

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kelompok individu pada rentang usia 18-25 tahun berada pada fase perkembangan yang disebut sebagai *emerging adulthood*. Konsep *emerging adulthood* oleh Arnett (2000) digambarkan sebagai tahap perkembangan pada rentang akhir masa remaja hingga pertengahan usia dua puluhan. Fase ini merupakan periode yang berbeda secara demografis, subjektif, dan dalam hal eksplorasi identitas. Arnett (2007) menyoroti bahwa pencapaian hidup mandiri, keberhasilan dalam pendidikan atau karier, serta pembentukan hubungan romantis merupakan hasil krusial dari perjalanan tugas-tugas perkembangan pada tahap ini. Oleh karena itu, dengan meningkatnya tanggung jawab sosial dan kemandirian ekonomi, individu diharapkan mulai fokus pada pembentukan hubungan emosional jangka panjang serta dapat memberikan kontribusi pada masyarakat luas. Pada masa ini, individu mulai berusaha mengembangkan kemampuan dalam menjalin hubungan yang dekat dan intim dengan orang lain, serta mencari pasangan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka melalui relasi romantis (Nooradia, 2016).

Fenomena kesepian telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, terutama dalam dinamika hubungan sosial pada berbagai kelompok usia. Survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di tahun 2010, individu dengan usia 18-34 tahun lebih sering mengalami kesepian daripada individu dengan usia 35-54 tahun dan 55 tahun ke atas. Sebuah studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa adanya peningkatan kesepian sejak awal tahun 2020, dimana pada kelompok usia 18-25 tahun mengalami rasa kesepian yang tinggi (Weissbourd et al., 2021). Selain itu, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Putra (2012) yang menjelaskan bahwa sebanyak 50,7% dari 75 responden individu dewasa awal dengan rentang usia antara 18-40 tahun mengalami kesepian. Kesepian ini tidak hanya berkaitan

dengan kondisi menyendiri atau terisolasi secara fisik, melainkan tentang kualitas hubungan emosional dengan orang lain.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1950), individu yang berada di tahapan ini memiliki tugas utama untuk memenuhi tahapan *intimacy vs. isolation*. Di fase ini, individu diharapkan mampu membangun hubungan intim yang sehat dan stabil. Kekuatan utama yang dibutuhkan pada level ini adalah "cinta", karena terjadi pergulatan antara kedekatan atau keakraban versus keterasingan atau kesepian (Krismawati, 2014). Namun, perhatian utama dalam tahapan ini terletak pada apa yang terjadi apabila tugas perkembangan tersebut tidak terpenuhi. Jika gagal, individu akan berujung pada kesepian atau perasaan terasingkan/*isolation* (Santrock, 2011). Kegagalan mencapai keintiman mengarah pada perasaan terisolasi, kesepian, dan terputus dari orang lain, serta berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental (Holt-Lunstad, 2021). Apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan kedekatan emosional, maka individu tersebut cenderung mengalami kesulitan dalam membangun keintiman yang bermakna.

Berbagai fenomena kesepian dan hambatan dalam mencapai kedekatan emosional tersebut mengarah pada suatu kondisi yang disebut dengan *fear of intimacy*. *Fear of intimacy* merupakan suatu sikap perlindungan diri yang muncul akibat adanya kerentanan terhadap kebutuhan akan kedekatan dengan orang lain, seperti ditolak, terluka, atau merasa malu (Greenberg & Goldman, 2008). Kondisi ini merujuk pada kecenderungan untuk menghindari kedekatan emosional meskipun individu sebenarnya memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai (Riazi & Manouchehri, 2024). Individu dengan *fear of intimacy* mungkin menginginkan hubungan yang dekat, tetapi pada saat yang sama justru cenderung mendorong orang lain menjauh atau bahkan secara tidak sadar menyabotase hubungan akibat rasa takut terhadap keterbukaan tersebut (Peel & Caltabiano, 2021).

Mereka yang memandang keintiman sebagai hal yang berisiko, cenderung menunjukkan sikap *low trust* dan perilaku *low assertiveness* yang sejalan dengan persepsi mereka (Pilkington & Richardson, 1988). Menghubungkan hal ini dengan temuan awal, hasil survei secara keseluruhan memperlihatkan bahwa responden

memiliki indikator *fear of intimacy* yang kuat, seperti kekhawatiran terhadap kedekatan emosional, kesulitan membuka diri, kecemasan terhadap komitmen, serta kecenderungan menjaga jarak sebagai bentuk perlindungan diri dalam hubungan interpersonal. Kondisi ini dapat menyebabkan adanya pola pertahanan diri yang cenderung menghindari kerentanan emosional, sehingga individu lebih memilih untuk mempertahankan kontrol dan jarak dalam suatu relasi dibandingkan membangun kedekatan yang mendalam.

Meskipun secara konseptual *fear of intimacy* mengacu pada ketakutan terhadap kedekatan emosional dalam hubungan interpersonal secara umum, penelitian ini memfokuskan konsep tersebut pada konteks relasi romantis, khususnya pada perempuan *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin relasi romantis. Fokus tersebut dipilih karena relasi romantis menuntut tingkat keintiman yang lebih tinggi dibandingkan bentuk hubungan interpersonal lainnya. Selain itu, pada fase *emerging adulthood*, pembentukan relasi romantis menjadi salah satu tugas perkembangan yang paling menonjol karena individu mulai mencari pasangan hidup, membangun komitmen jangka panjang, dan mengembangkan kedekatan emosional yang lebih mendalam dibandingkan hubungan interpersonal lainnya (Arnett, 2000). Hal ini sejalan dengan karakteristik relasi romantis yang menuntut tingkat keterbukaan diri, saling percaya, komitmen, dan kerentanan emosional yang lebih tinggi, sehingga *fear of intimacy* lebih nyata terlihat dalam konteks hubungan tersebut (Prager, 1995; Sternberg, 1986).

Terdapat beberapa dampak negatif dan signifikan yang ditimbulkan dari *fear of intimacy* pada masa *emerging adulthood*, antara lain yaitu berdampak besar pada kesulitan individu dalam membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Selain itu, Nuurmahsa & Maghfiroh (2025) juga menjelaskan dampak negatif tersebut secara lebih rinci yaitu meliputi penurunan tingkat kepercayaan terhadap pasangan (Duran-Aydintug, 1998), pandangan yang lebih negatif terhadap pernikahan (Gabardi & Rosen, 1991), tingkat optimisme yang lebih rendah terhadap hubungan romantis (Carver & Scheier, 2003), peningkatan masalah dalam interaksi antarpribadi (Huurre et al., 2006), rendahnya harga diri, serta tingkat kepuasan yang lebih rendah dalam hubungan romantis (Kirk, 2002).

Hasil survei awal telah dilakukan peneliti terhadap 12 orang perempuan berusia 18-25 tahun yang belum pernah menjalin relasi romantis. Seluruh responden menyatakan bahwa mereka merasa perlu melindungi diri dengan tidak terlalu bergantung secara emosional pada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme perlindungan diri menjadi kecenderungan yang sangat kuat pada responden. Dilihat dari jawaban terbuka, beberapa alasan utama responden belum atau sulit menjalin relasi romantis antara lain ketakutan akan disakiti, kecenderungan melakukan *self-sabotage* seperti menjaga jarak atau menghindari kedekatan emosional, belum menemukan pasangan dengan nilai yang sesuai, serta keinginan untuk fokus pada pengembangan diri terlebih dahulu.

Beberapa faktor juga berperan dalam pembentukan *fear of intimacy* yang berkaitan dengan hubungan interpersonal individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang & Kusumiati (2024), salah satu faktornya yaitu pengalaman masa lalu saat kecil yang erat kaitannya dengan pola asuh orang tua. Faktor masa kecil, seperti kekerasan emosional atau pengasuhan yang dingin, berperan menumbuhkan *fear of intimacy* melalui peningkatan sensitivitas pada penolakan (Finzi-Dottan & Abadi, 2024). Temuan Latupono dan Tiatri (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki peran penting dalam perkembangan emosional dan pembentukan kelekatan anak, khususnya pada perempuan dewasa awal dalam membangun hubungan intim yang aman. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengabaian dari ayah, maka semakin tinggi pula tingkat *fear of intimacy* pada perempuan dewasa awal usia 18-25 tahun.

Keterlibatan ayah tidak hanya diartikan sebagai keberadaan ayah secara fisik, tetapi mencakup berbagai bentuk partisipasi ayah dalam kehidupan anak. Finley dan Schwartz (2004) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah meliputi berbagai dimensi kehidupan anak, seperti kedekatan secara emosional, penunjang atau pemberi dukungan secara materi dan non materi, serta terlibat sebagai figur bagi anaknya. Keterlibatan tersebut diukur berdasarkan persepsi anak terhadap tinggi atau rendahnya keterlibatan ayah yang dirasakan dalam berbagai aspek kehidupannya. Dengan demikian, keterlibatan ayah tidak hanya ditentukan oleh frekuensi interaksi atau kehadiran fisik ayah, tetapi juga oleh bagaimana anak

memaknai dan mengevaluasi kualitas keterlibatan ayah yang mereka rasakan. Sementara itu, keterlibatan ayah secara fisik maupun emosional ini dapat memberikan contoh model kepercayaan dan dukungan yang kemudian dapat ditiru oleh anak ketika menjalin hubungan di masa depan (Kimberley & Dewi, 2025).

Berbagai bentuk keterlibatan tersebut menjadi pengalaman relasional awal yang dapat membentuk kepercayaan, keamanan emosional, dan cara individu membangun hubungan dekat dengan orang lain di masa dewasa. Sebaliknya, apabila keterlibatan ayah rendah atau kurang berkualitas, individu berisiko memiliki rasa tidak aman dalam menjalin hubungan, kesulitan mempercayai orang lain, serta kecenderungan menghindari kedekatan emosional. Khususnya pada perempuan, dampak negatif dari kurangnya keterlibatan ayah sangat rentan terjadi karena ayah merupakan figur representasi laki-laki pertama bagi anak perempuannya (Musthofa & Arfensia, 2024). Keterlibatan positif para ayah berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional anak perempuan mereka (Zheng et al., 2026). Sementara, ketidakhadiran atau pengabaian peran ayah terbukti memberikan dampak traumatis yang jauh lebih signifikan pada perempuan, karena pengalaman tersebut secara langsung merusak fondasi kepercayaan dasar mereka terhadap figur laki-laki, yang berujung pada kecemasan dan ekspektasi negatif terhadap hubungan romantis di kemudian hari (Ramatsetse & Ross, 2023).

Jika hubungan antara ayah dan anak perempuannya positif, kemungkinan anak perempuan tidak akan kesulitan menghadirkan keintiman terhadap pasangannya, yang ditandai dengan munculnya rasa nyaman dalam berinteraksi (Hidayati & Sari, 2020). Sebaliknya, temuan Latupono dan Tiatri (2025) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pengabaian dari ayah dengan *fear of intimacy*, dimana semakin tinggi tingkat pengabaian, maka semakin tinggi pula kecenderungan perempuan untuk mengalami ketakutan terhadap kedekatan emosional. Faktor pengalaman keluarga ini terbukti memiliki peran yang mendasar, terlepas dari status relasi romantis individu.

Meskipun literatur telah banyak membahas *fear of intimacy*, penelitian-penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada konteks tertentu, seperti pada individu yang sudah atau sedang menjalani relasi romantis, atau pada individu dari

latar belakang keluarga khusus seperti orang tua bercerai. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan pemahaman mengenai peran ayah secara lebih luas. Terdapat celah penelitian dalam mengkaji kualitas keterlibatan ayah secara umum, bukan hanya sekadar ada atau tidaknya figur ayah secara fisik, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi *fear of intimacy* pada perempuan, tanpa dibatasi oleh status hubungan maupun bentuk atau susunan keluarga tertentu.

Penelitian ini secara spesifik bermaksud untuk mengisi gap tersebut dengan memberikan penekanan empiris pada populasi yang belum terwakili dengan baik dalam literatur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membahas pengaruh antara keterlibatan ayah dengan *fear of intimacy* secara khusus pada perempuan di fase *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin relasi romantis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya peran ayah dalam membentuk kemampuan anak perempuan untuk membangun kedekatan emosional yang sehat di masa dewasa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, terdapat identifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Adanya peningkatan kesepian pada kelompok usia 18-25 tahun di Indonesia.
2. Adanya hubungan yang kuat antara *fear of intimacy* dengan pengabaian dari ayah pada perempuan dewasa awal berusia 18-25 ($r = .652$; $p < .001$).
3. Survei awal penelitian menunjukkan bahwa 12 dari 12 orang perempuan *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin relasi romantis merasa perlu melindungi diri dengan tidak terlalu bergantung secara emosional pada orang lain.
4. Sebagian besar individu *emerging adulthood* tidak mampu mencapai tugas perkembangan untuk membangun hubungan intim dengan orang lain.
5. Munculnya *fear of intimacy* membuat individu takut menjalin kedekatan emosional dan berpotensi mengalami kesepian.
6. Rendahnya keterlibatan ayah diduga memengaruhi kemampuan individu dalam membangun hubungan intim pada masa *emerging adulthood*.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian dan menghindari pembahasan yang terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi dengan:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara keterlibatan ayah dan *fear of intimacy*.
2. Responden penelitian dibatasi pada perempuan *emerging adulthood* yang tinggal di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap *fear of intimacy* pada perempuan *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin relasi romantis?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh keterlibatan ayah terhadap *fear of intimacy* pada perempuan *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin relasi romantis.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, serta menambah kajian mengenai pengaruh keterlibatan ayah (*father involvement*) terhadap *fear of intimacy* pada perempuan *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan orang tua dan perkembangan hubungan interpersonal pada masa *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Perempuan Emerging Adulthood

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *fear of intimacy*, sehingga perempuan *emerging adulthood* dapat lebih memahami dirinya sendiri dalam membangun hubungan interpersonal dan relasi romantis yang sehat.

1.6.2.2 Bagi Ayah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, khususnya dalam mendukung perkembangan emosional dan kemampuan anak dalam membangun hubungan interpersonal di masa *emerging adulthood*.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai keterlibatan ayah, *fear of intimacy*, maupun variabel lain yang memengaruhi hubungan interpersonal pada masa *emerging adulthood*. Selain itu, dapat juga menjadi landasan pengembangan penelitian pada konteks yang lebih luas seperti pada laki-laki dewasa awal, individu yang sudah atau sedang menjalin relasi romantis, pasangan yang telah menikah, maupun pada kelompok usia yang berbeda.