

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini memuat pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian. Uraian pada bab ini memberikan gambaran awal mengenai konteks penelitian, alasan pemilihan topik, serta arah penelitian yang akan dilakukan.

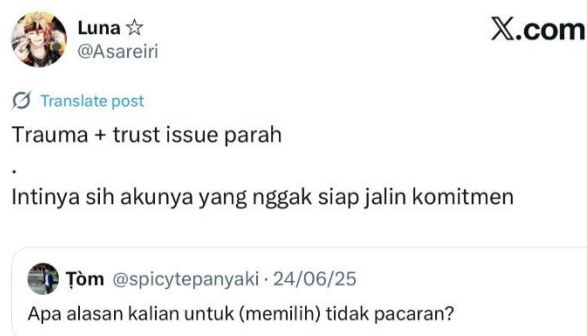
A. Latar Belakang

Manusia dikenal sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan perhatian, kasih sayang, serta cinta dari orang-orang di sekitarnya (Jannah, Fitriana, & Rahmawati, 2020). Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, manusia berupaya menjalin relasi romantis atau hubungan yang intim, terutama pada masa dewasa awal. Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal dimulai antara usia 21–40 tahun dan merupakan periode penting dalam perkembangan tugas-tugas kehidupan, seperti bekerja, memilih pasangan, membina keluarga, serta mencari kelompok sosial yang sesuai. Sejalan dengan itu, Santrock (2002) menekankan bahwa dewasa awal merupakan masa di mana individu mulai menjalin hubungan yang lebih serius dengan lawan jenis. Namun, tidak semua individu dewasa awal mengalami perkembangan hubungan romantis secara linier. Dalam kenyataannya, dewasa awal dapat berada dalam berbagai status relasi, seperti sedang berpacaran, berada dalam hubungan tanpa status (HTS), maupun belum pernah menjalin hubungan romantis sama sekali.

Fenomena individu dewasa awal yang memilih untuk tidak menjalin hubungan romantis semakin sering terlihat di ruang digital. Pada platform media sosial seperti X (Twitter) dan TikTok, banyak pengguna membagikan alasan mengapa mereka enggan berpacaran. Misalnya, beberapa di antaranya mengaku memiliki trauma dan *trust issue* akibat pengalaman disakiti, dikhianati, atau melihat langsung hubungan orang lain yang penuh konflik.



Gambar 1.1 Unggahan Media Sosial X (Twitter)



Gambar 1.2 Unggahan Media Sosial X (Twitter)

Gambar 1.1 menunjukkan salah satu unggahan di media sosial X yang menyoroti alasan mengapa sebagian individu memilih untuk tidak menjalin hubungan romantis. Dari tanggapan pengguna terlihat bahwa pengalaman traumatis dari orang-orang terdekat atau lingkungan sekitar dapat memengaruhi pandangan seseorang, sehingga menimbulkan rasa takut untuk memulai hubungan baru.

Gambar 1.2 memperlihatkan percakapan lain di platform yang sama, di mana salah satu pengguna menyebutkan bahwa trauma dan masalah kepercayaan (*trust issue*) membuat dirinya belum siap untuk berkomitmen dalam sebuah hubungan. Hal ini menegaskan bahwa faktor psikologis seperti trauma masa lalu dan kesulitan dalam mempercayai orang lain menjadi hambatan yang signifikan dalam membangun keintiman emosional.

Ada pula yang menyampaikan bahwa setiap kali mulai tertarik pada seseorang, mereka justru menjauh karena takut kembali merasakan kegagalan dalam hubungan. Ungkapan-ungkapan seperti *“trauma karena pengalaman orang sekitar yang nggak enak”* atau *“i’m scared to falling in love again”* mencerminkan adanya ketakutan mendalam terhadap keintiman emosional.



Gambar 1.3 Unggahan Media Sosial Tiktok



Gambar 1.4 Unggahan Media Sosial X (Twitter)

Gambar 1.3 memperlihatkan salah satu unggahan di media sosial TikTok yang menunjukkan adanya ketakutan seseorang ketika mulai merasakan ketertarikan terhadap orang lain. Dalam unggahan tersebut tergambar bahwa pengalaman hubungan yang kurang menyenangkan di masa lalu dapat menimbulkan rasa trauma, sehingga individu memilih untuk

menjaga jarak dan menghindari kedekatan emosional. Hal ini menegaskan bahwa pengalaman pribadi yang menyakitkan dapat berperan besar dalam membentuk rasa takut terhadap keintiman.

Gambar 1.4 menampilkan unggahan di media sosial X (Twitter) mengenai alasan sebagian orang enggan untuk menjalin hubungan romantis. Unggahan tersebut memperlihatkan bagaimana pengalaman negatif dari orang-orang di sekitar juga dapat memengaruhi pandangan individu, sehingga menimbulkan rasa takut untuk mencoba menjalin hubungan. Hal ini mengindikasikan bahwa ketakutan terhadap keintiman tidak hanya bersumber dari pengalaman pribadi, melainkan juga dapat muncul melalui pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap keintiman tidak hanya muncul dari pengalaman pribadi yang menyakitkan, tetapi juga dari observasi sosial terhadap hubungan orang lain yang gagal. Hal ini menegaskan bahwa *fear of intimacy* menjadi salah satu faktor penting yang menjelaskan mengapa banyak dewasa awal kini memilih untuk tidak menjalin hubungan romantis.

Tidak hanya individu yang belum pernah menjalin hubungan, mereka yang sedang menjalin hubungan tanpa status (HTS) atau bahkan berpacaran pun dapat mengalami dinamika emosional yang kompleks. Dalam hubungan tanpa status, misalnya, ketidakjelasan status dan komitmen sering kali menimbulkan ketidakpastian yang berdampak pada rasa aman dalam menjalin keintiman (Roberson et al. 2021). Sementara itu, individu yang berpacaran belum tentu bebas dari ketakutan terhadap keintiman, karena bisa saja mereka tetap mengalami kesulitan membuka diri secara emosional akibat pengalaman masa lalu atau rendahnya kepercayaan terhadap pasangan (Lloyd, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa *Fear of Intimacy* tidak terbatas pada status relasi tertentu, tetapi bisa muncul dalam spektrum relasi romantis dewasa awal.

Berbagai faktor dapat memengaruhi dinamika hubungan romantis pada dewasa awal, baik pada mereka yang belum pernah menjalin hubungan, berada dalam hubungan tanpa status, maupun yang sedang

berpacaran. Faktor-faktor tersebut meliputi ketakutan terhadap komitmen, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman masa lalu yang buruk (Nuraeni & Rosmawati, 2023), hingga aspek internal seperti kecemasan sosial dan rasa tidak percaya terhadap orang lain (Mirwani et al. 2018). Ketidakberhasilan atau penundaan dalam membangun hubungan romantis dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan pembentukan identitas pada masa dewasa awal (Graziano et al. 2024). Dinamika ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi, tetapi juga oleh faktor sosial dan budaya. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa angka pernikahan di Indonesia pada tahun 2023 mencapai titik terendah dalam sepuluh tahun terakhir, yang dapat mencerminkan perubahan preferensi dan sikap masyarakat terhadap hubungan romantis dan komitmen jangka panjang.

Selain itu, kekhawatiran terhadap kekerasan dalam hubungan juga menjadi salah satu alasan sebagian individu memilih untuk menghindari hubungan atau menunda komitmen. Kekerasan ini tidak hanya dialami dalam pernikahan, tetapi juga dalam hubungan pacaran. Komnas Perempuan (2022) mencatat bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk kekerasan personal yang paling banyak dilaporkan, yaitu sebanyak 3.528 kasus. Paparan terhadap kekerasan ini, baik sebagai korban maupun pengamat, dapat menimbulkan trauma dan memicu rasa takut untuk memulai atau mempertahankan hubungan romantis (Mustafainah et al. 2021).

Salah satu hambatan psikologis yang muncul dalam membangun relasi adalah *Fear of Intimacy*, yaitu ketakutan untuk membuka diri secara emosional kepada orang lain. Ketakutan ini dapat terjadi baik pada individu yang sedang berpacaran, berada dalam hubungan tanpa status, maupun yang belum pernah menjalin hubungan romantis. Faktor-faktor yang melatarbelakanginya meliputi pengalaman keluarga, pola asuh, *self-esteem* yang rendah, gaya keterikatan (*attachment style*), serta kurangnya dukungan teman sebaya dan tingkat kepercayaan terhadap orang lain (Obeid et al., 2019; Lloyd, 2011). Dalam hal ini, *Peer Support* atau dukungan dari teman

sebaya menjadi aspek penting yang dapat mempengaruhi keberanian individu untuk membuka diri dalam hubungan emosional, karena teman sebaya dapat menjadi tempat berbagi, memberikan validasi emosi, serta memperkuat rasa percaya diri dalam menjalin hubungan (Baron & Byrne, 2005; Rogers, 2016). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dapat menurunkan tingkat ketakutan terhadap keintiman (Jorjandi et al. 2023). Namun, penelitian tersebut berfokus pada perempuan lajang dan melihat dukungan dari berbagai sumber secara umum. Dalam konteks dewasa awal dengan latar belakang relasi yang beragam seperti individu yang sedang pacaran, berada dalam hubungan tanpa status (HTS), maupun yang belum pernah menjalin hubungan. Peran dukungan teman sebaya (*Peer Support*) secara spesifik masih belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *Peer Support* berpengaruh terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal dengan status relasi yang beragam.

Selain itu, *Trust* atau kepercayaan juga merupakan aspek fundamental dalam hubungan interpersonal. Tanpa adanya kepercayaan, seseorang akan kesulitan untuk membangun kedekatan yang stabil dan bermakna. Asmarina & Lestari (2017) menyatakan, salah satu komponen penting yang terjadi dalam hubungan manusia baik pada latar pribadi, pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis yaitu kepercayaan atau *Trust*. Selain itu, hancurnya kepercayaan akan berdampak negatif bagi individu, baik secara pribadi maupun dalam suatu hubungan. Individu yang kepercayaannya telah rusak akan menghadapi kesulitan dalam mempercayai orang lain, terutama dalam hubungan interpersonalnya (Mirwani et al. 2018). Pengalaman buruk seperti pengkhianatan atau kekerasan dapat menghambat mereka dalam memulai atau mempercayai hubungan baru, serta membuat mereka merasa khawatir atau bahkan gagal dalam hubungan (Nuraeni et al. 2023). Kurangnya kepercayaan ini dapat memperburuk kecemasan emosional dan menurunkan kualitas hubungan, yang pada akhirnya berdampak pada ketakutan individu untuk menjalin kedekatan emosional yang lebih dalam. Dengan demikian, kombinasi antara

tingkat dukungan teman sebaya (*Peer Support*) dan kepercayaan (*Trust*) menjadi variabel yang berpotensi memengaruhi secara signifikan kecenderungan individu untuk mengalami *fear of intimacy*.

Fear of Intimacy, sebagaimana dikemukakan oleh Matic (2020), muncul dari rasa takut individu terhadap risiko luka emosional akibat keterbukaan dalam hubungan. Scigala et al. (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami ketakutan ini cenderung menjaga jarak emosional dan enggan menjalin hubungan yang mendalam, demi mempertahankan kontrol diri dan menghindari rasa sakit emosional. Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Intimacy*, namun sebagian besar masih terbatas pada populasi yang sedang menjalin hubungan romantis secara formal. Masih jarang ditemukan penelitian yang mengkaji *Peer Support* dan *Trust* sebagai prediktor *Fear of Intimacy* secara lintas status relasi, baik pada individu yang pacaran, HTS, maupun yang belum pernah menjalin hubungan romantis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dukungan teman sebaya dan kepercayaan berpengaruh terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal dengan latar belakang pengalaman relasi yang beragam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Peer Support* dan *Trust* Terhadap *Fear of Intimacy* Pada Dewasa Awal.

1. Apakah terdapat pengaruh *Peer Support* terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal?
2. Apakah terdapat pengaruh *Trust* terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal?
3. Apakah *Peer Support* dan *Trust* berpengaruh secara simultan terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Peer Support* dan *Trust* berpengaruh terhadap *Fear of Intimacy* Pada Dewasa Awal.

1. Untuk mengetahui pengaruh *Peer Support* terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal.
2. Untuk mengetahui pengaruh *Trust* terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Peer Support* dan *Trust* secara simultan terhadap *Fear of Intimacy* pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menambah khazanah keilmuan, sekaligus memperkaya wawasan dan pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi sosial dan psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan inspirasi yang bermanfaat serta menjadi referensi yang relevan dan terpercaya bagi berbagai penelitian di masa mendatang, baik yang dilakukan oleh akademisi maupun praktisi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman terkait metode penelitian yang telah dilakukan, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai Pengaruh *Peer Support* dan *Trust* Terhadap *Fear of Intimacy*.

- b. Bagi para praktisi seperti, konselor dan psikolog, penelitian ini penting untuk mengembangkan intervensi yang sesuai untuk membantu individu yang menghadapi ketakutan terhadap keintiman.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai *Peer Support*, *Trust* dan *Fear of Intimacy*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong pengembangan kajian yang lebih luas dengan menambahkan variabel lain yang relevan atau menggunakan sampel yang lebih beragam, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih mendalam dan komprehensif dalam memahami fenomena ini di berbagai konteks yang berbeda.