

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi fenomena penurunan yang drastis dalam minat untuk menikah. Selama satu dekade terakhir, angka pernikahan di Indonesia turun secara signifikan sebesar 28,63% atau sekitar 632.791 kasus pernikahan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa jumlah angka pernikahan pada tahun 2024 hanya mencapai 1,48 juta kasus, yang merupakan angka pernikahan terendah dalam 10 tahun terakhir. Penurunan angka pernikahan ini terus berlangsung secara konsisten tiap tahunnya. Pada tahun 2023, jumlah pernikahan tercatat sebanyak 1,577,255 kasus, lebih rendah dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2022 sebanyak 1,705,348 dan sebanyak 1,742,049 pada tahun 2021.

Fenomena ini diikuti dengan meningkatnya jumlah individu yang memilih untuk tetap melajang dengan cara menunda pernikahan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dalam laporan *Statistik Pemuda Indonesia 2024* menunjukkan bahwa jumlah pemuda berusia 16-30 tahun yang belum menikah mencapai 69,75%, sementara yang sudah menikah hanya 29,10%. Angka pemuda yang belum menikah ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 68,29%. Tren menunda pernikahan juga sebagian besar terjadi di kalangan pemuda Indonesia yang tinggal di perkotaan dengan persentase mencapai 75,52%. Sementara itu, persentase pemuda di pedesaan yang belum menikah mencapai 61,97% (Kumparan, 2024).

Penurunan angka pernikahan dan meningkatnya individu yang melajang dengan cara menunda menikah dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya: 1) individu dewasa awal lebih memilih menjalani kehidupan pribadi secara bebas artinya tidak terikat dalam hubungan tertentu, 2) fokus pada pekerjaan guna

meningkatkan *value* dan karir, 3) adanya trauma dari perceraian orang tua yang membuat individu takut dan cemas untuk menikah, 4) egosentrisme dan narsisme, 5) adanya pemilihan secara ketat terhadap pemilihan pasangan karena melihat figur atau sosok ayah yang dijadikan kriteria dalam memilih pasangan, 6) adanya anggapan bahwa tidak mendapatkan jodoh (Mahfuzhatillah, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Riska dan Khasanah (2023) menambahkan bahwa faktor yang memengaruhi fenomena menunda menikah pada generasi Z yaitu fokus pada pendidikan dan pengembangan karir, gaya hidup, tekanan sosial dan budaya serta perubahan nilai-nilai dalam masyarakat. Pandangan generasi Z terhadap pernikahan juga dipengaruhi oleh faktor sosial, agama, ekonomi, budaya dan teknologi (Rossanti, dkk., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada 34 individu dewasa awal menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka belum siap untuk menikah. Mereka memiliki berbagai kekhawatiran dalam pernikahan yang membuat mereka merasa takut untuk menikah dan memilih menunda menikah. Kekhawatiran tersebut diantaranya adalah takut salah memilih pasangan, ketidaksiapan secara mental dan finansial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rossanti, dkk., (2024) faktor-faktor seperti kesiapan mental, stabilitas emosi dan finansial dipandang sebagai prasyarat penting sebelum mengambil keputusan untuk menikah. Kekhawatiran lain yang muncul juga terkait perubahan perilaku pasangan setelah menikah, potensi terjadinya konflik karena komunikasi yang buruk, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga hingga perceraian.

Dinamika hubungan romantis pada individu dewasa awal juga menunjukkan kompleksitas yang menarik. Mereka seringkali menghadapi tekanan sosial yang kuat dari teman sebaya atau lingkungan untuk memiliki pasangan. Hal ini dapat mendorong mereka untuk terlibat dalam suatu hubungan romantis, namun bukan karena keinginan tulus akan keintiman, melainkan demi status sosial atau untuk menghindari stigma melajang (Himawan, dkk., 2019). Lebih lanjut budaya digital dan media sosial juga turut memperkuat tren ini, dimana situasi hubungan cenderung lebih berfokus pada validasi sosial, daripada kedalaman emosional (Situmorang & Hayati, 2023; Marwati, 2023). Dalam konteks ini, individu mungkin

berpacaran untuk memenuhi ekspektasi sosial, mencari kesenangan sesaat dalam relasi, kebutuhan untuk mendapatkan validasi, atau sekedar keinginan agar tidak sendiri. Tetapi di sisi lain, mereka menghindari kerentanan dan keterbukaan diri kepada pasangannya karena takut mendapatkan konsekuensi negatif dari kedekatan yang lebih dalam yang dibutuhkan untuk intimasi. Hal ini menunjukkan bahwa individu secara fisik berada dalam suatu hubungan, namun secara emosional mereka tetap menjaga jarak sehingga individu sulit untuk mencapai intimasi. Sementara intimasi sendiri berkorelasi positif dan signifikan dengan kepuasan hubungan romantis (Ercan, Korkmaz & Bakioglu, 2025).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 7 responden dewasa awal yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis menunjukkan adanya ketakutan untuk membuka diri secara emosional. Mayoritas responden mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas untuk berbagi hal-hal personal yang mendalam seperti masalah keluarga, pengalaman hubungan masa lalu, kondisi keuangan, pekerjaan, riwayat kesehatan serta kekurangan diri mereka sendiri. Perasaan tidak nyaman ini muncul karena ketakutan bahwa pasangan tidak dapat menerima mereka sepenuhnya, adanya respons negatif, takut akan penilaian yang buruk, takut untuk dihakimi, dianggap aneh atau merasa diri tidak cukup layak serta perasaan takut untuk ditinggalkan oleh pasangan.

Kecemasan yang muncul dalam menjalin hubungan romantis dalam psikologi dikenal dengan *fear of intimacy*. Descutner & Thelen, (1991) mendefinisikan *Fear of intimacy* sebagai kondisi dimana individu tidak mampu untuk membagikan pikiran dan perasaannya kepada orang yang dianggap berharga karena adanya perasaan takut dan cemas tidak diterima dan ditinggalkan. Lebih lanjut Descutner & Thelen, (1991) menjelaskan terdapat tiga komponen dalam *fear of intimacy*, yaitu (1) *content* atau penyampaian informasi yang personal kepada orang lain, (2) *emotional valence*, perasaan kuat yang ikut dilibatkan saat berbagi informasi yang personal, (3) *vulnerability*, siap menanggung resiko untuk dikecewakan setelah berbagi informasi yang personal.

Individu yang memiliki *fear of intimacy* cenderung sulit untuk didekati atau dikenali karena mereka membangun jarak emosional dengan orang lain. Mereka menghindari kedekatan emosional, memiliki sedikit kepuasan dengan hubungan

yang dijalani dan cenderung memiliki hubungan jangka pendek atau singkat (Descutner & Thelen, 1991). Manbeck (2020) menjelaskan individu yang mengalami *fear of intimacy* yang tinggi, cenderung membangun batasan dengan orang lain dan tidak mau terlalu intim, hal ini dilakukan sebagai cara untuk mengantisipasi kemungkinan ditolak oleh orang lain. Oleh karena itu, mereka takut untuk terlibat lebih dalam saat menjalin intimasi.

Fear of intimacy juga berkaitan dengan perasaan kesepian, kurangnya keterbukaan diri (*self disclosure*), rendahnya interaksi sosial dan kualitas hubungan yang buruk (Descutner & Thelen, 1991; Doi & Thelen, 1993). Anand dan Sinha (2024) menunjukkan bahwa kecemasan sosial memengaruhi *fear of intimacy* pada dewasa muda. Ketidakmampuan individu untuk menjalin intimasi juga dapat menimbulkan kegelisahan dan berdampak negatif pada kesehatan emosional, misalnya mengalami depresi, kesulitan beradaptasi dengan stres, dan berpengaruh pada kesehatan psikis yang buruk (Descutner & Thelen, 1993). Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Jain (2022) menunjukkan bahwa keintiman berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan, dimana tingginya keintiman seseorang dapat meningkatkan kepuasan hubungannya.

Erikson (1968; dalam Papalia, et al., 2008) menjelaskan tugas perkembangan individu dewasa awal yaitu *intimacy vs isolation*. Apabila individu tidak mampu menjalin intimasi mereka akan merasakan *isolation* atau perasaan kesepian, meskipun mereka sedang menjalani hubungan romantis. Hubungan yang intim membutuhkan keterbukaan diri, perasaan keterikatan, kedekatan dan kelekatan dengan orang lain yang pada akhirnya akan menciptakan perasaan nyaman dan hangat dalam suatu hubungan (Sternberg, 1986). Melalui keintiman yang terbentuk dalam hubungan romantis inilah, dewasa awal pada akhirnya akan memutuskan apakah mereka akan menikah atau menjalin hubungan tanpa pernikahan, serta keputusannya untuk memiliki anak atau tidak.

Besarnya keintiman berperan penting dalam menentukan keberhasilan individu menuju hubungan yang lebih serius, yaitu pernikahan. Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa pada tahap dewasa awal individu diharapkan mampu untuk mengembangkan hubungan intim yang bermakna dan stabil, membentuk komitmen jangka panjang seperti pernikahan, membangun kemandirian secara

finansial dan emosional. Oleh karena itu, kegagalan dalam intimasi dapat menghambat tugas perkembangan dewasa awal.

Hatfield (1984) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan *fear of intimacy*, yaitu (1) *Fear of exposure*, takut pasangan menemukan sisi negatif (2) *Fear of abandonment*, cemas akan ditinggalkan, (3) *Fear of angry attacks*, takut diserang dan disakiti, (4) *Fear of loss of control*, khawatir akan kehilangan stabilitas internal/kendali diri, (5) *Fear of one's own destructive impulses*, Individu takut terhadap tindakan impulsif yang bisa membahayakan diri sendiri dan orang lain, (6) *Fear of losing one's individuality or of being engulfed*, Individu takut kehilangan jati dirinya.

Fear of intimacy juga dapat disebabkan dari pengalaman menyakitkan yang pernah dialami oleh individu seperti penolakan, pengabaian dan penghindaran (Lecheheb, 2020). Pengalaman negatif masa lalu seperti perceraian orang tua yang memengaruhi persepsi hubungan pada masa dewasa (Jackson & Fife, 2018). Farahdilla dan Indrijati (2022) menemukan bahwa gaya kelekatan romantis *anxious* dan *avoidant* dapat memunculkan *fear of intimacy*. Lalu Individu yang sering menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga dapat mengembangkan *fear of intimacy* dalam diri individu karena pandangan negatif dan menyakitkan mengenai hubungan intim (Pertiwi & Kusumiati, 2024).

Kemampuan regulasi emosi secara adaptif menjadi salah faktor yang memprediksi keberhasilan individu dalam menjalin hubungan yang intim. Penelitian yang dilakukan oleh Aryaningsih dan Susilawati (2020) menemukan bahwa regulasi emosi berperan dalam menurunkan konflik interpersonal yang terjadi pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Dwi dan Khusnul (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan. Sebaliknya, disregulasi justru berkorelasi negatif dengan kemampuan menjalin keintiman. Studi empiris yang dilakukan oleh Tani, Pascuzzi dan Raffanino (2015) mengindikasikan bahwa individu dengan disregulasi emosi cenderung memiliki ketakutan terhadap keterlibatan emosional, termasuk kecemasan akan ketergantungan serta kendali terhadap pasangan. Lebih lanjut Scigala et al., 2021) juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesulitan untuk mengenali dan mengungkapkan emosinya sering kali berkaitan

dengan rasa takut untuk menjalin hubungan yang intim. Penelitian yang dilakukan oleh Permadi dan Pertiwi (2024) juga menunjukkan bahwa individu yang kesulitan meregulasi emosinya dapat meningkatkan kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa.

Gross (1998) menjelaskan regulasi emosi merupakan proses individu dalam memahami dan mengelola emosi yang mereka alami, baik dalam hal waktu atau kapan mereka merasakan dan bagaimana cara mereka mengekspresikan emosi tersebut. Terdapat dua strategi regulasi emosi yang paling umum digunakan adalah *cognitive reappraisal*, menafsirkan ulang situasi sebelum emosi muncul sepenuhnya dan *expressive suppression*, menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi (Gross & John, 2003). Kedua strategi ini memiliki dampak yang berbeda pada kesejahteraan psikologis dan hubungan. Individu yang sering menggunakan *reappraisal* cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan dan gejala stres yang lebih rendah karena mereka mampu mengelola emosi negatifnya. Individu juga cenderung memiliki sikap optimis terhadap masa depan dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dalam konteks hubungan interpersonal, individu yang sering menggunakan *reappraisal* cenderung lebih mampu untuk berbagi emosi positif maupun negatif kepada pasangan sehingga hal ini dapat membuat individu lebih mudah untuk dekat secara emosional.

Sementara penggunaan *expressive suppression* sering dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan stres. Hal ini terjadi karena individu menahan, menyembunyikan emosi positif maupun negatifnya yang dapat berdampak pada kepuasan hidup individu. Dalam konteks hubungan interpersonal, individu yang sering menggunakan *suppression* dikaitkan dengan dampak interpersonal yang kurang baik. Karena emosi yang tidak diekspresikan dapat membuat orang lain kesulitan memahami apa yang dirasakan individu, menciptakan jarak dalam hubungan. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Shahar, Kalman, dan Roth, (2018) menunjukkan bahwa regulasi emosi *suppression* (menyembunyikan atau menekan emosi) berkaitan negatif dengan keintiman dan dapat meningkatkan ketakutan terhadap kedekatan emosional dalam relasi. Angelica dan Hilmawan (2022) juga menemukan bahwa strategi *expressive suppression* memberikan kontribusi negatif terhadap kepuasan pernikahan. Namun dalam situasi tertentu,

penggunaan *suppression* dapat berguna misalnya di Indonesia, menahan emosi sering dianggap hal yang baik dan sesuai dengan norma sosial atau budaya, dimana hal ini dilakukan untuk menghindari konflik atau menjaga kesopanan. Dengan demikian, peran regulasi emosi *cognitive reappraisal* atau *expressive suppression* menentukan bagaimana individu merespons kedekatan emosional dan berpengaruh pada kemampuan mereka dalam membentuk hubungan yang intim.

Berdasarkan data dan fenomena yang telah diuraikan sebelumnya, *fear of intimacy* dapat menjadi penghambat bagi individu dewasa awal dalam mencapai tugas perkembangan, khususnya dalam menjalin hubungan yang intim dan komitmen jangka panjang dengan orang lain. Kondisi ini menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis seperti perasaan terisolasi dan kesepian. Hal ini menunjukkan pentingnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap munculnya *fear of intimacy* pada dewasa awal. Penelitian terdahulu mengenai prediktor *fear of intimacy* juga belum banyak diteliti di Indonesia. Salah satu faktor yang dinilai dapat berkontribusi terhadap munculnya *fear of intimacy* adalah peran regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dalam menentukan bagaimana individu merespons kedekatan emosional dan berpengaruh pada kemampuan mereka dalam membentuk hubungan yang intim. Sementara itu, penelitian ini secara khusus akan difokuskan pada dewasa awal yang berusia 20-30 tahun, sedang atau pernah menjalin hubungan romantis, dan belum menikah. Kelompok ini berada pada fase kritis dalam perkembangan keintiman dan komitmen, sehingga memahami faktor yang dapat menghambat tugas perkembangan seperti *fear of intimacy* menjadi sangat relevan. Selain itu, individu yang sedang atau pernah berpacaran dipilih karena mereka mempunyai pengalaman nyata dalam hubungan kencan yang dekat yang relevan dengan jenis hubungan dimana *fear of intimacy* dapat bermanifestasi. Skala FIS itu sendiri juga dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan dalam hubungan yang dapat digunakan untuk "*close, dating relationships*". Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik ini dengan judul "Pengaruh regulasi emosi terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Terjadi penurunan angka pernikahan yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia diikuti dengan meningkatnya angka melajang pada individu dewasa awal
2. Salah satu faktor individu dewasa awal menunda menikah yaitu adanya kekhawatiran dan kecemasan dalam membangun *intimacy* karena ketidaksiapan untuk terbuka hal-hal yang personal kepada pasangan yang dikenal dengan *fear of intimacy*.
3. Individu dengan *fear of intimacy* yang tinggi cenderung menghindari kedekatan emosional, takut untuk membangun hubungan intim dan komitmen jangka panjang yang merupakan tugas perkembangan dewasa awal.
4. Regulasi emosi memainkan peranan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons kedekatan emosional dan berpengaruh pada kemampuan mereka dalam membentuk hubungan yang intim.
5. Individu dengan regulasi emosi yang buruk diindikasikan dapat berkontribusi dalam membangun *fear of intimacy* pada individu dewasa awal.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini pada pengaruh regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “

1. “Apakah regulasi emosi *cognitive reappraisal* memengaruhi tingkat *fear of intimacy* pada dewasa awal?”
2. “Apakah regulasi emosi *expressive suppression* memengaruhi tingkat *fear of intimacy* pada dewasa awal?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berpengaruh terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah tentang *fear of intimacy* dan regulasi emosi.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana regulasi emosi memengaruhi *fear of intimacy* pada dewasa awal.
3. Memperkaya pemahaman tentang dinamika psikologis yang memengaruhi hubungan romantis pada dewasa awal.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya regulasi emosi dan keintiman dalam membangun hubungan yang sehat.
2. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi dan konseling yang efektif bagi individu dewasa awal yang mengalami *fear of intimacy* dan kesulitan regulasi emosi
3. Dapat menjadi sumber referensi yang relevan bagi peneliti lain mengenai topik yang serupa.