

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama beberapa tahun terakhir, angka perceraian di Indonesia menunjukkan kenaikan angka yang cukup signifikan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, 2021, dan 2022 angka perceraian di Indonesia terus-menerus naik. Pada tahun 2020 angka perceraian mencapai 291.677 kasus, tahun 2021 meningkat menjadi 447.743 kasus dan tahun 2022 menjadi 448.126 kasus (BPS, 2023). Meskipun pada tahun 2023 angka perceraian mengalami penurunan menjadi 408.347 kasus perceraian, namun menurut Badan Peradilan Agama (Badilag) pada tahun 2024, kasus perceraian kembali meningkat menjadi 446.359 kasus (Hawari, 2025).

Perceraian dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang tidak hanya dirasakan oleh pasangan, tetapi juga pada anak yang lahir dari pernikahan tersebut (Ramadhani et al., 2021). Anak dapat mengalami tekanan emosional, ketidakstabilan emosi, kesulitan bersosialisasi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan (Dila & Husna, 2020; Meunasah & Mardianto, 2025; Nazri et al., 2019). Kondisi ini juga membuat anak cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dan mempercayai orang lain (Kartika, 2017). Dampak dari perceraian tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, tetapi dapat berkembang pada tahap kehidupan selanjutnya (Nathalie & Sugianto, 2024). Perceraian orang tua dapat meningkatkan risiko masalah interpersonal dan membuat individu cenderung memiliki pandangan negatif terhadap sebuah

hubungan (Amato & Cheadle, 2005), sehingga berpotensi menimbulkan kesulitan dalam membangun kepercayaan dan kedekatan dengan orang lain di masa depan (Weldon, 2016).

Lebih lanjut, pengalaman perceraian orang tua yang dialami pada masa remaja, khususnya usia 12–18 tahun dapat memunculkan perasaan bersalah remaja terhadap perceraian orang tuanya (Afifah, 2023; Irnanda & Hamidah, 2021; Ramadhani & Krisnani, 2019). Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan egosentrisme, yaitu kecenderungan remaja untuk lebih fokus dan mementingkan dirinya sendiri yang dapat muncul dalam dua bentuk. Pertama “*imaginary audience*”, yaitu ketika remaja merasa seolah-olah penampilan dan perilakunya selalu diperhatikan dan dinilai oleh orang lain. Kedua, “*personal fable*”, yaitu keyakinan bahwa pengalaman mereka unik dan tidak ada orang lain yang benar-benar bisa memahami apa yang mereka rasakan (Elkind, 1967). Keyakinan ini kemudian dapat berkontribusi pada meningkatnya kritik terhadap diri sendiri, perasaan terisolasi, lebih sering menilai dan membandingkan diri, serta cenderung fokus pada emosi negatif secara berlebihan (Neff, 2003a).

Perceraian yang terjadi di masa remaja dapat menjadi pengalaman traumatis yang berdampak jangka panjang, seperti mengakibatkan rendahnya kepercayaan, harga diri, pengendalian diri, dan penyesuaian diri individu saat dewasa (Kartika, 2017). Perceraian pada fase ini cenderung membuat individu mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan romantis di masa dewasa (Weldon, 2016). Hal ini dikarenakan masa remaja adalah masa yang paling rentan,

karena hubungan romantis mulai menjadi bagian penting dalam kehidupan dan individu sudah mulai belajar menjalin hubungan (Weldon, 2016).

Selanjutnya, perceraian orang tua juga membuat remaja mengalami konflik dan ketidakstabilan, menimbulkan rasa tidak aman serta ketidakpastian dalam hubungan, sehingga saat dewasa mereka menjadi lebih berhati-hati, sulit percaya pada pasangan, dan sulit membangun *intimacy* dengan pasangan dalam hubungan romantis (Lansford, 2009; McLanahan & Larry Bumpass, 1988). Selain itu, perceraian orangtua juga seringkali membuat individu memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan, sehingga menimbulkan keraguan dan menurunkan kepercayaan diri individu untuk membentuk komitmen jangka panjang yang lebih serius, seperti pernikahan (Anggreiny & Satiadarma, 2025; Azra, 2017). Akibatnya, hal ini kemudian dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan pada dewasa awal, yaitu dalam membangun *intimacy*.

Menurut Papalia et al. (2009), pada masa dewasa awal tugas perkembangan yang harus dihadapi adalah *intimacy vs isolation*. *Intimacy* mengacu pada perasaan dalam suatu hubungan yang mendorong kedekatan, keterhubungan, ikatan, serta menjadi dasar yang mendorong munculnya kehangatan dalam hubungan romantis (Sternberg, 1986). Pencapaian tugas perkembangan pada tahap ini penting, sebab jika individu tidak mampu membangun *intimacy* dengan orang lain terutama dengan pasangannya, maka tugas perkembangan pada tahap ini gagal tercapai dan dapat mengakibatkan individu merasa terisolasi dan terkucilkan (Santrock, 2011).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat kemampuan individu dalam membangun hubungan romantis di masa dewasa awal. Penelitian oleh Fatah dan Hartini (2022) menjelaskan bahwa individu dengan orang tua bercerai akan merasa sulit untuk membangun hubungan romantis dengan orang lain atau pasangan. Penelitian sejalan oleh Santiago et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa individu dari keluarga yang bercerai memiliki keterbatasan dalam mengembangkan dan mempertahankan hubungan romantis dengan pasangannya. Selain itu, South (2013) juga menjelaskan bahwa perceraian orang tua dapat menimbulkan kecemasan dan kerentanan secara emosional pada individu dalam menjalin kedekatan dengan pasangan, yang kemudian dapat menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan romantis yang sehat dan bermakna di masa dewasa, kondisi ini dikenal dengan istilah *fear of intimacy*.

Descutner dan Thelen (1991) mendefinisikan *fear of intimacy* sebagai ketakutan atau kecemasan individu untuk berbagi pikiran dan perasaan yang bermakna dengan pasangan dalam hubungan romantis yang sedang dijalani maupun dalam hubungan romantis yang akan dijalani di masa depan. *Fear of intimacy* tidak hanya berkaitan dengan ketakutan untuk berbagi pikiran dan perasaan pribadi, tetapi juga mencakup ketakutan untuk bergantung secara emosional pada pasangan, rendahnya keterbukaan diri, kurangnya kedekatan dalam hubungan, serta mengalami hambatan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan romantis dengan pasangan (Descutner & Thelen, 1991; Sobral & Costa, 2015).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji *fear of intimacy* pada dewasa awal dari keluarga bercerai. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, ditemukan bahwa dewasa awal dari keluarga bercerai cenderung rentan mengalami *fear of intimacy* (Imanisa, 2024; Islamia et al., 2025; Situmorang & Kusumiati, 2024). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2025 kepada tiga orang subjek dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua, ditemukan bahwa ketiga subjek menunjukkan perilaku yang mengarah pada *fear of intimacy*. Pertama, subjek merasa sulit untuk bisa terbuka dalam berbagi informasi maupun masalah pribadi yang dialaminya kepada pasangannya karena adanya perasaan tidak nyaman. Kedua, subjek merasa takut ditolak, disakiti dan ditinggalkan apabila pasangan mengetahui banyak hal tentang dirinya. Ketiga, subjek merasa enggan untuk terlalu bergantung secara emosional dengan pasangannya karena takut dianggap lemah dan diremehkan oleh pasangannya.

Fear of intimacy dapat menimbulkan dampak negatif, karena menghambat proses eksplorasi diri dan kemampuan individu untuk membangun hubungan romantis yang bermakna dengan pasangan (Kurniawan & Kusumaningrum, 2023). Ketika individu gagal memenuhi kebutuhan dasar akan keintiman dalam hubungan, mereka kemungkinan besar akan mengalami kecemasan, kesepian, atau perasaan terisolasi, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya gangguan psikologis, seperti penurunan motivasi, stres, hingga depresi (Ingersoll et al., 2012).

Selanjutnya, individu dengan tingkat *fear of intimacy* yang tinggi akan merasa sulit untuk menjalin kedekatan emosional dan cenderung menilai pasangannya secara negatif (Situmorang & Kusumiati, 2024). Kondisi ini menyebabkan rendahnya kepuasan dalam hubungan, sering terjadinya konflik, serta rendahnya kepercayaan terhadap pasangan, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan dengan pasangannya (Descutner & Thelen, 1991; Santiago et al., 2023; Situmorang & Kusumiati, 2024; Thelen et al., 2000).

Individu dari keluarga bercerai cenderung mengalami *fear of intimacy* dikarenakan adanya pengalaman menyaksikan konflik dan perubahan dinamika keluarga selama proses perceraian (Braithwaite et al., 2016; Z. Ramadhani et al., 2021). Pengalaman ini dapat menimbulkan ketakutan dan ketidakpercayaan dalam membangun hubungan romantis, yang berakar pada rasa takut kehilangan, ditinggalkan, serta kekhawatiran akan mengalami perpisahan kembali (Meunasah & Mardianto, 2025). Selain itu, perceraian orang tua juga dapat menyebabkan kurangnya dukungan emosional, lemahnya ikatan serta tidak adanya *role model* mengenai bagaimana hubungan romantis yang baik (Fatah & Hartini, 2022; Kurniawan & Kusumaningrum, 2023). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada individu, terutama dalam ranah kepercayaan, harga diri, pengendalian diri, dan penyesuaian diri, yang kemudian dapat menyebabkan individu kesulitan dalam membangun kedekatan emosional, terutama dalam hubungan romantis (Islamia et al., 2025; Kurniawan & Kusumaningrum, 2023).

Fear of intimacy juga dapat berkembang dari rasa tidak aman dan ketidakpercayaan yang muncul akibat pengalaman sulit dan menyakitkan di masa lalu (Situmorang & Kusumiati, 2024). Pengalaman sulit di masa lalu, termasuk perceraian orang tua dapat membuat seseorang membentuk pemahaman bahwa kedekatan emosional dalam hubungan dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif dan menyakitkan (Jackson & Fife, 2018). Perceraian orang tua juga menghadirkan pengalaman yang menyakitkan bagi individu, seperti perasaan kehilangan dan ditinggalkan, munculnya rasa bersalah, serta perasaan terancam akibat konflik yang terjadi antara orang tua yang bercerai (Irnanda & Hamidah, 2021; Rowen & Emery, 2018; Sorek, 2019). Kondisi ini dapat membuat individu menilai dirinya sendiri secara negatif, yang kemudian berkembang menjadi kecenderungan mengkritik dan menghakimi diri secara berlebihan (Sari et al., 2025; Situmorang & Kusumiati, 2024). Namun, ketika individu mampu menerima pengalaman sulit yang dialaminya tanpa menghakimi diri sendiri, individu akan cenderung terbuka dan mampu menjalin kedekatan emosional dengan pasangan, sehingga kecemasan terhadap kedekatan dalam hubungan menjadi lebih rendah (Leary et al., 2007; Moghadam et al., 2024; Neff & Beretvas, 2012). Sikap ini dikenal dengan istilah *self-compassion*.

Neff (2003b) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap menerima dan memperlakukan diri dengan baik ketika menghadapi penderitaan, kekurangan dan kegagalan tanpa menghakimi diri sendiri, serta memahami bahwa pengalaman sulit yang dialami merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum. Dalam praktiknya, *self-compassion* melibatkan kemampuan individu dalam

menerima kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta cara individu dalam menghadapi situasi sulit atau menyakitkan yang berada di luar kendalinya (Germer & Neff, 2013; Giyati & Wibhowo, 2023).

Penelitian oleh Nathalie dan Sugianto (2024) menjelaskan bahwa perceraian orang tua cenderung membuat individu memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri dan cenderung menghakimi diri secara berlebihan. Dengan adanya *self-compassion*, individu dapat mengurangi kecenderungan untuk terlalu memikirkan hal-hal negatif, mengevaluasi diri secara berlebihan, mengurangi isolasi diri, dan tidak terlalu larut dalam kesedihan akibat peristiwa negatif (M. A. A. Sari & Santosa, 2025; Smeets et al., 2014), sehingga membuat individu memiliki sudut pandang yang lebih positif (Kawitri et al., 2019). Selain itu, *self-compassion* juga berperan dalam meningkatkan penerimaan terhadap diri, baik secara emosional maupun kognitif (Giyati & Wibhowo, 2023).

Lebih lanjut, *self-compassion* juga dapat memberikan rasa aman secara emosional pada individu dewasa awal dari keluarga bercerai, sehingga mereka dapat melihat kesulitan atau penderitaan yang dialami dengan jelas tanpa melebih-lebihkan atau menghindarinya (Nathalie & Sugianto, 2024). Sikap ini juga dapat membangun kepercayaan individu dalam menjalin hubungan romantis (Neff & Beretvas, 2012), sehingga individu dapat menghadapi rasa takut akan kedekatan emosional dalam hubungan dengan cara yang lebih sehat secara emosional (Moghadam et al., 2024). Selain itu, *self-compassion* juga dapat mendorong individu untuk lebih terbuka, mau berbagi pengalaman pribadi dan mampu

membangun hubungan romantis yang sehat (Gilbert et al., 2017; Moghadam et al., 2024).

Penelitian oleh Moghadam et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan peningkatan keintiman dalam hubungan dan mengurangi *fear of intimacy*. Individu dengan *fear of intimacy* cenderung takut membuka diri, menghindari kedekatan emosional, serta memiliki kecemasan akan kemungkinan ditolak atau disakiti dalam hubungan (Besharat et al., 2014; Manbeck et al., 2020). Kondisi ini terjadi dikarenakan adanya kecenderungan mengkritik diri, munculnya rasa malu, dan perasaan terisolasi akibat adanya pengalaman buruk di masa lalu, yang membuat individu memandang kedekatan emosional sebagai sesuatu yang negatif dan menyakitkan (Afifah, 2023; Irnanda & Hamidah, 2021; Jackson & Fife, 2018).

Oleh karena itu, dengan adanya *self-compassion* individu dapat menerima pengalaman buruk di masa lalu sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum tanpa menyalahkan atau menghakimi diri secara berlebihan (Neff, 2003a). Selain itu, individu dengan *self-compassion* yang tinggi juga mampu meregulasi emosi secara lebih adaptif, sehingga mampu mengurangi rasa malu dan kecemasan, serta meningkatkan rasa aman dalam hubungan, yang kemudian dapat mengurangi hambatan emosional terhadap keintiman dan mengurangi *fear of intimacy* (Moghadam et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Khairani (2024) pada dewasa awal di DKI Jakarta, ditemukan

bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy*. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky (2025) pada dewasa awal yang mengalami putus cinta juga menunjukkan hubungan yang negatif, yang artinya semakin tinggi skor total *self-compassion* yang diperoleh individu, maka skor total *fear of intimacy* semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Meskipun beberapa penelitian telah meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy*, namun penelitian yang secara spesifik meneliti kedua variabel ini pada dewasa awal dengan orang tua bercerai masih terbatas. Padahal dewasa awal dengan orang tua bercerai merupakan kelompok yang rentan mengalami *fear of intimacy* dikarenakan masa perceraian membuat mereka menyaksikan berbagai konflik dan menghadapi perubahan dinamika keluarga (Braithwaite et al., 2016; Z. Ramadhani et al., 2021), sehingga peneliti berasumsi bahwa hubungan kedua variabel ini lebih kuat pada dewasa awal dengan orang tua bercerai dibandingkan populasi yang sudah diteliti sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoritis yang lebih mendalam terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menjadi landasan dan acuan bagi peneliti atau ilmuwan psikologi yang melakukan kajian serupa di masa depan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris untuk merancang pendekatan atau intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* guna mencegah atau mengatasi munculnya *fear of intimacy*, khususnya pada dewasa awal dengan orang tua bercerai.

