

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa *emerging adulthood* merupakan salah satu fase perkembangan yang paling dinamis dalam rentang kehidupan manusia. Arnett (2000) memperkenalkan konsep *emerging adulthood* sebagai periode transisi antara masa remaja menuju dewasa sepenuhnya yang berlangsung pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, individu belum sepenuhnya memikul tanggung jawab seperti orang dewasa, namun telah memiliki kebebasan dalam menentukan arah hidupnya. Arnett (2015) menjelaskan bahwa fase ini memiliki lima karakteristik utama, yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*self-focus*), perasaan berada di antara dua fase (*feeling in-between*), serta banyaknya kemungkinan (*possibilities*). Pada periode ini, individu aktif untuk mengeksplorasi berbagai pilihan hidup, termasuk dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan hubungan romantis. Namun, dominasi *self-focus* pada periode ini sering kali membuat individu memprioritaskan pengembangan diri dibandingkan komitmen jangka panjang seperti pernikahan (Arnett, 2015).

Salah satu fenomena yang banyak ditemukan pada individu *emerging adulthood*, yaitu kecenderungan untuk menunda pernikahan. Meskipun penundaan pernikahan merupakan hal yang wajar pada masa ini, individu tetap dihadapkan pada berbagai ekspektasi sosial mengenai usia ideal untuk menikah. Di Indonesia, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2023) merekomendasikan usia ideal menikah yaitu 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Situmorang (2007) menjelaskan bahwa pernikahan masih dipandang

sebagai norma sosial yang kuat dalam masyarakat Indonesia sehingga individu dewasa awal sering kali diharapkan segera menikah setelah mencapai usia tertentu. Himawan *et al.* (2018) juga menemukan bahwa individu lajang di Indonesia masih rentan memperoleh stigma sosial dibandingkan masyarakat Barat yang lebih menghargai pilihan hidup individu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara ekspektasi sosial mengenai usia ideal menikah dengan realitas bahwa individu *emerging adulthood* belum tentu memiliki kesiapan untuk memasuki kehidupan pernikahan.

Kesenjangan tersebut juga tercermin dari kondisi demografis di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa sebanyak 69,75% pemuda Indonesia masih berstatus belum menikah (BPS, 2024). Selain itu, jumlah pernikahan secara nasional mengalami penurunan dari 1.968.978 pada tahun 2019 menjadi 1.478.302 pada tahun 2025 (BPS, 2025). Namun demikian, data tersebut tidak dapat diartikan bahwa generasi muda tidak siap menikah ataupun memiliki sikap negatif terhadap pernikahan. Penundaan pernikahan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti prioritas pendidikan, pengembangan karier, maupun pilihan hidup individu (Isnaeni, 2025; Nurviana & Hendriani, 2021). Selain itu, Nurviana dan Hendriani (2021) menemukan bahwa sebagian individu yang menunda pernikahan tetap mengalami kekhawatiran terhadap kegagalan komitmen serta keraguan terhadap kemampuan dirinya menjalankan peran sebagai pasangan hidup.

Selain ditemukan dalam berbagai penelitian, dinamika psikologis yang dialami individu *emerging adulthood* juga tercermin dalam fenomena yang berkembang di media sosial, yaitu narasi "*marriage is scary*" di kalangan generasi muda. Tirta dan Arifin (2025) menemukan bahwa media sosial, khususnya *platform* seperti TikTok dan X, berperan dalam memperkuat narasi ketakutan terhadap komitmen pernikahan melalui berbagai konten yang menampilkan pengalaman negatif dalam hubungan maupun pernikahan. Paparan tersebut mendorong munculnya kekhawatiran akan kegagalan hubungan jangka panjang, keraguan terhadap kemampuan

diri dalam menjalankan peran sebagai pasangan hidup, serta terbentuknya standar ideal pasangan yang cenderung tidak realistis. Akibatnya, sebagian generasi muda mengalami *trust issues* dan semakin ragu terhadap kesiapan dirinya untuk membangun kehidupan berumah tangga. Meskipun demikian, narasi "*marriage is scary*" tidak dapat dimaknai sebagai bentuk penolakan atau sikap negatif terhadap institusi pernikahan. Sebaliknya, fenomena tersebut lebih mencerminkan kerentanan psikologis individu *emerging adulthood* dalam menghadapi tuntutan dan tanggung jawab pernikahan, serta menunjukkan bahwa keputusan untuk menunda pernikahan sering kali berkaitan dengan bagaimana individu memandang, menerima, dan mengelola keraguan maupun ketidaksempurnaan dirinya sebelum memasuki kehidupan berumah tangga.

Selain ditemukan dalam berbagai penelitian, dinamika psikologis yang dialami individu *emerging adulthood* juga tercermin dalam fenomena yang berkembang di media sosial, yaitu narasi *marriage is scary* di kalangan generasi muda. Tirta dan Arifin (2025) menemukan bahwa media sosial, khususnya *platform* seperti TikTok dan X, berperan dalam memperkuat narasi ketakutan terhadap komitmen pernikahan melalui berbagai konten yang menampilkan pengalaman negatif dalam hubungan maupun pernikahan. Paparan tersebut mendorong munculnya kekhawatiran akan kegagalan hubungan jangka panjang, keraguan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran sebagai pasangan hidup, serta terbentuknya standar ideal pasangan yang cenderung tidak realistis. Fenomena tersebut juga terlihat dari tingginya aktivitas diskusi pada media sosial. Penelitian Nabilah *et al.* (2025) yang menganalisis 100 video TikTok dan 1.000 komentar pada hashtag *#MarryIsScary* menemukan bahwa sebanyak 68% konten menampilkan narasi negatif mengenai pernikahan, seperti ketakutan terhadap komitmen, beban finansial, ketidaksetiaan pasangan, hingga perceraian. Selain itu, sekitar 60% komentar pengguna turut memperkuat persepsi negatif terhadap pernikahan, yang menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang bagi generasi muda untuk mengekspresikan sekaligus membentuk pandangannya mengenai kehidupan berumah tangga.

Meskipun demikian, fenomena tersebut tidak dapat dimaknai sebagai bentuk penolakan terhadap institusi pernikahan. Laporan *Indonesia Gen Z Report 2024* menunjukkan bahwa sebanyak 73,7% Generasi Z tetap memiliki keinginan untuk menikah, tetapi memilih menunda hingga merasa lebih siap secara mental, emosional, dan finansial. Sebaliknya, hanya 5,3% responden yang menyatakan tidak ingin menikah sama sekali (IDN Research Institute, 2024). Dengan demikian, narasi *marriage is scary* lebih mencerminkan kerentanan psikologis individu *emerging adulthood* dalam menghadapi tuntutan dan tanggung jawab pernikahan dibandingkan penolakan terhadap pernikahan itu sendiri. Fenomena ini menunjukkan bahwa keputusan untuk menunda pernikahan sering kali berkaitan dengan bagaimana individu memandang, menerima, dan mengelola keraguan maupun ketidaksempurnaan dirinya sebelum memasuki kehidupan berumah tangga.

Berbagai fenomena tersebut menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi individu *emerging adulthood* lebih berkaitan dengan kesiapan mereka dalam memasuki kehidupan pernikahan dibandingkan dengan keputusan untuk menikah atau menundanya. Oleh karena itu, konsep kesiapan menikah menjadi penting untuk dipahami. Kesiapan menikah didefinisikan sebagai kondisi kesediaan individu yang mencakup berbagai dimensi untuk memasuki kehidupan pernikahan dan menjalankan peran baru sebagai pasangan maupun orang tua (Sari & Sunarti, 2013). Ghalili *et al.* (2012) mengemukakan bahwa kesiapan menikah terdiri dari delapan aspek, yaitu kesiapan usia, fisik, mental, finansial, moral, emosional, kontekstual-sosial, interpersonal, dan kesiapan menjalankan peran. Konstruk kesiapan menikah ini bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kematangan emosi, regulasi emosi, konsep diri, religiusitas, serta kondisi kesehatan psikologis individu secara umum. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan, kondisi ekonomi, serta pengalaman relasional sebelumnya (Hikmah & Rahayu, 2025).

Penelitian Siswandari dan Astrella (2023) membuktikan bahwa kematangan emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal, sebab individu yang mampu mengelola emosinya secara matang lebih sanggup menghadapi kompleksitas kehidupan berumah tangga. Hikmah dan Rahayu (2025) juga menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi positif dan signifikan terhadap kesiapan menikah dengan besaran kontribusi 24,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa kesiapan menikah tidak semata ditentukan oleh kapasitas individual, melainkan juga oleh kualitas ekosistem sosial yang melingkupi individu tersebut. Selain itu, Salsabila (2019) juga menemukan bahwa perempuan beretnis Arab di usia *emerging adulthood* sebagian besar merasa belum siap untuk menikah karena ketidakmatangan secara mental dan emosional. Mau (2025) memperluas perspektif ini dengan menyatakan bahwa tantangan perkawinan di era kontemporer semakin kompleks akibat pergeseran nilai sosial yang cepat, meningkatnya biaya hidup, serta perubahan peran gender yang menuntut kesiapan psikologis yang jauh lebih komprehensif dari generasi sebelumnya. Fakta-fakta ini menegaskan bahwa kesiapan menikah pada *emerging adulthood* bukan sekadar persoalan kesiapan material atau logistik, melainkan menyentuh lapisan-lapisan yang lebih dalam dari kondisi psikologis individu, termasuk bagaimana seseorang memandang dan memperlakukan dirinya sendiri di tengah ketidakpastian dan tantangan hidup.

Di antara berbagai faktor yang memengaruhi kesiapan menikah, kondisi psikologis internal merupakan salah satu aspek yang memiliki peran penting. Kondisi ini mencakup kemampuan individu dalam merespons pengalaman negatif, kegagalan relasional, serta ketidaksempurnaan diri secara adaptif sebagai bekal sebelum memasuki kehidupan pernikahan (Walgito, 2002). Nurviana dan Hendriani (2021) menemukan bahwa individu yang menunda atau menolak pernikahan kerap diliputi oleh ketakutan akan kegagalan komitmen, kekhawatiran terhadap beban tanggung jawab yang besar, serta penilaian negatif terhadap kemampuan diri sendiri dalam menjalankan peran sebagai pasangan hidup. Kondisi

psikologis semacam ini sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu memperlakukan dirinya sendiri saat berhadapan dengan kesulitan, apakah dengan sikap kritis dan keras terhadap diri sendiri, ataukah dengan belas kasih, pemahaman, dan penerimaan diri. Mau (2025) menegaskan bahwa kematangan psikologis emosional, yang meliputi kemampuan mengelola emosi negatif dan membangun relasi yang sehat dengan diri sendiri, merupakan fondasi utama dalam mempersiapkan individu menghadapi tantangan kehidupan berumah tangga. Konstruk psikologis yang menggambarkan kapasitas untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh belas kasih di tengah penderitaan inilah yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai *self-compassion*.

Self-compassion didefinisikan oleh Neff (2003) sebagai sikap yang sehat dan adaptif terhadap diri sendiri yang terdiri dari tiga komponen utama yang saling berinteraksi secara sinergis. Komponen pertama adalah *self-kindness*, yakni kecenderungan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan, pemahaman, dan kesabaran ketika mengalami penderitaan atau kegagalan. Komponen kedua adalah *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia secara universal, sehingga individu tidak merasa terisolasi atau unik dalam kesulitan yang dihadapinya. Komponen ketiga adalah *mindfulness*, yang merujuk pada kemampuan mempertahankan kesadaran yang seimbang atas pikiran dan perasaan yang menyakitkan tanpa mengidentifikasi diri secara berlebihan dengan emosi negatif tersebut maupun menekannya. Neff (2011) menegaskan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi tidak menyangkal kekurangan atau kesulitan yang dialaminya, melainkan meresponsnya dengan sikap terbuka dan penuh belas kasih, sehingga mampu menjaga kesejahteraan psikologis secara lebih adaptif dalam jangka panjang.

Peran *self-compassion* dalam konteks hubungan romantis dan kesiapan menikah telah mendapatkan perhatian yang semakin besar dalam literatur psikologi internasional. Körner *et al.* (2024) melalui penelitian jangka panjang yang melibatkan pasangan menemukan bahwa *self-*

compassion individu secara positif dan signifikan terkait dengan kepuasan hubungan romantis, baik pada level individu maupun pasangan. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukkan kapasitas yang lebih baik dalam hal *perspective-taking*, kepercayaan, dan kemampuan memaafkan dalam relasi. Sierra-Swiech *et al.* (2024) menambahkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meminimalkan kecenderungan perfeksionistis yang berpotensi merusak kualitas hubungan, sehingga memungkinkan individu menerima ketidaksempurnaan diri maupun pasangan secara lebih terbuka dan realistis. Sementara itu, penelitian Alizadeh *et al.* (2024) yang dilakukan terhadap 350 wanita yang sudah menikah di Teheran menemukan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor signifikan penyesuaian pernikahan, dengan model regresi yang mampu menjelaskan 37% variansi dalam skor penyesuaian pernikahan. *Self-compassion* memfasilitasi regulasi emosi yang adaptif, yakni kapasitas yang sangat krusial dalam mengelola konflik dan tekanan dalam kehidupan berumah tangga (Ranjouri *et al.*, 2025).

Meskipun beberapa studi telah mengindikasikan hubungan antara *self-compassion* dan berbagai aspek kesiapan serta kualitas pernikahan, terdapat kesenjangan penelitian dan perlu mendapatkan perhatian. Sebagian besar penelitian tentang kesiapan menikah di Indonesia masih berfokus pada variabel kematangan emosi (Siswandari & Astrella, 2023; Salsabila, 2019), dukungan sosial (Hikmah & Rahayu, 2025), serta ambisi karier (Firdaus & Rahmasari, 2025), sementara kajian yang secara spesifik dan sistematis mengukur pengaruh *self-compassion* terhadap kesiapan menikah pada populasi *emerging adulthood* di Indonesia masih terbatas. Di sisi lain, penelitian internasional yang mengkaji *self-compassion* dalam konteks relasi pernikahan umumnya berfokus pada individu yang sudah menikah (Alizadeh *et al.*, 2024; Körner *et al.*, 2024), bukan pada individu yang sedang berada dalam fase mempersiapkan diri untuk menikah. Padahal, karakteristik masa *emerging adulthood* yang penuh dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan kerentanan psikologis justru menjadikan *self-compassion* sebagai sumber daya psikologis yang sangat relevan dan

strategis untuk dikaji dalam konteks kesiapan menikah. Urgensi penelitian ini juga didukung oleh fakta bahwa tren penurunan angka pernikahan dan penundaan pernikahan di Indonesia terus berlanjut (BPS, 2024; BPS, 2025), yang mengisyaratkan perlunya pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor psikologis internal yang memperkuat atau menghambat kesiapan menikah pada generasi muda.

Pemilihan Jabodetabek sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan signifikan. Jabodetabek merupakan kawasan metropolitan terbesar di Indonesia dengan estimasi populasi lebih dari 30 juta jiwa dan menjadi pusat konsentrasi pemuda urban tertinggi, di mana 60,72% pemuda Indonesia tinggal di perkotaan dan lebih dari separuhnya terkonsentrasi di Pulau Jawa (BPS, 2024). Data Kementerian Agama DKI Jakarta mencatat penurunan angka pernikahan yang konsisten dari 47.226 pasangan pada tahun 2022 menjadi 40.472 pasangan pada tahun 2024, mengindikasikan bahwa fenomena penundaan pernikahan justru paling banyak terjadi di kawasan urban ini (Kemenag DKI Jakarta, 2025). Konteks urban Jabodetabek juga menciptakan tekanan psikologis yang khas bagi *emerging adulthood*, mulai dari tingginya biaya hidup, persaingan karier, hingga paparan nilai global yang mendorong penundaan komitmen, sehingga menjadikan kawasan ini sebagai konteks yang paling relevan untuk mengkaji peran *self-compassion* dalam kesiapan menikah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ausie dan Poerwandari (2021) yang mengonfirmasi bahwa *self-compassion* merupakan prediktor signifikan kesejahteraan psikologis pemuda di urban Jabodetabek. Dengan demikian, fokus pada Jabodetabek bukan hanya pertimbangan praktis dalam pengambilan sampel, tetapi penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara empiris pengaruh *self-compassion* terhadap kesiapan menikah pada individu *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu:

1. Fenomena penundaan pernikahan dan penurunan angka pernikahan di Indonesia menunjukkan adanya perubahan dinamika dalam keputusan individu untuk memasuki kehidupan pernikahan.
2. Individu *emerging adulthood* kerap mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan komitmen, serta terpapar narasi "*marriage is scary*", yang menunjukkan adanya kerentanan psikologis dalam mempersiapkan kehidupan pernikahan.
3. *Self-compassion* diduga berperan sebagai salah satu faktor psikologis internal yang dapat memengaruhi kesiapan menikah, namun perannya dalam konteks tersebut masih belum banyak dikaji.
4. Penelitian mengenai kesiapan menikah di Indonesia masih didominasi oleh kajian tentang kematangan emosi, dukungan sosial, dan ambisi karier, sedangkan penelitian yang menguji pengaruh *self-compassion* terhadap kesiapan menikah pada individu *emerging adulthood* masih terbatas.
5. Penelitian mengenai *self-compassion* dalam konteks pernikahan umumnya dilakukan pada individu yang telah menikah, sehingga kajian pada individu *emerging adulthood*, khususnya di kawasan urban Jabodetabek, masih belum banyak dilakukan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti akan menentukan batasan masalah terkait penelitian yang akan dilakukan. *Self-compassion* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam hal ini peneliti membatasi masalah, sehingga masalah yang diteliti hanya berada pada pengaruh *self-compassion* terhadap kesiapan menikah pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesiapan menikah pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?”

1.5 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah dituliskan, dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengkaji *self-compassion* terhadap kesiapan menikah pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, khususnya terkait dinamika kesiapan menikah pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai kesiapan menikah sebagai konstruksi psikologis yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun pengalaman masa lalu, tetapi juga oleh faktor protektif internal seperti *self-compassion*.

Selain itu, penelitian ini berpotensi memperkaya literatur mengenai peran *self-compassion* dalam konteks pranikah, mengingat sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji *self-compassion* dalam hubungannya dengan kesehatan mental, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Dengan menguji *self-compassion* sebagai prediktor kesiapan menikah, penelitian ini dapat memberikan landasan empiris baru mengenai mekanisme psikologis yang memungkinkan individu

mengembangkan kesiapan relasional yang adaptif meskipun dihadapkan pada keterbatasan diri maupun pengalaman yang menyakitkan. Secara lebih luas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teoretis dalam mengintegrasikan perspektif *self-compassion* ke dalam pemahaman proses pembentukan komitmen jangka panjang pada masa *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi yang relevan bagi layanan konseling pranikah, pendampingan psikologis, serta program pengembangan diri pada individu dewasa muda. Temuan mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesiapan menikah dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi yang berfokus pada penguatan penerimaan diri, pengurangan *self-criticism*, serta pengembangan sikap welas asih terhadap diri sendiri sebagai bagian integral dari kesiapan membangun relasi yang sehat dan berkelanjutan.

Bagi praktisi psikologi, konselor, dan lembaga penyelenggara bimbingan pranikah, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam melakukan asesmen kesiapan menikah yang lebih komprehensif, yakni dengan turut memperhatikan dimensi intrapersonal seperti *self-compassion* di samping aspek kognitif dan administratif. Pendekatan intervensi yang berorientasi pada pemulihan hubungan individu dengan dirinya sendiri diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesiapan relasional sebelum memasuki pernikahan. Bagi individu dalam fase *emerging adulthood*, penelitian ini dapat memberikan pemahaman reflektif bahwa cara seseorang memperlakukan dirinya sendiri khususnya dalam menghadapi kegagalan, ketidaksempurnaan, dan pengalaman sulit yang turut membentuk kapasitasnya dalam menjalin dan mempertahankan hubungan yang bermakna di masa depan.