

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pergeseran pola pernikahan merupakan fenomena global yang semakin terlihat jelas dalam beberapa dekade terakhir dan menjadi perhatian dalam studi demografi, sosiologi, dan psikologi perkembangan. Menurut laporan OECD (2024) usia rata-rata pernikahan pertama di negara-negara OECD mengalami peningkatan yang signifikan. Pada awal 1990-an, usia rata-rata menikah pertama sekitar 25 tahun pada perempuan dan 28 tahun pada laki-laki, sedangkan pada tahun 2021 meningkat menjadi sekitar 32 tahun pada perempuan dan 34 tahun pada laki-laki. Selain itu, jumlah pernikahan yang terjadi dalam satu tahun per 1.000 penduduk di suatu wilayah, juga menunjukkan tren penurunan, dari sekitar 5–7 per 1.000 penduduk pada tahun 1990 menjadi rata-rata 4,3 per 1.000 penduduk pada tahun 2022 (OECD, 2024). Tren ini terkait erat dengan peningkatan partisipasi pendidikan tinggi, tuntutan akan stabilitas ekonomi, dan perubahan gaya hidup kaum muda, yang menekankan pengembangan diri dan pembangunan karier sebelum memasuki komitmen jangka panjang seperti pernikahan (OECD, 2024). Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa semakin banyak individu muda yang tidak hanya menunda pernikahan, tetapi juga melakukan evaluasi yang lebih kritis terhadap risiko, konsekuensi, dan tantangan kehidupan pernikahan sehingga memunculkan berbagai bentuk keraguan dan kecemasan sebelum mengambil keputusan untuk menikah.

Sejalan dengan fenomena global tersebut, perubahan sikap mengenai pernikahan juga terlihat dalam konteks regional Asia. Negara-negara seperti Jepang dan Korea Selatan menunjukkan penurunan besar dalam angka pernikahan yang berkaitan dengan faktor ekonomi, perubahan peran gender, serta meningkatnya orientasi pada kebebasan dan pengembangan diri pribadi (Yeung & Jones, 2024). Temuan tersebut juga menegaskan bahwa *emerging adult* di Asia Tenggara mengalami konflik antara tuntutan sosial untuk menikah dan keinginan untuk mandiri, sehingga sering kali memunculkan kekhawatiran mengenai kegagalan pernikahan, ketidaksiapan menjalankan peran pasangan, serta ketakutan kehilangan kebebasan personal (Yeung & Jones, 2024). Sejalan dengan itu, penelitian di Malaysia juga menunjukkan bahwa keputusan menikah semakin dipengaruhi oleh pertimbangan multidimensi seperti stabilitas finansial, kesiapan karier, pengalaman pribadi, serta komitmen keluarga, yang menegaskan bahwa keputusan pernikahan kini tidak lagi hanya didorong oleh norma sosial, tetapi oleh evaluasi kesiapan individu secara

menyeluruh (Rais & Mokhtar, 2024).

Lebih spesifik lagi, fenomena perubahan sikap mengenai pernikahan juga terlihat di Indonesia, khususnya pada wilayah perkotaan. Wilayah urban memiliki karakteristik sosial yang unik sebagai kawasan urban dengan tekanan ekonomi tinggi, paparan nilai global, dan perubahan gaya hidup yang cepat (Putri, 2014). Kondisi ini ditandai dengan tingginya kepadatan penduduk, perkembangan industri, serta meningkatnya kebutuhan perumahan yang mendorong dinamika sosial dan ekonomi yang kompleks (Jamil & Nihayah, 2023). *Emerging adult* di wilayah ini cenderung menghadapi dilema antara nilai tradisional keluarga dan nilai modern yang lebih individualistik (Abdani dkk., 2025). Lingkungan sosial perkotaan yang dinamis dan kompetitif juga dapat meningkatkan tekanan psikologis serta ketidakpastian dalam pengambilan keputusan hidup (Firman & Fahmi, 2017). Penelitian Suryadi dkk. (2023) menunjukkan bahwa masyarakat perkotaan mengalami peningkatan keraguan terhadap pernikahan yang ditandai dengan memilih menikah di usia lebih tua atau bahkan memilih untuk tidak menikah sama sekali, yang dipengaruhi oleh tuntutan pendidikan, tekanan ekonomi, serta dinamika kehidupan perkotaan.

Fenomena mundurnya usia pernikahan dan menurunnya angka pernikahan tidak semata-mata terjadi karena individu memutuskan untuk menunda pernikahan, namun ada fenomena psikologis yang mendasarinya seperti ketakutan dan keraguan terhadap kehidupan pernikahan itu sendiri. *Emerging adult* saat ini tidak hanya mempertimbangkan manfaat pernikahan, tetapi juga mengevaluasi berbagai risiko yang mungkin dihadapi setelah menikah (Sassler & Lichter, 2020). Salah satu bentuk kekhawatiran yang banyak ditemukan adalah ketakutan terhadap perceraian (*fear of divorce*), terutama pada individu yang pernah menyaksikan perceraian orang tua atau memiliki pengalaman negatif terhadap relasi keluarga, sehingga memunculkan keraguan mengenai keberlangsungan pernikahan di masa depan (Willoughby dkk., 2020). Selain itu, muncul pula ketakutan memilih pasangan yang tidak tepat (*fear of choosing the wrong partner*), yaitu kekhawatiran bahwa keputusan memilih pasangan akan berdampak pada kualitas kehidupan jangka panjang dan berpotensi menimbulkan penyesalan di kemudian hari (Serrano & García-Manglano, 2024).

Kekhawatiran lain yang juga banyak ditemukan berkaitan dengan ketidakstabilan ekonomi (*financial instability*), di mana *emerging adult* memandang kondisi finansial sebagai salah satu prasyarat utama untuk membangun keluarga sehingga ketidakpastian ekonomi sering kali menimbulkan kecemasan terhadap kehidupan setelah menikah (Saxey dkk., 2025). Di samping itu, sebagian individu juga mengkhawatirkan hilangnya kebebasan personal (*loss of personal freedom*) setelah menikah, terutama berkaitan dengan

berkurangnya otonomi dalam mengambil keputusan hidup, mengembangkan diri, maupun mengejar tujuan pribadi. Tidak sedikit pula *emerging adult* memiliki kekhawatiran pada potensi konflik dalam kehidupan keluarga (*family conflict*) yang dipersepsikan dapat mengurangi kualitas hubungan pernikahan dan kesejahteraan individu (Willoughby dkk., 2020). Berbagai bentuk ketakutan dan keraguan ini menunjukkan bahwa pernikahan tidak lagi dipersepsikan semata sebagai sumber kebahagiaan dan pemenuhan kebutuhan psikologis, tetapi juga sebagai institusi yang mengandung berbagai risiko yang perlu dievaluasi secara serius. Dengan demikian, ketakutan dan keraguan yang dimiliki *emerging adult* tidak hanya mempengaruhi keputusan untuk menikah atau menunda menikah, tetapi juga berpotensi membentuk cara individu memandang, mengevaluasi, dan mengembangkan sikap mengenai pernikahan.

DKI Jakarta mencatat 1.881 kasus perceraian pada tahun 2024 dan termasuk salah satu provinsi dengan jumlah perceraian tertinggi di Indonesia (BAPPENAS, 2026). Tingginya angka perceraian yang terus terjadi di wilayah DKI Jakarta menunjukkan bahwa pernikahan tidak selalu dipersepsikan sebagai hubungan yang stabil dan harmonis. Paparan terhadap berbagai kasus perceraian dapat membentuk kekhawatiran *emerging adult* mengenai keberlangsungan pernikahan di masa depan, sehingga memunculkan *fear of divorce* dan keraguan terhadap institusi pernikahan (Darmawan, 2026). Temuan ini selaras dengan penelitian Ramadhan dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa Generasi Z Indonesia khususnya mereka yang berada pada rentang usia *emerging adulthood* (18–29 tahun) masih memandang pernikahan sebagai institusi yang sakral dan bermakna, namun keputusan menikah kini lebih diposisikan sebagai pilihan personal yang membutuhkan kesiapan finansial, kematangan mental-emosional, serta kesesuaian visi hidup dengan pasangan. Perubahan nilai sosial juga menunjukkan bahwa pernikahan tidak lagi dipandang sebagai tujuan utama kehidupan, melainkan sebagai pilihan fleksibel yang berkaitan dengan aktualisasi diri (Ramadhan dkk., 2025).

Pada sisi lain, pergeseran nilai tersebut tidak sepenuhnya menghilangkan kuatnya konstruksi budaya yang memaknai pernikahan sebagai simbol kedewasaan dan keberhasilan sosial. Dalam konteks budaya Indonesia, pernikahan dianggap sangat penting. Pernikahan dipandang sebagai tanda kedewasaan dan keberhasilan di masyarakat (Aisiyah & Sururie, 2024). Keluarga dan komunitas sering mendorong *emerging adult* untuk menikah, meskipun mereka belum merasa siap baik secara emosional maupun finansial (Wiranata & Ashari, 2025). Tekanan itu bisa menimbulkan konflik batin, kecemasan, dan kebingungan mengenai pilihan hidup. Pergolakan emosional ini menunjukkan bahwa keputusan tentang pernikahan tidak hanya bersifat logis tetapi juga sangat pribadi dan

berkaitan dengan cara seseorang mengelola perasaannya. Itulah sebabnya kemampuan mengatur emosi sangat penting dalam cara *emerging adult* memandang pernikahan (Wiranata & Ashari, 2025).

Guna memperkuat fenomena yang ditemukan dalam literatur, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap empat *emerging adult* yang belum menikah yang terdiri dari dua perempuan berusia 22 dan 26 tahun serta dua laki-laki berusia 21 dan 22 tahun. Seluruh responden masih memiliki pandangan positif terhadap pernikahan, namun mereka juga menganggap bahwa pernikahan bukanlah sesuatu yang harus segera diwujudkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pernikahan masih dianggap bermakna, namun tidak lagi dipandang sebagai kewajiban yang harus segera diwujudkan.

Di sisi lain, seluruh responden juga menunjukkan adanya ketakutan dan keraguan ketika membayangkan kehidupan pernikahan di masa depan. Bentuk ketakutan yang paling sering muncul diantaranya adalah kekhawatiran terhadap perceraian, perselingkuhan, konflik rumah tangga, kesalahan dalam memilih pasangan, serta ketidakstabilan ekonomi setelah menikah. Salah satu responden secara eksplisit mengaitkan ketakutan dengan pengalaman perceraian orang tua, sedangkan responden lain menghubungkan kekhawatiran dengan pengamatan pada konflik rumah tangga yang terjadi di lingkungan sekitar. Selain itu, tiga dari empat responden menyatakan paparan media sosial dan banyaknya berita mengenai kegagalan pernikahan turut memengaruhi cara pandang mereka terhadap institusi pernikahan. Adanya ketakutan atau keraguan pada pernikahan meliputi kemungkinan terjadinya perselingkuhan dan perceraian, kesalahan memilih pasangan, konflik rumah tangga akibat perbedaan karakter, ketidaksiapan ekonomi setelah menikah, serta kekhawatiran terkait kemampuan menjalankan kehidupan keluarga secara harmonis. Selain itu, tiga dari empat responden juga menyatakan bahwa paparan berbagai kasus pernikahan yang berakhir konflik atau perceraian di media sosial turut mempengaruhi cara memandang pernikahan.

Ketakutan dan keraguan yang muncul terhadap pernikahan tidak berhenti pada respons emosional semata, tetapi juga berperan dalam membentuk cara individu mengevaluasi dan memaknai pernikahan itu sendiri. Dalam proses tersebut, individu tidak hanya merasakan emosi negatif, tetapi juga menafsirkan pernikahan berdasarkan persepsi mengenai manfaat dan risiko yang dimilikinya (Gove dkk., 1990). Misalnya, individu yang memiliki ketakutan tinggi terhadap perceraian dapat memandang pernikahan sebagai institusi yang rentan terhadap kegagalan, sehingga mengembangkan penilaian yang lebih negatif terhadap pernikahan (Larasati, 2025). Demikian pula, individu yang khawatir terhadap

konflik rumah tangga atau ketidaksiapan ekonomi dapat memandang pernikahan sebagai sesuatu yang sulit dijalani dan penuh tuntutan, sehingga memunculkan sikap yang lebih ambivalen (Tabkhi dkk., 2025). Sementara itu, apabila individu mampu memandang berbagai tantangan pernikahan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi dan dikelola, maka pernikahan cenderung dievaluasi secara lebih positif (Nahda dkk., 2024). Dengan demikian, ketakutan dan keraguan yang dimiliki *emerging adult* membentuk cara individu memandang, mengevaluasi, dan mengembangkan sikap terhadap pernikahan.

Fenomena tersebut tidak hanya ditentukan oleh faktor sosial dan budaya, tetapi juga berkaitan dengan proses perkembangan individu dalam rentang kehidupannya. Perubahan cara pandang mengenai pernikahan berkaitan erat dengan tahap perkembangan *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2007), individu pada masa *emerging adult* tidak lagi memandang hubungan romantis hanya sebagai sarana memperoleh kedekatan emosional sebagaimana pada masa remaja, tetapi mulai mengevaluasinya sebagai dasar pembentukan komitmen jangka panjang dan kehidupan pernikahan. Eksplorasi identitas pada domain cinta dan hubungan romantis menjadi semakin menonjol karena *emerging adult* mulai mempertimbangkan kesesuaian nilai, tujuan hidup, dan karakter pasangan sebagai bagian dari keputusan pernikahan di masa depan (Jamison & Sanner, 2021). Meskipun rentang usia ini mencakup individu yang secara sosio-ekonomi mungkin masih menempuh pendidikan dan belum bekerja, secara psikologis mereka telah memasuki masa transisi yang ditandai dengan meningkatnya refleksi terhadap masa depan, termasuk mengenai hubungan romantis dan pernikahan. Pada saat yang sama, *emerging adult* dihadapkan pada paparan informasi mengenai konflik rumah tangga, perselingkuhan, dan perceraian melalui media digital, sekaligus tuntutan sosial-budaya yang masih memandang pernikahan sebagai simbol kedewasaan dan keberhasilan hidup. Pertentangan antara harapan terhadap pernikahan dan persepsi mengenai berbagai risiko tersebut memunculkan *fear and doubts* yang khas pada fase *emerging adult*, termasuk terkait pernikahan (Arnett dkk., 2014). Oleh karena itu, kelompok usia 18–29 tahun dipandang sebagai populasi yang relevan untuk diteliti karena berada pada periode perkembangan ketika sikap mengenai pernikahan mulai terbentuk, dievaluasi, dan dinegosiasikan secara aktif melalui interaksi antara pengalaman pribadi, tuntutan sosial, serta dinamika emosional yang mereka hadapi. Paparan media sosial dan internet membuat *emerging adult* melihat berbagai bentuk hubungan sehingga pilihan mereka semakin luas namun juga berpotensi menimbulkan kebingungan, yang kemudian memunculkan spektrum sikap mulai dari optimis-hati-hati hingga skeptis terhadap pernikahan (Hippen, 2016).

Berdasarkan *The Marital Horizon Theory* yang dikemukakan oleh Carroll dkk. (2007),

kesiapan individu untuk memasuki pernikahan tidak semata-mata ditentukan oleh faktor objektif seperti usia atau kondisi finansial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh orientasi nilai dan sikap subjektif terhadap pernikahan itu sendiri. Konsep *marital horizon* menjelaskan bahwa individu memiliki “cakrawala pernikahan” yang mencerminkan sejauh mana mereka memandang pernikahan sebagai prioritas dalam kehidupan serta mengintegrasikannya ke dalam identitas diri sebagai suami atau istri (Carroll dkk., 2007). Dengan demikian, sebelum membahas kesiapan menikah, penting untuk terlebih dahulu memahami bagaimana sikap individu terhadap pernikahan terbentuk. Hal ini dikarenakan tidak sedikit *emerging adult* yang secara objektif telah memenuhi kriteria kesiapan, namun secara subjektif belum menempatkan pernikahan sebagai tujuan utama dalam hidupnya.

Selain faktor tahap perkembangan tersebut, sikap mengenai pernikahan juga dipengaruhi oleh pengalaman hubungan romantis sebelum menikah, karena pengalaman ini membentuk ekspektasi, persepsi risiko, serta kesiapan individu untuk berkomitmen dalam jangka panjang (Yan & Arisman, 2026). Oleh karena itu, pemahaman terhadap sikap mengenai pernikahan tidak dapat dilihat dari satu dimensi saja, melainkan perlu mencakup aspek emosional, kognitif, dan relasional. Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa kepuasan dalam hubungan romantis berhubungan positif dengan sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult*, dengan fleksibilitas kognitif berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara pengalaman relasi dan sikap mengenai pernikahan (Ekinci & Canpolat, 2025). Hal ini menegaskan bahwa pengalaman emosional dalam hubungan romantis turut membentuk cara individu memandang pernikahan sebagai komitmen jangka panjang. Penelitian juga menunjukkan bahwa *emerging adult* dengan kemampuan mengelola emosi yang baik cenderung memiliki kesiapan menikah yang lebih baik, karena mereka lebih mampu mengelola konflik, berkomunikasi secara efektif, serta menghadapi tuntutan peran dalam pernikahan secara lebih adaptif (Davita, 2021).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, sikap mengenai pernikahan bukan sekadar pandangan konseptual, melainkan menjadi salah satu fondasi awal kesiapan individu dalam memasuki kehidupan pernikahan. Hal ini merujuk pada bagaimana seseorang memandang makna, tujuan, serta konsekuensi pernikahan akan mempengaruhi kesiapan psikologisnya untuk memasuki kehidupan pernikahan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Herawati dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa peningkatan sikap positif mengenai pernikahan diikuti peningkatan kesiapan menikah, sehingga semakin positif pandangan individu mengenai pernikahan maka semakin tinggi pula kesiapan dirinya untuk menikah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesiapan menikah tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang dari konstruksi sikap, keyakinan, dan evaluasi individu terhadap

pernikahan itu sendiri (Nalurinda, 2024). Dalam proses tersebut, berbagai ketakutan terhadap perceraian, konflik rumah tangga, maupun ketidakstabilan ekonomi dapat dipahami sebagai respons emosional yang turut mempengaruhi cara individu mengevaluasi pernikahan (Helal dkk., 2024). Oleh karena itu, cara individu mengelola respons emosional tersebut menjadi penting, karena dapat mempengaruhi apakah pernikahan dipandang sebagai institusi yang penuh risiko atau sebagai komitmen yang dapat dijalani secara adaptif. Fenomena tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam pengambilan keputusan matang terkait pernikahan. Sejalan dengan itu, strategi regulasi emosi juga berkontribusi pada sikap individu dalam menghadapi tuntutan peran pernikahan serta pengambilan keputusan terkait pernikahan (Purba & Kusumati, 2024).

Dalam konteks sikap mengenai pernikahan, kedua strategi regulasi emosi tersebut dapat membentuk cara individu memaknai berbagai kekhawatiran yang muncul terkait kehidupan pernikahan. Individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* lebih mampu menafsirkan pengalaman dan informasi mengenai konflik rumah tangga, perceraian, maupun ketidakpastian ekonomi secara lebih adaptif (Willén, 2015). Ketika menghadapi berita mengenai kegagalan pernikahan atau menyaksikan konflik relasi orang lain, individu tidak serta-merta memandang pernikahan sebagai institusi yang berisiko dan perlu dihindari, tetapi lebih mampu melihatnya sebagai tantangan yang dapat dikelola melalui komunikasi, komitmen, dan kesiapan pasangan. Kemampuan menafsirkan ulang situasi emosional secara konstruktif tersebut berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, penyesuaian psikologis yang lebih baik, serta evaluasi yang lebih positif terhadap hubungan interpersonal (Gross & John, 2003). Dengan demikian, *cognitive reappraisal* berpotensi mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pernikahan karena individu mampu mengevaluasi risiko pernikahan secara realistis tanpa didominasi oleh ketakutan.

Sementara itu, individu yang lebih sering menggunakan *expressive suppression* cenderung menahan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan tanpa benar-benar mengolah sumber emosinya (Troy dkk., 2010). Ketika muncul kekhawatiran mengenai perceraian, perselingkuhan, konflik keluarga, atau ketidakstabilan ekonomi, individu mungkin berusaha menekan kecemasan tersebut, tetapi tidak melakukan pemrosesan kognitif yang memadai terhadap ketakutan yang dialaminya. Strategi ini diketahui berkaitan dengan pengalaman emosi negatif yang lebih tinggi, kualitas hubungan interpersonal yang lebih rendah, serta penyesuaian psikologis yang kurang optimal (Gross & John, 2003). Hal ini berakibat pada berbagai *fear and doubts* mengenai pernikahan dapat

tetap bertahan dan berkembang menjadi evaluasi yang lebih negatif atau ambivalen terhadap pernikahan. Dengan kata lain, perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* lebih memungkinkan memunculkan perbedaan dalam cara *emerging adult* dalam memandang, menilai, dan membentuk sikap terhadap pernikahan (English dkk., 2012).

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi bukan sekadar kemampuan umum, melainkan faktor psikologis krusial yang memiliki implikasi langsung terhadap pembentukan sikap individu mengenai pernikahan. Dalam konteks pernikahan, strategi regulasi emosi berperan penting dalam membentuk cara individu memandang dinamika hubungan, konflik, maupun tuntutan peran, di mana Gross (2002) menjelaskan kemampuan ini sebagai seberapa baik seseorang dapat mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka, terutama saat menghadapi situasi sulit. Keterampilan ini terbukti sangat penting untuk mendukung hubungan yang sehat, pengambilan keputusan, dan kesehatan mental (Medellu & Azzahra, 2022). Lebih lanjut, Medellu dan Azzahra (2022) menemukan bahwa individu yang menerapkan strategi regulasi emosi yang sehat cenderung memiliki hubungan keluarga yang lebih baik, lebih siap untuk menikah, serta lebih mampu menghadapi stres sosial dan pergolakan batin, sehingga memicu berkembangnya sikap yang lebih dewasa dalam memandang pernikahan. Sejalan dengan itu, strategi regulasi emosi yang didukung oleh fleksibilitas kognitif akan memungkinkan individu untuk menafsirkan pengalaman emosional secara lebih adaptif sekaligus mengatur respons terhadap tekanan sosial maupun dinamika hubungan interpersonal. Dengan demikian, perpaduan kedua kemampuan tersebut berperan besar dalam membantu individu menghadapi kompleksitas hubungan interpersonal sekaligus membentuk sikap mengenai pernikahan di tengah perubahan sosial yang cepat (Ekinci & Canpolat, 2025).

Dalam kaitannya dengan sikap mengenai pernikahan, strategi regulasi emosi berperan dalam membentuk cara individu menilai, memaknai, dan merespons relasi intim jangka panjang. Hal ini disebutkan dalam penelitian Amin dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa sikap negatif mengenai pernikahan berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah. Penelitian oleh Ross dkk. (2022) juga menjelaskan bahwa individu yang membawa kerentanan psikologis seperti kurangnya kemampuan regulasi emosi lebih mungkin mengalami penurunan kualitas hubungan dan potensi disfungsi hubungan jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan strategi regulasi emosi yang adaptif cenderung mampu melihat hubungan secara lebih realistis, tidak hanya dari sisi romantis tetapi juga dari sisi tanggung jawab, komitmen, serta potensi konflik. Sejalan dengan pemaparan tersebut, disebutkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap

fungsi keluarga dan dinamika relasi pernikahan pada pasangan muda, sehingga mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal jangka panjang (Medellu & Azzahra, 2022). Kemampuan mengelola emosi juga membantu individu mengekspresikan emosi secara positif dalam relasi pernikahan, yang berkaitan dengan kualitas interaksi dan kedekatan pasangan (Latifa, 2016).

Berdasarkan uraian sebelumnya, penelitian yang secara spesifik menghubungkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Indonesia masih terbatas. Salah satu temuan dari luar negeri menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara regulasi emosi dan sikap mengenai pernikahan seperti yang dipaparkan pada penelitian Etesami dkk. (2025) bahwa regulasi emosi secara signifikan mampu memprediksi sikap mengenai pernikahan pada mahasiswa perempuan, dengan kontribusi bersama *perceived social support* yang menjelaskan 54,1% varians sikap mengenai pernikahan. Hal ini menunjukkan apabila regulasi emosi individu buruk dapat membentuk pandangan atau sikap mengenai pernikahan yang negatif, serta menjadi potensi konflik dalam hubungan romantis jangka panjang. Herawati dkk. (2025) juga mencatat bahwa penelitian tentang sikap mengenai pernikahan masih belum secara mendalam pengaruhnya dengan regulasi emosi. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh antara regulasi emosi dan sikap mengenai pernikahan memang penting untuk perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi *emerging adult* dan keluarga (Wulan & Chotimah, 2017).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Amin dkk. (2024) juga mendukung adanya hubungan antara regulasi emosi dan sikap mengenai pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap negatif terhadap pernikahan, seperti pesimisme, berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan sikap yang lebih positif terhadap pernikahan cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa cara individu memandang pernikahan sebagai komitmen jangka panjang berkaitan dengan bagaimana mereka mengelola dan mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya masih berfokus pada hubungan regulasi emosi secara umum dengan berbagai indikator relasi interpersonal, kesiapan menikah, maupun sikap terhadap pernikahan. Herawati dkk. (2025) juga mencatat bahwa penelitian mengenai sikap terhadap pernikahan masih belum secara mendalam mengkaji peran strategi regulasi emosi sebagai faktor psikologis yang mempengaruhi pembentukan sikap tersebut. Sejalan dengan itu, penelitian Etesami dkk. (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap sikap mengenai pernikahan,

namun regulasi emosi diperlakukan sebagai konstruk yang bersifat umum sehingga belum memberikan gambaran mengenai kontribusi spesifik dari masing-masing strategi regulasi emosi. Padahal, berdasarkan model regulasi emosi Gross dan John (2003), *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* merupakan dua strategi yang memiliki mekanisme psikologis dan konsekuensi yang berbeda terhadap proses evaluasi individu.

Sebagian besar penelitian terdahulu masih dilakukan dalam konteks budaya di luar Indonesia dan banyak berfokus pada populasi mahasiswa atau dewasa muda secara umum, sehingga belum secara spesifik mengkaji *emerging adult* Indonesia yang berada pada fase eksplorasi identitas, ketidakpastian hidup, serta mulai mengevaluasi hubungan romantis dan pernikahan sebagai bagian dari transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2007). Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* Indonesia juga masih sangat terbatas. Keterbatasan tersebut menjadi semakin penting untuk diperhatikan mengingat *emerging adult* di wilayah Jabodetabek hidup dalam konteks sosial yang unik, yaitu berada di tengah kuatnya tuntutan budaya untuk menikah, tingginya tekanan ekonomi perkotaan, serta paparan informasi mengenai konflik dan perceraian melalui media digital yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang pernikahan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh masing-masing strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di wilayah Jabodetabek sehingga dapat memberikan pemahaman lebih spesifik mengenai peran strategi regulasi emosi dalam pembentukan sikap terhadap pernikahan serta memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga (Wulan & Chotimah, 2017).

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat disimpulkan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Fenomena peningkatan usia pernikahan dan penundaan pernikahan pada *emerging adult* menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap pernikahan yang semakin menekankan kesiapan pribadi dibanding tuntutan sosial.
2. Sebagian *emerging adult* di wilayah Jabodetabek menunjukkan keraguan, kecemasan, dan ketakutan dalam memandang pernikahan karena adanya tekanan sosial dari keluarga dan masyarakat untuk segera menikah, sementara di sisi lain mereka masih mempertimbangkan kesiapan finansial, kematangan emosional, serta pencapaian tujuan pribadi.

3. Kemampuan strategi regulasi emosi yang kurang optimal dapat membuat individu lebih sulit mengelola tekanan emosional, konflik interpersonal, serta kekhawatiran terkait hubungan romantis, sehingga berpotensi membentuk sikap yang lebih negatif mengenai pernikahan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: Pengaruh Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression* Terhadap Sikap Mengenai Pernikahan Pada *emerging adult* di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Beberapa rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan bersama-sama dari strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Jabodetabek?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari strategi regulasi emosi *expressive suppression* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Jabodetabek?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Jabodetabek?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui pengaruh bersama-sama dari strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Jabodetabek.
2. Mengetahui pengaruh dari strategi regulasi emosi *expressive suppression* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Jabodetabek.
3. Mengetahui pengaruh dari strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* terhadap sikap mengenai pernikahan pada *emerging adult* di Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai sikap mengenai pernikahan melalui bukti empiris tentang faktor psikologis yang mempengaruhinya pada *emerging adult*. Selain itu, penelitian ini memperkaya kajian psikologi perkembangan, khususnya pada fase *emerging adulthood*, dengan menjelaskan hubungan antara sikap terhadap pernikahan dan faktor psikologis yang mendasarinya, sehingga dapat menjadi landasan teoritis dan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor pembentukan sikap, kesiapan, dan pengambilan keputusan terkait pernikahan, termasuk peran strategi regulasi emosi.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi *emerging adult*

Penelitian ini diharapkan dapat membantu *emerging adult* memahami pentingnya regulasi emosi dalam membentuk sikap mengenai pernikahan. Dengan memahami bagaimana kemampuan mengelola emosi mempengaruhi cara pandang mengenai pernikahan, *emerging adult* dapat lebih siap secara psikologis dalam mengambil keputusan terkait hubungan jangka panjang dan kehidupan pernikahan.

2. Bagi Profesional

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi profesional, seperti psikolog, konselor, maupun praktisi di bidang pengembangan individu, dalam merancang intervensi, konseling, maupun program edukasi yang berkaitan dengan kesiapan pernikahan, khususnya pada *emerging adult*, melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi.