

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia akan melewati berbagai periode perkembangan selama rentang kehidupan, salah satunya yaitu periode dewasa awal yang dimulai pada usia 20-an dan berakhir pada usia 30-an. Pada tahap ini individu mulai membangun kemandirian secara pribadi dan ekonomi, mengembangkan karier, memilih pasangan, memulai hidup dengan orang lain secara intim, membentuk keluarga, dan membesarkan anak (Santrock, 2011). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, usia dewasa awal sedang berada pada tahap *intimacy vs isolation*. Erikson menjelaskan bahwa pada tahap ini individu membentuk hubungan jangka panjang yang intim dengan teman dan pasangannya. Kegagalan dalam membangun komitmen dan menjalani hubungan yang intim akan menyebabkan individu merasa terisolasi dan *self-absorbed* (Papalia & Martorell, 2021). Sebaliknya, keberhasilan membangun hubungan yang intim dapat meningkatkan kesejahteraan individu dewasa awal dan memunculkan emosi positif, seperti kehangatan, keterhubungan, dan kepedulian (Smith & Mackie, 2007; dalam Senese, dkk., 2020).

Berdasarkan tahapan perkembangan psikososial Erikson, membangun hubungan yang intim merupakan tugas penting bagi dewasa awal (Papalia & Martorell, 2021). Melalui hubungan romantis berpacaran, dewasa awal berupaya untuk memperoleh intimasi melalui pasangannya. Hubungan berpacaran merujuk pada hubungan antara dua orang yang membangun kedekatan yang bersifat intim (Widyananda & Ashfaq, 2023). Menurut Hook dkk., (2013; dalam Candel & Turliuc, 2021), intimasi yang diperoleh dari hubungan romantis merupakan salah satu faktor yang berkontribusi positif terhadap kesehatan fisik, seperti tingkat penyakit yang lebih rendah dan pemulihan yang lebih baik. Selain itu, intimasi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental yang ditandai dengan rendahnya risiko depresi dan kepuasan hidup yang tinggi.

Hatfield (1984) mendefinisikan intimasi sebagai proses usaha untuk mengenal orang lain secara mendalam yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai perbedaan dan persamaan cara berpikir, perasaan, dan perilaku satu sama lain. Lebih lanjut, Sternberg (1986) menjelaskan bahwa intimasi adalah perasaan kedekatan, keterhubungan, dan keterikatan dalam suatu hubungan romantis. Sternberg & Grajek (1984) menjelaskan karakteristik intimasi mencakup perasaan: (1) keinginan meningkatkan kesejahteraan pasangan, (2) merasakan kebahagiaan dengan pasangan, (3) menghargai pasangan, (4) bergantung pada pasangan, (5) memahami satu sama lain, (6) berbagi diri dan kepemilikan dengan pasangan, (7) menerima dan memberi dukungan secara emosional dengan pasangan, (8) berkomunikasi secara intim, dan (9) menghargai hidup pasangan. Oleh karena itu, membentuk hubungan yang intim memerlukan kesadaran diri, empati, kemampuan menyampaikan perasaan, menyelesaikan permasalahan, dan mempertahankan komitmen (Lambeth & Hallett, 2002; dalam Papalia & Martorell, 2021).

Menurut Sternberg (1986), intimasi merupakan salah satu komponen penting dalam suatu hubungan romantis yang berkontribusi untuk memberikan pengalaman kehangatan dalam hubungan yang dijalani. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhtar dan Suminar (2023), intimasi memiliki kontribusi positif dalam membangun kepuasan hubungan. Hubungan yang intim ditandai dengan (1) keinginan untuk mengungkapkan diri sendiri dan mendengarkan informasi pribadi yang disampaikan pasangan, (2) memiliki kepedulian yang tinggi satu sama lain, dan (3) merasa nyaman untuk dekat secara fisik (Hatfield, 1984). Adanya intimasi dalam hubungan akan mempermudah individu untuk menyadari hal-hal yang kurang memuaskan dalam hubungannya dan menyampaikannya kepada pasangan sehingga konflik yang dialami bisa didiskusikan bersama-sama untuk menemukan solusi yang tepat (Ariyani, 2016).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai 7 partisipan dewasa awal yang pernah atau sedang berpacaran. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan menyatakan bahwa mereka memiliki kecemasan untuk terbuka mengenai hal-hal yang bersifat personal kepada pasangan. Hal ini mencakup informasi mengenai keluarga, pengalaman masa lalu, keadaan finansial, pekerjaan, penyakit yang dimiliki, dan kekurangan diri. Kecemasan ini muncul akibat adanya rasa takut

bahwa pasangan tidak bisa menerima apa adanya, respon pasangan yang kurang baik, khawatir akan dihakimi, ketertarikan pasangan menurun, ketakutan akan dipandang aneh dan rendah diri, hingga kekhawatiran bahwa pasangan akan meninggalkan dirinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Senese, dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan beberapa orang memiliki kesulitan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan personal mereka ke orang lain yang mereka anggap penting.

Kecemasan untuk bertukar pikiran dan perasaan pribadi kepada orang lain yang dianggap berharga oleh Descutner & Thelen (1991) disebut sebagai *fear of intimacy*. Individu dengan *fear of intimacy* yang tinggi akan merasa kesulitan untuk berkenalan, kurang puas dengan hubungan yang mereka jalani, terhambat membangun hubungan yang dekat, dan cenderung menjalani hubungan dalam waktu yang singkat. Dengan demikian, *fear of intimacy* dapat menghambat individu untuk membangun hubungan yang intim dan menjalin komitmen jangka panjang. Selain itu, Thelen dkk., (2000) menambahkan bahwa individu dengan *fear of intimacy* yang tinggi akan merasa cemas dan tidak nyaman ketika pasangannya menginginkan hubungan yang lebih dekat. Oleh karena itu, mereka cenderung memilih pasangan yang juga memiliki *fear of intimacy* yang tinggi untuk menghindari adanya tuntutan menjalin hubungan yang intim.

*Fear of intimacy* memiliki hubungan positif dengan kesepian. Dengan demikian, *fear of intimacy* yang tinggi akan diikuti dengan rasa kesepian yang juga tinggi (Descutner & Thelen, 1991). Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini & Laksmiwati (2024) menunjukkan bahwa rasa kesepian yang tinggi dapat berkontribusi pada rendahnya kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, kesepian juga dapat menyebabkan timbulnya gejala depresi, alkoholisme, perilaku agresif, kecemasan sosial, dan impulsivitas (Cacioppo dkk., 2006; Akerlind & Hornquist, 1992; Rudatsikira dkk., 2007; Ernst & Cacioppo, 1999; Kearns dkk., 2014; S. Cacioppo dkk., 2014 dalam Cacioppo dkk., 2015). Kesepian yang dirasakan individu dapat timbul akibat reaksi dari kurangnya intimasi pada hubungan yang dijalani (Bhagchandai, 2017). Kekurangan dalam aspek intimasi dapat menyebabkan isolasi emosional, kurangnya kemampuan dalam beradaptasi

terhadap stres, dan kesehatan fisik yang buruk (Waltz, 1986; dalam Doi & Thelen, 1991).

Individu dengan *fear of intimacy* cenderung tidak ingin membagikan informasi pribadi, perasaan yang bersifat intim, atau perasaan tertekan yang mereka miliki. Hal ini dapat terjadi karena membagikan informasi dan perasaan personal dengan emosi yang kuat membutuhkan pengungkapan diri atau *self-disclosure* yang tinggi (Emmons & Colby, 1995). Situasi ini sejalan dengan penelitian Descutner & Thelen (1991) yang menemukan bahwa individu dengan *fear of intimacy* yang tinggi memiliki *self-disclosure* yang rendah. Menurut Berg & McQuinn (1986) pasangan yang memiliki *self-disclosure* yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih bertahan lama. Dengan demikian, *fear of intimacy* dapat menyebabkan berakhirnya hubungan romantis yang dijalani karena kurangnya keterbukaan diri dengan pasangan yang menghambat terbentuknya intimasi dalam hubungan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan anak dengan orang tua menjadi salah satu faktor yang dinilai dapat memprediksi keberhasilan individu dalam membentuk keintiman ketika dewasa. Rohner dkk. (2019) meneliti mengenai pengaruh penerimaan-penolakan orang tua dengan *fear of intimacy* pada 3.483 dewasa awal di 13 negara yaitu Australia, Bangladesh, China, Croatia, Yunani, Guatemala, Iran, Italia, Korea, Pakistan, Polandia, Portugis, dan Turki. Hasil penelitian pada ke-13 negara menunjukkan bahwa pengalaman penolakan ibu dan ayah yang terjadi ketika masa kanak-kanak berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of intimacy*. (Rohner, Khaleque, & Courneyor, 2005) menjelaskan bahwa individu yang memperoleh penolakan dari orang tuanya cenderung menganggap dunia dan hubungan interpersonal sebagai sesuatu yang dapat membahayakan emosional dan psikologis, tidak dapat dipercaya, dan pandangan negatif lainnya. Oleh karena itu, individu yang mengalami penolakan dari orang tua rentan memiliki *fear of intimacy* yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa hubungan penolakan orang tua dengan *fear of intimacy* bersifat konsisten antarbudaya.

Sejak tahun 1960, Rohner mulai mengembangkan teori penerimaan-penolakan orang tua atau *parental acceptance-rejection theory (PARTheory)*. Teori ini menjelaskan mengenai pengaruh penerimaan dan penolakan orang tua terhadap

perkembangan kognitif, perilaku, dan emosional individu. Penerimaan-penolakan orang tua merupakan pandangan subjektif individu mengenai perlakuan yang mereka terima dari orang tua, baik dari ibu maupun ayah. Penerimaan orang tua didefinisikan sebagai pemberian kasih sayang orang tua kepada anak secara verbal maupun fisik sehingga anak merasa dicintai dan diterima. Sementara itu, penolakan orang tua ditunjukkan dengan rasa tidak suka, tidak setuju, dan benci terhadap anak sehingga anak merasa tidak dicintai dan ditolak (Rohner, 1980).

Penerimaan-penolakan orang tua diekspresikan melalui empat kategori perilaku yaitu *warmth/affection*, *hostility/agression*, *indifference/neglect*, dan *undifferentiated rejection*. Kategori perilaku *warmth/affection* mengarah kepada penerimaan orang tua yang ditunjukkan dengan memeluk, mencium, membelai, memberikan pujian, dan mengatakan hal-hal baik tentang anak (Rohner, 1980). Berdasarkan penelitian Liu & Lopez (2024), kehangatan yang diperoleh dari orang tua dapat memprediksi *fear of intimacy* secara negatif. Dengan demikian, kehangatan dari orang tua menyebabkan individu memiliki *fear of intimacy* yang rendah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Rohner (2002) yang menyatakan bahwa individu yang mendapatkan penerimaan dari orang tua akan membentuk kemampuan penyesuaian perilaku dan psikologis. Mereka menunjukkan perilaku prososial, hubungan interpersonal yang baik, dan kesejahteraan psikologis.

Sementara itu, *hostility/agression*, *indifference/neglect*, dan *undifferentiated rejection* mengarah kepada penolakan orang tua yang ditunjukkan dengan perilaku agresif, pengabaian, dan perilaku lainnya yang membuat anak merasa tidak dicintai (Rohner, 1980). Penelitian oleh Aggarwal & Dutt (2024) menemukan bahwa pengalaman buruk yang dialami saat masa kanak-kanak, seperti kekerasan, pengabaian, dan perlakuan buruk lainnya menyebabkan individu membentuk *fear of intimacy*. Individu yang mendapatkan penolakan dari orang tuanya cenderung menunjukkan agresivitas dan permusuhan, harga diri yang rendah, tidak responsif secara emosional, ketidakstabilan emosi, dan memiliki pandangan negatif terhadap dunia (Rohner, Khaleque, dan Cournoyer, 2005). Oleh karena itu, pandangan negatif terhadap diri sendiri dan dunia luar menyebabkan individu kesulitan menjalin hubungan romantis karena perasaan tidak layak untuk dicintai dan kesulitan membangun kepercayaan terhadap orang lain.

Rohner, Khaleque, dan Cournoyer (2017) mengatakan bahwa orang-orang dewasa secara universal merespon dengan cara yang sama ketika mereka merasa diterima atau ditolak oleh orang-orang yang penting bagi mereka. Faktor budaya, etnis, kelas sosial, ras, gender, dan faktor lainnya tidak memiliki pengaruh yang cukup besar. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Ashdown dkk. (2020) menemukan hasil yang bertolak belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penolakan orang tua dengan *fear of intimacy* pada sampel Amerika, tetapi pada sampel Guatemala tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara penolakan orang tua dengan *fear of intimacy*. Ashdown dkk. (2020) berasumsi bahwa terdapat kemungkinan kebutuhan akan penerimaan orang tua dari kedua budaya memiliki tingkat yang berbeda. Oleh karena itu, meskipun sampel Guatemala menunjukkan penolakan orang tua yang lebih besar, tetapi pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis individu tidak sekuat pada budaya lain.

Berdasarkan uraian di atas, *fear of intimacy* dapat menghambat tercapainya tugas perkembangan dewasa awal untuk membangun intimasi dan komitmen jangka panjang dengan orang lain serta menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan psikologis individu. Hal ini menandakan adanya urgensi untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat menimbulkan *fear of intimacy* pada dewasa awal. Penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat memprediksi *fear of intimacy* belum banyak diteliti di Indonesia. Selain itu, adanya perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan penerimaan-penolakan orang tua dengan *fear of intimacy* yang dilakukan oleh Rohner dkk. (2019) dan Ashdown dkk. (2020) menunjukkan perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antarvariabel tersebut. Sebelumnya, pada jenjang skripsi, Tobing (2024) telah melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Parental Acceptance-Rejection* terhadap *Fear of Intimacy* yang Dimediasi oleh Harga Diri pada Dewasa Awal.” Penelitian tersebut berfokus pada dewasa awal yang sedang berpacaran. Sementara itu, penelitian ini mencakup subjek yang lebih luas yaitu dewasa awal yang pernah dan sedang berpacaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Penerimaan-Penolakan Orang Tua terhadap *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal”.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Dewasa awal menjalin hubungan romantis untuk memenuhi tugas perkembangannya yaitu membangun intimasi dan komitmen jangka panjang dengan lawan jenis
2. Terdapat individu yang merasa terhambat dalam menyampaikan pikiran dan perasaan personal kepada pasangan karena adanya rasa cemas atau biasa disebut dengan *fear of intimacy*.
3. *Fear of intimacy* menyebabkan individu kesulitan membangun intimasi dengan pasangan sehingga berdampak buruk terhadap kualitas hubungan yang dijalani dan berujung pada kegagalan hubungan.
4. *Fear of intimacy* yang dialami individu menyebabkan mereka terhambat dalam memenuhi kebutuhan intimasi sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis.
5. Persepsi orang dewasa mengenai penerimaan-penolakan yang diterima dari orang tua ketika masa kecil dapat menyebabkan *fear of intimacy*.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian ini pada pengaruh penerimaan-penolakan orang tua terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh penerimaan-penolakan orang tua terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal?”

## 1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerimaan-penolakan orang tua terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerimaan-penolakan orang tua dan *fear of intimacy* pada dewasa awal. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat menambah kajian literatur ilmu psikologi dan dapat dijadikan acuan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel serupa.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### *1.6.2.1 Bagi Dewasa Awal*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai *fear of intimacy* bagi dewasa awal, seperti karakteristik, faktor, dan dampaknya. Dengan demikian, individu dewasa awal yang memiliki hambatan untuk membentuk intimasi dalam hubungan romantis dapat meningkatkan pemahaman diri dan mengambil langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut.

#### *1.6.2.1 Bagi Orang Tua*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya pemberian kasih sayang kepada anak sejak kecil karena akan berpengaruh pada perkembangan anak hingga dewasa.

#### *1.6.2.1 Bagi Psikolog atau Konselor*

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi oleh psikolog atau konselor untuk menangani individu yang mengalami permasalahan *fear of intimacy*, khususnya yang disebabkan oleh pengalaman hubungan dengan orang tua di masa kanak-kanak.