

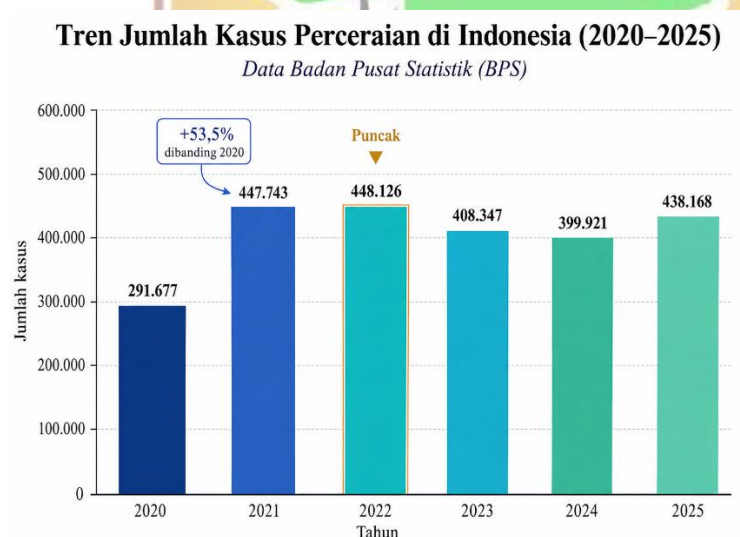
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada beberapa tahun terakhir, perceraian menjadi salah satu fenomena yang banyak dijumpai di Indonesia. Indonesia menduduki peringkat pertama kasus perceraian tertinggi di Asia-Afrika sebesar 28% dari angka pernikahan (Bastian, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, kondisi ini tercermin dari fluktuasi angka perceraian nasional dalam kurun waktu 6 tahun terakhir, sebagaimana disajikan pada Gambar 1.1.

Gambar 1. 1
Data Kasus Perceraian di Indonesia



Note. Data diolah dari website Badan Pusat Statistik (BPS): *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2020* (BPS, 2021); *Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2021* (BPS, 2022); *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2022* (BPS, 2023); *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2023* (BPS, 2024); *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Penyebab Perceraian (Perkara), 2024* (BPS, 2025); dan *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Penyebab Perceraian (Perkara), 2025* (BPS, 2026). (<https://www.bps.go.id/>)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, kasus perceraian sempat melonjak tajam pada tahun 2021 hingga mencapai puncaknya pada tahun 2022. Meskipun sempat menurun pada kurun waktu 2023 hingga 2024, angka perceraian kembali meningkat signifikan pada tahun 2025. Lebih lanjut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan sebanyak 3,17 juta keluarga mengalami perceraian (Shanti, 2022). Tingginya angka perceraian di tersebut menunjukkan bahwa fenomena sosial ini krusial karena berdampak pada banyaknya individu yang harus tumbuh dalam keluarga tidak utuh (Rizaty, 2023; Suryani, 2026).

Terjadinya perceraian di Indonesia dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, seperti ekonomi hingga konflik yang berkelanjutan dalam rumah tangga. Badan Pusat Statistik (BPS) memaparkan bahwa terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi perceraian; ekonomi, KDRT, perjudian, hingga penggunaan narkoba. Lebih lanjut, perselisihan dan pertengkaran terus-menerus menjadi faktor dominan yang melandasi 64,4% kasus perceraian di Indonesia (Badan Pusat Statistik [BPS], 2026; Januari, 2023). Hal ini terjadi karena perbedaan pendapat antar suami-istri, komunikasi yang buruk, hingga pertengkaran berulang, serta ketidakmampuan individu dalam menyampaikan perasaannya kepada pasangan membuat konflik yang terjadi semakin kompleks (Manna *et al.*, 2021).

Berbagai faktor di atas membawa individu pada pengalaman sebagai anak dengan orang tua bercerai dan menginternalisasi perceraian orang tua

melalui proses pemaknaan (*meaning-making*) dalam hidupnya. Berdasarkan penelitian Delicia dan Hasanat (2022), individu tetap menyadari fakta bahwa orang tuanya berpisah dan mengalami perceraian, terlepas memiliki ingatan langsung atau tidak. Hal ini terjadi karena mereka membandingkan kondisi keluarganya dengan struktur keluarga utuh di sekitarnya sehingga membentuk persepsi bahwa dirinya adalah korban dari sebuah kegagalan relasi (Delicia & Hasanat, 2022; Roper *et al.*, 2020).

Meaning-making yang dilakukan menciptakan dampak lanjutan pada diri individu. Hal ini membuat individu menyadari bahwa mereka kehilangan panutan terkait model hubungan yang sehat sehingga mereka sulit menjalin serta mempertahankan hubungan romantis saat dewasa (Braithwaite *et al.*, 2016; Cartwright, 2006). Kondisi tersebut membentuk persepsi individu terkait keintiman dan komitmen (Zagefka *et al.*, 2021) yang termanifestasi dalam bentuk skeptisisme terhadap komitmen jangka panjang serta pembentukan *trust issue* yang mendalam terhadap pasangan (Fagan & Churchill, 2012). Ketakutan akan pengulangan trauma kegagalan orang tua ini menciptakan hambatan psikologis mendalam dalam membangun kedekatan emosional (Fatah & Hartini, 2022).

Dampak perceraian di atas menjadi masalah yang nyata ketika individu memasuki fase dewasa awal. Dinamika perilaku yang terjadi menghambatnya membentuk dan mempertahankan hubungan intim yang di saat bersamaan individu dewasa awal dituntut untuk mengeksplorasi hubungan relasional dan romantis berjangka panjang serta mampu untuk membangun dan

mempertahankan hubungan intim dengan orang lain (Descutner & Thelen, 1991; Feist *et al.*, 2018; Shanoora *et al.*, 2020). Kemampuan relasional ini memungkinkan individu untuk membentuk ikatan emosional sehat dan berjangka panjang. Jika individu gagal memenuhi tuntutan tersebut, mereka akan terisolasi, kesepian, terputus dari orang lain, hingga berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikisnya di masa depan (Nuurmahsa & Maghfiroh, 2025; Santrock, 2019).

Namun, pengalaman perceraian orang tua ditemukan lebih berdampak pada gender perempuan. Hal ini disebabkan oleh orientasi sosial perempuan yang lebih berfokus pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan (*relationship-oriented*) sehingga mereka lebih rentan terhadap stres akibat kegagalan hubungan orang tua (Lee, 2019). Lebih lanjut, perempuan dengan orang tua bercerai memiliki tingkat komitmen dan kepercayaan yang lebih rendah, serta dihantui oleh ketakutan akan pengabaian (*fear of abandonment*) (Fagan & Churchill, 2012). Akibatnya, perempuan memiliki kepercayaan yang rendah terhadap pasangan dan sikap kontradiktif terhadap komitmen jangka panjang, mereka menginginkan dukungan, tetapi di saat bersamaan merasa terancam terhadap kedekatan tersebut (Delicia & Hasanat, 2022; Fagan & Churchill, 2012; Lee, 2019). Pada akhirnya, dampak tersebut memicu mekanisme pertahanan diri dengan membatasi kedekatan emosional demi menghindari risiko menjadi korban emosional di masa depan (Lee, 2019; Mustonen *et al.*, 2011).

Hambatan yang dirasakan individu dalam membangun kedekatan emosional karena ketakutan akan pengulangan trauma kegagalan hubungan orang tua inilah yang secara psikologis disebut sebagai *fear of intimacy*. Descutner dan Thelen (1991) mendefinisikan *fear of intimacy* sebagai keterbatasan kapasitas individu untuk saling bertukar pikiran dan perasaan karena adanya kecemasan atau ketakutan menjalin hubungan intim atau dekat pada konteks romantis. Kondisi ini berakar dari sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain yang menjadi identitas individu dan bertahan lama (Firestone & Catlett, 1999). *Fear of intimacy* secara signifikan menurunkan kapasitas individu dalam mengembangkan dan mempertahankan ikatan emosional dengan orang lain sehingga individu cenderung menjaga jarak emosional (Vangelisti & Beck, 2007). Terdapat 3 aspek *fear of intimacy* yang dijabarkan Descutner dan Thelen (1991); *content* yaitu informasi personal yang dibagikan individu, *emotional valance* terkait emosi yang melekat pada informasi personal, dan *vulnerability* terkait kerentanan karena terbuka terhadap individu lain.

Pada dewasa awal dengan orang tua bercerai, mereka ditemukan memiliki tingkat *fear of intimacy* yang tinggi. Berdasarkan penelitian Imanisa (2024), ditemukan populasi ini memiliki tingkat *fear of intimacy* sebesar 50,6%. Pada gender perempuan, tingkat *fear of intimacy* ditemukan lebih tinggi, yaitu sebesar 54,9% (Sukria, 2026). Tingginya *fear of intimacy* termanifestasi dalam sikap dan perilaku tertentu, seperti sulit membentuk hubungan romantis karena sulit terbuka dan skeptis berlebihan terhadap

ketulusan orang lain. Selain itu, individu sering kali menarik diri guna menghindari risiko penolakan atau rasa sakit di masa depan (Nuurmahsa & Maghfiroh, 2025; Situmorang & Kusumiati, 2024). Berbagai perilaku tersebut memicu konflik dalam hubungan yang akan berdampak jangka panjang hingga menurunkan kesejahteraan fisik dan psikologis individu (Situmorang & Kusumiati, 2024).

Namun, tidak semua individu merasakan dampak negatif berkepanjangan dari perceraian orang tuanya. Pengalaman traumatis tersebut pada beberapa individu justru membantunya untuk lebih mampu beradaptasi dan mengembangkan potensinya melalui proses evaluasi diri, *acceptance*, serta memaafkan keadaan yang telah terjadi (Amato, 2014; Purwanto & Hendriyani, 2021; Ramadhan *et al.*, 2024). Individu yang mampu bertahan dan berdaya pasca-perceraian umumnya mampu mengambil nilai positif dari penderitaannya, seperti menjadi pribadi yang lebih tegar, ikhlas, dan memiliki keinginan untuk memotivasi orang lain dengan pengalaman serupa (Wulandari & Fauziah, 2019).

Sikap individu dalam memproses pengalaman traumatis tanpa menghakimi diri sendiri merupakan salah satu poin penting yang memungkinkan mereka tetap berdaya pasca-perceraian orang tua tercakup dalam konsep *self-compassion*. *Compassion* didefinisikan sebagai sikap berbelas kasih pada diri sendiri, mencakup keterbukaan terhadap rasa sakit serta tidak menghindari atau memutuskan hubungan dari penderitaan tersebut sehingga muncul keinginan untuk berbuat baik dan meringankan beban orang

lain tanpa menghakimi dan menganggap perilaku mereka sebagai konteks keterbatasan manusia yang bersifat universal. Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* terdiri atas beberapa komponen; *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Dengan demikian, Neff (2003) menyimpulkan *self-compassion* sebagai sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan tanpa menghindari dan memutuskan hubungan terhadapnya dan melihatnya sebagai suatu hal umum terjadi pada manusia.

Pada konteks individu dengan orang tua bercerai, mereka ditemukan memiliki tingkat *self-compassion* rendah. Hal ini termanifestasi dalam sikap *self-judgment* terhadap latar belakang keluarganya dan perasaan terisolasi (*isolation*), di mana individu merasa bahwa penderitaan akibat perceraian tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri (Delicia & Hasanat, 2022; Neff, 2003). Berdasarkan hasil penelitian Sarmadi dan Khodabakhshi-Koolaei (2023), perceraian orang tua berkontribusi pada pembentukan konsep diri negatif, perasaan rendah diri (*inferiority*), hingga kecenderungan menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) atas perceraian yang terjadi. Kondisi ini diperburuk oleh perasaan terisolasi di mana individu merasa penderitaannya bersifat unik dan tidak dialami oleh orang lain, yang kemudian memicu penarikan diri secara sosial (Khattak *et al.*, 2018; Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023). Pada akhirnya, individu yang sulit menerima realitas perpisahannya cenderung

terjebak dalam pemaknaan bahwa dirinya adalah korban permanen dari sebuah kegagalan (Delicia & Hasanat, 2022).

Rendahnya *self-compassion* menimbulkan kerentanan psikologis yang bersinggungan dengan cara individu memandang hubungan intim. Ketidakmampuan untuk berwelas asih terhadap diri sendiri cenderung membuat individu terus terpaku pada emosi negatif masa lalu (*over-identification*) dan memandang kegagalan orang tua dalam berelasi sebagai bagian dari diri mereka (*self-judgment*) (Delicia & Hasanat, 2022). Perasaan terisolasi yang muncul pasca-perceraian ini kemudian memicu asumsi bahwa menjalin hubungan intim merupakan risiko yang mengancam keamanan emosionalnya (Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023). Hal tersebut secara teoretis berkaitan dengan munculnya mekanisme pertahanan diri individu, di mana alih-alih mencoba membangun kedekatan, individu justru mengembangkan ketakutan untuk saling bertukar pikiran dan perasaan secara mendalam (Fagan & Churchill, 2012).

Sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan relasionalnya. Di sisi lain, keberadaan *self-compassion* yang memadai memungkinkan individu untuk melihat pengalaman traumatisnya sebagai bagian dari dinamika hidup manusia secara umum (*common humanity*), yang diduga dapat mengurangi dorongan untuk menarik diri dari kedekatan emosional (Neff & Beretvas, 2013). Kapasitas ini selaras dengan peningkatan kesejahteraan relasional, di mana individu yang merasa berharga dan bahagia cenderung tidak menarik diri dari kedekatan

emosional serta mampu menunjukkan kepedulian yang lebih besar terhadap pasangan (Neff & Beretvas, 2013).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada konteks dan populasi yang berbeda. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan adanya hubungan antara *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada dewasa awal di DKI Jakarta (Khairani, 2024). Penelitian Rizky (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta di Jabodetabek. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi tingkat *fear of intimacy* yang dimiliki individu. Namun, belum ada penelitian terkait hubungan antara kedua variabel pada populasi perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kerentanan psikologis pasca-perceraian orang tua yang secara spesifik lebih dirasakan oleh perempuan. Hal ini karena perempuan memiliki orientasi sosial yang berfokus pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan (*relationship-oriented*) sehingga kegagalan relasi orang tua berdampak signifikan pada krisis kepercayaan dan ketakutan akan pengabaian. Kondisi ini menciptakan kontradiksi antara kebutuhan emosional dengan mekanisme pertahanan diri yang menghambat pembentukan dan pertahanan relasi intim pada perempuan dewasa awal. Sejauh ini tidak ditemukan studi terkait hubungan *self-compassion* dan *fear of intimacy*, terutama pada populasi perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui

hubungan *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka masalah yang dirumuskan: ”Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi literatur tambahan terkait hubungan *self-compassion* dan *fear of intimacy*, khususnya pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait psikologi perkembangan, terutama pada perempuan dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Individu Dewasa Awal

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sarana untuk lebih memahami diri sendiri, terutama terkait pengalaman relasional romantis yang dijalani serta kemampuan berbelas kasih terhadap diri sendiri yang dimiliki.

2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan peneliti terkait bagaimana hubungan *self-compassion* dan *fear of intimacy* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai.

