastra populer. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan studi narasi mendalam terhadap satu subjek mahasiswi, dengan fokus utama pada eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami akibat sindrom Cinderella Complex. Tujuan skripsi saya adalah untuk memahami bagaimana ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan untuk mandiri memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Dengan demikian, jurnal Tania Intan memberikan perspektif tentang bagaimana Cinderella Complex direpresentasikan dalam karya sastra dan bagaimana representasi ini dapat mencerminkan atau memengaruhi pandangan masyarakat, sementara skripsi saya

³² Neneng Anggriany and Yulianti Dwi Astuti, ‘Hubungan Antara Pola Asuh Berwawasan Jender Dengan Cinderella Complex’, *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8.16 (2003) <<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol8.iss16.art5>>.

lebih fokus pada pengalaman individual dan dampak psikologis Cinderella Complex terhadap kecemasan dan kemandirian. Perbedaan ini menghasilkan pemahaman yang saling melengkapi tentang fenomena Cinderella Complex pada perempuan.³³

Kelima, jurnal penelitian dari Robi'ah Machtumah Malayati dan Sayidah Afyatul Masruroh yang berjudul "Representasi *Cinderella Complex* pada Sinetron Ikatan Cinta". Jurnal *Bricolage ; Jurnal Magister Ilmu Komunikasi* Vol.8 (No. 2) : 201 - 220. Th. 2022. Persamaan antara penelitian saya dengan jurnal ini terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas fenomena Cinderella Complex. Kedua penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana sindrom ini termanifestasi, meskipun dalam konteks yang berbeda. Perbedaan utama terletak pada objek dan pendekatan penelitian. Jurnal Malayati dan Masruroh menganalisis representasi Cinderella Complex dalam sinetron Ikatan Cinta, menggunakan pendekatan kualitatif interpretif dengan metode semiotika. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna representasi Cinderella Complex dalam adegan-adegan sinetron tersebut, serta bagaimana budaya patriarki berperan di dalamnya. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan studi narasi mendalam terhadap satu subjek mahasiswi, dengan fokus utama pada eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami akibat sindrom Cinderella Complex. Tujuan skripsi saya adalah untuk memahami bagaimana ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan untuk mandiri memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Dengan demikian, jurnal Malayati dan Masruroh memberikan perspektif tentang bagaimana Cinderella Complex direpresentasikan dalam media populer dan bagaimana representasi ini dapat mencerminkan atau memperkuat nilai-nilai budaya yang ada, sementara skripsi saya lebih fokus pada pengalaman individual dan dampak psikologis Cinderella Complex terhadap kecemasan dan kemandirian. Perbedaan ini menghasilkan pemahaman yang saling melengkapi tentang fenomena Cinderella Complex pada perempuan. Jurnal ini membahas Cinderella Complex dari sudut pandang budaya populer dan representasi media, sedangkan skripsi saya membahasnya dari sudut pandang psikologis dan pengalaman individual.³⁴

Keenam, Jurnal penelitian yang ditulis oleh Teguh Febyola Oktinisa, Rinaldi, dan Tesi Hermaleni berjudul "Kecenderungan *Cinderella Complex* pada Mahasiswa

³³ Tania Intan, 'Cinderella Complex Pada Teen Lit "Eiffel I'M in Love" Karya Rahmania Arunita Dan "Fairish" Karya Esti Kinasih', *JENTERA: Jurnal Kajian Sastra*, 8.2 (2019), 168 <<https://doi.org/10.26499/jentera.v8i2.1476>>.

³⁴ Robi'ah Machtumah Malayati and Sayidah Afyatul Masruroh, 'Representasi Cinderella Complex Pada Sinetron Ikatan Cinta Representation of Cinderella Complex in the Television Cinema of Ikatan Cinta', *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 8.2 (2022), 201–20.

Perempuan Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh". Jurnal *Jurnal RAP UNP*, Vol.8, No.2, November 2017, hal.211-222. Persamaan anatara penelitian ini dengan skripsi saya terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas fenomena Cinderella Complex pada perempuan, khususnya pada populasi mahasiswa. Kedua penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana sindrom ini termanifestasi dalam kehidupan perempuan, meskipun dengan penekanan yang berbeda. Perbedaan utama terletak pada tujuan, pendekatan, dan kedalaman analisis. Jurnal ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif untuk melihat perbedaan kecenderungan Cinderella Complex pada mahasiswa perempuan ditinjau dari persepsi pola asuh. Penelitian ini menggunakan skala Cinderella Complex dan skala persepsi pola asuh, serta melibatkan 176 mahasiswa perempuan Program Studi Psikologi UNP yang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecenderungan Cinderella Complex pada mahasiswa perempuan ditinjau dari persepsi pola asuh. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan studi narasi yang mendalam terhadap satu subjek mahasiswi, dengan fokus utama pada eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami akibat sindrom Cinderella Complex. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan untuk mandiri memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Dengan demikian, jurnal ini memberikan gambaran umum tentang hubungan antara persepsi pola asuh dan kecenderungan Cinderella Complex pada populasi mahasiswa perempuan, sementara skripsi saya lebih fokus pada pengalaman individual dan dampak psikologis Cinderella Complex terhadap kecemasan masa depan dan kemandirian. Perbedaan ini menghasilkan pemahaman yang saling melengkapi tentang fenomena Cinderella Complex pada perempuan, di mana satu penelitian memberikan gambaran kuantitatif tentang faktor-faktor yang terkait, sementara yang lain memberikan pemahaman kualitatif tentang pengalaman subjektif individu.³⁵

Ketujuh, Jurnal yang ditulis oleh Maharani Dwindu Mardhotillah dan Rahmi Agustriarini berjudul “Sindrom *Cinderella Complex*: Dimediasi dengan Self Esteem” Jurnal *Psychological Journal: Science and Practice* 2022, Vol10(2). Persamaan penelitian antara jurnal ini dengan skripsi saya terletak pada fokus kajian yang sama, yaitu membahas fenomena Cinderella Complex pada perempuan. Kedua penelitian ini menyoroti bagaimana sindrom tersebut berkaitan dengan ketakutan untuk mandiri, kecenderungan

³⁵ Oktinisa, Teguh Febyola, Rinaldi, and Tesi Hermaleni, ‘Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa’, *Jurnal RAP UNP*, vol.8 (2017), 211–22

bergantung pada orang lain, serta dampaknya terhadap aspek psikologis perempuan, khususnya pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Perbedaan utama antara kedua penelitian ini terletak pada objek, tujuan, pendekatan, dan metode penelitian. Jurnal Mardhotillah dan Agustriarini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan melibatkan 359 responden perempuan usia 17–22 tahun. Penelitian ini meneliti hubungan antara pola asuh authoritarian, self-esteem, dan kecenderungan sindrom Cinderella Complex dengan menggunakan kuesioner dan analisis statistik. Fokus utama penelitian ini adalah melihat bagaimana pola asuh orangtua, khususnya yang otoriter, dapat memengaruhi munculnya sindrom Cinderella Complex pada perempuan, serta bagaimana self-esteem memediasi hubungan tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa pola asuh authoritarian berpengaruh terhadap sindrom Cinderella Complex melalui peran mediasi self-esteem, di mana perempuan dengan self-esteem rendah cenderung lebih rentan mengalami sindrom ini. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi narasi mendalam terhadap satu subjek mahasiswi yang mengalami sindrom Cinderella Complex. Penelitian ini berfokus pada eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami subjek akibat sindrom tersebut, dengan tujuan memahami secara mendalam dinamika emosional, ketakutan akan kegagalan, dan ketidakmampuan untuk mandiri yang memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi partisipan, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pada pengalaman subjektif dan narasi personal. Dengan demikian, jurnal Mardhotillah dan Agustriarini menyoroti keterkaitan antara pola asuh, self-esteem, dan sindrom Cinderella Complex secara statistik pada kelompok besar responden, sedangkan skripsi saya menggali secara mendalam pengalaman dan kecemasan individu yang hidup dengan sindrom tersebut. Jurnal ini memberikan gambaran umum mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan sindrom Cinderella Complex, sedangkan skripsi memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak psikologis sindrom ini terhadap masa depan individu.³⁶

Kedelapan, Jurnal yang ditulis oleh Robi'ah Machtumah Malayati dan Sayidah Afyatul Masruroh yang berjudul “Adegan *Cinderella Complex* dalam Sinetron Ikatan Cinta Sebagai Daya Pikat Penonton” . Dalam Jurnal *Seminar Nasional Sainsteknopak Ke-5 Lppm Unhasy Tebuireng Jombang 2021* . Persamaan antara penelitian ini dengan skripsi

³⁶ Maharani Dwindu Mardhotillah and Rahmi Agustriarini, ‘Pola Asuh Authoritarian Terhadap Cinderella Complex Dimediasi Dengan Self-Esteem’, *Psychological Journal: Science and Practice*, 2.1 (2022), 68–71 <<https://doi.org/10.22219/pjsp.v2i1.19863>>.

saya terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas fenomena Cinderella Complex. Kedua penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana sindrom ini termanifestasi, meskipun dalam konteks yang berbeda dimana yang satu pada media populer dan yang lain pada pengalaman individu. Perbedaan utama terletak pada objek, tujuan, pendekatan, dan metode penelitian. Jurnal Malayati dan Masruroh menganalisis representasi Cinderella Complex dalam sinetron *Ikatan Cinta* dengan pendekatan kualitatif menggunakan analisis semiotika. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap makna representasi Cinderella Complex dalam adegan-adegan sinetron dan bagaimana hal itu menjadi daya pikat penonton. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan studi narasi mendalam terhadap satu subjek mahasiswi, dengan fokus utama pada eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami akibat sindrom Cinderella Complex. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan untuk mandiri memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Jurnal ini melihat bagaimana media populer seperti sinetron menampilkan *Cinderella Complex* dan bagaimana representasi tersebut menarik perhatian penonton, skripsi saya menggali pengalaman subjektif individu dan bagaimana *Cinderella Complex* berkontribusi pada kecemasan mereka terhadap masa depan. Jurnal ini menggunakan analisis semiotika untuk menafsirkan makna dalam adegan sinetron, sementara skripsi saya menggunakan studi narasi untuk memahami pengalaman individu.³⁷

Kesembilan, jurnal yang ditulis oleh Tsurayya Syarif Zain dengan judul “*Cinderella Complex* dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi”. Jurnal *Ilmiah Psikologi* Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 92-98. Persamaan antara jurnal ini dengan skripsi saya terletak pada fokus kajian yang membahas fenomena Cinderella Complex sebagai kecenderungan perempuan untuk bergantung secara psikis, memiliki keinginan kuat untuk dirawat dan dilindungi, serta kepercayaan bahwa bantuan akan datang dari luar, terutama laki-laki. Kedua penelitian ini menyoroti dampak psikologis dari sindrom ini terhadap perempuan, khususnya dalam hal kemandirian dan kecemasan menghadapi tantangan hidup. Perbedaan utama terletak pada objek, tujuan, pendekatan, dan metode penelitian. Jurnal Zain merupakan kajian literatur yang menelaah Cinderella Complex dari perspektif psikologi perkembangan sosial dan emosi, serta menyoroti faktor-faktor penentu seperti pola asuh orang tua, kematangan pribadi, dan konsep diri. Jurnal ini menekankan bahwa

³⁷ Masruroh, ‘Adegan Cinderella Complex Dalam Sinetron *Ikatan Cinta* Sebagai Daya Pikat Penonton’, *Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS YEBUJIRENG*, 2021, 1–6.

pola asuh permisif, kematangan kepribadian yang rendah, dan konsep diri negatif berkontribusi pada tingginya kecenderungan Cinderella Complex pada perempuan. Selain itu, jurnal ini juga membahas pengaruh budaya dan proses perkembangan gender dalam membentuk sindrom ini pada perempuan. Sementara itu, skripsi saya menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi narasi mendalam pada satu subjek mahasiswi yang mengalami Cinderella Complex. Fokus penelitian ini adalah eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami subjek akibat sindrom tersebut, dengan tujuan memahami secara mendalam dinamika emosional, ketakutan akan kegagalan, dan ketidakmampuan untuk mandiri yang memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Metode yang digunakan berupa wawancara mendalam dan observasi partisipan, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pada pengalaman subjektif dan narasi personal.³⁸

Kesepuluh, jurnal yang ditulis oleh Nur Azizah dan Al Thuba Septa Priyanggasari yang berjudul “Persepsi Pola Asuh Permisif terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* pada Mahasiswi Rantau di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang”. Jurnal *Psikologi Tabularasa* Vol.16(2) Oktober 2021, 99-108. Persamaan dengan penelitian saya terletak pada fokus kajian yang sama, yaitu membahas fenomena Cinderella Complex pada mahasiswi. Kedua penelitian ini sama-sama mengakui bahwa Cinderella Complex dapat memengaruhi kemampuan optimal individu dan menyoroti pentingnya memahami dinamika psikologis terkait sindrom ini. Perbedaan utama terletak pada objek, tujuan, pendekatan, dan metode penelitian. Jurnal ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui pengaruh persepsi pola asuh permisif terhadap *Cinderella Complex* pada mahasiswi rantau. Penelitian ini melibatkan 104 mahasiswi rantau di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sebagai populasi. Instrumen yang digunakan adalah skala Cinderella Complex dan skala persepsi pola asuh permisif. Analisis data menggunakan korelasi regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi pola asuh permisif dengan Cinderella Complex, dengan pengaruh sebesar 15.8%. Sementara itu, pada skripsi saya menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi narasi mendalam terhadap satu subjek mahasiswi yang mengalami sindrom Cinderella Complex. Fokus penelitian ini adalah eksplorasi

³⁸ Zain, T. S., ‘Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi’, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2016, 92-98. <<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>>.

kecemasan masa depan yang dialami subjek akibat sindrom tersebut, dengan tujuan memahami secara mendalam dinamika emosional, ketakutan akan kegagalan, dan ketidakmampuan untuk mandiri yang memengaruhi pandangan subjek terhadap masa depan. Metode yang digunakan berupa wawancara mendalam dan observasi partisipan, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pada pengalaman subjektif dan narasi personal.³⁹

Kajian kecemasan terhadap masa depan terbagi menjadi 3 bagian yaitu (1) ketakutan bahwa mereka akan kalah dalam kompetisi dengan pihak lain, (2) kecemasan terjadi oleh mahasiswa yang mengalami tekanan stres, (3) sindrom *Cinderella Complex*. Kecemasan terhadap masa depan merupakan perasaan yang tidak pasti, penuh kekhawatiran, dan kegelisahan mengenai berbagai hal yang mungkin terjadi di masa yang akan datang. Ini mencakup aspek-aspek penting dalam kehidupan, seperti karir, hubungan, kesehatan, keuangan, dan bahkan perubahan sosial. Masa depan dapat dianggap sebagai harapan yang memotivasi atau sebagai ancaman yang menimbulkan kekhawatiran.

Perasaan ketidakpastian ini bisa muncul akibat tidak jelas mengenai arah atau hasil dari berbagai kejadian yang akan terjadi. Bagi sebagian orang, melihat masa depan sebagai peluang dan harapan dapat menjadi sumber motivasi untuk mencapai tujuan. Namun, bagi yang lain, ketidakpastian masa depan dapat menimbulkan kecemasan dan kegelisahan yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional.

Dalam menghadapi kecemasan terhadap masa depan, penting untuk mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti manajemen stres, perencanaan yang baik, dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Melihat masa depan dengan sikap positif dan proaktif juga dapat membantu mengubah pandangan terhadap ketidakpastian menjadi peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan.

1. Ketakutan bahwa mereka akan kalah dalam kompetisi dengan pihak lain.

Ketakutan bahwa mereka akan kalah dalam kompetisi dengan pihak lain juga menjadi sumber kecemasan bagi mahasiswa.⁴⁰ Karir ialah salah satu sumber yang dapat menimbulkan kecemasan.⁴¹ Dengan fakta perlambatan ekonomi, kurangnya

³⁹ Nur Azizah and Al Thuba Septa Priyngasari, 'Persepsi Pola Asuh Permisif Terhadap Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16.2 (2021), 99–108 <<https://doi.org/10.26905/jpt.v16i2.7654>>.

⁴⁰ M. Ardini, F. M., & Rosmila, 'Profil Perencanaan Karir Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Mathlaul Anwar.', *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, <https://do> (2021).

⁴¹ Rifkatul - Muqaramma, Ahmad Razak, and Harlina Hamid, 'Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era Disrupsi 4.0', *Sultra Educational Journal*, 2.1 (2022), 28–33 <<https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>>. Tsurayya Kamilah Siregar, Adinda Tasya Kamila, and Muhammad

penyediaan lapangan kerja, banyaknya angka kelulusan dan sedikitnya lapangan kerja yang sesuai, sehingga penyerapan tenaga kerjapun turun.⁴² Hal ini juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap karir dimasa depannya.⁴³

2. Kecemasan yang terjadi oleh mahasiswa yang mengalami tekanan stres.

Kecemasan yang sering dialami oleh mahasiswa sebagai hasil dari tekanan dan stres di lingkungan pendidikan tinggi merupakan sesuatu yang umum terjadi.⁴⁴ Beban akademis, seperti jumlah pelajaran yang banyak, tenggat waktu tugas yang ketat, dan harapan untuk mencapai prestasi tinggi, bisa menyebabkan stres yang besar.⁴⁵ Selain itu, masalah keuangan, termasuk biaya kuliah, biaya hidup, dan masalah finansial lainnya⁴⁶, juga dapat menjadi penyebab kecemasan yang serius. Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, tekanan sosial, dan masalah dalam hubungan antar orang dapat memperparah tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Perasaan kurang percaya diri terkait dengan kemampuan akademis atau rasa tidak mampu memenuhi harapan tertentu juga bisa memicu

Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Kebersyukuran Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19', *Borobudur Psychology Review*, 1.1 (2021), 29–37 <<https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>>. Fadhila Malasari Ardini and Mila Rosmila, 'Profil Perencanaan Karir Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Mathlaul Anwar', *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4.1 (2021), 9–16 <<https://doi.org/10.33541/jsvol2iss1pp1>>. Teuku Riki Azhari and Mirza Mirza, 'Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala', *Mediapsi*, 02.02 (2016), 23–29 <<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>>. Nindya Puspita Rachma Dwi Sari and Damajanti Kusuma Dewi, 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau Dari Self Concept Dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tunarungu Di SMALB-B Karya Mulia Surabaya', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2.1 (2013), 1–7 <<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4593>>. Sari and Dewi.

⁴² Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika, 'Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 14.1 (2017), 5 <<https://doi.org/10.18860/psi.v14i1.6497>>.

⁴³ S. W. Afrila, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Banda Aceh' (UIN Ar-Raniry, 2023) <<http://repository.ar-raniry.ac.id/>>.

⁴⁴ I Ketut Warja, Nur Afni, and Ahmad Yani, 'Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1.1 (2019), 410–17 <<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/822/648>>.

⁴⁵ Rika Oktaviani Anshori and Renta Sianturi, 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Stikes Swasta X Kota Bekasi', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6.3 (2023), 741–53 <<https://journalppnajatengorg/index.php/jikj%0AHUBUNGAN>>. Cahyo Pramono, Fitri Suciana, and Deny Kurniawan, 'Hubungan Sistem Pembelajaran Online Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Di Stikes Muhammadiyah Klaten', *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16.2 (2021), 84–89 <<https://doi.org/10.61902/motorik.v16i2.288>>.

⁴⁶ Syiddatul Budury, Andikawati Fitriarsari, and Khamida -, 'Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa', *Bali Medika Jurnal*, 6.2 (2019), 205–8 <<https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>>.

kecemasan yang cukup besar.⁴⁷ Tantangan perubahan hidup, seperti pindah ke kota baru, hidup sendiri, atau merasa terpisah dari keluarga, juga menambahkan tekanan ekstra yang berkontribusi pada kecemasan mahasiswa. Akhirnya, masalah kesehatan mental, termasuk depresi atau kecemasan umum, dapat berdampak serius pada kesejahteraan umum mahasiswa.⁴⁸

3. Sindrom *Cinderella Complex*

Sindrom *Cinderella Complex* pada mahasiswa ialah pola pikir atau perilaku dimana mereka cenderung menggantungkan harapan mereka pada laki-laki atau orang lain untuk memenuhi kebutuhan dan ambisus mereka.⁴⁹ Mahasiswi yang mengalami sindrom *Cinderella Complex* cenderung merasa perlu diselamatkan atau diurus oleh seorang laki-laki, dan mereka merasa kurang percaya terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mencapai kesuksesan tanpa bantuan dari pihak luar.⁵⁰ Hal ini dapat mengarah pada ketergantungan yang berlebihan pada orang lain dan kurang percaya diri dalam mengambil kendali atas kehidupan mereka sendiri. Penting bagi mahasiswa untuk mengenali potensi mereka sendiri,

⁴⁷ Baidi Bukhori, 'Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan', *Jurnal Komunikasi Islam*, 6.1 (2017), 158–86 <<https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>>. Clinton J. S. Walean, Cicilia Pali, and Jehosua S. V. Sinolungan, 'Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13.2 (2021), 132 <<https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>>. Yoga P Kountul, Febi K Kolibu, and Grace E C Korompis, 'Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Kesmas*, 7.5 (2018), 1–7 <<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>>. Eni Hidayati and Nunik Nurwanah, 'Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3.1 (2019), 13 <<https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>>. Nida Faradisa Fauziyah and Khatifah Nur Aretha, 'Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19', *Herb-Medicine Journal*, 4.2 (2021), 42 <<https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064>>. Budury, S., & Fitriari, 'Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa: Use of Social Media on Events of Depression, Anxiety and Stress among University Students.', *Bali Medika Jurnal*, 2019 <<https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/87>>.

⁴⁸ N. Hidayati, E., & Nurwanah, 'Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah.', *Journal for Health Sciences*, 2019 <<http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>>.

⁴⁹ S. S. . Zahrawaany, T. A., & Fasikhah, 'Pengaruh Kematangan Pribadi Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Dewasa Awal.', *Cognicia* <<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/8117>>. Ayu Nurhafizah, Siti Faridah, and Imadduddin Imadduddin, 'Gambaran Psikologis Cinderella Complex Syndrome Pada Perempuan Suku Banjar (Studi Deskriptif Pada KAMMI Kota Banjarmasin)', *Jurnal Al-Husna*, 1.1 (2021), 25 <<https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3514>>.

⁵⁰ Nadia Aulia.F. N. ABIDAH, '*CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)*', 2021 <<https://repository.ump.ac.id:80/id/eprint/13606>>.

mengembangkan kemandirian, percaya pada kemampuan mereka untuk tujuan tanpa mengandalkan orang lain.⁵¹

Kajian pustaka tematik mengenai kecemasan terhadap masa depan terbagi menjadi tiga bagian utama, masing-masing dengan perbedaan, kelebihan, dan kekurangan yang unik. Pertama, ketakutan kalah dalam kompetisi dengan pihak lain berfokus pada kecemasan terkait karir dan persaingan pekerjaan, serta dampak perlambatan ekonomi dan kurangnya lapangan kerja. Kelebihannya adalah menjelaskan bagaimana faktor eksternal seperti kondisi ekonomi mempengaruhi kecemasan mahasiswa, namun kurang menyoroti faktor internal atau psikologis yang juga berperan. Kedua, kecemasan akibat tekanan stres membahas berbagai sumber stres di lingkungan pendidikan, termasuk beban akademis, masalah keuangan, dan adaptasi sosial. Ini memberikan gambaran komprehensif tentang faktor-faktor stres yang mempengaruhi mahasiswa, tetapi bisa terlalu fokus pada stres lingkungan tanpa mempertimbangkan faktor individu. Ketiga, Sindrom *Cinderella Complex* menyoroti ketergantungan mahasiswa pada orang lain, khususnya pria, untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai kesuksesan, serta masalah psikologis terkait ketidakpercayaan diri. Kelebihannya adalah memberikan wawasan tentang dinamika hubungan dan peran gender dalam kecemasan, namun mungkin tidak mencakup faktor eksternal atau bagaimana sindrom ini berinteraksi dengan faktor lain. Integrasi dari ketiga perspektif ini dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kecemasan terhadap masa depan dan cara-cara untuk mengatasinya.

G. Sistematika Pembahasan

Penyusunan penulisan skripsi agar pembaca lebih mudah memahami isinya disebut dengan sistematika penulisan. Pembahasan sistematika penelitian ini dibagi menjadi 5 bab, diantaranya:

BAB I. Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Sistematika Pembahasan.

⁵¹ M. PUTRO, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta', 2010 <<https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/10264>>. Febritania Dwi Putri Iswantiningrum, 'Hubungan Antara Kematangan Kepribadian Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Di Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 02.1 (2013), 1–7. F. FATMARIDHA, 'HAK-HAK POLITIK FEMINITAS MILENIAL DI INDONESIA DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM (Doctoral Dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO).', 2021 <http://repository.iainpaloopo.ac.id/id/eprint/3944/1/FATMARIDA_SKRIPSI.pdf>. D. K. M. Saputri, 'Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Siswa SMA Taman Harapan Malang', *PSIKOVIDYA*, 2013 <<http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/43>>. R. Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I., & Hendriyani, 'Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang.', *Developmental and Clinical Psychology*, 2014 <<https://journal.unnes.ac.id/sju/dcp/article/view/4442>>

BAB II. Kajian Teori, terdiri dari: Landasan Teori, termasuk pembahasan penelitian kepustakaan dan kajian teoritis yang berkaitan dengan manajemen waktu dan efikasi diri.

BAB III. Metode Penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Subyek dan Obyek, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, Metode Analisis Data.

BAB IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari: Hasil Penelitian dan Pembahasan Penelitian.

BAB V. Penutup, terdiri dari: Kesimpulan, Saran-Saran dan Penutup.



BAB II

CINDERELLA COMPLEX DAN KECEMASAN MASA DEPAN

A. Pengertian Cinderella Complex

Menurut Dowling *Cinderella Complex* adalah istilah yang mengacu pada jaringan sikap dan perasaan ketakutan yang mendalam yang sering dialami oleh wanita, yang membuat mereka merasa tidak mampu atau tidak berani memanfaatkan sepenuhnya potensi, kemampuan intelektual, dan kreativitas mereka. Kondisi ini muncul dari keyakinan yang tertanam secara sosial dan budaya bahwa wanita pada akhirnya harus bergantung pada figur pria untuk mencapai keselamatan atau kebahagiaan hidup. Akibatnya, banyak wanita yang merasa tertekan dan takut untuk mandiri, mengambil keputusan besar, atau mengejar cita-cita yang ambisius tanpa adanya dukungan atau persetujuan dari orang lain, terutama laki-laki. *Cinderella Complex* sering dikaitkan dengan narasi pasif yang ditanamkan sejak kecil melalui cerita-cerita dan peran gender tradisional, di mana wanita diharapkan untuk menunggu "penyelamatan" dari luar alih-alih mengandalkan kekuatan diri. Pandangan ini tidak hanya menghambat perkembangan diri, tetapi juga membatasi ruang gerak mereka dalam menjalani kehidupan secara mandiri dan berdaya.⁵² Menurut penelitian Alexandra Symonds, hampir setiap perempuan yang ditemuinya menderita *Cinderella Complex*. Bahkan perempuan yang tampak cukup sukses di luarnya pun bisa saja mengidap sindrom *Cinderella Complex*.⁵³

Menurut Auliasari *Cinderella Complex* yang sering dialami perempuan, terutama remaja putri, memiliki akar yang kompleks. Salah satu penyebabnya adalah pandangan masyarakat yang seringkali meremehkan kemampuan perempuan. Pandangan ini membuat perempuan merasa tidak percaya diri dan cenderung mencari perlindungan dari orang lain, terutama laki-laki.

Pengalaman broken home juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Remaja putri yang mengalami perceraian orang tua seringkali merasa kehilangan sosok yang seharusnya melindungi mereka. Rasa sedih, marah, dan kecewa yang

⁵² F. D. Iswatiningrum, 'Hubungan Antara Kematangan Kepribadian Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 2013 <<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4594>>.

⁵³ Mohammed Siddique Kadwa and Hamza Alshenqeeti, 'International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT) The Impact of Students' Proficiency in English on Science Courses in a Foundation Year Program', *International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT)*, 3.11 (2020), 55–67 <<https://doi.org/10.32996/ijllt>>.

mendalam membuat mereka sulit untuk percaya pada orang lain. Akibatnya, mereka cenderung mencari sosok pengganti yang dapat memberikan rasa aman dan perlindungan.

Keinginan untuk dirawat dan dilindungi ini sejalan dengan konsep *Cinderella Complex* yang diperkenalkan oleh Colette Dowling. Dongeng Cinderella menggambarkan seorang perempuan muda yang lemah dan membutuhkan seorang pangeran untuk menyelamatkannya. Begitu pula dengan remaja putri yang mengalami *Cinderella Complex*, mereka seringkali memimpikan sosok penyelamat yang akan datang dan menyelesaikan semua masalah mereka.

Ketakutan akan kemandirian menjadi inti dari masalah ini. Perempuan yang mengalami *Cinderella Complex* cenderung menghindari tanggung jawab dan merasa lebih nyaman ketika ada orang lain yang mengurus mereka. Mereka takut untuk mandiri dan mengambil keputusan sendiri.

Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka di masa depan. Perempuan yang terus-menerus bergantung pada orang lain akan sulit untuk membangun hubungan yang sehat dan mencapai tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk menyadari dan mengatasi *Cinderella Complex* agar dapat hidup lebih mandiri dan bahagia.

Dalam konteks yang lebih luas, *Cinderella Complex* juga mencerminkan ketidaksetaraan gender yang masih terjadi di masyarakat. Selama perempuan terus-menerus dianggap lemah dan membutuhkan perlindungan, maka akan sulit bagi mereka untuk mencapai kesetaraan dengan laki-laki.⁵⁴

Syarif menjelaskan bahwa kita sering mendengar dongeng Cinderella sebagai kisah tentang seorang gadis yang hidup susah kemudian berubah menjadi seorang putri yang kaya raya dan hidup bahagia selamanya. Kisah ini memang indah dan membangkitkan imajinasi anak-anak. Namun, di balik keindahannya, dongeng ini juga bisa menimbulkan dampak psikologis yang kompleks.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dongeng seperti Cinderella dapat membantu anak-anak memahami penderitaan dan kesulitan hidup. Dengan membandingkan kisah mereka dengan kisah Cinderella, anak-anak dapat merasa lebih terhibur dan termotivasi untuk menghadapi masalah mereka.

⁵⁴ Descanita Auliasari, 'Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Remaja Putri Yang Mengalami Broken Home.

Namun, jika tidak dijelaskan dengan benar, dongeng Cinderella bisa membuat anak-anak memiliki harapan yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Mereka mungkin akan tumbuh dengan keyakinan bahwa semua masalah akan terpecahkan dengan mudah dan bahagia selamanya, seperti dalam dongeng. Hal ini bisa membuat mereka merasa kecewa dan frustrasi ketika menghadapi kenyataan hidup yang tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

Konsep ini menjelaskan kecenderungan seseorang, terutama perempuan, untuk selalu mengharapkan adanya sosok penyelamat dan hidup bahagia tanpa harus berusaha keras. Dongeng Cinderella seringkali dijadikan contoh untuk menjelaskan konsep ini.

Anak-anak yang tumbuh dengan mendengarkan dongeng Cinderella tanpa penjelasan yang tepat mungkin akan kesulitan untuk mengembangkan kemandirian dan rasa tanggung jawab. Mereka mungkin akan cenderung pasif dan menunggu orang lain untuk menyelesaikan masalah mereka.

Untuk memaksimalkan manfaat dongeng bagi perkembangan anak, kita perlu memahami konteks cerita tersebut. Kita perlu menjelaskan kepada anak-anak bahwa dongeng hanyalah sebuah cerita fiksi dan tidak selalu menggambarkan kenyataan hidup. Selain itu, kita juga perlu mengajarkan anak-anak tentang nilai-nilai positif yang terkandung dalam dongeng, seperti keberanian, kebaikan hati, dan kerja keras.

Dongeng Cinderella memiliki potensi yang besar untuk membantu anak-anak dalam memahami dunia dan mengembangkan diri mereka. Namun, kita perlu berhati-hati dalam menyajikan dongeng kepada anak-anak. Dengan memberikan penjelasan yang tepat dan mengaitkan cerita dengan kehidupan nyata, kita dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.⁵⁵

B. Tumbuh dan Berkembangnya Sindrom *Cinderella Complex*

Hurluck mengklaim bahwa keraguan diri yang parah yang tumbuh sejak masa kanak-kanak inilah yang menyebabkan timbulnya sindrom *Cinderella Complex*. Kemudian gagasan bahwa perlindungan diri adalah suatu keharusan jika ingin bertahan hidup bermasyarakat. Ibu mempunyai pengaruh yang lebih kuat terhadap keterlibatan anak ketika mereka bertumbuh karena ibu lebih banyak berinteraksi dengan anak dan memberikan lebih banyak pengetahuan dibandingkan ayah. Oleh

⁵⁵ Syarif, Tsurayya, 'Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi.

karena itu, lingkungan, pendidikan, budaya, agama, dan dukungan orang tua semuanya berdampak pada berkembang sindrom *Cinderella Complex*.⁵⁶

Banyak mahasiswa merasa terjebak dalam dilema. Di satu sisi, mereka ingin membahagiakan orang tua dengan meraih prestasi akademik yang membanggakan. Namun, di sisi lain, mereka merasa kemampuan akademik mereka terbatas dan tidak sesuai dengan harapan orang tua yang tinggi. Harapan yang tidak realistis dari orang tua seringkali menjadi beban berat bagi mahasiswa. Ketika seorang anak terus-menerus dibandingkan dengan anak lain atau ditekan untuk mencapai standar yang tidak sesuai dengan kemampuannya, ia akan merasa terbebani dan tidak percaya diri. Akibatnya, anak tersebut sulit untuk fokus belajar dan malah mengalami stres yang berlebihan.

Persepsi yang salah tentang harapan orang tua juga dapat memperburuk situasi. Banyak mahasiswa yang salah mengartikan harapan orang tua sebagai tuntutan mutlak yang harus dipenuhi. Padahal, bisa jadi orang tua hanya ingin yang terbaik untuk anak mereka dan tidak menyadari bahwa tekanan yang berlebihan justru dapat berdampak negatif. Lingkaran ini membuat mahasiswa semakin sulit untuk mencapai tujuan akademiknya. Mereka merasa terjebak dalam kegagalan dan kehilangan motivasi untuk belajar. Kecemasan dan depresi pun seringkali muncul sebagai akibat dari tekanan yang terus-menerus.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional mahasiswa. Mereka mungkin akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, sulit mengambil keputusan, dan bahkan mengalami kesulitan dalam berkarier.⁵⁷

C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Sindrom *Cinderella Complex*.

Hal ini bukanlah sesuatu yang terjadi secara alami atau karena takdir, dan bukan bersifat biologis, sehingga seorang perempuan mungkin mulai merasa lebih bergantung atau takut untuk menjadi mandiri. Menurut para ahli, budaya, pertimbangan agama, media, dan praktik pengasuhan dan pendidikan formal dan informal semuanya berkontribusi terhadap perkembangan, kemandirian, dan

⁵⁶ F. N.. ABIDAH, '*CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)*', 2021.

⁵⁷ Lisdu Nainggolan, '*Hubungan Antara Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Dengan Ketakutan Akan Kegagalan Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*', 2007, 1-116.

kemandirian perempuan. Beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya sindrom *Cinderella Complex* sebagai berikut.

1. Faktor Pola Asuh Keluarga

Hoffman mengklaim bahwa ketika perempuan menjadi dewasa, mereka menjadi pribadi yang selalu bergantung pada kehadiran orang lain. Karena dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan selalu mendapat perhatian lebih dari orang tua sejak kecil. Misalnya, orang tua akan lebih khawatir terhadap anak perempuan jika anak perempuan terjatuh dari sepeda. Orang tua akan memberi dukungan namun tidak akan secemas jika ke anak laki-laki. Kepada anak perempuan orang tua akan lebih banyak memberi peraturan, larangan, kekhawatiran agar anak perempuan terjaga aman oleh orangtuanya. Perempuan tidak diperbolehkan memetik bunga atau melakukan olahraga kekerasan, misalnya. Sebab orang tua akan lebih banyak terkena keterbatasan dan pembatasan berdasarkan prasangka yang membatasi mereka dalam memikirkan “gadis yang baik” atau diajarkan apa yang pantas atau salah bagi anak kecil atau remaja perempuan setelah anaknya memasuki usia remaja.⁵⁸

2. Faktor Kematangan Diri

Untuk menjaga integritas struktural dalam keadaan lebih matang yang dihasilkan oleh proses pematangan, George menjelaskan bahwa kedewasaan adalah suatu proses yang akan terus menerus terjadi dalam suatu sistem struktural dalam mencapai kematangan perilaku, menentukan ekspresi struktur di lingkungan sekitarnya. dalam berbagai cara. Schneider menjelaskan ciri-ciri yang mempengaruhi kematangan kepribadian berikut ini.

- a. Keadaan fisik, meliputi konsistensi keadaan, kesehatan, penyakit, dan faktor lainnya.
- b. Perkembangan dan pendewasaan, khususnya dalam hal kematangan intelektual, emosional, sosial, dan moral.
- c. Faktor psikologis, pengalamannya, frustasinya, maupun permasalahannya.
- d. Keadaan sekitarnya
- e. Unsur kebiasaan dan praktik konvensional.⁵⁹

⁵⁸ Neneng Anggriany, 'Hubungan Antara Pola Asuh Berwawawasan Gender Dengan Cinderella Complex', 2015 <<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/6419>>.

⁵⁹ Zain, T. S., 'Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi', *Jurnal Ilmiah Psikologi*.

3. Faktor Media

Jarang sekali perempuan mengejar karier, bekerja, menyuarakan pendapat, atau memainkan peran strategis yang signifikan. Daya tarik, keseksian, dan sensualitas perempuan akan ditonjolkan dalam iklan dan film. Indoktrinasi dan pencitraan yang terus-menerus akan mengungkap bagaimana produser membentuk persepsi perempuan tentang apa yang cantik, diinginkan, dan mampu memuaskan laki-laki dalam segala aspek, sehingga membuat mereka sangat bergantung pada penampilan fisik. Hampir semua jenis media, termasuk media cetak dan elektronik, iklan dan film, menggambarkan semua ini.

4. Faktor Agama

Sindrom *Cinderella Complex* adalah suatu kondisi psikologis di mana seseorang, terutama perempuan, memiliki kecenderungan untuk bergantung pada orang lain, khususnya sosok yang dianggap lebih kuat atau berkuasa. Kondisi ini seringkali dikaitkan dengan harapan untuk diselamatkan atau diurus oleh orang lain. Agama memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk nilai-nilai, keyakinan, dan perilaku seseorang, termasuk dalam konteks *Cinderella Complex*.

Beberapa ajaran agama memiliki pandangan tertentu tentang peran gender. Misalnya, ada pandangan yang menempatkan perempuan sebagai sosok yang lebih lemah dan membutuhkan perlindungan dari laki-laki. Pandangan seperti ini dapat memperkuat gagasan bahwa perempuan harus bergantung pada laki-laki.

Ajaran agama seringkali menekankan pentingnya kepatuhan terhadap aturan dan hierarki. Bagi sebagian orang, kepatuhan ini dapat diinterpretasikan sebagai kewajiban untuk selalu mengikuti kehendak orang tua atau pasangan, bahkan jika itu bertentangan dengan keinginan diri sendiri.

Beberapa ajaran agama mengajarkan bahwa manusia cenderung berbuat dosa dan membutuhkan penebusan. Pandangan ini dapat membuat seseorang merasa tidak layak dan membutuhkan sosok yang lebih suci untuk menyelamatkannya.

Cara seseorang menginterpretasikan teks-teks suci dapat sangat mempengaruhi pandangannya tentang dirinya sendiri dan perannya dalam masyarakat. Interpretasi yang terlalu literal dan kaku dapat memperkuat stereotip gender dan memperkuat kecenderungan untuk bergantung pada orang lain.⁶⁰

a. Kesenjangan antara kewajiban

⁶⁰ Neneng Anggriany, 'Hubungan Antara Pola Asuh Berwawawasan Gender Dengan *Cinderella Complex*', 2015.

Makhluk paling ideal yang diciptakan Tuhan menurut iman Islam adalah laki-laki dan perempuan. Tidak boleh ada kesenjangan antara laki-laki dan perempuan. Namun status sosial budaya perempuan masih kalah dibandingkan laki-laki. Kesenjangan antara kewajiban sektor laki-laki dan perempuan juga dijelaskan dalam Al-Qur'an, Q.S. surat an-Nisa:34.

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالصَّالِحَاتُ قَنَاطٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۗ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ ۚ فَإِنِ اطَّعْتُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ۙ ٣٤

“Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya. Perempuan-perempuan saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz, berilah mereka nasihat, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang), dan (kalau perlu,) pukullah mereka (dengan cara yang tidak menyakitkan). Akan tetapi, jika mereka menaatimu, janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkan mereka. Sesungguhnya Allah Maha tinggi lagi Maha besar.”⁶¹

Tafsir An-Nisā' Ayat 34

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالصَّالِحَاتُ قَنَاطٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۗ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ ۚ فَإِنِ اطَّعْتُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ۙ

Dalam kehidupan, setiap orang memiliki peran dan tanggung jawabnya masing-masing. Laki-laki, khususnya suami, bertugas melindungi istri karena Allah telah memberikan kelebihan tertentu kepada mereka. Salah satu bentuk tanggung jawab suami adalah memberikan

⁶¹ Anggriany and Astuti.

nafkah, baik dalam bentuk mahar maupun biaya hidup sehari-hari. Sementara itu, perempuan yang saleh adalah mereka yang taat kepada Allah dan menjaga kehormatan dirinya, terutama saat suami tidak ada di rumah. Jika seorang istri menunjukkan tanda-tanda durhaka, seperti meninggalkan rumah tanpa izin suami, maka suami harus menasihatinya dengan lembut dan pada waktu yang tepat. Jika nasihat tidak berhasil, suami boleh mengambil langkah berikutnya, yaitu berpisah ranjang. Jika masih tidak ada perubahan, suami diperbolehkan memberi teguran fisik dengan cara yang tidak menyakitkan, hanya sekadar menunjukkan ketidaksenangan. Namun, jika istri telah berubah dan kembali taat, suami tidak boleh terus mencari kesalahan atau menyusahkannya. Allah Maha Tinggi dan Maha Besar.

Kaum laki-laki adalah pemimpin, pemelihara, pembela dan pemberi nafkah, bertanggung jawab penuh terhadap kaum perempuan yang menjadi istri dan yang menjadi keluarganya. Oleh karena itu, wajib bagi setiap istri menaati suaminya selama suami tidak durhaka kepada Allah. Apabila suami tidak memenuhi kewajiban dan tanggung jawabnya, maka istri berhak mengadukannya kepada hakim yang berwenang menyelesaikan masalahnya.

Suatu ketika, seorang perempuan mengadu kepada Rasulullah saw. bahwa suaminya telah memukulnya. Rasulullah saw. awalnya menetapkan hukuman kisas bagi suaminya, tetapi kemudian turunlah ayat yang menjelaskan bahwa suami memiliki peran sebagai pemimpin bagi istrinya. Ayat ini juga menjelaskan bahwa dalam kondisi tertentu, suami diperbolehkan memberi teguran fisik ringan kepada istri yang tidak taat, dengan tujuan mendidik dan mengingatkannya.

Istri yang saleh adalah istri yang menyenangkan suaminya ketika dipandang, taat terhadap perintah suami, serta menjaga kehormatan dan harta suaminya saat ia tidak berada di rumah. Sebaliknya, istri yang sering membangkang dan meninggalkan kewajiban tanpa alasan yang jelas disebut sebagai istri yang nusyuz.

Dalam menghadapi istri yang bersikap nusyuz, suami sebaiknya menasihatinya terlebih dahulu dengan baik. Jika nasihat tidak berhasil, langkah berikutnya adalah berpisah tempat tidur. Jika istri masih belum

berubah, suami boleh memberikan teguran fisik yang ringan, tanpa mengenai wajah dan tanpa meninggalkan bekas. Namun, apabila istri sudah kembali taat, suami tidak boleh terus-menerus mengungkit kesalahannya atau mencari alasan untuk menyusahkannya. Sebaliknya, suami harus bersikap bijaksana, membuka lembaran baru, dan membangun hubungan rumah tangga yang lebih harmonis. Sebab, Allah Maha Mengetahui dan Mahabesar.

b. Ayat al – Quran tentang Kemandirian

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

Sesungguhnya apa yang kamu sembah selain Allah hanyalah berhala-berhala dan kamu membuat kebohongan. Sesungguhnya apa yang kamu sembah selain Allah tidak mampu memberikan rezeki kepadamu. Maka, mintalah rezeki dari sisi Allah, sembahlah Dia, dan bersyukurlah kepada-Nya. Hanya kepada-Nya kamu akan dikembalikan.

Al-‘Ankabūt [29]:17

Tafsir Al-‘Ankabūt Ayat 17

إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

Selanjutnya Nabi Ibrahim mengecam kaumnya dengan menyatakan, “Sesungguhnya yang kamu sembah selain Allah hanyalah berhala-berhala dan patung-patung yang kalian buat dengan tangan kalian sendiri, dan kemudian kamu membuat-buat kebohongan dengan menyebutnya sebagai tuhan. Kamu menyembah berhala-berhala itu dengan harapan dapat memberi manfaat dan perlindungan serta menganugerahkan rezeki kepadamu. Padahal, sesungguhnya apa dan siapa pun yang kamu sembah selain Allah itu tidak mampu memberikan perlindungan dan rezeki kepadamu walau sedikit. Karena itu, maka minta dan berusaha-lah dengan sungguh-sungguh guna memperoleh rezeki dari Allah, dan di samping itu sembahlah Dia dengan penuh ketulusan dan bersyukurlah kepada-Nya atas rezeki yang telah dianugerahkan-Nya kepadamu. Hanya kepada-Nya

semata kamu akan dikembalikan setelah kematian untuk dimintakan pertanggungjawaban.”

Allah menegaskan bahwa sesembahan selain-Nya hanyalah ciptaan manusia sendiri, namun mereka tetap menyembahnya dan menganggapnya sebagai tuhan. Mereka meyakini bahwa patung dan berhala yang mereka buat dapat memberi manfaat, padahal sebenarnya hanya Allah yang berhak memberi rezeki. Karena itu, manusia dianjurkan untuk meminta rezeki hanya kepada Allah, mensyukurinya jika telah diberikan, dan selalu mendekatkan diri kepada-Nya.

Dalam ayat ini, Allah juga mengingatkan bahwa setiap manusia akan kembali kepada-Nya dan dimintai pertanggungjawaban atas semua perbuatannya. Namun, Allah tidak membebani seseorang melebihi kesanggupannya. Setiap orang akan mendapatkan pahala dari kebaikan yang dikerjakannya, bahkan jika baru sebatas niat, dan akan mendapatkan balasan dari kejahatan yang benar-benar diperbuatnya. Oleh karena itu, manusia berdoa agar Allah tidak menghukum mereka jika mereka lupa atau berbuat salah tanpa sengaja. Mereka juga memohon agar tidak diberi beban yang berat seperti umat-umat terdahulu yang mendapat cobaan berat akibat kesalahan mereka sendiri.

Selain itu, manusia memohon agar Allah tidak memberikan ujian yang tidak sanggup mereka pikul, serta meminta ampunan, rahmat, dan perlindungan-Nya. Dengan kasih sayang-Nya, Allah menutupi kesalahan hamba-Nya dan tidak langsung menghukum mereka. Manusia juga berharap agar Allah selalu memberikan pertolongan dalam menghadapi orang-orang yang menentang kebenaran. Dalam perjalanan hidup, Allah memberikan beban sesuai kemampuan manusia, memberi pahala lebih besar dari usaha baik yang dilakukan, dan memberikan balasan yang adil atas setiap kesalahan.

Islam adalah agama yang memberikan kemudahan bagi umatnya. Allah tidak membebani seseorang dengan sesuatu di luar kesanggupannya. Islam didasarkan pada prinsip kemudahan, tanpa beban yang berat dan sulit. Allah sendiri menegaskan dalam Al-Qur'an bahwa Dia tidak menjadikan kesukaran dalam agama, menginginkan kemudahan bagi manusia, dan tidak menghendaki kesulitan.

Setiap perbuatan manusia akan mendapatkan balasan sesuai dengan amalnya. Jika seseorang melakukan kebaikan, maka ia akan mendapatkan pahala dan kenikmatan surga. Sebaliknya, jika ia berbuat dosa, maka ia akan menerima hukuman dan siksa. Oleh karena itu, ayat ini mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik serta menjalankan kewajiban agama. Perbuatan baik sejatinya lebih mudah dilakukan karena sesuai dengan fitrah manusia yang suci dan memiliki jiwa ketauhidan. Allah telah memberikan potensi kepada manusia untuk berbuat baik maupun buruk, tetapi dorongan untuk melakukan kebaikan lebih kuat dalam hati manusia.

Saat seseorang terbiasa melakukan perbuatan baik, maka ia akan merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam menjalaninya. Semakin ia merasakan manfaat dari perbuatan baik tersebut, semakin besar keinginannya untuk terus melakukannya. Sebaliknya, perbuatan jahat sebenarnya bertentangan dengan fitrah manusia. Awalnya, seseorang mungkin melakukan kejahatan karena terpaksa, namun setelah itu ia akan merasa gelisah dan takut diketahui oleh orang lain. Perasaan ini semakin kuat seiring bertambahnya kejahatan yang ia lakukan, hingga akhirnya timbul rasa bersalah dan kesadaran bahwa perbuatannya tidak benar. Rasulullah saw. pernah bersabda bahwa kebajikan adalah budi pekerti yang baik, sedangkan dosa adalah sesuatu yang menggelisahkan hati dan tidak ingin diketahui orang lain.

Selain itu, seseorang tidak akan menanggung dosa orang lain. Setiap manusia hanya akan mendapatkan balasan dari apa yang telah diusahakannya sendiri. Namun, seseorang masih bisa menerima pahala setelah meninggal dunia jika semasa hidupnya ia melakukan amal yang terus memberi manfaat, seperti memiliki anak saleh yang mendoakan, bersedekah jariah, atau mengajarkan ilmu yang bermanfaat. Rasulullah saw. bersabda bahwa amal seseorang akan terputus setelah meninggal, kecuali dari tiga hal tersebut.

Allah juga mengajarkan doa kepada manusia agar selalu memohon ampun atas kesalahan yang dilakukan karena lupa atau tidak disengaja. Doa bukan sekadar bacaan yang diulang-ulang, tetapi harus dibaca dengan ketulusan dan diiringi dengan usaha nyata dalam

menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Berdoa juga berkaitan erat dengan tindakan dan ilmu pengetahuan, karena seseorang harus memahami apa yang harus dikerjakan dan dihindari. Ada amal yang mudah dilakukan dan ada yang sulit, ada yang bisa dikerjakan dengan sempurna dan ada yang tidak. Jika ada kekurangan dalam amal, doa menjadi pelengkapanya agar Allah memberikan rahmat dan ampunan.

Selain memohon ampunan, manusia juga diajarkan untuk berdoa agar tidak dibebani dengan cobaan yang berat seperti umat terdahulu. Mereka juga memohon agar tidak diberi ujian yang melampaui kemampuan mereka. Salah satu doa yang diajarkan adalah permohonan kepada Allah agar menghapus dosa, memberikan taufik dan hidayah, serta tidak memberikan azab atas kesalahan yang dilakukan. Selain itu, manusia juga dianjurkan untuk berdoa meminta pertolongan Allah dalam menghadapi orang-orang yang menentang kebenaran. Pertolongan yang dimaksud tidak hanya kemenangan dalam peperangan, tetapi juga kemenangan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

D. Ciri - Ciri Sindrom *Cinderella Complex*

Menurut Dowling, perempuan yang mengidap sindrom *Cinderella Complex* akan meragukan keterampilannya sendiri, bahkan seringkali tidak berani mencoba, dan tidak mampu membuat penilaian independen karena mengira dirinya hanya bisa sukses dengan bantuan orang lain. Ciri-ciri tersebut adalah:

1. Kurang percaya pada diri sendiri.
2. Melakukan sesuatu hal harus ada yang menemani.
3. Diyakinkan bahwa ia akan gagal mengatasi tantangan hidup.⁶²

E. Aspek - Aspek Sindrom *Cinderella Complex*

1. Merendahkan diri dari orang lain.
2. Tidak mandiri.
3. Haus dicintai.

⁶² R. Hapsari, A. D., Maburi, M. I., & Hendriyani, 'Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang.

4. Merasa ingin di tolong dan di lindungi.
5. Mengharap diarahkan orang lain.
6. Kontrol diri eksternal.
7. Rendahnya harga diri.
8. Hindari tantangan dan persaingan.
9. Mengandalkan pria.
10. Ketakutan kehilangan jati diri seorang perempuan.⁶³

F. Kecemasan Masa Depan

Menurut Atkinson dkk., kecemasan adalah perasaan buruk yang juga dapat digambarkan dengan kata-kata seperti khawatir, mengungkapkan, dan takut dan dirasakan dalam tingkat yang berbeda-beda. selanjutnya Hurlock juga mengatakan bahwa kecemasan, bersama dengan ancaman atau rasa sakit yang dibayangkan, merupakan komponen keadaan mental negatif yang ditandai dengan kekhawatiran, ketidaknyamanan, dan perasaan tidak menyenangkan namun dapat dihindari seseorang.⁶⁴

Kecemasan adalah perasaan yang timbul akibat kekhawatiran berlebihan terhadap sesuatu yang mungkin terjadi di masa depan, yang memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Pada mahasiswa, kecemasan yang sering muncul berkaitan dengan pemikiran tentang masa depan, di mana individu merasa takut, tidak pasti, dan khawatir terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa negatif. Kekhawatiran akan kegagalan dalam memenuhi tuntutan dan harapan hidup sering kali memicu kegelisahan dan ketegangan, yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan. Pengaruh media sosial juga dapat memperburuk keadaan, karena seringkali menampilkan kesuksesan orang lain yang dapat dibandingkan dengan pencapaian diri sendiri, sehingga meningkatkan rasa cemas. Kecemasan yang berlarut-larut ini berdampak negatif terhadap kepuasan hidup, karena emosi negatif seperti kecemasan dapat menurunkan rasa puas seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan.⁶⁵

⁶³ I. Nurhafizah, A., Faridah, S., & Imadduddin, 'Gambaran Psikologis Cinderella Complex Syndrome Pada Perempuan Suku Banjar (Studi Deskriptif Pada KAMMI Kota Banjarmasin)', *Jurnal Al-Husna*, 2021 <<https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3514>>.

⁶⁴ Mutiatas Solikah and Dawarblandong, 'Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika', *Journal UNESA*, 1.1 (2012), 1–8.

⁶⁵ Fera Hayatun Qolbi, 'Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17.1 (2020), 44 <<https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>>.

G. Kecemasan Dalam Karir, Ekonomi, Pekerjaan

Angka pengangguran yang terus meningkat seiring dengan pesatnya laju pertumbuhan penduduk menyebabkan jumlah individu usia produktif, termasuk mahasiswa, semakin bertambah. Kondisi ini menciptakan ketidakseimbangan antara angkatan kerja dan peluang kerja yang tersedia. Akibatnya, banyak mahasiswa atau calon tenaga kerja yang merasa cemas terhadap prospek karier mereka, terutama karena adanya ketakutan dan kekhawatiran akan kesulitan mencapai kesuksesan di masa depan. Priest menyatakan bahwa karier menjadi bagian penting dalam pencarian identitas diri, yang sering kali menjadi sumber umum kecemasan. Sementara itu, menurut Daradjat, ketakutan utama dalam menghadapi masa depan karier adalah terbatasnya lapangan pekerjaan serta tingginya persaingan di dunia kerja.⁶⁶

Denver, bersama penulis buku *From Conflict to Resolution*, menjelaskan bahwa kecemasan karier merupakan salah satu jenis kecemasan yang paling umum dialami. Kecemasan ini mempengaruhi sekitar 25% mahasiswa pria dan 30% mahasiswa perempuan. Banyak ahli juga melihat adanya peningkatan tingkat kecemasan serta munculnya gangguan kecemasan pada mahasiswa dan individu. Berdasarkan survei kesehatan mental oleh Pew Research Center pada tahun 2018, remaja masa kini adalah kelompok yang paling sering merasa gelisah dan cemas terkait karier mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa 70% mahasiswa atau individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi menganggap kecemasan dan depresi sebagai masalah utama, sementara hanya 26% yang menyebutnya sebagai masalah kecil. Jika kecemasan ini tidak ditangani, individu berisiko mengalami gangguan kecemasan yang berkepanjangan. Kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sering kali membuat mereka merasa bingung dan ragu dalam memilih jalur karier yang tepat untuk masa depan mereka. Banyak dari mereka menghadapi berbagai masalah dalam menentukan karier, yang menghambat pencapaian karier secara optimal. Kecemasan tersebut dapat membuat individu merasa tertekan, bahkan takut untuk memandang masa depan, dan dalam beberapa kasus, membuat mereka enggan melanjutkan studi. Namun, jika kecemasan dapat diatasi, individu akan mampu menentukan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, sehingga kecemasan tersebut perlahan-

⁶⁶ Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika, 'Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman',

lahan akan berkurang. Ketika keputusan karier yang tepat telah diambil, kecemasan akan berkurang, dan individu dapat menjalani karier mereka secara lebih optimal.⁶⁷

H. Kecemasan Masa Depan Pengaruh Kehidupan Sosial

Burn mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi keseluruhan seseorang tentang dirinya sendiri, yang meliputi pandangan terhadap diri sendiri, pandangan tentang bagaimana orang lain memandangnya, serta penilaian terhadap pencapaian-pencapaiannya. Konsep diri ini berperan penting dalam membentuk kepercayaan dan keyakinan seseorang terhadap dirinya. Selain itu, dukungan sosial juga memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Dukungan sosial, yang mencakup hubungan dan interaksi yang penuh perhatian dari orang lain, terbukti memberikan kontribusi besar terhadap bagaimana seseorang mengelola stres dan kecemasan yang dialaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Puspasari menyimpulkan bahwa dukungan sosial yang positif mampu secara efektif mengurangi stres yang diakibatkan oleh kecemasan. Hobfoll, seperti yang dikutip oleh Sarason, mendefinisikan dukungan sosial sebagai hubungan sosial yang memberikan perasaan dicintai, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain atau kelompok. Dukungan ini tidak hanya memberikan manfaat emosional, tetapi juga menciptakan perasaan bahwa seseorang dihargai dan dicintai, yang pada akhirnya membantu mereka merasa lebih mampu dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, individu akan lebih tenang, merasa tidak sendirian dalam mengatasi masalah, dan kecemasan yang dialami pun dapat berkurang secara signifikan.⁶⁸

Kecemasan tentang masa depan sering kali membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial seseorang. Ketidakpastian mengenai karier, keuangan, hubungan, dan tujuan hidup dapat memicu rasa takut dan khawatir, yang berujung pada kecemasan berkepanjangan. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga hubungan sosial individu. Orang yang mengalami kecemasan masa depan cenderung merasa ragu dalam mengambil keputusan, menarik diri dari interaksi sosial, atau merasa terisolasi karena takut akan penilaian atau kegagalan di mata orang lain.

⁶⁷ Arista Noviyanti, 'Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Pendidikan*, 3.2 (2021), 1–23.

⁶⁸ Sari, Nindya Puspita Rachma Dwi, and Damajanti Kusuma Dewi, 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau Dari Self Concept Dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tunarungu Di SMALB-B Karya Mulia Surabaya

Selain itu, kecemasan ini dapat mengurangi rasa percaya diri, yang menyebabkan individu kurang aktif dalam lingkungan sosial atau menghindari situasi yang melibatkan tantangan baru. Dalam konteks kehidupan sosial, dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas sangat penting untuk membantu individu mengelola kecemasan mereka. Dukungan sosial yang positif dapat memberikan rasa aman, menurunkan ketegangan, dan mendorong individu untuk tetap terhubung secara sosial meskipun mereka menghadapi ketidakpastian di masa depan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial justru dapat memperburuk kecemasan, membuat individu semakin terisolasi dan sulit untuk mengatasi tekanan yang mereka rasakan.⁶⁹

I. Kecemasan Masa Depan Terhadap Jodoh

Psikologi perkembangan menunjukkan bahwa setiap individu melewati fase-fase tertentu dalam kehidupan, termasuk masa dewasa awal yang berlangsung dari usia 18 hingga sekitar 40 tahun. Pada tahap ini, fokus utama adalah pada pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berumah tangga, dengan harapan dan tujuan yang jelas untuk masa depan. Tugas utama di fase ini adalah menjalin hubungan intim, seperti persahabatan dan cinta, yang mencakup komitmen pribadi, seperti pernikahan. Namun, banyak wanita berusia 25 hingga 40 tahun yang belum menikah menghadapi berbagai alasan, seperti ketakutan akan tanggung jawab, fokus pada karir, atau belum menemukan pasangan yang tepat. Tekanan dari masyarakat untuk menikah dapat menimbulkan kecemasan, terutama saat mereka dianggap "perawan tua," yang mengarah pada rasa tidak aman dan khawatir akan masa depan. Meskipun banyak wanita sudah cukup dewasa secara usia dan materi, mereka sering kali merasakan kekhawatiran mendalam mengenai jodoh dan pernikahan.

Kecemasan masa depan terhadap jodoh sering kali dialami oleh individu, terutama wanita yang belum menikah. Mereka dapat merasa tertekan oleh ekspektasi masyarakat dan lingkungan sekitar, yang sering menganggap pernikahan sebagai pencapaian penting dalam hidup. Ketika usia semakin bertambah, kekhawatiran ini dapat meningkat, terutama jika belum ada tanda-tanda untuk menemukan pasangan. Rasa cemas ini sering kali terkait dengan ketidakpastian tentang apakah mereka akan menemukan jodoh yang tepat, serta rasa takut akan stigma sosial seperti dianggap "perawan tua." Kecemasan ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan

⁶⁹ Qolbi, Fera Hayatun, 'Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam',

mental, menyebabkan perasaan tidak aman dan gelisah. Selain itu, harapan untuk membentuk keluarga dan menjalani kehidupan yang diinginkan semakin menjadi sumber tekanan, sehingga menciptakan dinamika yang kompleks dalam pencarian cinta dan komitmen.⁷⁰

J. Dampak Kecemasan Terhadap Masa Depan

Dampak kecemasan terhadap masa depan dapat sangat signifikan, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Pertama, kecemasan dapat mengganggu kesehatan mental, menyebabkan stres, depresi, dan gangguan kecemasan yang lebih parah. Selain itu, individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, baik dalam hubungan, karir, maupun pendidikan, karena rasa ketidakpastian yang mendalam.⁷¹

Secara sosial, kecemasan dapat menghambat kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat. Ketika individu terfokus pada kekhawatiran mereka, mereka mungkin menghindari interaksi sosial atau merasa terasing dari orang lain. Ini dapat memperburuk rasa kesepian dan isolasi. Dari segi fisik, kecemasan kronis dapat memengaruhi kesehatan tubuh, meningkatkan risiko masalah seperti gangguan tidur, masalah pencernaan, dan penyakit jantung.

Secara keseluruhan, kecemasan terhadap masa depan dapat menciptakan siklus negatif yang memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kebahagiaan individu, sehingga penting untuk mengatasi dan mengelola kecemasan ini dengan baik.⁷²

1. Dampak positif

a. Motivasi untuk Perbaikan Diri

Kecemasan bisa menjadi pendorong untuk mengambil tindakan positif, seperti meningkatkan keterampilan, pendidikan, atau mencari peluang karir yang lebih baik.

b. Perencanaan yang Lebih Matang

⁷⁰ Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, and Ayu Lestari, 'Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja', *Jurnal Sosial Teknologi*, 3.8 (2023), 704–6 <<https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>>.

⁷¹ Rusma Apriliana, 'Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 11.1 (2016), 24–35 <<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2880>>.

⁷² Appi Wilayah and others, 'Profil Kecemasan Dan Psychological Wellbeing Serta Implikasinya Terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung Keywords : Abstract : Abstract ', 1 (2024), 105–18.

Rasa cemas tentang masa depan dapat mendorong individu untuk merencanakan hidup mereka dengan lebih baik, termasuk perencanaan keuangan dan tujuan hidup jangka panjang.

c. Kesadaran Diri yang Tinggi

Kecemasan sering kali membuat individu lebih reflektif dan sadar akan kekuatan dan kelemahan mereka, sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi.

d. Resiliensi

Menghadapi dan mengatasi kecemasan dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan di masa depan, membangun ketahanan emosional.⁷³

2. Dampak negatif

a. Gangguan Kesehatan Mental

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah serius seperti depresi, gangguan kecemasan, dan stres kronis, mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.⁷⁴

b. Kesulitan dalam Pengambilan Keputusan

Ketidakpastian yang ditimbulkan oleh kecemasan dapat menghambat kemampuan untuk membuat keputusan penting, baik dalam karir, hubungan, maupun pendidikan.

c. Isolasi Sosial

Individu yang cemas mungkin menghindari interaksi sosial, yang dapat menyebabkan rasa kesepian dan memperburuk keadaan mental.

d. Masalah Fisik

Kecemasan dapat berdampak pada kesehatan fisik, meningkatkan risiko kondisi seperti masalah tidur, gangguan pencernaan, dan penyakit jantung.⁷⁵

⁷³ Siswoto Hadi Prayitno, 'Sikap Pilihan Jurusan Akademik Dan Kecemasan Masa Depan Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10.2 (2023), 122–33 <<https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.199>>.

⁷⁴ Lailatul Muarofah Hanim, and Sa'adatul Ahlas, 'Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa'.

⁷⁵ Siregar, Tsurayya Kamilah, Adinda Tasya Kamila, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Kebersyukuran Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19.'

K. Cinderella Complex, Ketakutan, Ketergantungan & Mengharap Pertolongan Dari Luar

Cinderella Complex, istilah yang diperkenalkan oleh psikiater Colette Dowling dalam bukunya *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence*, menggambarkan kecenderungan perempuan untuk bergantung secara emosional dan psikologis pada orang lain, terutama laki-laki. Fenomena ini terinspirasi dari kisah klasik *Cinderella*, di mana seorang wanita menunggu penyelamatan dari seorang pangeran, mencerminkan harapan bahwa kebahagiaan dan solusi hidup akan datang dari sosok luar.⁷⁶ Perempuan yang mengalami *Cinderella Complex* sering kali menunjukkan ciri-ciri seperti ketergantungan emosional, takut akan kemandirian, dan pencarian sosok penyelamat. Ketergantungan ini dapat menghambat pertumbuhan pribadi, menciptakan hubungan yang tidak sehat, serta menimbulkan rasa ketidakpuasan karena merasa tidak dapat mengendalikan hidup mereka sendiri.

Cinderella Complex, yaitu sebuah kondisi psikologis yang terjadi pada wanita di mana mereka memiliki keinginan kuat untuk dilindungi dan dirawat oleh orang lain, terutama oleh laki-laki. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Dowling. Wanita yang mengalami *Cinderella Complex* cenderung merasa tidak mandiri dan memiliki harapan bahwa ada orang lain, terutama pria, yang akan datang untuk menyelamatkan atau mengurus mereka.

Menurut Saha dan Safri, wanita yang mengalami kondisi ini biasanya memiliki masalah emosional yang mendalam, seperti rendahnya harga diri dan ketergantungan yang berlebihan pada orang lain. Kedua faktor tersebut (rendahnya harga diri dan ketergantungan) dianggap sebagai penyebab utama munculnya *Cinderella Complex*. Dengan kata lain, wanita yang merasa tidak percaya diri dan sangat bergantung pada orang lain cenderung lebih rentan mengalami sindrom ini.⁷⁷

Cinderella Complex, yaitu kecenderungan perempuan untuk bergantung secara psikis pada orang lain, khususnya laki-laki. Mereka memiliki keinginan kuat untuk dirawat dan dilindungi serta meyakini bahwa sesuatu dari luar diri mereka akan datang

⁷⁶ Intan.Syarif. Aulia, Nadia, 'Cinderella Complex Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Idriyani, Evi, 'Perbedaan Pembentukan Perilaku *Cinderella Complex* Pada Perempuan Yang Menganut Garis Keturunan Matrilineal Dan Patrilineal Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau', 2020.

⁷⁷ Aulia, Nadia, 'Cinderella Complex Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea.

untuk menolong mereka, seperti seorang pria yang akan menyelamatkan mereka dari masalah.

Dowling menegaskan bahwa *Cinderella Complex* adalah kecenderungan psikologis yang mendorong perempuan untuk bergantung pada orang lain dalam hal perawatan dan perlindungan. Namun, teori dari Covey menyatakan bahwa manusia secara alami memulai hidup dengan ketergantungan, dan seiring waktu seharusnya berangsur-angsur menuju kemandirian hingga mencapai fase saling ketergantungan. Pentingnya kemandirian semakin menonjol di masa remaja karena berdampak besar pada perkembangan psikologis remaja di masa mendatang. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Havighurst adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.

Cinderella Complex menurut Dowling terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, keinginan untuk dirawat, di mana remaja perempuan memiliki dorongan kuat untuk mendapatkan perhatian dan merasa penting, terutama dari laki-laki. Misalnya, mereka mungkin merasa sudah cukup dewasa untuk berpacaran dan berharap orang tuanya memberikan izin. Kedua, keinginan untuk dilindungi dan disayangi, di mana mereka membutuhkan kasih sayang yang memuaskan dari orang tua dan pasangannya. Dalam situasi konflik, seperti masalah dengan pacar, mereka berharap orang tua memberikan dukungan penuh kasih, bukan membiarkan masalah tersebut berlarut-larut. Ketiga, keyakinan kuat bahwa sesuatu dari luar akan menolongnya, di mana remaja perempuan merasa yakin bahwa pasangannya akan menyelamatkan mereka dari segala masalah hidupnya, sehingga menimbulkan ketergantungan emosional. Intinya, *Cinderella Complex* mencerminkan ketidakmampuan individu untuk mencapai kemandirian emosional dan ketergantungan berlebihan pada perlindungan serta perhatian dari pihak lain.⁷⁸

Perempuan yang mengalami *Cinderella Complex* cenderung memiliki keinginan untuk bergantung pada orang lain, terutama laki-laki. Hal ini bisa memicu kecemasan, terutama terkait masa depan. Mereka sering merasa tidak mandiri dan mengandalkan harapan bahwa akan ada orang lain yang akan menolong mereka dalam menghadapi tantangan hidup.⁷⁹ Kekhawatiran ini umumnya muncul karena ketakutan

⁷⁸ Saputri, Dian, 'Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Siswa SMA Taman Harapan Malang Dian Kusnita Megasari Saputri Wiraswasta Malang'.

⁷⁹ Qolbi, Fera Hayatun, 'Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam.

berlebih terhadap masa depan yang tidak pasti. Kecemasan sering kali dipicu oleh bayangan kemungkinan kegagalan dalam memenuhi tuntutan dan harapan hidup, sehingga menciptakan perasaan gelisah dan tegang. Di era media sosial, kecemasan ini bisa semakin meningkat. Melihat kesuksesan orang lain yang dipamerkan di media sosial dapat membuat seseorang membandingkan diri dan merasa kurang berhasil, sehingga kecemasan mereka bertambah. Jika dibiarkan, kecemasan yang berkepanjangan ini bisa berdampak negatif pada kepuasan hidup secara keseluruhan, karena perasaan cemas yang berlarut-larut dapat menurunkan kebahagiaan dan kepuasan diri.

Untuk mengatasi *Cinderella Complex*, perempuan perlu membangun kemandirian, menerima tanggung jawab atas hidup mereka, menciptakan hubungan yang seimbang, dan, jika perlu, mencari dukungan profesional. Dengan demikian, mereka dapat mencapai kehidupan yang lebih memuaskan dan seimbang, di mana kemandirian dan kekuatan diri menjadi pilar utama.

Penanganan *Cinderella Complex* bertujuan untuk membantu seseorang menjadi lebih mandiri, percaya diri, dan mengubah pola pikir yang bergantung pada orang lain. Langkah pertama adalah mendorong perempuan untuk belajar keterampilan yang dapat membuat mereka lebih mandiri, baik secara emosional, finansial, maupun sosial. Ini bisa dilakukan melalui pendidikan, membangun karier, atau mencoba pengalaman hidup baru yang meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, mereka harus menyadari bahwa kebahagiaan sejati datang dari diri sendiri, bukan dari orang lain, dan belajar bertanggung jawab atas keputusan serta tindakan mereka.⁸⁰

Mereka juga perlu memahami pentingnya memiliki hubungan yang seimbang, di mana tidak ada yang terlalu bergantung pada satu pihak. Untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan atau kemandirian, mereka harus berani menghadapi ketakutan tersebut dan belajar melaluinya. Jika merasa kesulitan, berkonsultasi dengan profesional, seperti psikolog atau terapis, bisa sangat membantu dalam membangun kepercayaan diri dan mengatasi perasaan bergantung pada orang lain. Selain itu, mengikuti kegiatan yang mendukung pengembangan diri, seperti hobi baru atau bergabung dengan komunitas, juga bisa memperkuat kemandirian dan kepercayaan

⁸⁰ Fauzan, Muhammad Afiq, 'Analisis Dan Penanganan Perilaku Kecenderungan *Cinderella Complex*.

diri. Dengan semua langkah ini, mereka bisa melepaskan diri dari ketergantungan emosional dan menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan memuaskan.⁸¹



⁸¹ Abidah, Fahmi Nur, and Dyah Siti Septiningsih, 'Cinderella Complex Pada Mahasiswa Millennial'

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang jelas dan mendalam terkait masalah-masalah manusia dan sosial. Subjek dapat memperoleh makna lingkungan sekitar dan memahami makna tersebut yang dapat mempengaruhi mereka.⁸²

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Studi narasi ini bertujuan memahami kecemasan masa depan mahasiswi Cinderella complex. Kita akan mendengarkan cerita mereka tentang harapan, ketakutan, dan bagaimana sindrom ini memengaruhi pandangan mereka. Dengan wawancara yang mendalam, kita gali pengalaman hidup dan impian mereka, lalu bersama-sama mencari makna serta cara menghadapi kecemasan tersebut. Tujuannya adalah memberikan dukungan dan perspektif yang memberdayakan.⁸³

Dengan demikian, hasil yang didapat oleh peneliti dengan penelitian kualitatif yang di dukung dengan pendekatan studi narasi adalah dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai “Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap Sindrom *Cinderella Complex*” dan memberi pengetahuan tentang cara menangani kecemasan pada mahasiswi pengidap sindrom *Cinderella Complex*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus UIN Profesor K.H. Saifuddin Zuhri.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang dilaksanakan dimulai pada awal bulan November 2023

C. Subjek dan Objek Penelitian.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Sugiyono adalah orang, objek, atau kegiatan yang memiliki sifat atau nilai tertentu yang ingin dipelajari, sehingga dari situ bisa

⁸² Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Deepublish, 2018)
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=qy1qDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA21&dq=pendekatan+hidup+p+bersama+dalam+metode+kualitatif+&ots=88EgBoFZHO&sig=BIgotnvYqA5bXnoBeE6VGrCkKw0&redir_esc=y#v=onepage&q=pendekatan hidup bersama dalam metode kualitatif&f=false>.

⁸³ *Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.*

diambil kesimpulan.⁸⁴ Sedangkan menurut Arikunto, subjek penelitian adalah orang, benda, atau hal yang menjadi sumber data, karena variabel yang ingin diteliti melekat pada mereka.

Jadi subjek penelitian adalah apa atau siapa yang menjadi fokus dalam penelitian untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Subjek peneliti yang digunakan ini ialah mahasiswi yang mengalami kecemasan masa depan dan telah mendapat diagnosa dari psikiater bahwa subjek tersebut memiliki sindrom *Cinderella Complex*. Jumlah subjek yang di gunakan peneliti ialah Satu subjek berinisial Asha Adiawantri.

2. Objek Penelitian

Menurut Sugiyono, objek penelitian adalah sesuatu yang diteliti oleh peneliti, bisa berupa atribut, sifat, atau nilai dari orang, benda, atau kegiatan yang bervariasi. Peneliti menetapkan objek ini untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Misalnya, objek penelitian bisa berupa sifat seseorang atau sekelompok orang. Peneliti akan mendalami masalah atau pandangan dari kelompok tersebut untuk mencari penyebab dan solusi dari masalah yang dihadapi. Jadi objek penelitian adalah apa yang dipelajari oleh peneliti untuk memahami suatu masalah dan menemukan jawabannya.⁸⁵

Objek yang di gunakan peneliti dalam penelitian ini ialah orang yang telah mengenal dekat dengan subjek yang berinisial OK dan juga psikiater yang telah memberikan diagnosa kepada subjek.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk penelitian ini dikenal sebagai prosedur pengumpulan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik non tes. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi⁸⁶

1. Observasi

Observasi adalah cara peneliti mencatat dan mengamati sesuatu secara teratur dan terstruktur. Peneliti memperhatikan gejala atau perilaku yang muncul pada subjek penelitian untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Jadi,

⁸⁴ Prof.dr.sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (ALFABETA, 2013).

⁸⁵ S Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka cipta, 2019) <<http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>>.

⁸⁶ Aunu Rofiq Djaelani, 'Teknik Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif', *Vol 20 No 1*, 2013 <<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/592074>>.

observasi adalah proses melihat dan mencatat apa yang terjadi selama penelitian berlangsung.

Observasi terhadap subjek yang mengidap sindrom Cinderella Complex, khususnya mahasiswi yang mengalami kecemasan terhadap masa depan, memerlukan pendekatan yang teliti dan empati. Langkah awal adalah membangun hubungan dan kepercayaan dengan subjek melalui pendekatan yang baik dan menjamin kerahasiaan informasi.⁸⁷

Berdasarkan saran dari psikolog, jika kita menemui seseorang yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan tentang masa depan, yang berkaitan dengan sindrom *Cinderella Complex*, maka orang tersebut bisa diduga mengalami sindrom tersebut. Namun, karena psikolog tidak bisa memberikan diagnosis resmi, peneliti memerlukan bantuan dari psikiater untuk memastikan diagnosa. Pada hari Selasa, 3 September 2024, peneliti menemukan seorang subjek dengan inisial Asha Adiawantri yang didiagnosis oleh psikiater mengalami sindrom *Cinderella Complex*.

2. Wawancara

Wawancara menurut Hadari adalah alat pengumpul data berupa tanya jawab antara pihak pencari informasi dengan sumber pencari informasi secara lisan. Menurut Esterberg dalam wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁸⁸ Untuk memahami cara pandang subjek penelitian terhadap kehidupan, pengalaman, atau keadaan sosialnya sebagaimana dijelaskan oleh apa yang dijelaskannya dalam bahasanya sendiri, peneliti dan subjek penelitian melakukan wawancara berulang-ulang.⁸⁹ Wawancara dalam penelitian ini, peneliti menyelidiki, mencari klarifikasi, menilai, mencatat, dan menyimpan tanggapan, dan menggunakan tanggapan responden untuk menggali informasi lebih jauh.

Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman subjek terkait masa depan, peran

⁸⁷ Ria Novianti, 'Teknik Observasi Bagi Pendidikan Anak Usia Dini', *Educhild*, 01.1 (2012), 22–29 <<https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/view/1621>>.

⁸⁸ S Arikunto, 'Metode Penelitian' (upi.edu, 2010) <http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_pkn_0705452_chapter3.pdf>.

⁸⁹ Ivanovich Agusta, 'Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif', *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27, 02.1 (2003), 59.

orang lain, dan kebutuhan akan bantuan dalam mengambil keputusan penting. Observasi non-verbal juga dilakukan untuk memperhatikan bahasa tubuh dan ekspresi wajah yang mungkin mengindikasikan kecemasan.

Disini peneliti melakukan wawancara dengan subjek Asha Adiawantri.

- a. Wawancara pertama dilakukan pada Kamis 22 Agustus 2024. Wawancara pertama bertujuan memahami dan melihat kondisi subjek serta berhasil menyampaikan izin penelitian terhadap subjek.
- b. Wawancara kedua dilakukan pada Senin 2 September 2024. Subjek menceritakan pengalaman-pengalaman yang membuat dirinya mengalami kecemasan pada masa depan.
- c. Wawancara ketiga dilakukan pada Selasa 3 September 2024. Wawancara kali ini mendapatkan informasi dari psikiater mengenai penyebab subjek mengalami sindrom *Cinderella Complex* dan subjek mendapatkan diagnosa dari psikiater.

Observasi yang dilakukan peneliti ialah saat pelaksanaan wawancara terhadap subjek. Saat melakukan observasi peneliti melakukan pendekatan dengan bertujuan mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Dalam observasi yang dilakukan, peneliti melihat ekspresi, perlakuan, perasaan yang diungkapkan subjek, seperti ketika subjek menceritakan apa yang membuat dia cemas tubuhnya sedikit bergetar, bicaranya sedikit terbata dan dia sampai menangis tersedu-sedu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek hasil yang di dapat sebagai berikut:

Asha Adiawantri yang sedang menghadapi berbagai kekhawatiran tentang masa depan. Dia merasa cemas karena takut terjebak di posisinya saat ini, terutama dalam hal pekerjaan. Dia berharap bisa terus berkembang dan mendapatkan penghasilan yang lebih besar. Namun, beban terberatnya adalah keadaannya dengan ibu yang saat ini satu-satunya orang tua yang masih ada. Asha Adiawantri merasa belum bisa sepenuhnya membuat ibunya bahagia. Ibu Asha juga memiliki penyakit yang sudah bertahun-tahun, sehingga setiap bulan harus kontrol ke dokter, dan Asha khawatir jika nanti menikah, siapa yang akan menemani ibunya untuk kontrol jika dia harus mengikuti suaminya ke luar kota.

Di sisi lain, hubungannya dengan pasangan juga memunculkan kekhawatiran. Pasangannya bisa saja dipindahkan bekerja ke luar Banyumas

kapan saja, dan Asha Adiawantri takut ditinggalkan, terutama karena ada beberapa perempuan lain yang tertarik dengan pasangannya. Ia sangat berharap hubungan ini bisa berakhir dengan pernikahan, namun dia juga takut jika pasangannya memilih orang lain.

Asha Adiawantri juga memikirkan masa depannya setelah menikah. Bagaimana jika ia harus ikut suami, sementara ibunya tinggal sendiri? Kecemasannya semakin besar karena banyak hal yang belum pasti. Selain itu, tekanan sosial dari tetangga dan lingkungan juga membuatnya stres. Asha ingin pernikahan yang sederhana seperti yang dilakukan banyak generasi muda sekarang, hanya di KUA agar uangnya bisa digunakan untuk membeli rumah. Namun, ia takut dengan omongan tetangga yang mungkin tidak menerima konsep pernikahan sederhana ini.

Asha Adiawantri sedang berada dalam fase hidup penuh kecemasan terkait berbagai aspek penting: pekerjaan, hubungan dengan pasangan, tanggung jawab terhadap ibu yang sakit, serta tekanan dari lingkungan sosial. Masalah utamanya adalah ketakutan akan kehilangan kendali atas situasi yang sedang dihadapinya, terutama yang berhubungan dengan masa depan dan keseimbangan antara karier, keluarga, serta hubungannya dengan pasangan.

3. Dokumentasi

Menurut Basrowi dan Surwandi, dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting mengenai permasalahan yang diteliti, menjamin diperolehnya data yang lengkap, akurat dan tidak bergantung pada asumsi-asumsi.⁹⁰ Penelitian ini menggabungkan catatan tertulis dan visual dari wawancara dengan subjek penelitian serta validasi data untuk mengumpulkan informasi untuk penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi untuk memperoleh data mengenai biodata subjek secara terperinci dan hasil diagnosa dari psikiater

E. Teknik Analisis Data

Mengorganisasikan urutan ke dalam pola, klasifikasi, dan unit pemahaman mendasar adalah apa yang dilakukan alat analisis data.⁹¹ Jelas bahwa mengelompokkan dan mengurutkan data ke dalam pola—mulai dari pola variasi sederhana hingga

⁹⁰ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

⁹¹ Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Remaja Ros (Bandung, 2008).

memahami seluk-beluk dalam menentukan hipotesis—merupakan langkah penting dalam analisis data penelitian.⁹² Menurut Miles Huberman tahapan analisa data ialah:

1. Pengumpulan Data

Berdasarkan hasil observasi, catatlah seluruh data secara obyektif dan tepat apa adanya. Pada tahap ini peneliti akan memilih data penelitian berdasarkan keadaan dan kondisi lapangan.⁹³

2. Reduksi Data

Suatu prosedur seleksi dengan tujuan memperlancar, mengabstraksi, dan mengubah informasi dari catatan lapangan yang telah ditulis. Sepanjang masa penelitian, penurunan ini akan terus berlanjut.⁹⁴

3. Penyajian Data

Pengelompokan fakta yang disusun sesuai dengan penilaian dan tindakan. Pada langkah ini, data sering disajikan atau ditampilkan dalam bentuk tulisan naratif.⁹⁵

4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan hasil peninjauan terhadap catatan-catatan terkait kerja lapangan. Saat mencari atau mencoba memahami makna atau kebenaran, pola, penjelasan, sebab dan akibat, atau proposisi, seseorang dapat menarik kesimpulan atau memverifikasi sesuatu. Membuat penilaian hanyalah salah satu tindakan dari persiapan penuh.⁹⁶

⁹² Mathew B. Miles and A., *Analisis Kualitatif*, UI Press (Jakarta, 2014).

⁹³ Djaelani jaelani, Aunu Rofiq, 'Teknik Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif', *Vol 20 No 1*, 2013.

⁹⁴ Prof.dr.sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

⁹⁵ Rukajat, Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Deepublish, 2018).

⁹⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penel Itian Kualitatif* (Makasar: CV. syakir Media Press, 2021).

BAB IV

KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWI PENGIDAP SINDROM *CINDERELLA COMPEX*

A. Profil Pengidap Sindrom *Cinderella Complex*

Seseorang yang mengalami sindrom *Cinderella Complex* umumnya memiliki rasa takut yang mendalam, terutama terkait dengan kemampuan untuk mandiri dan menghadapi tantangan hidup. Perasaan cemas dan takut gagal membuat mereka sering ragu untuk memaksimalkan potensi diri, karena ada keyakinan bahwa mereka tidak akan mampu melakukannya sendiri. Kondisi ini bisa muncul akibat pola asuh orang tua yang terlalu protektif atau selalu memberikan perlindungan berlebihan, sehingga mereka tumbuh menjadi pribadi yang cenderung bergantung pada orang lain. Selain itu, lingkungan sosial dan budaya juga memainkan peran besar. Lingkungan yang mengharapkan perempuan untuk lebih mengandalkan orang lain, misalnya pada pasangan, dapat memperkuat perasaan tidak percaya diri dan rasa takut untuk mencoba hal-hal baru. Akibatnya, mereka sering merasa terhambat untuk mengejar mimpi dan tujuan hidup mereka, karena merasa tidak mampu berdiri sendiri.

Seseorang yang mengidap sindrom *Cinderella Complex* umumnya menunjukkan beberapa karakteristik khusus. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi munculnya sindrom ini antara lain kecemasan terkait masa depan, pengaruh kehidupan sosial, dan kekhawatiran tentang menemukan pasangan atau jodoh di masa mendatang. Setiap faktor ini dapat berdampak besar pada individu yang mengalami sindrom ini, karena mereka cenderung merasa cemas dan takut akan masa depan, terutama ketika harus menjalani hidup secara mandiri. Data penelitian menunjukkan bahwa sindrom ini paling banyak dialami pada rentang usia 16-25 tahun, masa ketika seseorang umumnya masih mencari jati diri dan berusaha membangun rencana hidup.⁹⁷ Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap masa depan dan mengidap sindrom *Cinderella Complex*, mengingat bahwa pengidap *cinderella complex* ini sering menghadapi tekanan sosial, harapan untuk meraih kesuksesan, dan ketakutan akan kegagalan di masa depan.

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa UIN Saizu Purwokerto bernama Asha Adiawantri, berusia 23 tahun, yang tinggal di Sokaraja Kulon. Selain sebagai

⁹⁷ Abidah, Fahmi Nur, and Dyah Siti Septiningsih, 'Cinderella Complex Pada Mahasiswa Millennial.

mahasiswi, Asha Adiawantri juga bekerja untuk membiayai kehidupannya, terutama karena ia berasal dari keluarga sederhana yang menuntut kemandirian sejak dini. Asha Adiawantri merupakan anak kedua dari dua bersaudara, di mana kakak perempuannya sudah menikah. Ayahnya meninggal pada tahun 2024 karena sakit, dan selama hidup ayahnya, hubungan mereka kurang dekat. Hal ini meninggalkan penyesalan mendalam pada Asha Adiawantri setelah kepergian ayahnya. Sebaliknya, Asha Adiawantri sangat dekat dengan ibunya, yang sudah sepuh dan sering sakit-sakitan; hampir semua hal ia ceritakan dan tanyakan kepada ibunya, menjadikan ibunya sosok utama dalam hidupnya. Dalam kehidupan pribadinya, Asha Adiawantri memiliki seorang pacar, dengan hubungan yang sudah berjalan lebih dari satu tahun. Sebelumnya, ia pernah menjalin hubungan selama enam tahun yang meninggalkan banyak ketakutan dan kekhawatiran dalam dirinya, yang kadang masih memengaruhi hubungan barunya. Meskipun demikian, Asha Adiawantri dikenal ceria dan memiliki banyak teman. Ia aktif dalam berbagai organisasi, baik di dalam maupun di luar kampus, dan menyukai kegiatan alam, seperti naik gunung atau bepergian bersama teman-temannya. Kepribadiannya yang mandiri dan periang membuatnya disukai oleh banyak orang, meskipun di balik keceriaan itu ia menyimpan berbagai kecemasan terkait masa depannya.

Thoms menggambarkan masa depan seseorang melalui lima dimensi utama: pesimisme, intensi, kecepatan, optimisme, dan kepadatan. Pesimisme mencakup tingkat kecemasan serta pandangan negatif terhadap masa depan, di mana seseorang merasa tidak yakin atau khawatir akan hal-hal yang akan datang. Intensi menunjukkan sejauh mana seseorang memahami tindakan dan peristiwa yang akan dihadapi, yaitu kesadaran tentang apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan di masa depan. Kecepatan berkaitan dengan seberapa besar kecemasan dan perasaan negatif terhadap kecepatan waktu yang berjalan, sering kali membuat orang merasa terburu-buru atau khawatir tentang apa yang akan segera datang. Sementara itu, optimisme menunjukkan tingkat harapan dan pengaruh positif terhadap masa depan; seseorang dengan optimisme tinggi akan cenderung memiliki pandangan yang cerah tentang masa depan. Terakhir, kepadatan merujuk pada banyaknya aktivitas atau rencana yang diantisipasi di masa depan, yaitu seberapa padat dan sibuknya gambaran yang dimiliki seseorang tentang masa depan mereka. Kelima dimensi ini membantu dalam memahami cara

pandangan seseorang terhadap masa depan dan bagaimana hal itu memengaruhi perilaku dan keseharian mereka.⁹⁸

Selama wawancara, peneliti dapat melihat dengan jelas kecemasan yang dialami oleh Asha Adiawantri, seorang mahasiswi yang sedang menghadapi berbagai kekhawatiran besar tentang masa depannya. Ketika menceritakan kisah hidup, lingkungan, dan trauma di masa lalu, Asha Adiawantri menunjukkan tanda-tanda ketegangan, seperti gemetar, berbicara terbata-bata, bahkan menangis tersedu-sedu. Asha Adiawantri merasa sangat cemas dan takut terjebak dalam posisinya saat ini, terutama dalam hal pekerjaan. Dia berharap bisa berkembang dan mendapatkan penghasilan lebih baik, tetapi tanggung jawabnya terhadap ibunya menjadi beban terberat.

*“khawatir kalo aku stuck di posisiku sekarang al, terutama masalah pekerjaan ya. penginnnya tetep terus berkembang, dapet penghasilan lebih banyak”.*⁹⁹

Ibunya adalah satu-satunya orang tua yang masih ada, dan Asha Adiawantri merasa belum bisa sepenuhnya membahagiakan ibunya. Apalagi, ibunya sudah bertahun-tahun sakit dan memerlukan perawatan rutin ke dokter setiap bulan. Asha Adiawantri merasa khawatir, terutama jika kelak ia menikah dan harus mengikuti suami ke luar kota, karena ia takut tak ada lagi yang bisa menemani ibunya saat kontrol kesehatan.

*“sekarang lebih khawatir sama keadaannya ibu al, soalnya ibu punya penyakit yang memang udah bertahun tahun, setiap bulan masih terus kontrol, kalo misal aku nikah terus ngikut suami dipindah luar kota nanti yang nganter ibu kontrol siapa”.*¹⁰⁰

Selain itu, hubungannya dengan sang pacar juga memunculkan kecemasan tersendiri. Pekerjaan pacarnya bisa saja dipindahkan ke luar Banyumas sewaktu-waktu, dan Asha Adiawantri takut ditinggalkan, apalagi ada beberapa perempuan lain yang tertarik pada pacarnya. Seperti yang Asha Adiawantri katakan dalam wawancara.

*“khawatir juga sama pasangan, karena dia bisa dipindah kemana aja dan kapan aja, bahkan bisa luar banyumas”.*¹⁰¹

⁹⁸ Lailatul Muarofah Hanim, and Sa’adatul Ahlas, ‘Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa.

⁹⁹ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

¹⁰⁰ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

¹⁰¹ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

Dia berharap hubungan mereka bisa berakhir di pernikahan, namun di sisi lain dia juga takut pasangannya berpaling ke orang lain. Asha Adiawantri juga memikirkan masa depan pernikahannya; bagaimana jika ia harus ikut suami sementara ibunya tinggal sendiri? Kecemasannya semakin besar karena banyak hal yang masih belum pasti.

*“Aku khawatir pasangan yang sekarang milih orang lain daripada aku al, padahal aku udah berharap banyak sama yang sekarang hohoh, aku juga khawatir setelah nikah bakal gimana, kalo ikut suami tapi ibu di rumah sendiri”.*¹⁰²

Belum lagi tekanan sosial dari lingkungan yang membuatnya stres, terutama terkait harapannya untuk menikah sederhana di KUA agar uangnya bisa digunakan untuk membeli rumah. Namun, Asha Adiawantri takut omongan tetangga yang mungkin tidak menerima konsep pernikahan sederhana ini.

*“khawatir omongan tetangga al pengen nikah kaya gen z sekarang yang cuma di KUA, trus uangnya bisa buat beli rumah tapiiii omongan tetangga menakutkan”.*¹⁰³

Asha Adiawantri berada dalam fase hidup yang penuh dengan kecemasan, dengan berbagai kekhawatiran yang mencakup karier, hubungan dengan pasangan, tanggung jawab terhadap ibunya yang sakit, serta tekanan dari lingkungan sosial. Masalah utamanya adalah rasa takut akan kehilangan kendali atas semua situasi ini, terutama yang berkaitan dengan masa depan, keseimbangan antara karier dan keluarga, serta bagaimana mempertahankan hubungan dengan pasangannya di tengah ketidakpastian.

Kecemasan yang dialami Asha Adiawantri sebenarnya tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-harinya. Ia tetap mampu belajar, bekerja, dan bersosialisasi seperti biasa. Namun, ketika terjadi konflik dengan pasangannya, situasinya berbeda. Asha Adiawantri menjadi lebih sensitif dan cenderung pendiam, karena saat ini pasangannya adalah satu-satunya orang yang paling dia percaya dan yang selalu ada di sisinya. Ketika ada masalah dalam hubungan mereka, Asha Adiawantri sering kali overthinking, memikirkan berbagai kemungkinan buruk yang bisa terjadi di masa depan. Ia mulai khawatir dan bertanya-tanya, apakah pasangannya

¹⁰² Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

¹⁰³ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

akan meninggalkannya seperti yang dilakukan mantan pacarnya dulu, apakah hubungan mereka akan berlanjut ke jenjang pernikahan seperti yang dia harapkan, atau bahkan apakah pasangannya mungkin lebih memilih orang lain. Pikiran-pikiran ini sering muncul setiap kali hubungan mereka sedikit renggang atau ada ketegangan, membuat Asha Adiawantri semakin merasa cemas dan tidak tenang.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu kecemasan pada mahasiswi yang mengalami sindrom *Cinderella Complex*. Dalam penelitian ini, ditemukan tiga faktor utama yang memengaruhi kecemasan tersebut. Faktor pertama adalah pola asuh, yaitu bagaimana cara orang tua mendidik yang dapat berpengaruh besar terhadap tingkat kemandirian atau ketergantungan anak pada orang lain. Jika orang tua terlalu melindungi atau cenderung mengatur segala hal, anak mungkin tumbuh dengan ketergantungan yang tinggi dan kurang percaya diri untuk menghadapi masalah sendiri. Faktor kedua adalah kematangan diri atau pengalaman psikologis, yang menggambarkan seberapa jauh individu mampu menghadapi tantangan hidup secara mandiri. Pengalaman hidup yang minim bisa membuat seseorang merasa kurang siap saat menghadapi situasi sulit, sehingga menimbulkan kecemasan.¹⁰⁴ Terakhir, faktor eksternal, seperti tekanan sosial atau lingkungan, yang juga memengaruhi tingkat kecemasan dan ketergantungan mahasiswi dengan sindrom ini.¹⁰⁵ Ketiga faktor ini bersama-sama menciptakan kondisi yang memperparah kecemasan dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain.

1. Faktor Pola Asuh

Keluarga adalah lingkungan pertama yang membentuk perkembangan fisik, mental, sosial, dan moral anak. Orang tua berperan penting melalui pola asuh yang mencakup pengawasan, bimbingan, dan perhatian. Pola asuh ini tidak hanya memengaruhi kehidupan anak saat ini, tetapi juga menentukan kepribadian dan karakter mereka di masa dewasa. Tiga jenis pola asuh yang umum adalah otoriter, permisif, dan otoritatif, yang masing-masing memberikan dampak berbeda pada perkembangan anak. Oleh karena itu, pendidikan keluarga dengan aturan yang jelas dan konsisten sangat penting untuk mendukung pembentukan karakter anak yang positif

¹⁰⁴ Anggriany, Neneng, 'Hubungan Antara Pola Asuh Berwawawasan Gender Dengan *Cinderella Complex*

¹⁰⁵ Zain, T. S., '*Cinderella Complex* Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi.

Tiga jenis pola asuh utama yang diterapkan orang tua adalah otoriter, permisif, dan otoritatif, masing-masing memiliki ciri dan dampak yang berbeda terhadap perkembangan anak. Pola asuh otoriter menekankan aturan yang ketat dan kepatuhan penuh tanpa memberikan ruang bagi anak untuk berdiskusi, sehingga anak cenderung menjadi pemalu, cemas, dan kurang percaya diri. Sebaliknya, pola asuh permisif memberikan kebebasan penuh tanpa batasan yang jelas, yang menyebabkan anak kurang terarah, sulit memahami tanggung jawab, dan emosinya kurang matang. Sementara itu, pola asuh otoritatif menggabungkan kedisiplinan dengan komunikasi yang hangat, sehingga anak tumbuh menjadi mandiri, percaya diri, bertanggung jawab, dan mampu bersosialisasi dengan baik. Meskipun dalam praktiknya banyak orang tua menerapkan pola asuh kombinasi (multidimensi) yang disesuaikan dengan situasi, pola otoritatif dianggap sebagai yang paling ideal karena mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional anak secara positif.¹⁰⁶

Menurut Azizah and Priynggasar Masalah *Cinderella Complex* berakar sejak masa kanak-kanak, di mana anak perempuan tidak dilatih untuk mandiri dan tegas. Pola asuh yang kurang mendukung kemandirian membuat mereka terbiasa bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan atau menghadapi tantangan. Akibatnya, mereka tumbuh dengan kecenderungan untuk mengikuti daripada memimpin, yang kemudian terbawa hingga dewasa, sehingga sulit mengandalkan diri sendiri dalam berbagai situasi.¹⁰⁷

Sejak kecil, Asha Adiawantri tidak memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya. Ketika membicarakan hal-hal penting, seperti memilih jenjang pendidikan, Asha Adiawantri lebih nyaman berdiskusi dengan ibunya. Namun, untuk kehidupan sehari-hari atau cerita pribadi lainnya, ia jarang berbagi dengan kedua orang tuanya. Hal ini membuatnya tumbuh menjadi seseorang yang selalu merasa membutuhkan tempat berlindung, terutama dalam bentuk dukungan emosional dari orang terdekat. Sejak remaja, perasaan ini sering ia temukan pada pasangan, yang menjadi tempatnya bercerita dan berkeluh kesah. Kecenderungan untuk selalu memiliki seseorang di sisinya pun terbentuk, sehingga jika ia merasa

¹⁰⁶ Fitri Nuraeni and Maesaroh Lubis, 'Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10.1 (2022), 137–43 <<https://doi.org/10.23887/paud.v10i1.46054>>.

¹⁰⁷ Azizah, Nur, and Al Thuba Septa Priynggasari, 'Persepsi Pola Asuh Permisif Terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

kurang mendapat perhatian atau dukungan dari pasangannya, Asha Adiawantri akan mencari hiburan dari orang lain. Sebagai anak perempuan bungsu, ia cukup bebas dan tidak terlalu dibatasi oleh kedua orang tuanya. Namun, ia sering mendapat teguran dan nasihat dari kakak perempuannya, yang berusaha mengarahkan dan menjaga Asha Adiawantri dalam banyak hal.

“Asha ngerasa nyesel banget al saat bapak sudah nggak ada, nyesel kenapa asha nggak coba deket sama bapak, padahal asha banyak kesempatan buat ngobrol sama bapak”

“Dari kecil Asha memang kurang deket sama bapak soalnya asha Cuma ketemu bapak pas malem itu saja kita sudah sama-sama cape dan pasti tinggal istirahat, kalo pagi asha berangkat sekolah bapak sudah berangkat ke sawah jadi memang jarang banget kita ketemu padahal hidup di satu rumah, makanya asha jarang banget ngobrol sama bapak, kecuali kalo memang menyangkut hal-hal penting banget, asha lebih sering ngobrol sama ibu itu juga ga semua bisa asha obrolin, paling ya ngobrolin hal-hal tentang sekolah atau biaya”

“Asha jarang banget di larang-larang al, makanya mba esi (kaka perempuannya) sering banget marah-marah apalagi kalo aku lagi sering banget ikut kegiatan terus pulang malem”¹⁰⁸

Dari penjelasan mengenai Asha Adiawantri dan teori *Cinderella Complex*, terlihat ada kesamaan antara teori yang dijelaskan oleh Azizah dan Priyanggasari dengan pengalaman Asha Adiawantri.¹⁰⁹ Teori tersebut menjelaskan bahwa anak perempuan yang tidak dilatih untuk mandiri sejak kecil cenderung tumbuh dengan sikap ketergantungan pada orang lain. Pada kasus Asha Adiawantri, yang sejak kecil tidak memiliki hubungan emosional yang kuat dengan ayahnya dan lebih nyaman berbicara pada ibunya, situasi ini membuatnya memiliki kecenderungan untuk mencari dukungan emosional dari orang lain. Ketergantungan emosional ini kemudian muncul dalam hubungannya dengan pasangan, yang menjadi tempat utama bagi Asha Adiawantri untuk bercerita dan mendapatkan rasa aman.

¹⁰⁸ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

¹⁰⁹ Azizah, Nur, and Al Thuba Septa Priyanggasari, ‘Persepsi Pola Asuh Permisif Terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Namun, ada beberapa perbedaan jika dibandingkan dengan kasus pada penelitian *Cinderella Complex* lainnya. Kondisi yang dialami Asha Adiawantri, misalnya, dipengaruhi oleh peran anggota keluarga lain, terutama kakak perempuannya, yang sering memberi nasihat dan arahan. Pada penelitian lain, biasanya fokus hanya pada peran orang tua. Selain itu, pengalaman Asha Adiawantri yang merasa kurang dekat dengan ayahnya juga membuatnya cenderung bergantung pada pasangan sebagai sumber utama dukungan emosional, yang akhirnya memperumit kecemasannya.

Teori dari Azizah dan Priyanggasari juga menekankan bahwa pola asuh yang tidak mendukung kemandirian sejak kecil dapat berdampak pada kesulitan menjadi mandiri saat dewasa.¹¹⁰ Dari penelitian ini, terlihat bahwa tidak hanya pola asuh orang tua yang bisa membentuk ketergantungan, tetapi juga peran anggota keluarga lain seperti saudara kandung dan pengalaman emosional di luar hubungan orang tua. Jadi, memahami sindrom *Cinderella Complex* memerlukan perhatian pada pola asuh utama, hubungan antar keluarga, serta pengaruh sosial yang turut membentuk pola pikir seorang anak perempuan.

Permasalahan yang dialami Asha Adiawantri dalam hubungan emosionalnya dapat ditelusuri dari pola asuh yang diterapkan oleh orang tuanya sejak kecil. Ketidakdekatannya dengan sang ayah menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi perkembangan emosionalnya. Hubungan yang kurang erat dengan ayah membuat Asha merasa kehilangan figur pelindung atau panutan yang kuat. Dalam keluarga, ia lebih nyaman berdiskusi dengan ibunya untuk hal-hal penting, tetapi tetap merasa kesulitan berbagi cerita pribadi dengan kedua orang tuanya. Pola ini menunjukkan adanya jarak emosional dalam hubungan Asha dengan kedua orang tuanya, yang pada akhirnya menciptakan kebutuhan untuk mencari dukungan emosional di luar keluarga.

Pola asuh permisif yang diterapkan kedua orang tua Asha juga turut memperkuat kecenderungannya untuk bergantung pada orang lain. Sebagai anak bungsu, ia diberikan kebebasan yang luas tanpa banyak aturan atau kontrol dari orang tuanya. Kebebasan ini mungkin terlihat memudahkan Asha, tetapi dalam jangka panjang, hal ini membuatnya kurang terbiasa menghadapi masalah sendiri

¹¹⁰ Azizah, Nur, and Al Thuba Septa Priyanggasari, 'Persepsi Pola Asuh Permisif Terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

atau mengambil keputusan secara mandiri. Ketika kebebasan tersebut tidak disertai dengan arahan atau kedisiplinan yang cukup, Asha tumbuh menjadi pribadi yang selalu mencari perlindungan atau dukungan emosional, terutama dari pasangan. Pola ini sejalan dengan teori *Cinderella Complex* yang menjelaskan bahwa anak perempuan yang tidak dilatih untuk mandiri sejak kecil cenderung bergantung pada orang lain ketika dewasa.

Selain itu, hubungan Asha dengan keluarganya juga menunjukkan ketidakseimbangan dalam peran pengasuhan. Peran dominan kakak perempuannya dalam memberikan nasihat dan arahan menjadi kompensasi atas kurangnya keterlibatan orang tua dalam pengawasan atau pengendalian kehidupan Asha. Namun, arahan dari kakak tidak mampu sepenuhnya menggantikan peran orang tua dalam membentuk rasa percaya diri dan kemandirian Asha. Kurangnya kedekatan emosional dan arahan langsung dari orang tua meninggalkan kekosongan yang berusaha diisi Asha melalui hubungan dengan pasangan.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang permisif serta kurangnya kehangatan emosional dari ayah, ditambah minimnya komunikasi yang mendalam dengan kedua orang tua, telah memengaruhi perkembangan Asha. Kondisi ini membuatnya bergantung pada hubungan dengan pasangan untuk mendapatkan rasa aman dan dukungan emosional, yang sebenarnya seharusnya sudah terbentuk melalui hubungan yang kuat dengan orang tuanya sejak masa kanak-kanak. Dengan demikian, peran pola asuh dan hubungan antar keluarga sangat penting dalam membentuk kepribadian serta kemampuan anak untuk mandiri dan menghadapi tantangan emosional di masa dewasa.

2. Faktor Kematangan Diri

Masa dewasa awal adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa, yang berlangsung antara usia 16 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, seseorang mengalami banyak perubahan dan penyesuaian dalam hidupnya. Masa dewasa awal ditandai oleh kematangan emosional, stabilitas dalam hubungan sosial, dan pembentukan identitas diri yang lebih kuat. Tugas utama yang dihadapi pada masa ini meliputi membangun keluarga, mengembangkan karier, dan memberikan kontribusi bagi masyarakat. Selain itu, minat dan prioritas sering berubah seiring dengan peran sosial dan tanggung jawab yang baru. Penyesuaian dalam pekerjaan menjadi penting karena seseorang perlu menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan tuntutan untuk membentuk pandangan hidup yang lebih matang. Di sisi lain,

hubungan pernikahan membutuhkan komunikasi yang baik dan kemampuan menyelesaikan konflik untuk menciptakan kehidupan yang harmonis.¹¹¹

Menurut syarif Kematangan kepribadian adalah proses bertahap di mana seseorang mencapai kedewasaan dalam berpikir, bersikap, dan bertindak, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik. Menurut Schneider, kematangan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik (kesehatan dan genetika), kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional, pengalaman psikologis (seperti frustrasi dan konflik), serta lingkungan dan budaya. Jika kematangan kepribadian seorang perempuan tidak tercapai, misalnya karena pengalaman buruk atau lingkungan yang tidak mendukung, hal ini dapat memicu kecenderungan *Cinderella Complex*. Perempuan dengan kecenderungan ini sering bergantung pada orang lain dan sulit mandiri. Akibatnya, hal ini memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan, menghadapi masalah, dan mengambil kesempatan untuk mengembangkan diri.¹¹²

Asha Adiawantri pernah menjalin hubungan dengan mantan kekasihnya selama enam tahun, namun hubungan tersebut penuh lika-liku dan berakhir dengan perpisahan. Selama bersama, hubungan mereka sebenarnya tergolong tidak sehat, seakan-akan hanya Asha Adiawantri yang berusaha mempertahankannya, sementara mantannya seolah kurang berkomitmen. Pada awalnya, hubungan mereka terasa baik-baik saja hingga akhirnya sang mantan memutuskan untuk merantau ke Jakarta. Di sisi lain, Asha Adiawantri juga sibuk dengan pendidikan, pekerjaan, dan berbagai kegiatan organisasinya. Jarak dan kesibukan masing-masing membuat mereka sulit bertemu; dalam setahun mereka hanya bertemu sekali, itupun lebih sering karena Asha Adiawantri yang berkorban waktu untuk mengunjungi mantannya di Jakarta. Selain itu, mantan kekasihnya seringkali melimpahkan sebagian pekerjaannya kepada Asha Adiawantri, menambah beban pada kesibukan Asha Adiawantri yang sudah padat.

“Dia sering suruh aku ngerjain tugas- tugas kuliahnya sampai aku kadang bingung bagi waktu buat kerjaan dan kegiatan lainnya, kalo

¹¹¹ Rafli Dwilianto, Alwi Usman Matondang, and Linda Yarni, ‘Perkembangan Masa Dewasa Awal’, *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), 12.

¹¹² Syarif, Tsurayya, ‘*Cinderella Complex* Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi.

nggak di lakuin pasti dia bilang “ ya kan kerjaan yang lain mah bisa nantian kalo tugasku kan ada deadlinenya”.¹¹³

Namun, di balik kesibukan yang mereka jalani, ternyata mantan kekasih Asha Adiwantri memilih untuk berselingkuh. Ironisnya, Asha Adiwantri juga melakukan hal yang sama. Asha Adiwantri memang merasa sulit untuk menjalani hari-hari tanpa kehadiran seseorang di sisinya. Akhirnya, perselingkuhan masing-masing menjadi alasan mereka mengakhiri hubungan yang telah berlangsung selama enam tahun. Pengalaman ini meninggalkan rasa trauma yang mendalam bagi Asha Adiwantri. Ia merasa takut dengan hubungannya saat ini, meskipun ia telah banyak menaruh harapan dan keinginan untuk membawa hubungan tersebut ke tahap yang lebih serius.

“Hubungan kami awalnya berjalan normal selama empat tahun, tetapi banyak cobaan muncul setelah menjalani LDR. Semuanya bermula ketika aku menemukan chat dia dengan beberapa perempuan di Telegram, lengkap dengan emotikon hati dan nama panggilan khusus. Saat kutanya, jawabannya sangat sederhana, “Lah, dia kan jauh, nggak akan ketemu juga,” seolah-olah itu hal sepele. Meskipun kecewa, aku mencoba bertahan, tetapi sejak itu perasaanku mulai berubah, dan aku pun tidak terlalu menjaga jarak dari laki-laki lain. Hingga akhirnya aku dekat dengan seorang pria di sini, dan dia mengetahuinya. Dia marah besar, tetapi anehnya hubungan kami tidak benar-benar putus. Setelah baikan, aku kembali melihat dia merespons perempuan lain, seperti teman kerjanya di sana, dan lagi-lagi jawaban dia simpel, “Lah, kamu juga pernah jalan sama cowok di sana.” Hubungan kami mulai terasa toxic, namun aku tetap bertahan, entah kenapa. Sampai akhirnya aku mengetahui dia sering jalan dengan seorang perempuan, bahkan pernah nonton bioskop, pergi ke Puncak Bogor, hingga menginap di rumah perempuan itu. Ironisnya, aku tahu semua ini dari si perempuan sendiri. Pernah juga, saat puasa, dia bilang ingin mengantar kue ke rumah tantenya, tetapi setelah aku cek lokasi, dia justru ada di dekat rumah perempuan itu. Rasa hormatku pada dia benar-benar hilang, tapi entah kenapa hubungan itu tetap

¹¹³ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

*berlanjut. Meski dia bilang sudah tidak berhubungan lagi dengan perempuan itu, kenyataannya mereka masih chat dan video call. LDR membuatku merasa kehilangan sosok dirinya yang dulu, sementara di sisi lain ada pria lain yang lebih hadir untukku. Aku pun menyadari bahwa semua ini tidak sepenuhnya salah dia, tapi juga ada kesalahanku dalam hubungan ini”.*¹¹⁴

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas faktor-faktor yang memengaruhi kematangan diri, khususnya pada perempuan, dan kaitannya dengan kecenderungan sindrom *Cinderella Complex*. Menurut George, kematangan adalah proses bertahap di mana individu mencapai kedewasaan dalam berpikir, bersikap, dan bertindak, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup.¹¹⁵ Faktor-faktor yang memengaruhi kematangan, sebagaimana dijelaskan oleh Schneider dalam Iswatiningrum, mencakup kondisi fisik, kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional, pengalaman psikologis (seperti frustrasi dan konflik), serta pengaruh lingkungan dan budaya.¹¹⁶ Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan yang tidak mencapai kematangan kepribadian sering kali mengalami kecenderungan bergantung pada orang lain, seperti yang terjadi pada pengidap sindrom *Cinderella Complex*.

Dalam kasus Asha Adiawantri, mahasiswi yang menunjukkan gejala sindrom *Cinderella Complex*, faktor-faktor tersebut terlihat memengaruhi dinamika kehidupannya, terutama dalam hal kematangan emosional dan pengambilan keputusan. Pengalaman traumatis yang ia alami, baik dalam keluarga maupun hubungannya, turut memperkuat pola ketergantungannya pada pasangan. Meskipun ia memiliki banyak tanggung jawab dalam pendidikan, pekerjaan, dan organisasi, Asha kesulitan untuk memisahkan dirinya dari hubungan yang tidak sehat. Ketergantungannya pada dukungan emosional dari pasangan menunjukkan bahwa ia belum sepenuhnya mencapai kematangan emosional yang diperlukan untuk menjalani hubungan yang sehat dan mandiri.

Penelitian ini ingin mengaitkan temuan sebelumnya dengan studi kasus Asha, yaitu bagaimana faktor-faktor kematangan diri yang tidak terpenuhi menjadi

¹¹⁴ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

¹¹⁵ Fauzan, Muhammad Afiq, 'Analisis Dan Penanganan Perilaku Kecenderungan *Cinderella Complex*.

¹¹⁶ Iswatiningrum, Febritania Dwi Putri, 'Hubungan Antara Kematangan Kepribadian Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Di Universitas Negeri Surabaya.

penyebab utama kecenderungan sindrom *Cinderella Complex*. Trauma yang dialami Asha selama hubungan enam tahun, seperti perselingkuhan, kurangnya komitmen, dan perilaku tidak sehat dalam hubungan jarak jauh (LDR), semakin memperparah kecenderungan tersebut. Dalam hubungan ini, Asha merasa kehilangan rasa aman dan kepercayaan terhadap pasangannya, tetapi tetap bertahan karena ketergantungan emosionalnya. Di sisi lain, pengalaman-pengalaman ini menghambat kemampuannya untuk mengembangkan kematangan emosional yang diperlukan untuk membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kematangan diri yang kurang optimal, dipengaruhi oleh pengalaman traumatis dan lingkungan sosial, dapat memunculkan kecenderungan sindrom *Cinderella Complex*. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika kematangan emosional dalam konteks hubungan romantis, khususnya pada perempuan yang berada dalam masa dewasa awal. Kasus Asha Adiwantri memberikan gambaran konkret tentang bagaimana kurangnya kematangan diri dapat memengaruhi pola interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan hidup.

3. Faktor Lingkungan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, ditemukan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *Cinderella Complex* pada seseorang. Penelitian lain oleh Wulansari juga mengungkapkan bahwa konsep diri memiliki kontribusi yang lebih kecil terhadap kecenderungan ini, karena ada banyak faktor lain yang turut mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek eksternal, seperti budaya, peran lingkungan, dan media massa, serta faktor internal, yaitu harga diri. Harga diri sendiri merupakan bagian dari konsep diri, karena salah satu tahap perkembangan konsep diri melibatkan perkembangan harga diri. Konsep diri seseorang terbentuk melalui beberapa aspek utama. Pertama, gambaran diri (self image), yaitu bagaimana seseorang dan orang lain melihat dan mengetahui dirinya. Kedua, penilaian diri (self evaluation), yakni bagaimana seseorang dan orang lain menilai kepribadiannya, baik kelebihan maupun kekurangannya, yang sangat dipengaruhi oleh harga diri. Ketiga, cita-cita diri (self

ideal), yaitu impian, harapan, atau tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang di masa depan.¹¹⁷

Asha Adiawantri merasa cemas dengan pandangan dan komentar para tetangga tentang kehidupannya, terutama menjelang rencana pernikahan yang ingin ia buat secara intim untuk menghemat biaya.

“khawatir omongan tetangga al, pengen nikah kaya gen z sekarang yang cuma di KUA, trus uangnya bisa buat beli rumah tapiii omongan tetangga menakutkan”.¹¹⁸

Ia dan pasangannya berharap bisa menyisihkan uang agar dapat mewujudkan impian memiliki rumah sendiri, namun rencana ini menimbulkan kekhawatiran karena mungkin menimbulkan omongan di lingkungan. Selama ini, Asha Adiawantri sudah sering menjadi bahan pembicaraan karena jarang berada di rumah dan sering pulang malam akibat pekerjaannya, yang juga tidak sesuai dengan jurusan kuliahnya. Sejak ayahnya meninggal, Asha Adiawantri meminta tetangganya untuk ikut memperhatikan ibunya saat ia pergi bekerja. Namun, ternyata ada tetangga yang merasa terganggu dan berharap agar Asha Adiawantri segera menikah dan menjalani peran sebagai ibu rumah tangga agar bisa lebih fokus merawat ibunya. Bagi Asha Adiawantri, komentar-komentar ini menambah beban pikiran di tengah tanggung jawab dan keinginannya untuk tetap mandiri serta berkarier.

Dalam kasus penelitian yang dilakukan Dewi, ditemukan bahwa faktor internal, terutama harga diri, memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan *Cinderella Complex*. Ini berarti bahwa orang dengan harga diri rendah cenderung lebih mudah merasa bergantung pada orang lain dan kurang mandiri, menunjukkan pola yang mirip dengan apa yang dialami oleh Asha Adiawantri dalam kehidupannya. Di sisi lain, penelitian Wulansari menunjukkan bahwa konsep diri secara umum memiliki kontribusi lebih kecil dibandingkan faktor-faktor lain, karena faktor eksternal seperti sosial budaya, lingkungan, dan media massa juga sangat memengaruhi.

Dalam konteks Asha Adiawantri, terlihat bahwa faktor eksternal seperti tekanan sosial dari lingkungan sekitar berperan besar dalam menciptakan kecemasan dan

¹¹⁷ Saputri, Dian, ‘Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Siswa SMA Taman Harapan Malang Dian Kusnita Megasari Saputri Wiraswasta Malang.

¹¹⁸ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

memengaruhi keputusan pribadinya. Contohnya, rencana pernikahan yang intim dan keinginannya untuk tetap bekerja sering kali mendapatkan tanggapan negatif dari para tetangga yang mengharapkan Asha Adiawantri untuk segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga penuh. Hal ini menunjukkan peran budaya dan norma sosial yang memengaruhi persepsi tentang peran perempuan dalam masyarakat. Tekanan ini membuat Asha Adiawantri merasa terganggu dan bahkan memengaruhi konsep dirinya dalam hal harga diri dan keinginan untuk tetap mandiri.

Jika kita bandingkan, perbedaan signifikan antara subjek penelitian Dewi dan Wulansari dengan situasi Asha Adiawantri terletak pada tekanan sosial yang lebih nyata di lingkungan Asha Adiawantri, yang seringkali mengharapkan perempuan untuk berperan sebagai ibu rumah tangga dan lebih banyak berada di rumah. Teori yang relevan adalah teori lingkungan sosial Bronfenbrenner, yang menjelaskan bahwa interaksi antara individu dan lingkungan mikro, meso, dan makro turut membentuk perilaku dan konsep diri seseorang.¹¹⁹ Dalam hal ini, tekanan dari lingkungan mikro (tetangga dan komunitas sekitar) serta harapan sosial pada perempuan memainkan peran penting dalam menambah kecemasan pada diri Asha Adiawantri dan bisa memperkuat kecenderungan *Cinderella Complex*.

Di samping itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori konsep diri yang mengidentifikasi harga diri, citra diri, dan ideal diri sebagai faktor pembentuk konsep diri. Asha Adiawantri tampaknya berusaha mempertahankan citra diri yang mandiri dan bekerja keras, namun ekspektasi sosial membuatnya mempertanyakan apakah ideal dirinya (yaitu hidup mandiri dan bekerja) dapat berjalan sesuai harapannya. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri dan tekanan eksternal bersama-sama membentuk pola kecemasan dan ketergantungan pada orang lain, seperti yang sering terjadi pada mereka yang mengalami *Cinderella Complex*.

B. Cinderella Complex Pada Mahasiswi

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi atau universitas dengan tujuan memperoleh gelar dan memperdalam pengetahuan di bidang tertentu. Mereka berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar, seperti

¹¹⁹ B. Susantyo, 'Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual. Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial', 2011, 16(3).

mengatur waktu, mengelola keuangan, dan mempersiapkan masa depan karier. Selama masa kuliah, mahasiswa diharapkan belajar berpikir kritis, bersikap mandiri, dan mempersiapkan diri untuk tantangan di dunia kerja atau studi lanjutan.¹²⁰

Angka pengangguran yang terus meningkat seiring dengan pesatnya laju pertumbuhan penduduk menyebabkan jumlah individu usia produktif, termasuk mahasiswa, semakin bertambah. Kondisi ini menciptakan ketidakseimbangan antara angkatan kerja dan peluang kerja yang tersedia. Akibatnya, banyak mahasiswa atau calon tenaga kerja yang merasa cemas terhadap prospek karier mereka, terutama karena adanya ketakutan dan kekhawatiran akan kesulitan mencapai kesuksesan di masa depan. Priest menyatakan bahwa karier menjadi bagian penting dalam pencarian identitas diri, yang sering kali menjadi sumber umum kecemasan. Sementara itu, menurut Daradjat, ketakutan utama dalam menghadapi masa depan karier adalah terbatasnya lapangan pekerjaan serta tingginya persaingan di dunia kerja.¹²¹

Karna itu mahasiswi sering kali merasa cemas terhadap masa depan yang penuh ketidakpastian. Kecemasan ini adalah perasaan khawatir, gelisah, atau takut tentang apa yang akan terjadi di kemudian hari. Kekhawatiran ini bisa mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti karier, hubungan, kesehatan, keuangan, atau bahkan perubahan sosial. Bagi sebagian orang, masa depan mungkin dianggap sebagai sesuatu yang penuh harapan, tetapi bagi yang lain, masa depan bisa terasa seperti ancaman jika mereka merasa tidak siap untuk menghadapinya.¹²²

Pada dasarnya mahasiswi seharusnya memiliki rasa kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menggapai masa depannya. Dengan adanya pengetahuan, skill, pengalaman, pembelajaran dalam masa kuliah seharusnya cukup membuat seorang mahasiswi yakin atas masa depannya. Namun ternyata tidak sedikit mahasiswa yang masih sulit untuk yakin atas dirinya mengenai masa depannya sendiri.

Seseorang yang terkena sindrom *Cinderella Complex* umumnya menunjukkan kecenderungan untuk bergantung pada orang lain, terutama pada sosok yang dianggap lebih kuat atau berkuasa, seperti pasangan romantis.¹²³ Mereka seringkali merasa

¹²⁰ F. N. ABIDAH, 'CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)', 2021.

¹²¹ Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika, 'Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman',

¹²² Qolbi, Fera Hayatun, 'Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam'.

¹²³ Aulia, Nadia, 'Cinderella Complex Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea.

kesulitan untuk mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Berbeda dengan orang yang dianggap "normal", yang cenderung lebih mandiri, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan mampu mengambil tanggung jawab atas hidup mereka sendiri. Orang dengan sindrom ini juga seringkali memiliki pandangan yang idealis tentang hubungan romantis, berharap akan ada "pangeran berkuda putih" yang akan menyelamatkan mereka dari segala kesulitan. Sementara orang yang lebih mandiri cenderung memiliki pandangan yang lebih realistis tentang hubungan dan kehidupan pada umumnya.

Perbedaan lain yang mencolok adalah dalam hal harga diri. Orang dengan sindrom *Cinderella Complex* seringkali memiliki harga diri yang rendah dan merasa tidak layak untuk mendapatkan hal-hal baik dalam hidup. Sebaliknya, orang yang "normal" cenderung memiliki harga diri yang lebih sehat dan percaya pada kemampuan diri mereka.¹²⁴

Secara singkat, perbedaan utama antara keduanya terletak pada tingkat kemandirian, rasa percaya diri, pandangan terhadap hubungan, dan harga diri.

Colette Dowling berpendapat bahwa selama ini, perempuan sering dianggap wajar jika merasa takut dan bergantung pada orang lain. Cara orang tua mendidik anak-anak mereka sejak kecil sangat berpengaruh pada seberapa mandiri anak tersebut saat dewasa. Setiap orang memiliki kebutuhan, baik itu kebutuhan akan bantuan orang lain maupun kebutuhan untuk mandiri. Membutuhkan bantuan itu wajar, namun jika seseorang terlalu bergantung pada orang lain untuk segala hal, baik itu secara fisik, emosional, atau spiritual, maka itu bisa menjadi masalah. Terlalu bergantung pada orang lain dapat menghambat pertumbuhan dan kemandirian seseorang.¹²⁵

Banyak perempuan merasa sulit untuk mandiri karena berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah pengaruh budaya patriarki yang selama ini mengajarkan bahwa perempuan adalah makhluk yang lemah dan membutuhkan perlindungan dari laki-laki. Akibatnya, banyak perempuan tumbuh dengan rasa takut untuk mandiri dan lebih memilih untuk bergantung pada orang lain. Kondisi ini dikenal sebagai sindrom *Cinderella Complex*.

¹²⁴ Amalia Ananda, 'Hubungan Harga Diri Dan Cinderella Complex Pada Perempuan Remaja Putri', 2021 <<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/75712>>.

¹²⁵ Nurhafizah, A., Faridah, S., & Imadduddin, I., 'Gambaran Psikologis *Cinderella Complex Syndrome* Pada Perempuan Suku Banjar (Studi Deskriptif Pada KAMMI Kota Banjarmasin).

Sindrom ini tidak hanya dialami oleh anak-anak atau remaja, tetapi juga oleh wanita dewasa. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa banyak wanita dewasa yang masih sangat bergantung pada orang lain, meskipun mereka sudah dianggap dewasa secara usia. Ketergantungan ini bisa menyebabkan berbagai masalah, seperti kesulitan dalam mengambil keputusan sendiri, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat.

Sindrom *Cinderella Complex* sering kali membuat perempuan memilih jalan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Misalnya, mereka mungkin buru-buru menikah di usia muda atau berhenti kuliah karena takut untuk mandiri. Padahal, setiap perempuan berhak untuk menentukan jalan hidupnya sendiri dan mencapai potensi maksimalnya.

Untuk mengatasi sindrom *Cinderella Complex*, diperlukan kesadaran diri dan dukungan dari lingkungan sekitar. Perempuan perlu belajar untuk percaya pada kemampuan diri sendiri, berani mengambil risiko, dan membangun jaringan sosial yang positif. Dengan begitu, mereka dapat hidup lebih mandiri dan bahagia.¹²⁶

C. Perspektif Masa Depan Pengidap Sindrom *Cinderella Complex*

Jika tidak dikelola dengan baik, sindrom *Cinderella Complex* dapat memberikan dampak signifikan pada kehidupan seseorang di masa depan. Individu dengan sindrom ini cenderung semakin bergantung pada orang lain, dan tanpa upaya untuk mengubah pola pikir serta perilaku, ketergantungan ini dapat semakin dalam seiring waktu.

Ketergantungan tersebut menghambat pertumbuhan pribadi maupun profesional mereka, sehingga sulit bagi mereka untuk berkembang secara mandiri. Selain itu, individu dengan sindrom ini sering kali merasa kesulitan dalam mengambil keputusan sendiri karena takut membuat kesalahan atau menghadapi konsekuensi yang mungkin terjadi, yang akhirnya menghalangi mereka dalam mencapai tujuan hidup. Rendahnya kemampuan untuk mandiri juga dapat memicu rasa percaya diri yang rendah, membuat mereka merasa tidak mampu atau bahkan tidak layak untuk meraih kesuksesan.

Ketergantungan yang berlebihan pada pasangan atau figur kuat lainnya sering kali menyebabkan hubungan yang tidak seimbang dan tidak sehat, yang dapat merusak dinamika hubungan secara keseluruhan. Hal ini, ditambah dengan kegagalan

¹²⁶ Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I., &, and R. Hendriyani, 'Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang.

memenuhi ekspektasi diri atau orang lain, dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan depresi, sehingga kualitas hidup mereka terganggu.

Meski demikian, sindrom *Cinderella Complex* bukanlah sebuah vonis, dan dengan upaya yang tepat, individu yang mengalaminya dapat mengatasi pola ini dan menjalani hidup yang lebih mandiri serta bahagia. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi sindrom ini meliputi meningkatkan kesadaran diri dengan memahami penyebab dan dampak dari sindrom ini, yang merupakan langkah awal menuju perubahan. Selain itu, membangun rasa percaya diri dengan mengikuti kelas atau bergabung dengan komunitas juga dapat membantu individu menumbuhkan harga diri. Langkah lainnya adalah belajar untuk mandiri, dimulai dari hal-hal kecil seperti mengambil keputusan sendiri dan menyelesaikan masalah sehari-hari tanpa bergantung pada orang lain.

Membangun jaringan sosial yang positif, yakni berinteraksi dengan orang-orang yang mendukung dan menginspirasi, juga dapat memberikan energi positif serta motivasi untuk berubah. Jika dibutuhkan, mencari bantuan profesional seperti terapi dapat menjadi jalan yang efektif untuk mengatasi masalah emosional yang mendasari sindrom ini. Dengan dukungan yang tepat, individu yang mengidap sindrom *Cinderella Complex* memiliki peluang untuk menjalani masa depan yang cerah dan penuh harapan. Setiap orang memiliki potensi untuk berubah dan mencapai tujuan hidupnya, terlepas dari tantangan yang dihadapi.

1. Ketakutan Dalam Karir

Meningkatnya angka pengangguran seiring dengan pesatnya pertumbuhan penduduk menyebabkan persaingan di dunia kerja semakin ketat, yang memicu kecemasan karier terutama pada mahasiswa dan individu usia produktif. Ketakutan akan terbatasnya lapangan pekerjaan dan tingginya persaingan membuat banyak mahasiswa merasa tertekan dalam menentukan masa depan karier mereka.¹²⁷ Menurut berbagai ahli, kecemasan karier merupakan salah satu jenis kecemasan paling umum, memengaruhi sekitar 25% mahasiswa pria dan 30% mahasiswa perempuan. Survei oleh Pew Research Center pada 2018 juga menunjukkan bahwa 70% mahasiswa menganggap kecemasan dan depresi sebagai masalah utama terkait karier mereka. Kecemasan yang tidak tertangani

¹²⁷ Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika, 'Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman',

berisiko berkembang menjadi gangguan kecemasan berkepanjangan, menghambat individu dalam memilih jalur karier yang tepat, bahkan membuat mereka takut menatap masa depan. Namun, jika kecemasan dapat dikelola, individu akan lebih mampu menentukan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan, yang pada akhirnya mengurangi kecemasan dan memungkinkan mereka menjalani karier dengan lebih optimal.¹²⁸

Asha Adiawantri mengalami ketakutan yang mendalam terkait kariernya, yang diwarnai oleh perasaan cemas akan masa depan dan tanggung jawab besar yang ia pikul terhadap ibunya. Di satu sisi, ia memiliki keinginan kuat untuk berkembang, meraih kesuksesan, dan mendapatkan penghasilan yang lebih baik. Namun, ketakutan ini bercampur dengan kekhawatiran bahwa ia tidak bisa sepenuhnya fokus pada karier karena tanggung jawabnya sebagai satu-satunya anak yang merawat ibunya yang sakit. Beban ini membuat Asha Adiawantri merasa terjebak, seolah-olah setiap langkah dalam kariernya akan selalu dibayangi oleh ketidakpastian apakah ia bisa terus merawat ibunya dengan baik, terutama jika suatu saat ia harus pindah ke luar kota bersama pasangannya setelah menikah.

Rasa takut ini juga berakar pada perasaan belum bisa sepenuhnya membahagiakan ibunya; baginya, kesuksesan dalam karier adalah cara untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi ibunya. Akan tetapi, Asha Adiawantri takut bahwa setiap perubahan dalam pekerjaan atau lokasi kerja bisa membuatnya kehilangan waktu bersama ibunya atau mengurangi perhatian yang dibutuhkan. Kekhawatiran akan keseimbangan antara karier dan tanggung jawab keluarga membuatnya merasa gamang dalam mengambil keputusan, karena ia takut gagal memenuhi harapan kariernya sekaligus tidak mampu merawat ibunya seperti yang diinginkannya.

Asha Adiawantri mengalami ketakutan yang mendalam tentang masa depan hubungannya dan keraguan mengenai jodoh yang ia harapkan. Pengalaman pahit dari hubungan sebelumnya, di mana ia berjuang sendirian untuk mempertahankan hubungan selama enam tahun hanya untuk dikhianati, menimbulkan trauma dan ketidakpercayaan pada keseriusan serta ketulusan hubungan. Meski telah menjalin hubungan baru yang tampak lebih baik, Asha Adiawantri masih

¹²⁸ Noviyanti, Arista, 'Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

dibayangi oleh ketakutan bahwa hal yang sama bisa terulang. Ia takut pasangannya saat ini mungkin tidak akan setia atau tidak akan cukup berkomitmen di masa depan.

Ketakutan ini semakin terasa karena Asha Adiawantri memiliki keinginan besar untuk membawanya ke jenjang yang lebih serius, namun ia khawatir harapannya tidak akan terpenuhi. Pengalaman masa lalu membuatnya cemas dan waspada dalam hubungan, seolah-olah ia harus selalu siap menghadapi kemungkinan terburuk agar tidak kembali terluka. Asha Adiawantri juga merasa khawatir bahwa ia akan merasa kehilangan arah jika hubungannya saat ini tidak berjalan sesuai harapan, mengingat pasangan saat ini adalah sosok yang sangat ia percayai. Kombinasi antara trauma masa lalu dan harapan besar pada masa depan membuat Asha Adiawantri merasa rentan dan tidak sepenuhnya yakin apakah hubungannya akan berakhir bahagia atau kembali mengecewakan.

2. **Ketakutan Masa Depan Pengaruh Lingkungan**

Konsep diri seseorang, yang mencakup persepsi pribadi dan pandangan orang lain terhadap dirinya, mempengaruhi kepercayaan diri serta keyakinan dalam menghadapi hidup. Selain itu, dukungan sosial terbukti berperan penting dalam mengelola kecemasan, karena memberikan perasaan dihargai, dicintai, dan diperhatikan oleh orang lain.¹²⁹ Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta mendorong seseorang untuk merasa lebih mampu dalam menghadapi tantangan. Kecemasan mengenai masa depan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan sosial, sering kali memunculkan perasaan ragu, isolasi, dan rendah diri. Dalam hal ini, dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting, karena dapat menurunkan ketegangan, memberikan rasa aman, serta menjaga hubungan sosial tetap kuat meski di tengah ketidakpastian. Tanpa dukungan ini, kecemasan masa depan justru akan semakin memperburuk kondisi mental, membuat individu lebih sulit mengatasi tekanan yang dihadapi.¹³⁰

Asha Adiawantri merasakan ketakutan tentang masa depannya yang dipengaruhi oleh pandangan dan ekspektasi sosial di lingkungan sekitarnya.

¹²⁹Sari, Nindya Puspita Rachma Dwi, and Damajanti Kusuma Dewi, 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau Dari Self Concept Dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tunarungu Di SMALB-B Karya Mulia Surabaya

¹³⁰ Qolbi, Fera Hayatun, 'Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam',

Komentar dan pandangan negatif dari tetangga tentang gaya hidup dan pilihan-pilihannya, terutama terkait rencana pernikahan yang ingin ia buat sederhana, memicu kecemasan yang cukup besar. Asha Adiawantri merasa khawatir bahwa keputusan-keputusannya, seperti memilih upacara pernikahan yang intim untuk menabung demi masa depan, akan menimbulkan omongan atau kritikan lebih lanjut. Ia ingin memastikan kehidupan yang lebih stabil bersama pasangan, termasuk memiliki rumah sendiri, tetapi rencana ini kerap terganggu oleh rasa takut akan penilaian orang lain. Seperti yang diungkapkan Asha saat wawancara.

“ Saat ini aku merasa bingung dan lelah menghadapi omongan tetangga yang sering kali tidak sesuai dengan kenyataan. Rasanya aneh, ini kan hidup yang aku jalani, tapi tetangga seolah-olah lebih tahu segalanya tentang aku. Mereka bahkan sering melebih-lebihkan cerita yang nggak benar.

Misalnya, waktu bapak meninggal. Belum genap sebulan sejak kepergiannya, tiba-tiba beredar gosip bahwa aku akan lamaran besar-besaran. Aku sampai bingung, kabar dari mana itu? Padahal, aku sendiri masih berduka. Tapi entah kenapa, justru banyak yang merasa iri dengan kehidupanku. Aku nggak tahu apa yang sebenarnya mereka iri-kan, mungkin karena gosip yang mereka ciptakan sendiri, seperti "calon suami Asha seorang pegawai." Gosip-gosip ini bikin aku capek. Kenapa harus dibuat cerita seperti itu?

Dari sisi keluargaku dan Mas Ryco, sebenarnya kami ingin pernikahan yang sederhana dan intimate. Tapi, orang tua kami justru punya pandangan berbeda. Mereka lebih memilih acara yang ramai, alasannya untuk mengurangi gosip dari tetangga. Karena kalau hanya akad saja, katanya masyarakat sering mengira "pasti hamil duluan."

Sebenarnya aku sendiri berpikir sayang uangnya kalau harus bikin acara besar-besaran. Tapi, apa boleh buat, orang tua nggak sependapat. Mereka lebih memilih cara ini agar nama baik keluarga tetap terjaga. Kadang aku hanya bisa menghela napas panjang, bingung dengan pandangan masyarakat yang masih suka menilai berdasarkan prasangka. Semoga semuanya segera membaik.”¹³¹

¹³¹ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

Ketakutan Asha Adiawantri juga semakin meningkat karena tanggung jawabnya terhadap ibunya dan persepsi lingkungan tentang perannya. Sejak kepergian ayahnya, Asha Adiawantri telah meminta bantuan tetangga untuk menjaga ibunya saat ia bekerja. Namun, tanggapan yang ia terima terkadang menyakitkan, karena beberapa orang justru mengharapkan agar Asha Adiawantri segera menikah dan menjalani peran sebagai ibu rumah tangga untuk merawat ibunya secara penuh. Pandangan ini menambah tekanan bagi Asha Adiawantri, yang selama ini sudah berusaha keras menyeimbangkan karier dan tanggung jawab keluarga, namun tetap ingin mempertahankan kemandirian serta memenuhi cita-cita pribadinya.

“Aku kalo pergi-pergi sekarang nggak bisa lama al soalnya aku nitipin ibu ke tetangga atau ke saudara, selain nggak enak juga aku dapet omongan kalo aku nyusahin mereka makanya banyak yang bilang suruh cepet nikah biar bisa fokus ngurus ibu, makanya aku makin takut kalo ternyata nanti aku bakalan di boyong suamiku atau tempat dinas calon suamiku pindah jauh dari ibu al”.¹³²

Pengaruh sosial dari lingkungan ini membuat Asha Adiawantri merasa hidupnya seolah selalu berada dalam pengawasan orang lain, sehingga semakin sulit baginya untuk merasa aman dan bebas dalam mengambil keputusan. Rasa takut akan penilaian sosial dan tuntutan lingkungan ini mengaburkan kebahagiaan atas pilihannya sendiri dan menimbulkan kecemasan tentang masa depan—baik dalam perannya sebagai anak, pasangan, maupun pribadi yang ingin berkarier.

Asha Adiawantri merasakan ketakutan akan penolakan dari lingkungan sosialnya, terutama tetangga, karena hidupnya yang tidak sesuai dengan ekspektasi atau norma sosial yang ada. Komentar-komentar tetangga yang sering membicarakan kehidupannya—mulai dari pekerjaannya yang sering membuatnya pulang malam, hingga rencana pernikahan yang ia inginkan secara sederhana—menambah tekanan baginya. Sebagai anak perempuan yang diharapkan lebih banyak berada di rumah dan merawat ibunya sejak kepergian ayahnya, Asha Adiawantri merasa seolah hidupnya terus dinilai dan dikomentari oleh orang-orang di sekitarnya.

¹³² Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

Rencana pernikahan intim yang ia dan pasangannya rencanakan demi menghemat biaya, agar bisa mewujudkan impian memiliki rumah sendiri, juga menjadi sumber kekhawatiran. Asha Adiawantri takut bahwa pilihan ini akan mengundang lebih banyak komentar negatif atau dianggap tidak memadai oleh lingkungannya. Hal ini membuat Asha Adiawantri merasa terbebani, seolah harus memenuhi ekspektasi orang lain di atas keinginannya sendiri, dan ia khawatir jika ia terus mengambil keputusan sesuai keinginannya, maka ia akan dianggap egois atau kurang peduli terhadap keluarganya. Rasa takut akan penilaian negatif ini memunculkan ketakutan mendalam bahwa ia tidak akan diterima sepenuhnya oleh lingkungannya karena hidupnya yang berbeda dari harapan mereka.

3. Ketakutan Masa Depan Terhadap Keluarga

Masa dewasa awal, yang berlangsung dari usia 18 hingga sekitar 40 tahun, adalah periode di mana individu mulai berfokus pada hal-hal besar dalam hidup, seperti pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berumah tangga. Bagi banyak orang, fase ini juga mencakup usaha membangun hubungan yang lebih serius, baik dalam pertemanan maupun cinta, hingga membentuk komitmen seperti pernikahan. Namun, banyak wanita berusia 25 hingga 40 tahun yang belum menikah menghadapi tekanan sosial untuk segera menikah, karena dalam banyak budaya pernikahan sering dianggap sebagai pencapaian penting. Ketidakpastian mengenai jodoh dan kekhawatiran terhadap stigma sosial seperti dianggap "perawan tua" dapat memicu rasa cemas tentang masa depan. Walaupun secara usia dan ekonomi banyak wanita sudah cukup dewasa dan stabil, tekanan ini sering menimbulkan kekhawatiran mendalam mengenai pernikahan dan pasangan hidup. Kondisi ini bisa memengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka, terutama saat harapan untuk membentuk keluarga semakin kuat dan berubah menjadi beban. Tekanan sosial ini menciptakan dinamika yang rumit dalam pencarian cinta dan komitmen, menjadikannya tantangan tersendiri bagi mereka yang masih mencari pasangan hidup yang tepat.¹³³

Ketakutan akan kehilangan dukungan dan perlindungan dari orang lain dapat memicu kecemasan yang intens. Mereka khawatir jika mereka mandiri, mereka akan merasa kesepian atau tidak mampu menghadapi tantangan hidup.

¹³³ Nur Cahya, Melani, Widia Ningsih, and Ayu Lestari, 'Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja.

“Aku khawatir sama pasangan, karena dia bisa dipindah kemana aja dan kapan aja, bahkan bisa luar banyumas, khawatir pasangan yang sekarang milih orang lain daripada aku, padahal aku udah berharap banyak sama yang sekarang, khawatir setelah nikah bakal gimana, kalo ikut suami tapi ibu di rumah sendiri, soalnya memang banyak yang tertarik sama dia, udah ada beberapa perempuan yang bahkan langsung bilang kalo dia suka sama pasangan aku yang sekarang al, pusingg bangeet takut diambil orang”.¹³⁴

Asha Adiawantri sedang menghadapi krisis dalam berbagai aspek kehidupan, sebuah situasi yang umum dialami banyak orang di masa dewasa. Setiap aspek kehidupan karier, keluarga, dan hubungan seolah saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain, menciptakan lingkaran kekhawatiran yang semakin membesar. Dalam hal karier, Asha Adiawantri merasa bingung tentang arah yang ingin diambil dan takut membuat pilihan yang salah sehingga tidak bisa mencapai kesuksesan yang diharapkan. Di sisi lain, tanggung jawab merawat ibunya yang sakit menjadi beban tersendiri, menimbulkan kekhawatiran apakah ia mampu membagi waktu dengan baik antara pekerjaan dan keluarga. Dalam hubungan, ketidakpastian masa depan dan tekanan hidup membuatnya merasa hubungannya dengan pasangan menjadi kurang stabil dan takut akan kehilangan pasangan. Asha Adiawantri juga merasa hidupnya seolah-olah berada di luar kendalinya, dengan banyak faktor eksternal seperti kesehatan ibunya, dinamika hubungan, dan tuntutan pekerjaan yang sulit ia kendalikan. Ketidakpastian ini membuatnya cemas dan gelisah, ditambah lagi dengan konflik peran yang dihadapinya, yaitu sebagai anak yang berbakti, pasangan yang setia, dan individu yang sukses dalam karier, semakin memperburuk kecemasan. Semua ini menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik Asha Adiawantri, seperti stres kronis, gangguan tidur, kelelahan, hingga sakit fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan.¹³⁵

D. Respon Pengidap Cinderella Complex

Saat menghadapi masalah dalam hubungannya, Asha Adiawantri menunjukkan respons emosional yang cukup intens meskipun dalam aktivitas sehari-hari ia masih

¹³⁴ Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024.

¹³⁵ Muqaromma, Rifkatul -, Ahmad Razak, and Harlina Hamid, 'Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era Disrupsi 4.0

bisa berfungsi normal. Ia cenderung menjadi lebih sensitif dan pendiam, kemungkinan sebagai cara untuk menenangkan dirinya atau menghindari konflik lebih lanjut. Sebagai orang yang sangat mempercayai pasangannya dan merasa pasangannya adalah sosok yang paling berarti baginya saat ini, konflik atau ketegangan dalam hubungan mereka menjadi pemicu kecemasan yang serius bagi Asha Adiawantri. Ketika masalah muncul, Asha Adiawantri sering mengalami overthinking ia terpikirkan berbagai kemungkinan buruk, seperti rasa takut akan ditinggalkan atau kekhawatiran apakah hubungan mereka dapat berlanjut ke pernikahan. Pikiran-pikiran negatif ini, yang mungkin dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, mendorong Asha Adiawantri untuk meragukan stabilitas hubungan dan memunculkan ketakutan bahwa pasangannya bisa saja pergi atau memilih orang lain. Pola pikir ini menambah kecemasannya dan membuat Asha Adiawantri merasa semakin tidak tenang setiap kali hubungan mereka sedikit renggang.

Penelitian mengenai sindrom *Cinderella Complex* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa meskipun kampus telah menyediakan fasilitas, organisasi, dan kemajuan teknologi untuk mendukung kemandirian, beberapa mahasiswa tetap mengalami sindrom ini. *Cinderella Complex* adalah kondisi di mana individu, terutama perempuan, merasa takut untuk mandiri dan cenderung bergantung pada orang lain. Penelitian menemukan bahwa aspek mengharap pengarahan orang lain memberikan kontribusi terbesar terhadap sindrom ini, karena mahasiswa sering merasa takut mengambil keputusan sendiri dan lebih mengutamakan pendapat orang lain. Sebaliknya, aspek tergantung pada orang lain memiliki kontribusi paling kecil, karena sebagian besar mahasiswa cenderung mandiri dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan tanpa bantuan orang lain, termasuk dari pasangan atau keluarga dekat. Faktor-faktor yang memengaruhi sindrom ini meliputi pola asuh orang tua yang kurang mendukung kemandirian, budaya patriarki yang mengedepankan perempuan sebagai pihak yang dilindungi, tuntutan pekerjaan atau tugas yang memengaruhi rasa percaya diri, serta rendahnya harga diri atau pengalaman negatif yang membuat individu takut untuk mandiri. Kesimpulannya, sindrom ini dipengaruhi oleh pola pikir yang takut salah dalam mengambil keputusan, meskipun sebagian besar mahasiswa tetap mampu mandiri dalam tugas sehari-hari. Dukungan yang mendorong

kemandirian, seperti pola asuh berwawasan gender, dapat membantu mengurangi kecenderungan sindrom ini.¹³⁶

Permasalahan yang dihadapi Asha Adiwantri dalam hubungan romantisnya dapat dikaitkan dengan sindrom *Cinderella Complex*, seperti yang ditemukan dalam penelitian pada mahasiswi Universitas Negeri Semarang. Salah satu ciri utama sindrom ini adalah kecenderungan untuk mengharap pengarahannya orang lain, yang merupakan aspek dengan kontribusi terbesar dalam sindrom tersebut. Hal ini terlihat dari bagaimana Asha menempatkan pasangannya sebagai sosok yang sangat penting dalam hidupnya, sehingga konflik dalam hubungan menjadi sumber kecemasan yang serius. Ketergantungan emosional ini membuat Asha rentan terhadap overthinking, seperti rasa takut ditinggalkan, keraguan terhadap stabilitas hubungan, dan kekhawatiran berlebih mengenai masa depan hubungan mereka.

Selain itu, pengalaman masa lalu Asha yang penuh dengan ketegangan dan trauma dalam hubungan sebelumnya memperkuat rasa takut akan pengulangan situasi serupa. Hal ini mencerminkan pola pikir yang dipengaruhi oleh harga diri yang rendah atau pengalaman negatif, yang juga menjadi salah satu faktor penting dalam *Cinderella Complex*. Ketidakmampuan untuk sepenuhnya percaya pada dirinya sendiri atau memisahkan emosinya dari hubungan menunjukkan adanya kecenderungan untuk mencari validasi dari pasangan sebagai bentuk rasa aman.

Namun, di sisi lain, seperti mahasiswi lain yang mengalami *Cinderella Complex*, Asha tetap menunjukkan tingkat kemandirian tertentu dalam aktivitas sehari-harinya. Ia masih mampu menjalankan tanggung jawabnya dengan baik meskipun secara emosional ia merasa terbebani. Hal ini selaras dengan temuan bahwa kontribusi aspek ketergantungan pada orang lain dalam *Cinderella Complex* relatif kecil, karena individu masih mampu menyelesaikan tugas tanpa bantuan langsung dari orang lain.

Dengan demikian, pola pikir Asha yang mengedepankan pasangan sebagai sumber utama stabilitas emosional serta kecemasannya dalam hubungan mencerminkan pengaruh *Cinderella Complex*. Penanganan kecenderungan ini dapat dilakukan melalui dukungan yang mendorong kemandirian emosional, seperti

¹³⁶ Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I., & Hendriyani, R., 'Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang.

membangun harga diri, mengurangi ketergantungan pada pasangan, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan secara mandiri.

Mahasiswi yang mengidap sindrom *Cinderella Complex* sering menghadapi kecemasan yang dapat menghambat mereka dalam menjalani kehidupan mandiri dan membangun relasi yang sehat.¹³⁷ Untuk mengatasi kecemasan ini, mereka bisa memanfaatkan dukungan sosial, konseling, serta belajar manajemen emosi yang efektif. Dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas sangat penting, karena dapat memberikan rasa diterima dan dukungan emosional.¹³⁸ Konseling atau terapi juga dapat membantu mereka memahami akar kecemasan, mengubah pola pikir yang bergantung, serta membangun kemandirian dan kepercayaan diri.¹³⁹ Manajemen emosi, seperti meditasi, pernapasan dalam, atau mindfulness, juga terbukti membantu mereka lebih tenang dan mampu mengontrol reaksi terhadap kecemasan.¹⁴⁰ Teknik-teknik ini efektif dalam mengurangi kecemasan, namun implementasinya bisa menemui beberapa kendala. Misalnya, tidak semua orang memiliki akses mudah ke konseling atau mungkin merasa malu untuk mencari bantuan. Selain itu, menghadapi perubahan pola pikir yang bergantung pada orang lain bisa jadi sulit karena sudah menjadi kebiasaan. Meskipun begitu, dengan kemauan yang kuat dan dukungan yang tepat, mahasiswi bisa belajar untuk menghadapi kecemasan mereka, membangun kemandirian, dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang serta memuaskan.

¹³⁷ Fauzan, Muhammad Afiq, 'Analisis Dan Penanganan Perilaku Kecenderungan *Cinderella Complex*.

¹³⁸ Prayitno, Siswoto Hadi, 'Sikap Pilihan Jurusan Akademik Dan Kecemasan Masa Depan Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa.

¹³⁹ Abidah, Fahmi Nur, and Dyah Siti Septiningsih, '*Cinderella Complex* Pada Mahasiswa Millennial'.

¹⁴⁰ Apriliana, Rusma, 'Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Cinderella Complex adalah kondisi psikologis yang umumnya dialami oleh perempuan, di mana mereka merasa sangat bergantung pada orang lain, terutama pasangan. Hal ini sering kali berakar dari pola asuh yang terlalu protektif serta tekanan sosial yang mengharapkan perempuan untuk selalu bergantung pada figur pelindung. Salah satu pengidap sindrom ini, seperti Asha Adiawantri, mengalami berbagai kecemasan yang berkaitan dengan masa depan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal.

1. Mahasiswi yang mengidap *Cinderella Complex* umumnya mengalami kecemasan yang berakar pada ketergantungan emosional terhadap figur pelindung, seperti orang tua atau pasangan. Mereka takut akan kemandirian dan tanggung jawab yang datang seiring dengan kedewasaan, terutama di lingkungan perguruan tinggi yang menuntut kemandirian akademik dan sosial. Kecemasan yang muncul bisa berupa perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas tanpa bantuan, takut membuat keputusan sendiri, hingga kekhawatiran berlebihan tentang masa depan. Ketakutan ini sering menyebabkan mereka menunda-nunda tugas, merasa rendah diri, atau bergantung secara emosional pada orang lain. Mahasiswi ini cenderung mencari validasi eksternal dan merasa cemas jika tidak mendapatkan dukungan atau persetujuan dari orang-orang yang mereka anggap lebih kuat. Di balik semua itu, ada konflik batin antara keinginan untuk mandiri dan ketakutan ditinggalkan atau gagal tanpa perlindungan. Lingkungan kampus yang kompetitif dan penuh tekanan memperburuk kecemasan ini, membuat mereka merasa terjebak antara tuntutan menjadi dewasa dan keinginan untuk tetap 'diselamatkan'. Jika tidak ditangani, kecemasan ini bisa menghambat perkembangan pribadi, prestasi akademik, dan hubungan sosial mereka.
2. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan pada pengidap *Cinderella Complex* antara lain:

- a. **Pola Asuh yang Permisif**

- Asha tumbuh dalam lingkungan keluarga yang terlalu memanjakan dan melindungi, sehingga ia sulit mengembangkan kemandirian. Akibatnya, ia cenderung mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan hidup.

b. Kurangnya Kematangan Emosional

Ketika seseorang kurang memiliki kematangan emosional, mereka akan kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup dan sering kali merasa takut mengambil keputusan sendiri. Hal ini membuat Asha terus berada dalam kondisi ragu-ragu dan mudah merasa cemas.

c. Tekanan Sosial dan Ekspektasi Masyarakat

Norma sosial yang mengharapkan perempuan untuk lebih mengandalkan pasangan dalam menjalani hidup justru semakin memperburuk kondisi ini. Selain itu, tanggung jawab Asha terhadap keluarganya, khususnya dalam merawat ibunya, membuatnya merasa terjebak di antara keinginan untuk sukses dan tuntutan sosial yang harus ia penuhi. .

3. Untuk mengatasi *Cinderella Complex*, diperlukan berbagai langkah, seperti:

a. Membangun Kesadaran Diri

Mengenali sumber kecemasan dan memahami pola pikir yang membuat seseorang sulit mandiri adalah langkah awal yang penting.

b. Mendapatkan Dukungan Sosial

Berinteraksi dengan keluarga dan teman yang suportif dapat membantu seseorang lebih percaya diri dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan.

c. Mengikuti Konseling atau Terapi

Mengikuti sesi konseling dapat membantu seseorang memahami dan mengelola emosinya dengan lebih baik, sehingga mampu membangun kemandirian dan mengambil keputusan secara lebih percaya diri.

Dengan pendekatan yang tepat, pengidap *Cinderella Complex* dapat mengurangi kecemasan mereka, menjadi lebih mandiri, dan menjalani hidup dengan lebih tenang serta penuh keyakinan.

B. Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Dari segi metodologi, pendekatan studi narasi yang digunakan lebih menitikberatkan pada pengalaman individu, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Temuan penelitian ini cenderung kontekstual dan hanya berlaku bagi kelompok tertentu, sehingga penerapannya secara universal menjadi terbatas. Selain itu, teori yang digunakan dalam penelitian ini mungkin belum mencakup seluruh aspek yang berkaitan

dengan kecemasan yang dialami oleh subjek. Hal ini bisa menyebabkan pemahaman yang kurang menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti.

Dari segi pengumpulan data, metode wawancara mendalam dan observasi non-verbal yang digunakan dapat dipengaruhi oleh bias peneliti dalam menafsirkan hasil. Selain itu, keterbatasan dalam memilih subjek yang memiliki pengalaman serupa juga bisa mengurangi variasi data yang diperoleh, sehingga perspektif yang muncul menjadi kurang beragam. Dalam analisis data, proses pengelompokan informasi mungkin belum cukup mendalam dalam mengungkap pola yang lebih kompleks. Jika analisis dilakukan secara terlalu sederhana, ada kemungkinan beberapa nuansa penting dalam pengalaman subjek tidak tergali secara optimal.

Untuk penelitian selanjutnya, ada beberapa hal yang bisa diperbaiki agar hasil penelitian lebih komprehensif. Pertama, metode penelitian dapat diperluas dengan menggunakan pendekatan campuran (mixed methods), yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Dengan cara ini, penelitian dapat menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kecemasan serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Kedua, teori yang digunakan sebaiknya lebih beragam dengan mengintegrasikan berbagai pendekatan psikologis dan sosial agar fenomena yang diteliti dapat dipahami secara lebih mendalam.

Selain itu, variasi data juga perlu ditingkatkan dengan melibatkan subjek dari latar belakang yang lebih beragam. Hal ini bertujuan agar penelitian dapat memberikan perspektif yang lebih luas mengenai kecemasan yang dialami oleh individu dari berbagai kondisi sosial dan lingkungan. Terakhir, proses analisis data dapat dilakukan dengan teknik yang lebih mendalam, seperti analisis tematik atau analisis naratif. Pendekatan ini akan membantu mengidentifikasi pola-pola yang lebih kompleks dan memberikan wawasan yang lebih kaya mengenai pengalaman subjek.

Dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan ini dan mengadopsi saran yang telah disebutkan, penelitian di masa mendatang diharapkan dapat lebih mengeksplorasi kecemasan dalam perspektif teori Dowling dengan subjek yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- ABIDAH, F. N., 'CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)', 2021 <<https://repository.ump.ac.id/13606/>>
- ABIDAH, F. N., 'CINDERELLA COMPLEX PADA MAHASISWA MILLENNIAL (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto)', 2021 <<https://repository.ump.ac.id:80/id/eprint/13606>>
- Abidah, Fahmi Nur, and Dyah Siti Septiningsih, 'Cinderella Complex Pada Mahasiswa Millennial', *Psimphoni*, 1.2 (2022), 23–30
<<https://repository.ump.ac.id:80/id/eprint/13606>>
- Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika, 'Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 14.1 (2017), 5 <<https://doi.org/10.18860/psi.v14i1.6497>>
- Afrila, S. W., 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Yang Merantau Di Banda Aceh' (UIN Ar-Raniry, 2023)
<<http://repository.ar-raniry.ac.id/>>
- Agusta, Ivanovich, 'Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif', *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27, 02.1 (2003), 59
- Agusta, Yosina Nur, 'Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.3 (2014), 133–40
<<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>>
- AhmadTaufiq, M.Si., 'Paradigma Baru Pendidikan Tinggi Dan Makna Kuliah Bagi Mahasiswa', 01.1 (2018), 1–23 <<https://doi.org/10.52166/madani.v10i1>>
- Ananda, Amalia, 'Hubungan Harga Diri Dan Cinderella Complex Pada Perempuan Remaja Putri', 2021 <<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/75712>>
- Anggriany, Neneng, 'Hubungan Antara Pola Asuh Berwawasan Gender Dengan Cinderella Complex', 2015 <<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/6419>>
- Anggriany, Neneng, and Yulianti Dwi Astuti, 'Hubungan Antara Pola Asuh Berwawasan Gender Dengan Cinderella Complex', *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8.16 (2003) <<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol8.iss16.art5>>

- Anshori, Rika Oktaviani, and Renta Sianturi, 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Stikes Swasta X Kota Bekasi', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6.3 (2023), 741–53
<<https://journalppnijatengorg/index.php/jikj%0AHUBUNGAN>>
- Apriliana, Rusma, 'Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 11.1 (2016), 24–35
<<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2880>>
- Ardini, F. M., & Rosmila, M., 'Profil Perencanaan Karir Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Mathlaúl Anwar.', *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, <https://doi.org/10.33541/jsvol2iss1pp1> (2021)
- Ardini, Fadhila Malasari, and Mila Rosmila, 'Profil Perencanaan Karir Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Mathlaúl Anwar', *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4.1 (2021), 9–16
<<https://doi.org/10.33541/jsvol2iss1pp1>>
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka cipta, 2019)
<<http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>>
- ASRI A, 'Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Babelan Asti Asri', *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1.1 (2012), 197–202
- Auliasari, D. (2018)., 'Kecenderungan Cinderella Complex Pada Remaja Putri Yang Mengalami Broken Home.', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2018
- Auliasari, Descanita, 'Kecenderungan Cinderella Complex Pada Remaja Putri Yang Mengalami Broken Home', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6.2 (2018), 174–79
<<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4555>>
- Azhari, Teuku Riki, and Mirza Mirza, 'Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala', *Mediapsi*, 02.02 (2016), 23–29 <<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>>
- Azizah, Nur, and Al Thuba Septa Priyngasari, 'Persepsi Pola Asuh Permisif Terhadap Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Rantau Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16.2 (2021), 99–108
<<https://doi.org/10.26905/jpt.v16i2.7654>>
- Budury, S., & Fitriasari, 'Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa: Use of Social Media on Events of Depression, Anxiety and

- Stress among University Students.’, *Bali Medika Jurnal*, 2019
<<https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/87>>
- Budury, Syiddatul, Andikawati Fitriasari, and Khamida -, ‘Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa’, *Bali Medika Jurnal*, 6.2 (2019), 205–8 <<https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>>
- Bukhori, Baidi, ‘Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan’, *Jurnal Komunikasi Islam*, 6.1 (2017), 158–86 <<https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>>
- Cahyo Pramono, Fitri Suciana, and Deny Kurniawan, ‘Hubungan Sistem Pembelajaran Online Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Di Stikes Muhammadiyah Klaten’, *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16.2 (2021), 84–89 <<https://doi.org/10.61902/motorik.v16i2.288>>
- Djaelani, Aunu Rofiq, ‘Teknik Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif’, *Vol 20 No 1*, 2013 <<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/592074>>
- Dwilianto, Rafli, Alwi Usman Matondang, and Linda Yarni, ‘Perkembangan Masa Dewasa Awal’, *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), 12
- FATMARIDHA, F., ‘HAK-HAK POLITIK FEMINITAS MILENIAL DI INDONESIA DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM (Doctoral Dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO).’, 2021
<http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/3944/1/FATMARIDA_SKRIPSI.pdf>
- Fauzan, Muhammad Afiq, ‘Analisis Dan Penanganan Perilaku Kecenderungan Cinderella Complex’, *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1.1 (2021), 41 <<https://doi.org/10.26858/ijosc.v1i1.19322>>
- Fauziyah, Nida Faradisa, and Khatifah Nur Aretha, ‘Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19’, *Herb-Medicine Journal*, 4.2 (2021), 42 <<https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064>>
- Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I., & Hendriyani, R., ‘Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang.’, *Developmental and Clinical Psychology*, 2014
- Hapsari, A. D., Mabruhi, M. I., &, and R. Hendriyani, ‘Cinderella Kompleks Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Semarang’, *Journal Psychology Universitas Negeri Semarang*, 3.1 (2014), 5–12 <[https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:aw31R6m-9RkJ:scholar.google.com/+Menurut+Dowling+\(Hapsari,+Iqbal,+%26+Hendriyani,+2014\)+cinderella+complex&hl=id&as_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:aw31R6m-9RkJ:scholar.google.com/+Menurut+Dowling+(Hapsari,+Iqbal,+%26+Hendriyani,+2014)+cinderella+complex&hl=id&as_sdt=0,5)>
- Hayat, Abdul, ‘Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya’, *Khazanah: Jurnal Studi Islam*

- Dan Humaniora*, 12.1 (2017), 52–63 <<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N., 'Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah.', *Journal for Health Sciences*, 2019 <<http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>>
- Hidayati, Eni, and Nunik Nurwanah, 'Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3.1 (2019), 13 <<https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>>
- Idriyani, Evi, 'Perbedaan Pembentukan Perilaku Cinderella Complex Pada Perempuan Yang Menganut Garis Keturunan Matrilineal Dan Patrilineal Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau', 2020 <<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10720>>
- Intan, Tania, 'Cinderella Complex Pada Teen Lit "Eiffel I'M in Love" Karya Rahmania Arunita Dan "Fairish" Karya Esti Kinasih', *JENTERA: Jurnal Kajian Sastra*, 8.2 (2019), 168 <<https://doi.org/10.26499/jentera.v8i2.1476>>
- Iswantiningrum, Febritania Dwi Putri, 'Hubungan Antara Kematangan Kepribadian Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Di Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 02.1 (2013), 1–7
- Iswantiningrum, F. D., 'Hubungan Antara Kematangan Kepribadian Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 2013 <<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4594>>
- Kadwa, Mohammed Siddique, and Hamza Alshenqeeti, 'International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT) The Impact of Students' Proficiency in English on Science Courses in a Foundation Year Program', *International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT)*, 3.11 (2020), 55–67 <<https://doi.org/10.32996/ijllt>>
- Kountul, Yoga P, Febi K Kolibu, and Grace E C Korompis, 'Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Kesmas*, 7.5 (2018), 1–7 <<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>>
- Lailatul Muarofah Hanim, and Sa'adatul Ahlas, 'Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.1 (2020), 41–48 <<https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>>
- Lestari, Y., Latief, S., & Widiastuti, R., 'Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis', (*Jurnal Bimbingan Konseling*), 2013
- Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Remaja Ros (Bandung, 2008)

- Maharani, Firanda Putri, Diah Karmiyati, and Dian Caesaria Widyasari, 'Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik', *Cognicia*, 9.1 (2021), 11–16 <<https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>>
- Malayati, Robi'ah Machtumah, and Sayidah Afyatul Masruroh, 'Representasi Cinderella Complex Pada Sinetron Ikatan Cinta Representation of Cinderella Complex in the Television Cinema of Ikatan Cinta', *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 8.2 (2022), 201–20
- Mardhotillah, Maharani Dwindu, and Rahmi Agustriarini, 'Pola Asuh Authoritarian Terhadap Cinderella Complex Dimediasi Dengan Self-Esteem', *Psychological Journal: Science and Practice*, 2.1 (2022), 68–71 <<https://doi.org/10.22219/pjsp.v2i1.19863>>
- Masruroh, 'Adegan Cinderella Complex Dalam Sinetron Ikatan Cinta Sebagai Daya Pikat Penonton', *Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS YTEBUIRENG*, 2021, 1–6
- Mathew B. Miles and A., *Analisis Kualitatif*, UI Press (Jakarta, 2014)
- Muqaramma, Rifkatul -, Ahmad Razak, and Harlina Hamid, 'Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era Disrupsi 4.0', *Sultra Educational Journal*, 2.1 (2022), 28–33 <<https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>>
- Nadia Aulia, 'Cinderella Complex Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7.1 (2019), 13–21 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4701>>
- Nainggolan, Lisdu, 'Hubungan Antara Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Dengan Ketakutan Akan Kegagalan Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang', 2007, 1–116
- Novianti, Ria, 'Teknik Observasi Bagi Pendidikan Anak Usia Dini', *Educhild*, 01.1 (2012), 22–29 <<https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/view/1621>>
- Noviyanti, Arista, 'Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Pendidikan*, 3.2 (2021), 1–23
- Nugraha, Aditya Dedy, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), 1–22 <<https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>>
- Nur Cahya, Melani, Widia Ningsih, and Ayu Lestari, 'Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja', *Jurnal Sosial Teknologi*, 3.8 (2023), 704–6 <<https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>>

- Nuraeni, Fitri, and Maesaroh Lubis, 'Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10.1 (2022), 137–43 <<https://doi.org/10.23887/paud.v10i1.46054>>
- Nurhafizah, A., Faridah, S., & Imadduddin, I., 'Gambaran Psikologis Cinderella Complex Syndrome Pada Perempuan Suku Banjar (Studi Deskriptif Pada KAMMI Kota Banjarmasin)', *Jurnal Al-Husna*, 2021 <<https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3514>>
- Nurhafizah, Ayu, Siti Faridah, and Imadduddin Imadduddin, 'Gambaran Psikologis Cinderella Complex Syndrome Pada Perempuan Suku Banjar (Studi Deskriptif Pada KAMMI Kota Banjarmasin)', *Jurnal Al-Husna*, 1.1 (2021), 25 <<https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3514>>
- Oktinisa, Teguh Febyola, Rinaldi, and Tesi Hermaleni, 'Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswa', *Jurnal RAP UNP*, vol.8 (2017), 211–22
- Prayitno, Siswoto Hadi, 'Sikap Pilihan Jurusan Akademik Dan Kecemasan Masa Depan Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10.2 (2023), 122–33 <<https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.199>>
- Prof.dr.sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (ALFABETA, 2013) <https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43>
- PUTRO, M., 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta', 2010 <<https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/10264>>
- Putro, Muhammad Hendy Kiatmoko, 'Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta', 2010 <<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/10264>>
- Qolbi, Fera Hayatun, 'Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17.1 (2020), 44 <<https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>>
- Rukajat, Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Deepublish, 2018) <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=qy1qDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA21&dq=pendekatan+hidup+bersama+dalam+metode+kualitatif+&ots=88EgBoFZHO&sig=BIgotnvYqA5bXnoBeE6VGrCkKw0&redir_esc=y#v=onepage&q=pendekatan+hidup+bersama+dalam+metode+kualitatif&f=false>
- S Arikunto, 'Metode Penelitian' (upi.edu, 2010) <http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_pkn_0705452_chapter3.pdf>

- Saifuddin, Much. Fuad, 'E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa', *Jurnal VARIDIKA*, 29.2 (2018), 102–9 <<https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>>
- Saputri, D. K. M., 'Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Siswa SMA Taman Harapan Malang', *PSIKOVIDYA*, 2013 <<http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/43>>
- Saputri, Dian, 'Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Siswa SMA Taman Harapan Malang Dian Kusnita Megasari Saputri Wiraswasta Malang', *Psikovidya*, 17 (2013), 134–45
- Sari, Nindya Puspita Rachma Dwi, and Damajanti Kusuma Dewi, 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau Dari Self Concept Dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tunarungu Di SMALB-B Karya Mulia Surabaya', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2.1 (2013), 1–7 <<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4593>>
- Siregar, Tsurayya Kamilah, Adinda Tasya Kamila, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, 'Kebersyukuran Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19', *Borobudur Psychology Review*, 1.1 (2021), 29–37 <<https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>>
- Solikah, Mutiatius, and Dawarblandong, 'Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika', *Journal UNESA*, 1.1 (2012), 1–8
- Susantyo, B., 'Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual. Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial', 2011, 16(3).
- Suwandi, Basrowi dan, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)
- Syarif, Tsurayya, 'Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 92 <<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>>
- Walean, Clinton J. S., Cicilia Pali, and Jehosua S. V. Sinolungan, 'Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13.2 (2021), 132 <<https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>>
- Warja, I Ketut, Nur Afni, and Ahmad Yani, 'Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1.1 (2019), 410–17 <<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/822/648>>
- Wawancara Antara Peneliti Dan Subjek Tanggal 2 September 2024*

Wilayah, Appi, Jawa Barat, Anenda Bagus, Satrya Ganesha, Tina Hayati Dahlan, Anne Hafina Adiwinata, and others, 'Profil Kecemasan Dan Psychological Wellbeing Serta Implikasinya Terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung Keywords : Abstract : Abstract ', 1 (2024), 105–18

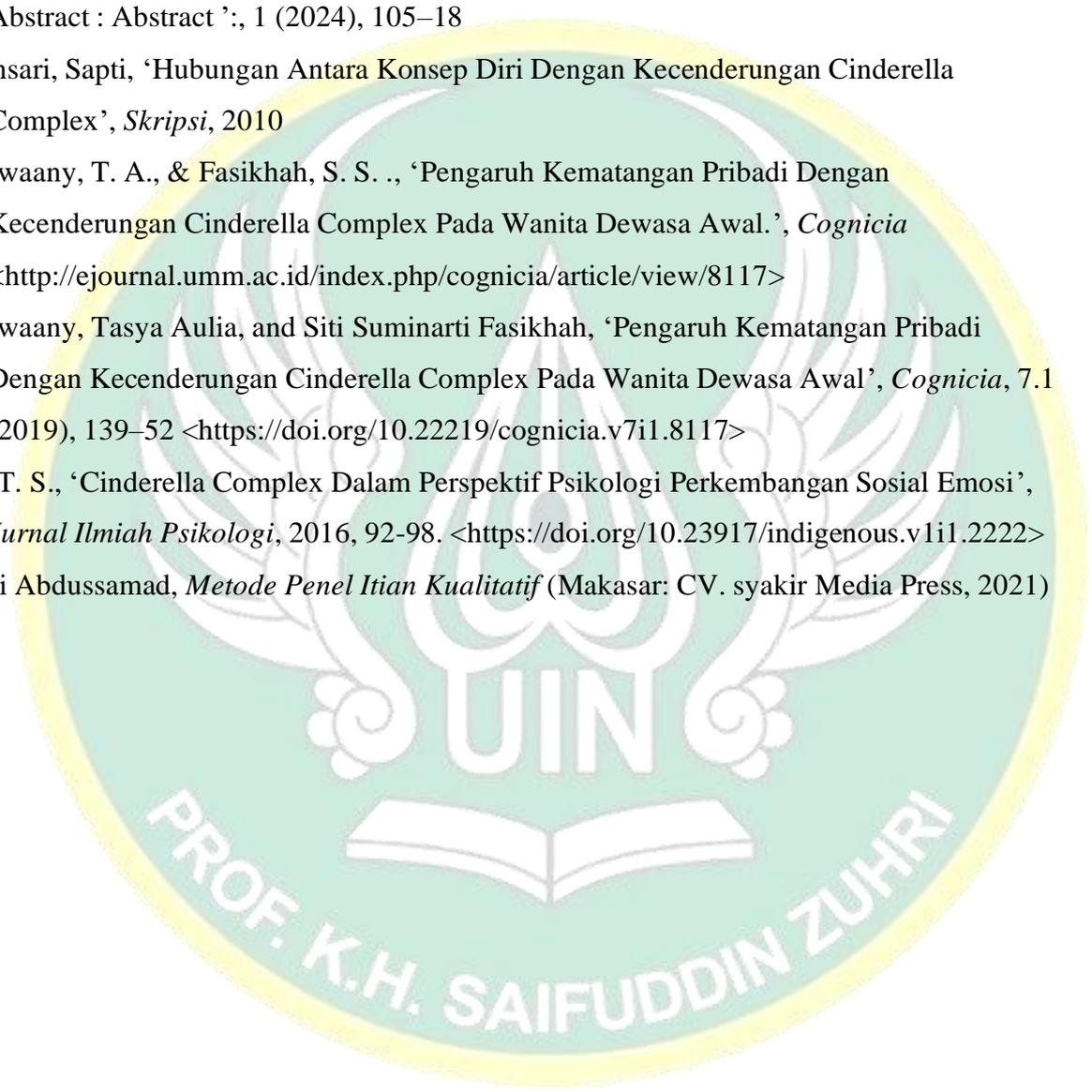
Wulansari, Sapti, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex', *Skripsi*, 2010

Zahrawaany, T. A., & Fasikhah, S. S. ., 'Pengaruh Kematangan Pribadi Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Dewasa Awal.', *Cognicia* <<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/8117>>

Zahrawaany, Tasya Aulia, and Siti Suminarti Fasikhah, 'Pengaruh Kematangan Pribadi Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Dewasa Awal', *Cognicia*, 7.1 (2019), 139–52 <<https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8117>>

Zain, T. S., 'Cinderella Complex Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2016, 92-98. <<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>>

Zuchri Abdussamad, *Metode Penel Itian Kualitatif* (Makasar: CV. syakir Media Press, 2021)



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Biodata Subjek

Biodata subjek	
Nama	Asha Adiawantri
Tanggal Lahir	Banyumas, 27 Juni 2001
Alamat	Sokaraja kulon rt 07/06
Golongan Darah	O
Moto Hidup	Live in the present
Hobi	Jalan- Jalan
Anak dari	Alm. Wawan Darmawan dan Ibu Suminah
Pekerjaan	Staf Manajer Kualitas UTD PMI Kabupaten Banyumas

Transkrip Wawancara Peneliti Dengan Subjek

Pertanyaan	Jawaban
Gimana perasaan kamu tentang pekerjaan sekarang, Sha? Ada hal yang lagi kamu pikirin?	Khawatir kalo aku stuck di posisiku sekarang, Al, terutama masalah pekerjaan ya. Penginnnya tetep terus berkembang, dapet penghasilan lebih banyak.
Terus soal keluarga, ada hal yang kamu pikirin juga?	Sekarang lebih khawatir sama keadaannya ibu, Al. Soalnya ibu punya penyakit yang memang udah bertahun-tahun. Setiap bulan

	<p>masih terus kontrol. Kalo misal aku nikah terus ngikut suami dipindah luar kota, nanti yang nganter ibu kontrol siapa?</p>
<p>Terus sama pasangan gimana? Ada kekhawatiran juga?</p>	<p>Khawatir juga sama pasangan, karena dia bisa dipindah kemana aja dan kapan aja, bahkan bisa luar Banyumas. Aku khawatir pasangan yang sekarang milih orang lain daripada aku, Al. Padahal aku udah berharap banyak sama yang sekarang, hohoh. Aku juga khawatir setelah nikah bakal gimana. Kalo ikut suami tapi ibu di rumah sendiri, aku nggak tega ninggalin ibu sendirian.</p>
<p>Kalo soal pernikahan sendiri, ada keinginan gimana gitu?</p>	<p>Penginnnya sih nikah kaya Gen Z sekarang yang cuma di KUA, terus uangnya bisa buat beli rumah. Tapi omongan tetangga menakutkan, Al. Takut jadi bahan omongan, apalagi di desa kan orang-orang suka kepo.</p>
<p>Terus, ada penyesalan yang kamu rasain nggak, Sha?</p>	<p>Asha nyesel banget, Al, saat bapak udah nggak ada. Nyesel kenapa Asha nggak coba deket sama bapak. Padahal Asha banyak kesempatan buat ngobrol sama bapak, tapi nggak pernah dimanfaatkan.</p>
<p>Emang dari kecil kamu nggak deket sama bapak ya?</p>	<p>Dari kecil Asha memang kurang deket sama bapak. Soalnya Asha cuma ketemu bapak pas malem, itu juga kita udah sama-sama cape dan pasti tinggal istirahat. Kalo pagi, Asha berangkat sekolah, bapak udah berangkat ke sawah. Jadi memang jarang banget kita ketemu, padahal hidup di satu rumah. Makanya Asha jarang banget ngobrol sama bapak, kecuali kalo memang menyangkut hal-hal penting banget. Asha</p>

	<p>lebih sering ngobrol sama ibu, itu juga nggak semua bisa Asha obrolin, paling ya ngobrolin hal-hal tentang sekolah atau biaya.</p>
<p>Kalo soal kakak kamu, Mba Esi, gimana hubungan kalian?</p>	<p>Asha jarang banget dilarang-larang, Al. Makanya Mba Esi sering banget marah-marah, apalagi kalo aku lagi sering ikut kegiatan terus pulang malem. Dia juga sering suruh aku ngerjain tugas-tugas kuliahnya sampai aku kadang bingung bagi waktu buat kerjaan dan kegiatan lainnya. Kalo nggak dilakuin pasti dia bilang, "Ya kan kerjaan yang lain mah bisa nanti, kalo tugasku kan ada deadlinenya."</p>
<p>Nah, kalo hubungan kamu sama pasangan gimana sih selama ini?</p>	<p>Hubungan kami awalnya berjalan normal selama empat tahun. Tapi banyak cobaan muncul setelah menjalani LDR. Semuanya bermula ketika aku menemukan chat dia dengan beberapa perempuan di Telegram, lengkap dengan emotikon hati dan nama panggilan khusus. Saat kutanya, jawabannya sangat sederhana, "Lah, dia kan jauh, nggak akan ketemu juga," seolah-olah itu hal sepele.</p>
<p>Terus kamu gimana? Tetep bertahan?</p>	<p>: Iya, meskipun kecewa, aku mencoba bertahan. Tapi sejak itu perasaanku mulai berubah, dan aku pun nggak terlalu menjaga jarak dari laki-laki lain. Sampai akhirnya aku dekat dengan seorang pria di sini, dan dia mengetahuinya. Dia marah besar, tapi anehnya hubungan kami nggak benar-benar putus. Setelah baikan, aku kembali lihat dia merespons perempuan lain, kayak teman</p>

	<p>kerjanya di sana. Lagi-lagi jawabannya simpel, "Lah, kamu juga pernah jalan sama cowok di sana." Hubungan kami mulai terasa toxic, tapi aku tetap bertahan, entah kenapa.</p>
<p>Wah, rumit banget ya, Sha. Terus gimana akhirnya?</p>	<p>Sampai akhirnya aku tahu dia sering jalan sama seorang perempuan. Bahkan pernah nonton bioskop, pergi ke Puncak Bogor, sampai nginep di rumah perempuan itu. Ironisnya, aku tahu semua ini dari si perempuan sendiri. Tapi aku nggak ngerti kenapa aku masih bertahan, Al. Dia bilang udah nggak berhubungan lagi sama perempuan itu, tapi kenyataannya mereka masih chat dan video call. Aku sadar semua ini nggak sepenuhnya salah dia, tapi juga ada kesalahanku dalam hubungan ini.</p>
<p>Wah, pasti berat ya, Sha. Terus sekarang kekhawatiran terbesar kamu apa?</p>	<p>Aku kalo pergi-pergi sekarang nggak bisa lama, Al. Soalnya aku nitipin ibu ke tetangga atau saudara. Selain nggak enak, aku juga dapet omongan kalo aku nyusahin mereka. Banyak yang bilang suruh cepet nikah biar bisa fokus ngurus ibu. Tapi aku makin takut kalo nanti aku bakal di boyong suamiku atau tempat dinas calon suamiku pindah jauh dari ibu.</p>
<p>Semoga semuanya segera membaik ya, Sha. Kamu harus kuat.</p>	<p>Amin, makasih banyak, Al</p>

Transkrip Wawancara Subjek dengan Psikiater Dr. Hilma Paramitha,SpKJ

PSIKIATER	PASIEN
------------------	---------------

<p>Gimana sih perasaan kamu kalau harus ngambil keputusan penting sendirian, tanpa ada yang nemenin atau ngasih saran?</p>	<p>Wah, jujur aku tuh kadang suka deg-degan banget kalau harus mikirin keputusan besar sendirian. Rasanya kayak takut salah atau takut kalau nanti hasilnya nggak sesuai harapan. Jadi aku lebih nyaman kalau ada orang yang bisa diajak diskusi dulu, atau minimal kasih pendapat. Kadang aku malah nungguin orang lain yang mutusin duluan, baru aku ikut aja. Rasanya kayak ada beban yang berat banget kalau harus mikir sendiri, jadi pengennya ada yang nemenin supaya nggak merasa sendirian.</p>
<p>Kamu lebih suka nggak sih kalau pasangan kamu yang ngatur-ngatur atau ngambil alih urusan sehari-hari?</p>	<p>Iya, aku ngerasa lebih tenang sih kalau pasangan yang ngatur-ngatur, apalagi soal hal-hal yang ribet kayak keuangan atau rencana besar. Aku tuh kadang suka bingung dan males mikirin detail-detail itu, jadi kalau dia yang ngurus, aku bisa lebih santai dan nggak pusing. Kadang aku merasa kalau aku yang ngatur, malah jadi tambah stres dan nggak fokus ke hal lain yang aku suka.</p>
<p>Pernah nggak kamu ngerasa susah banget bilang “nggak” ke orang lain, walaupun itu bikin kamu capek atau nggak nyaman?</p>	<p>Sering banget, malah aku kadang nggak enak hati kalau harus nolak permintaan orang, apalagi pasangan atau keluarga. Aku takut mereka jadi marah atau kecewa sama aku. Jadi aku lebih milih nurut aja, walaupun sebenarnya aku capek atau pengen punya waktu buat diri sendiri. Kadang aku sampai lupa sama kebutuhan aku sendiri karena pengen banget bikin orang lain senang.</p>
<p>Kalau disuruh bayangin hidup sendiri tanpa pasangan, kamu ngerasa gimana?</p>	<p>Aduh, kalau disuruh ngebayangin hidup sendiri tanpa pasangan, jujur aku langsung merinding banget deh. Soalnya, selama ini tuh aku selalu ada orang yang nemenin, yang bisa aku andelin buat macem-macem. Kebayang nggak sih, kalau misalnya aku harus ngurus semua sendiri, mulai dari</p>

	<p>bayar tagihan, benerin genteng bocor, sampai masak sendiri tiap hari? Belum lagi kalau malem-malem sepi nggak ada yang diajak ngobrol. Aku tuh emang dasarnya nggak terlalu suka sendirian, jadi bayangan hidup sendiri itu kayak mimpi buruk aja buatku. Aku takut nggak bisa survive, takut nggak ada yang jagain, dan takut kesepian banget. Kayaknya hidupku bakal hampa banget deh kalau nggak ada pasangan.</p>
<p>Kamu merasa nggak sih kalau kebahagiaan kamu itu kadang tergantung sama pasangan atau orang lain?</p>	<p>Iya, aku ngerasa kayak gitu. Kadang kalau pasangan perhatian dan sayang, aku jadi merasa bahagia dan semangat. Tapi kalau dia lagi cuek atau nggak ngasih perhatian, aku bisa langsung sedih dan ngerasa nggak berharga. Rasanya kayak kebahagiaan aku tuh naik turun tergantung gimana dia memperlakukan aku. Kadang aku mikir, “Apa aku memang nggak bisa bahagia tanpa dia?”</p>
<p>Kalau kamu lagi ada masalah, kamu biasanya minta bantuan orang lain atau coba selesaikan sendiri?</p>	<p>Biasanya aku minta bantuan, soalnya aku suka ragu sama kemampuan diri sendiri. Aku takut kalau salah ambil langkah, jadi aku lebih nyaman kalau ada yang nemenin atau kasih saran. Kadang aku malah nunda-nunda nyelesain masalah karena pengen nunggu orang lain yang bantu dulu. Rasanya kalau sendirian, aku gampang panik dan bingung.</p>
<p>Pernah nggak sih kamu ngerasa minder atau nggak percaya diri kalau harus ngelakuin sesuatu tanpa ditemenin?</p>	<p>Aduh, sering banget! Aku tuh emang dasarnya orangnya nggak terlalu pede-an. Jadi, kalau misalnya aku harus presentasi di depan banyak orang, atau ikut pelatihan yang bener-bener baru buatku, aku pasti langsung ngerasa minder duluan. Apalagi kalau nggak ada temen yang ikut nemenin, wah itu rasanya kayak mau pingsan. Aku suka mikir, "Aduh, nanti kalau aku salah gimana ya? Nanti kalau aku nggak bisa gimana ya?" Jadi, aku</p>

	lebih suka kalau ada yang nemenin, biar aku ngerasa lebih kuat dan nggak sendirian. Kalau ada yang nyemangatin, aku jadi lebih berani buat nyoba.
Kalau ada tantangan baru, kamu lebih suka hadapin sendiri atau minta orang lain yang bantu?	Aku biasanya lebih milih minta bantuan. Aku nggak terlalu pede buat coba-coba sendiri, takut kalau nanti malah makin ribet atau gagal. Jadi aku lebih nyaman kalau ada yang nemenin atau kasih arahan supaya aku nggak salah langkah.
Kamu suka nggak sih ngerasa pengen selalu dilindungi atau disayangi kayak di cerita dongeng Cinderella?	ya, aku suka banget ngebayangin ada yang jadi “pangeran” yang jagain aku. Kayak pengen ada yang selalu ada buat aku, ngelindungin aku dari masalah, dan bikin aku merasa aman. Kadang aku merasa capek harus mikirin banyak hal sendiri, jadi pengen banget ada yang bantuin dan nemenin terus.
Kamu pernah nggak sih ngerasa males buat ngambil risiko karena takut gagal?	Sering banget. Aku mikir mending aman-aman aja daripada nyoba tapi malah gagal dan bikin malu. Kadang aku jadi ragu buat maju karena takut kalau nanti hasilnya nggak sesuai harapan. Jadi aku lebih suka di zona nyaman walaupun itu bikin aku nggak berkembang.
Kalau ada kesempatan buat berkembang, kamu lebih sering maju atau mundur karena takut?	Aku sering mundur sih, soalnya aku takut nggak mampu dan malah bikin salah. Kadang aku mikir, “Apa aku cukup baik buat itu?” Jadi aku lebih milih mundur daripada harus menghadapi kemungkinan gagal.
Kamu biasanya gimana kalau harus ngatur hidup sendiri tanpa bantuan orang lain?	Waduh, kalau disuruh ngatur hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, aku langsung kelabakan deh. Soalnya, selama ini tuh aku selalu ada orang yang bantuin aku, entah itu orang tua, pasangan, atau temen dekat. Jadi, aku nggak terlalu terbiasa buat mikirin semua hal sendiri. Mulai dari urusan keuangan, karir, sampai urusan rumah tangga, semuanya tuh kayak numpuk jadi satu dan bikin aku

	<p>pusing. Aku juga suka nggak yakin sama keputusan yang aku ambil, takutnya salah dan malah bikin masalah baru. Alhasil, aku jadi gampang stres dan nggak bisa fokus sama hal-hal yang seharusnya aku kerjain.</p>
<p>Kamu merasa perlu banget nggak sih ada orang lain yang selalu nemenin kamu dalam aktivitas sehari-hari?</p>	<p>Iya, aku nggak suka sendirian. Aku merasa lebih nyaman kalau ada temen atau pasangan yang nemenin, jadi aku nggak ngerasa kesepian atau terbebani. Kadang aku takut kalau harus ngelakuin sesuatu sendirian, jadi aku lebih suka ada yang nemenin.</p>
<p>Kamu pernah nggak merasa kalau kamu kurang berharga kalau nggak dapet perhatian dari orang lain?</p>	<p>Jujur ya, aku tuh sering banget merasa kayak gitu. Aku ngerasa kayak harga diri aku tuh tergantung sama seberapa banyak orang lain merhatiin aku. Kalau misalnya aku dapet banyak pujian atau perhatian, aku langsung ngerasa senang dan percaya diri. Tapi, kalau misalnya nggak ada yang merhatiin atau bahkan malah ngritik aku, aku langsung ngerasa down dan nggak berharga. Aku jadi kayak nyari validasi dari orang lain terus, biar aku merasa diterima dan dicintai. Padahal, aku tau sih seharusnya aku nggak kayak gitu, tapi tetep aja susah buat ngilangin perasaan itu.</p>
<p>Kamu gimana kalau disuruh menghadapi masalah berat tanpa ada yang bantu?</p>	<p>Aku pasti panik dan bingung, kayak nggak tahu harus mulai dari mana. Rasanya kayak beban itu terlalu berat buat aku tanggung sendiri. Aku jadi pengen cari orang yang bisa aku andalkan buat bantuin aku Lewatin masa-masa sulit itu.</p>

DOKUMENTASI PENELITIAN

Dr. Hilma Paramita, SpKj

Praktek :
Jl. Pramuka 94 Purwokerto
Telp. (0281) 637397
Senin-Selasa
Pukul 15.00 - 17.00 WIB

SURAT KETERANGAN DOKTER

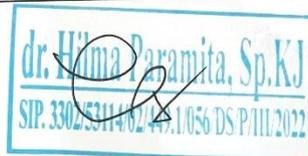
Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan dengan sesungguhnya mengingat sumpah waktu menerima jabatan.

Nama : Asha Adiwantri
Umur : 23 th. Lk/Pr.
Alamat : Sekaraja Kulm M 7/VJ Suler
Pekerjaan : Petugas / mahasiswa

Pada waktu periksa terdapat dalam keadaan:
Setelah dilakukan wawancara & observasi

Surat keterangan ini untuk: pada klien didapatkan keluhan lumpuh an (gejala yg menyambatkan kemanisan namun merasa cukup banyak pd pasyaran era talent kehilangan (Cinderella complex)

Purwokerto, 3/5, 20.24.



Dr. Hilma Paramita, SpKj
Spesialis Kedokteran Jiwa

INSTRUMEN PENILAIAN UJI VALIDASI AHLI MATERI

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Henie Kurniawati,, M.A., Psikolog
Pendidikan : S3 Psikologi
Institusi bekerja : UIN Saizu Purwokerto
Kontak person : 08122767398
Alamat email : henie.kurnia@gmail.com

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi penguji validitas data subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian skripsi oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dengan informasi sebagai berikut :

Nama : Nur izah alma'rifah
Alamat : Dusun III Kalikidang, RT 03 RW 06, Kec. Sokaraja, Kab. Banyumas, Jawa Tengah.
Alamat email : 2017101013@mhs.uinsaizu.ac.id
Kontak person : 089620319052
Pendidikan yang ditempuh : Bimbingan Konseling Islam
Institusi Pendidikan : Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri
Judul Penelitian :Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswi Pengidap Sindrom *Cinderella Complex*.
Pembimbing penelitian : Dr. Ahmad Muttaqin, S.Ag. M.Si.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Purwokerto, 22 Mei 2024

(Dr. Henie Kurniawati,, M.A., Psikolog)

Lampiran 3

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Nur Izah Alma'rifah
Tempat Tanggal Lahir : Banyumas. 31 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status Pernikahan : Belum menikah
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Desa Kalikidang, RT 03 RW 06, Kec. Sokaraja,
Kab. Banyumas, Prov. Jawa Tengah
Email : almarifah2000@gmail.com
No Hp : 089620319052

B. Riwayat Pendidikan

SD/ MI : MI Ma'arif NU 01 Cipawon
SMP/ MTs : MTs Al Hikmah Benda Sirampog
SMA/ MA : MA Negeri 2 Banyumas

C. Pengalaman Organisasi

Pramuka MAN sebagai Ketua Bidang Kajian Kepramukaan tahun 2017- 2018
Koordinasi bidang kewirausahaan di IMM UIN Saizu Purwokerto 2022-2023