

Gambaran *Fear of Intimacy* pada Dewasa Awal yang Berasal dari Keluarga Bercerai

Kezia Hana Situmorang¹, Ratriana Yuliastuti Endang Kusumiati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia²

E-mail: skeziahana@gmail.com¹, ratriana.kusumiati@uksw.edu²

Correspondent Author: Kezia Hana Situmorang, skeziahana@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6260](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6260)

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi *fear of intimacy* yang dialami individu yang berasal dari keluarga bercerai. Metode penelitian adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan yang terlibat sebanyak satu orang. Hasil analisis data menemukan bahwa *fear of intimacy* yang dialami partisipan berupa kesulitan menceritakan masalah, kekhawatiran akan hubungan pernikahan, kurang nyaman dengan keterbukaan pasangan, kesulitan mengekspresikan perhatian, kesulitan menjaga komitmen, dan kurang dapat memercayai pasangan. Analisis data juga menemukan sumber dari *fear of intimacy* berupa perceraian orang tua, pola asuh orang tua, prinsip yang berbeda dari pasangan, status hubungan, ketidaksetiaan pasangan, dan pasangan kurang responsif. *Fear of intimacy* yang dialami partisipan secara tidak langsung menimbulkan konflik dalam hubungan, ketidakpuasan hubungan, dan kelelahan fisik. Berdasarkan penelitian ini, disarankan untuk menggunakan layanan bantuan tenaga profesional dalam menghadapi *fear of intimacy* dan bagi orang tua untuk menjaga hubungan yang harmonis dan pola asuh yang intim dengan anak.

Kata kunci: *fear of intimacy*, perceraian orang tua, studi kasus

Abstract

This research was conducted to explore the *fear of intimacy* experienced by individuals who come from divorced families. The research method used was qualitative research with a case study design. One participant was involved in this research. The results of the data analysis found that the *fear of intimacy* experienced by individuals was in the form of difficulty talking about problems, worry about the relationship, lack of comfort with the partner's openness, difficulty expressing attention, difficulty maintaining commitment, and lack of trust in the partner. Data analysis also found sources of *fear of intimacy* in the form of parental divorce, parenting styles, differing principles from partners, dating relationship status, partner's unfaithfulness, and partner's lack of responsiveness. The *fear of intimacy* experienced by participants indirectly caused conflict in relationships, relationship dissatisfaction, and physical fatigue. Based on this research, it is recommended for individuals to use professional assistance services to deal with *fear of intimacy* and for parents to maintain a harmonious relationship and intimate parenting style with their children.

Keywords: *Fear of intimacy*, parental divorce, case study

Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan Desember 2024



PENDAHULUAN

Perceraian adalah salah satu fenomena yang banyak terjadi dalam suatu rumah tangga. Hasil data talak dan perceraian dari Badan Pusat Statistik (BPS) dari tahun 2013-2019 menunjukkan angka perceraian di Indonesia terus-menerus naik. Pada tahun 2013, kasus perceraian mencapai angka 324.247, hingga tahun 2014 tercatat ada 344.237 kasus. Kasus perceraian di tahun 2015 mencapai 353.84 kasus, lalu naik hingga 365.654 di tahun 2016. Pada tahun 2017, kasus bertambah naik hingga mencapai 374.516 kasus dan kembali naik hingga mencapai 408.202 kasus di tahun 2018. Pada tahun 2019, angka perceraian mencapai 439.002 kasus, lalu mengalami penurunan signifikan hingga 291.677 kasus di tahun 2020. Namun, di tahun 2021 kasus kembali meningkat sebanyak hampir dua kali lipat hingga 447.743 kasus.

Perceraian merupakan kondisi dimana hubungan sah antara suami istri terputus sehingga mereka tidak lagi terikat dalam perkawinan, yang disebabkan oleh berbagai faktor yang menimbulkan ketidakharmonisan dalam hubungan pernikahan (Ramadhani & Krisnani, 2019). Data Badan Pusat Statistik di tahun 2020-2021 menemukan bahwa perselisihan dan pertengkaran yang terus menerus, masalah ekonomi, dan pasangan yang meninggalkan secara sepihak menjadi tiga faktor tertinggi dari perceraian. Sementara, faktor lainnya diisi oleh faktor kekerasan dalam rumah tangga, penggunaan alkohol, pasangan murtad, dipenjara, poligami, judi, zina, kawin paksa, penggunaan narkoba, dan cacat badan. Ketidakcocokan dengan pasangan dan keluarga pasangan, kekerasan dalam rumah tangga, pemerasan melalui mas kawin, penggunaan obat-obatan atau minuman keras, dominansi pria dalam rumah tangga, kurangnya komunikasi, perselingkuhan, masalah psikologis pasangan, kurangnya intimasi fisik, harapan yang terlalu tinggi pada pasangan, dan isolasi sosial pada keluarga menjadi faktor-faktor yang berkontribusi pada perceraian (Thadathil & Sriram, 2020).

Perceraian berdampak negatif pada kehidupan mereka yang bercerai maupun orang-orang di sekitar mereka. Pada individu yang bercerai, mereka dapat mengalami kesulitan dan tekanan dalam menjalankan tugas sebagai orang tua, risiko timbul ketidakharmonisan dengan anak, kesulitan keuangan, dan perpindahan lingkungan rumah dan kebutuhan yang berubah (van Dijk dkk., 2020). Anak menjadi rentan mengalami masalah dalam perkembangan sosioemosional, masalah kesehatan mental, kenakalan, dan perilaku yang berisiko. Dampak jangka pendek atau panjang dari perceraian orang tua terhadap anak berupa kecanduan alkohol, narkoba, *self-esteem* yang rendah, distres psikologis, depresi, hubungan yang tidak rukun dengan orang tua, rendah *well-being*, rendah kepuasan hidup, gejala internalisasi dan eksternalisasi (Miralles dkk., 2021), perilaku seksual yang berisiko, kemiskinan, dan keluarga yang tidak stabil (D'Onofrio & Emery, 2019). Stigma masyarakat terkait perceraian dan tekanan yang muncul selama proses bercerai juga membuat anak menderita (Zhang, 2020).

Masa dewasa awal berada dalam rentang usia 20-40 tahun (Agusdwitanti dkk., 2015). Menurut teori psikososial Erikson (Upton, 2012), di tahap ini individu memiliki tugas perkembangan utama yaitu untuk membangun intimasi. Pada masa ini, individu berusaha untuk mengembangkan kemampuan untuk membangun hubungan yang dekat atau intim dengan orang lain, dan mendapatkan pasangan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka melalui hubungan romantis yang diharapkan dapat bertahan hingga pernikahan dan memiliki anak-anak. Hubungan intim tidak hanya berbicara



mengenai keintiman seksual, tetapi keintiman emosional dalam hubungan romantis dan pertemanan (Papalia dkk., 2011).

Dalam mencapai tugas perkembangan di tahap dewasa awal yaitu intimasi, ada hal-hal yang dapat menghambat proses tersebut, salah satunya *fear of intimacy*. *Fear of intimacy* sangat berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal seseorang. *Fear of intimacy* merupakan kondisi dimana seseorang tidak mampu untuk membagikan pikiran dan perasaannya kepada orang yang berharga dan memiliki peran yang signifikan dalam hidupnya (Thelen dkk., 2000). Terdapat tiga aspek dalam *fear of intimacy*, diantaranya yaitu *Content* terkait dengan kemampuan memberitahukan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain, *Emotional valence* terkait dengan emosi atau perasaan yang dirasakan saat membagikan informasi tersebut, *Vulnerability* terkait dengan penghargaan yang tinggi terhadap orang yang intim (*significant other*). Ketidadaan dari salah satu aspek atau ketiga aspek menandai adanya kondisi *fear of intimacy* pada seseorang. Orang-orang ini dapat mencakup keluarga dan pasangan. Ketidakkampuan ini dapat menghambat perkembangan dalam membangun kedekatan dengan orang lain dan memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Pada mereka yang mengalami *fear of intimacy* yang tinggi, mereka cenderung membangun batas antara dirinya dengan orang lain dan tidak mau terlalu intim dengan orang lain, sebagai cara mereka untuk mengantisipasi dari kemungkinan ditolak oleh orang lain (Manbeck, 2020).

Fear of intimacy dapat muncul dari pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu berkaitan dengan informasi atau perasaan yang mereka bagikan pada orang yang mereka percayai. Teori psikoanalisis mengemukakan bahwa *fear of intimacy* merupakan salah satu bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang terbentuk atas pengalaman menyakitkan yang pernah dialami seperti penolakan, pengabaian, dan *avoidance* (Lecheheb, 2020). Pengalaman sulit di masa kanak-kanak serta kegagalan hubungan orang dewasa, termasuk perceraian, dapat membuat seseorang membangun konsep bahwa hubungan yang intim atau keintiman itu sesuatu yang negatif dan menyakitkan (Jackson & Fife, 2018). Perceraian orang tua memberikan pengalaman yang menyakitkan berupa perasaan kehilangan dan terbuang pada anak-anak (Rowen & Emery, 2018), perasaan bersalah dan terancam atas konflik yang terjadi antara orang tua yang bercerai (Sorek, 2019). Individu yang di masa kecil merasa tertolak oleh orang tuanya maka akan cenderung mengembangkan *fear of intimacy* dikarenakan ia memiliki skema yang irasional terkait dunia, orang-orang, dan secara khusus relasi antar manusia (Rohner dkk., 2019).

Perceraian orang tua dapat memberikan gambaran yang negatif akan hubungan romantis pada anak. Individu yang berasal dari keluarga bercerai memiliki kesulitan dalam membangun hubungan intim dan stabil dengan orang lain dipengaruhi oleh adanya kekhawatiran, ketakutan, dan ekspektasi yang negatif terhadap hubungan (South, 2013). Perceraian orang tua memengaruhi sikap, kepercayaan, kestabilan emosi, dan kemampuan anak untuk membangun komitmen dengan orang lain yang menjalin hubungan intim dengannya, yang dapat mengarahkan kepada berakhirnya hubungan dengan pasangannya (Akpan & Ezeume, 2020).

Fear of intimacy yang tinggi dapat menghambat individu untuk menjalin hubungan romantis dengan orang lain. Beberapa dampak dari perceraian orang tua terhadap hubungan interpersonal anak yaitu takut membangun komitmen dengan orang lain, kesulitan membangun hubungan interpersonal, cenderung memilih perpisahan sebagai



jalan keluar, sangat berhati-hati untuk memulai suatu hubungan romantis (Morrison dkk., 2017; Lee, 2018). Terdapat perbedaan sikap yang ditunjukkan antara pria dan wanita yang mengalami *fear of intimacy*. Adapun penelitian yang dilakukan Sobral dkk. (2015) menemukan bahwa wanita yang mengalami *fear of intimacy* mau memiliki kedekatan dengan pasangannya walaupun mereka merasakan ketidaknyamanan, sementara pria yang mengalami *fear of intimacy* cenderung menghindari intimasi walaupun mereka menginginkannya.

Beberapa penelitian kuantitatif terkait *fear of intimacy* telah dilakukan (Manbeck dkk., 2020; Maitland & Neilson, 2021). Sementara, penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif terkait topik ini masih jarang dan belum menyediakan hasil yang dapat menggambarkan *fear of intimacy* pada individu dari keluarga bercerai. Maka dari itu, penelitian ini berfokus untuk mengetahui bagaimana gambaran *fear of intimacy* yang dialami individu yang berasal dari keluarga bercerai terhadap pasangannya dan peran perceraian orang tua terhadap *fear of intimacy* yang dialami individu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus dipilih karena untuk mendalami dan memahami *fear of intimacy* yang dialami partisipan. Partisipan penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 22 tahun yang berasal dari keluarga bercerai dan sudah menjalin hubungan pacaran selama 1,5 tahun. Karakteristik partisipan yang dipilih adalah wanita usia 18-30 tahun, sedang berpacaran, latar belakang keluarga bercerai, dan mengalami *fear of intimacy*. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur sebanyak 4 kali Tipe ini dipilih supaya peneliti dapat lebih bebas mengeksplorasi pengalaman *fear of intimacy* yang dialami individu, namun tetap didasari dari pertanyaan-pertanyaan yang menysasar pada pertanyaan penelitian. Proses analisis data dimulai dengan membuat verbatim dari hasil wawancara, setelah itu peneliti membuat kata kunci, kategori, dan tema. Untuk meningkatkan kredibilitas data, maka peneliti melakukan triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek keabsahan data berupa menanyakan terkait kebenaran data kepada berbagai sumber (Mekarisce, 2020). Sumber yang dimaksud adalah pasangan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil partisipan

Partisipan merupakan mahasiswi Psikologi kampus X, usia 22 tahun yang sedang menempuh semester 6. Ia biasa dipanggil Jennie. Orang tua Jennie bercerai saat ia masih bayi. Lalu Jennie tinggal dan dibesarkan dengan ibunya bersama seorang kakak perempuan. Jennie sudah menjalin hubungan dengan pacar yang berinisial A selama 1,5 tahun. Jennie mulai berpacaran sejak SMP dan hingga sekarang telah berpacaran sebanyak 5 kali. Selama berpacaran dengan A, Jennie mengakui bahwa dirinya sulit untuk bisa terbuka dengan pacarnya.

Bentuk *fear of intimacy* yang dialami

Fear of intimacy merupakan kondisi di mana individu mengalami kesulitan untuk membangun kedekatan termasuk di dalamnya ketidaknyaman untuk terbuka atau menceritakan tentang dirinya kepada orang yang dianggap penting. Pada partisipan



Jennie, ia mengungkapkan adanya kesulitan yang dirasakannya untuk bisa terbuka kepada pasangannya. *Fear of intimacy* yang dialami Jennie menekankan pada kesulitannya untuk bisa terbuka menceritakan masalah yang dialaminya kepada pasangannya. Jennie tidak nyaman menceritakan masalah yang kompleks, rumit, dan terlalu personal kepada pasangannya. Ada beberapa subtema yang ditemukan sebagai bentuk *fear of intimacy*.

1. Sulit menceritakan masalah ke pasangan

Ketika mengalami masalah yang sederhana, Jennie dapat menceritakan masalahnya ke pacarnya. Berbeda ketika ia berhadapan dengan masalah yang rumit, Jennie cenderung menutupi atau tidak menceritakannya ke pasangannya. Jennie merasa bahwa ia mampu untuk mengatasi masalahnya dan tidak perlu memberitahukan ke pacar terkait masalahnya.

“...dia ngga perlu tahu..kalau pun aku mau cerita dalam diriku itu ada rasa ngga nyaman”.

Jennie menilai bahwa pacarnya tidak berhak untuk mengetahui masalahnya, selain itu sekalipun Jennie ingin mengungkapkan dirinya merasakan perasaan tidak nyaman yang membuatnya mengurungkan niatnya untuk menceritakan masalahnya.

2. Kekhawatiran tentang hubungan pernikahan

Perceraian orang tua pada dasarnya berpengaruh besar pada kehidupan anak. Ia mengungkapkan bahwa konflik dan perceraian yang terjadi di orang tuanya memengaruhi dirinya, salah satunya tentang konsep berpikirnya mengenai pernikahan.

“karena aku melihat apa yang terjadi pada orang tuaku, aku jadi mikir nikah itu ngga perlu”.

Kesulitan yang dirasakan dan dilihatnya atas dampak dari perceraian orang tua pada dirinya sebagai anak dan ibunya sebagai orang tua menimbulkan ketakutan tersendiri akan pernikahan. Jennie mengungkapkan ketakutannya akan risiko seandainya pernikahannya nanti tidak berjalan lancar dan mengalami kegagalan seperti yang terjadi pada orang tuanya.

“Takut ngga harmonis, takut bercerai”.

Jennie tidak ingin dirinya dan anaknya mengalami kondisi yang telah dialaminya sebagai anak dari orang tua yang bercerai.

3. Kurang nyaman atas keterbukaan pasangan

Selain merasa tidak nyaman untuk terbuka ke pacarnya, Jennie juga merasa kurang nyaman manakala pacarnya menceritakan masalahnya yang rumit ke dirinya. Jennie merasa ia tidak berhak untuk mengetahui masalah pacarnya yang rumit dan terlalu pribadi.

“aku ngga nyaman, kayak duh gimana ya ini, aku merasa dia terlalu terbuka”.

Ketidaknyamanan yang dirasakan Jennie atas keterbukaan pacarnya tidak diungkapkan Jennie ke pacarnya. Ia mencoba memahami kondisi pacarnya yang lelah untuk memendam masalahnya sendiri.



4. Kesulitan untuk mengekspresikan perhatian

Bagi Jennie, menunjukkan perhatian ke pasangan bukanlah hal yang mudah. Ia menyadari dirinya mengalami kesulitan untuk mengekspresikan perhatiannya kepada pacarnya.

“cara memberikan perhatian yang benar itu...aku ngga tahu”.

Kondisi keluarga yang tidak utuh dan interaksi orang tua yang kurang dengan Jennie sejak kecil membuatnya kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkannya dari orang tuanya. Hal ini membuat Jennie kurang mengetahui bagaimana cara dan bentuk perhatian yang bisa diberikannya ke orang lain. Bahkan, Jennie mengakui bahwa ia baru merasakan dan mendapatkan perhatian saat menjalin hubungan dengan A.

5. Sulit menjaga komitmen

Dalam hal menjaga komitmen, Jennie mengakui sulit menjaga komitmen dengan pacarnya.

“aku melakukan kesalahan berulang-ulang, yang aku sudah janji ngga akan lakuin tapi aku tetap lakuin di belakang dia”.

Tindakan pacarnya yang melanggar kepercayaan Jennie melatarbelakangi tindakan Jennie yang juga sulit menjaga komitmen dalam hubungan mereka. Jennie mengungkapkan bahwa hal ini dilakukannya sebagai bentuk pembalasan atas kekecewaannya dikhianati kepercayaannya oleh pacarnya.

“aku sulit commit sama si A karena dia duluan tidak bisa dipercaya”.

Konsekuensi dari kurangnya komitmen antar kedua pihak membuat rendahnya kepercayaan yang dimiliki masing-masing Jennie ke pacarnya dan sebaliknya.

6. Kurang mempercayai pasangan

Dalam hal kepercayaan, secara umum Jennie memiliki masalah kepercayaan dengan orang lain. Demikian juga dalam hubungannya dengan pacarnya, Jennie tidak sepenuhnya memercayai pacarnya.

“dia diam-diam ngelakuin itu dibelakangku...buat aku jadi kurang percaya sama dia”.

Sebelum terjadi masalah dalam hubungannya atas tindakan pacarnya, Jennie mengungkapkan bahwa ia sangat memercayai pasangannya dalam hal kesetiaan. Namun, adanya tindakan pacarnya yang melanggar kepercayaannya membuat Jennie tidak lagi sepenuhnya percaya ke pacarnya.

Sumber *Fear Of Intimacy*

Kesulitan Jennie untuk membangun kedekatan dengan pacarnya dikaitkan oleh beberapa hal, baik itu dari perceraian orang tua, pasangan, dan status hubungan yang masih berpacaran.

1. Perceraian orang tua

Perceraian orangtuanya dan kondisi keluarga setelah perceraian memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi Jennie dan saudaranya. Perceraian orang tua



membuat Jennie kurang merasakan kasih sayang dan perhatian yang dibutuhkannya dari orang tuanya. Ketidaknyamanan yang dirasakan dengan kondisi perceraian orang tua membuat Jennie merasa takut untuk menjalin hubungan pernikahan dan memiliki anak.

“aku ngeliat ibuku yang menerima hak asuh anak sendiri dan bapaku ngga kasih nafkah...itu pasti susah...mending ngga usah nikah dan punya anak”.

Walaupun Jennie menilai pernikahan dan anak itu tidak penting, namun bukan berarti ia tidak menginginkan pernikahan dan memiliki anak. Hanya saja, ia merasa takut akan risiko yang dapat dialaminya seperti yang ibunya alami yang membuatnya takut untuk menikah.

2. Pola asuh orang tua

Jennie mengungkapkan bahwa salah satu kekhawatirannya jika terbuka ke orang lain adalah dihakimi dan tidak diterima oleh orang lain. Kekhawatiran ini muncul seiring dengan pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang didapatkannya dari ibunya ketika ia masih kecil. Jennie mengungkapkan bahwa dirinya merasa tidak dimengerti oleh ibunya setiap ia menceritakan masalahnya. Ia mendapatkan respon yang tidak menyenangkan yaitu dihakimi oleh ibunya.

“kalau aku cerita ingin dipahami ya sama ibuku, cuma ternyata ibuku tidak bisa memahamiku...jadi ngejudge... mending ngga usah cerita”.

Pengalaman-pengalaman yang dirasakan Jennie bersama ibunya membuatnya berpikir bahwa ibunya tidak akan bisa memahami dirinya, sehingga ia memilih untuk tidak terbuka ke ibunya. Kesulitan Jennie untuk terbuka dikarenakan takut tidak dipahami ibunya, juga timbul saat ia ingin terbuka ke orang lain, salah satunya pacarnya.

3. Prinsip yang berbeda dengan pasangan

Hal lain yang melatarbelakangi kesulitannya untuk terbuka karena Jennie menilai bahwa dalam hubungan yang dijalin, ia lebih menginginkan hubungan yang menyenangkan dan membahagiakan saja. Ia tidak ingin jika harus membawa hal-hal negatif seperti masalah ke dalam hubungan.

“dia punya pemikiran senang sedih...ngadepinnya bareng-bareng, tapi...prinsipku itu ya senang saja sedihnya ngga usah”.

Jennie khawatir jika masalah yang dibawanya akan menimbulkan masalah dalam hubungan yang dapat memengaruhi kualitas hubungannya dan membebani pacarnya.

4. Status hubungan pacaran

Dalam hubungan, ada beberapa hal yang ditetapkan sebagai batasan. Status hubungan yang masih berpacaran juga menjadi salah satu alasan Jennie tidak sepenuhnya terbuka atas masalahnya ke pacarnya.

“...seterbukanya kamu sama pacar itu beda dengan seterbukanya kamu sama...suami atau istri”.

“butuh terbuka juga, tapi ada batasnya”.



Jennie menilai bahwa dirinya tidak wajib untuk terbuka ke pacarnya karena status hubungan yang masih berpacaran dan bukan di dalam status menikah.

5. Ketidaksetiaan pasangan

Fear of intimacy dapat dilatarbelakangi oleh berbagai hal, salah satunya ketidaksetiaan pasangan. Demikian juga yang dialami oleh Jennie. Tindakan pacarnya yang melanggar kepercayaan Jennie membuat Jennie tidak sepenuhnya bisa memercayai pacarnya dalam hal kesetiaan.

“cuma percaya 50% karena masalah tahun lalu dia masih chattingan sama mantannya, pake emot love-love”.

Kesalahan yang dilakukan pacarnya membuat Jennie meragukan pacarnya. Ia menjadi tidak sepenuhnya memercayai perkataan atau cerita yang disampaikan oleh pacarnya.

6. Pasangan kurang responsif

Bagi Jennie, respon dari orang lain atas cerita yang disampaikannya adalah sesuatu yang penting. Tidak penting apakah seseorang memberikan saran atau solusi atas masalahnya. Baginya, beberapa kata saja yang disampaikan kepadanya atas masalah yang diceritakan sudah membuatnya merasa didengarkan, selama respon yang disampaikan bukan bersifat memojokkan atau menghakiminya. Namun, tidak selalu Jennie mendapatkan respon sesuai dengan yang diinginkannya.

“kemaren waktu aku cerita, dia ngga kasih respon, ya sudah aku ngga usah cerita saja”.

Kurangnya respon yang diberikan oleh pacarnya juga terkadang membuat Jennie memilih untuk tidak menceritakan masalahnya. Ia tidak mau jika nantinya kembali tidak mendapatkan respon dari pacarnya atas masalah yang disampaikannya.

Dampak dari *fear of intimacy*

Fear of intimacy yang dialami dapat berdampak pada kualitas hubungan yang terjalin antar pasangan seperti yang dialami oleh Jennie. Kecenderungan Jennie untuk memendam masalahnya sering memicu pertengkaran dengan pacar. Selain itu, kondisi ini juga berdampak pada kedekatan dengan pacar dan kondisi kesehatan Jennie.

1. Konflik di hubungan

Kecenderungan Jennie untuk menutupi masalahnya menjadi hal yang tidak disukai oleh pasangannya dan membuat pacarnya sering menuntut untuk Jennie terbuka. Alhasil, masalah ini menimbulkan konflik di hubungan Jennie.

“Jadi masalah, soalnya itu yang sering buat aku sama dia bertengkar”.

A sebagai pacar Jennie merasa bahwa ia berhak mengetahui masalah Jennie. Hal ini terkait dengan prinsip A bahwa suka dan duka ditanggung bersama dalam hubungan. Prinsip yang jauh berbeda dengan Jennie yang ingin masalah ditanggung oleh pribadi masing-masing tanpa melibatkan pasangan. Alhasil inilah yang pada akhirnya memicu pertengkaran antara Jennie dengan pacarnya.



2. Ketidakpuasan dalam hubungan

Kurang terbukanya salah satu pasangan dapat berpengaruh terhadap kedekatan yang dirasakan dalam hubungan. Jennie mengungkapkan bahwa dalam hal kedekatan ia merasa kurang puas dengan kedekatannya dengan pasangannya. Hal ini dikarenakan bahwa ia merasa masih belum bisa terbuka dengan pasangannya.

“karena aku belum bisa terbuka ke dia, jadi aku ngerasa ngga sedekat itu sama dia“.

Meskipun setiap hari Jennie bertemu dengan pacarnya dan sering melakukan kegiatan bersama, tidak dapat dipungkiri ia merasa dirinya belum sepenuhnya dekat dengan pacarnya. Jennie menyadari kurangnya keterbukaannya dengan pacarnya membuatnya tidak sepenuhnya merasakan kedekatan dengan pasangannya.

3. Kelelahan

Selain berdampak pada kualitas hubungan dan kedekatan, Jennie juga merasakan kesehatan fisiknya terpengaruh manakala dirinya terlalu lama memendam masalahnya.

“mentalku capek..mau melakukan sesuatu jadi malas...berpengaruh ke fisik, jadi lemas”.

Masalah yang terus dipendam membuat Jennie merasa lelah secara fisik dan emosional. Kondisi ini dirasakannya dari perubahan stamina tubuh yang menjadi kelelahan dan hilangnya semangatnya untuk beraktivitas.

Dibawah ini ditampilkan hasil triangulasi sumber yang didapatkan dari hasil wawancara dengan narasumber,

Tabel 1.
 Hasil Triangulasi Sumber

Tema Bentuk <i>fear of intimacy</i>	Pacar Partisipan
Sulit menceritakan masalah ke pasangan	- Partisipan kurang terbuka atas masalahnya kepada pacar partisipan
Kekhawatiran tentang hubungan pernikahan	- Partisipan memiliki kekhawatiran dan ketakutan untuk pernikahan seperti khawatir tidak bisa merawat anak, masalah ekonomi, masalah hubungan. Salah satu hal yang memicu khawatir menikah adalah perceraian orangtua partisipan.
Kurang nyaman atas keterbukaan pasangan	- Partisipan tidak menunjukkan penolakan ketika pacar bercerita masalahnya dan dapat menjadi pendengar yang baik
Kesulitan untuk mengekspresikan perhatian	- Partisipan kurang bisa menunjukkan perhatian dan kasih sayang dibanding pacar. Partisipan kurang peka dengan kondisi pacar, sehingga perlu dijelaskan terlebih dulu.



Tema Bentuk <i>fear of intimacy</i>	Pacar Partisipan
Sulit menjaga komitmen	- Dalam hubungan sempat ada masalah komitmen pada partisipan dan pacar partisipan. Partisipan beberapa kali masih mengungkit-ungkit masalah tersebut.
Kurang memercayai pasangan	- Partisipan dapat memercayai pacar partisipan dan sebaliknya. Meskipun sempat mengalami masalah ketidakpercayaan dalam hubungan.
Sumber <i>fear of intimacy</i>	Pacar Partisipan
Perceraian orang tua	- Partisipan tidak menjelaskan dengan rinci kepada pacar terkait pengaruh perceraian orang tua ke dirinya, namun mengungkapkan salah satu alasan khawatir menikah adalah perceraian orang tuanya.
Pola asuh orang tua	- Partisipan tidak pernah menceritakan tentang kondisi hubungan dirinya dengan orang tuanya atau pola asuh kepada pacar partisipan.
Prinsip yang berbeda dengan pasangan	- Pacar dan partisipan tidak terlalu menuntut untuk pasangan bercerita. Namun, pacar partisipan ingin partisipan setidaknya bisa memberitahukan ke pacar ketika mengalami masalah.
Status hubungan pacaran	- Pacar partisipan merasa partisipan lebih terbuka saat berpacaran dibanding sebelum pacaran.
Ketidaksetiaan pasangan	- Pernah ada masalah ketidaksetiaan diantara partisipan dan pacar partisipan yang sempat berdampak ke dalam hubungan.
Pasangan kurang responsif	- Kurang atau bingung memberikan respon ketika partisipan sedang mengalami masalah
Dampak dari <i>fear of intimacy</i>	Pacar Partisipan
Konflik di hubungan	- Konflik antara partisipan dan pacar disebabkan partisipan sering tertutup atau kurang terbuka dengan masalah.

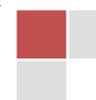


Tema Bentuk <i>fear of intimacy</i>	Pacar Partisipan
Ketidakpuasan dalam hubungan	- Secara umum sudah puas, hal yang membuat kurang puas karena partisipan masih tertutup dan sulit untuk bercerita ke pacar.
Kelelahan	- Saat mengalami masalah, partisipan sering menunjukkan kurangnya semangat atau adanya keluhan.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa bentuk *fear of intimacy* yang paling dirasakan oleh partisipan adalah kesulitan untuk terbuka menceritakan masalah ke pasangan. *Fear of intimacy* yang dialami partisipan berpengaruh pada kualitas hubungan dan kesehatan partisipan. Tidak ada faktor tunggal yang melatarbelakangi *fear of intimacy* yang dialami partisipan, melainkan berbagai faktor dan pengalaman yang dialami partisipan berkontribusi menimbulkan *fear of intimacy*. Pada penelitian ini, ada tiga faktor utama yang ditemukan terkait dengan *fear of intimacy* yaitu perceraian orang tua, pola asuh orang tua, dan perlakuan pasangan.

Perceraian orang tua bukan suatu pengalaman yang menyenangkan bagi pasangan itu sendiri dan anak. Partisipan dalam penelitian ini merasakan kondisi keluarga yang tidak utuh membuatnya kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian yang dibutuhkan baik itu dari ayah atau ibu. Orang tua yang berpisah mengurangi kedekatan, kehangatan, dan komunikasi yang terjalin antara orang tua dan anak (Bastaitis dkk., 2014). Tumbuh besar tanpa mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang diinginkan membuat partisipan kesulitan untuk menunjukkan perhatiannya kepada orang lain, terutama pasangan. Orang tua yang bercerai dapat menghambat pertumbuhan harga diri anak yang membuatnya cenderung memiliki penilaian negatif tentang diri dan membandingkan diri dengan orang lain (Akmarani dkk., 2023). Perasaan kurang berharga dan kurang diterima yang tumbuh seiring dengan kurangnya kasih sayang dari orang tua membuat partisipan merasa khawatir akan mendapatkan perlakuan yang sama ketika ia mencoba untuk terbuka dalam menjalin hubungan dengan pasangan. Harga diri yang rendah pada anak dari keluarga bercerai ditemukan berhubungan dengan *fear of intimacy* (Fatah & Hartini, 2020). Individu yang memiliki penilaian yang negatif terhadap diri cenderung berpikir bahwa dirinya tidak layak untuk dicintai, mendapatkan kasih sayang atau kedekatan dengan orang lain, dan sulit untuk memahami mengapa orang lain ingin terbuka atau dekat dengannya (Obeid dkk., 2019).

Hubungan orang tua adalah gambaran pertama yang didapatkan anak tentang hubungan pernikahan yang dapat berpengaruh terhadap sikap anak terhadap pernikahan. Berbagai risiko dan ketidaknyamanan yang dirasakan partisipan sebagai akibat dari perceraian orang tuanya membuatnya takut untuk menikah. Kurangnya kasih sayang dan perhatian pada anak serta keluarga yang tidak lengkap dapat membentuk penilaian yang negatif tentang kehidupan pernikahan dan keluarga (Ismiati, 2018). Perceraian orang tua dan dampak yang dialami setelahnya dapat memberikan pesan bahwa pernikahan tidak dapat bertahan lama, adanya risiko pengkhianatan dari pasangan, kurangnya kepercayaan dalam hubungan yang dapat memberikan representasi dan persepsi yang negatif akan suatu hubungan pernikahan terhadap anak (Weigel, 2007). Penelitian yang dilakukan



Diana dan Agustina (2023) menemukan bahwa perceraian orang tua dan kurangnya keterlibatan ayah dalam kehidupan anak menimbulkan keraguan akan komitmen pernikahan serta ketidaknyamanan untuk menunjukkan intimasi dan kerentanan diri.

Pola asuh orang tua terutama ibunya memengaruhi kepercayaan partisipan terhadap orang lain. Kualitas dan gaya pengasuhan orang tua dapat berkontribusi pada cara anak berpikir dan mempersepsikan hubungannya dengan orang lain, (Fatah & Hartini, 2022). Perasaan tidak diterima dan tidak dimengerti oleh ibu dirasakan partisipan saat ia terbuka tentang masalahnya. Pengalaman ditolak oleh ibunya secara tidak sadar mengembangkan kekhawatiran akan mendapatkan penolakan dari orang lain, dalam hal ini pasangannya. Berdasarkan model teori sensitivitas penolakan, penolakan yang diterima dari orang tua dapat meningkatkan sensitivitas anak terhadap penolakan, yang membuat anak cenderung memiliki ekspektasi, persepsi, dan reaksi yang lebih intens terhadap pengalaman ditolak (Downey & Feldman, 1996; Giovazolias & Paschalidi, 2022), yang nantinya dapat menghambat kemampuan membangun hubungan interpersonal yang dekat dan intim (Norona dkk., 2016). Anak yang tumbuh dengan mengalami penolakan cenderung membentuk konsep mental tentang hubungan pribadi sebagai sesuatu yang tidak dapat dipercaya, tidak aman, tidak dapat diprediksi, atau menyakitkan, dan mereka cenderung mengembangkan *fear of intimacy* (Rohner & Buehler, 2017). Anak yang tidak terpenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan kelekatan dengan orang tua dapat memengaruhi ekspektasi anak akan hubungan dengan orang lain dan mengarahkan kepada kurangnya kepercayaan dan rasa takut untuk menjalin intimasi dengan orang lain (Einav, 2014). Kegagalan mendapatkan perhatian dan dukungan di masa kecil membuat individu tumbuh dengan perasaan takut ditolak sehingga mereka tidak membiarkan dirinya terlalu dekat atau menjaga jarak dengan orang lain termasuk pasangannya (Obeid dkk., 2019). Anak yang mengalami penolakan dari orang tua memiliki *fear of intimacy* dan masalah kecemasan dalam hubungan yang lebih besar dibanding individu yang mendapat penerimaan dari orang tua (Khaleque dkk., 2018).

Adapun dampak dari *fear of intimacy* yang ditemukan pada penelitian ini yaitu konflik dalam hubungan, ketidakpuasan akan hubungan, dan kelelahan secara fisik. Ketika partisipan memilih untuk tetap memendam masalahnya, pasangannya merasa kesal dan tidak menerima hal ini, yang pada akhirnya memicu pertengkaran. Pertengkaran yang terjadi seringkali memaksa partisipan untuk menceritakan masalahnya kepada pasangannya, walaupun tidak sepenuhnya menceritakan masalahnya. Keterbukaan dengan pasangan merupakan salah satu prediktor dari kepuasan hubungan (Billeter, 2002). Bagi partisipan kedekatan yang dirasakannya dengan pasangannya lebih kepada kedekatan yang terjadi karena frekuensi dan intensitas yang tinggi untuk bertemu dan melakukan aktivitas bersama-sama. Kondisi ini yang menimbulkan perasaan kurang puas akan hubungan. Individu yang sulit mengekspresikan dirinya akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan pasangannya yang lebih terbuka dengan dirinya sehingga merasakan kurangnya kepuasan dalam hubungan (Seamon, 2003). Saat partisipan memendam masalah yang dihadapi tanpa memberitahukan ke orang lain, terutama pasangan, partisipan merasakan kelelahan secara fisik dan mental. Kesulitan partisipan untuk menceritakan masalahnya menjadikan masalah yang terus dipendam sebagai *stressor* yang lama kelamaan membuat partisipan lelah secara fisik dan berkurang minat untuk melakukan kegiatan.



KESIMPULAN

Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa ada beberapa bentuk manifestasi dari *fear of intimacy* yang dialami individu. Bentuk yang paling dirasakan individu adalah kesulitan untuk terbuka ke pasangan. *Fear of intimacy* pada individu yang berasal dari keluarga bercerai dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perceraian orang tua tidak semata-mata menjadi faktor tunggal atas *fear of intimacy* yang dialami partisipan. Pola asuh orang tua dan perlakuan yang diterima dari pasangan juga berkontribusi menghadirkan *fear of intimacy*. Kondisi perceraian orang tua dan pola asuh orang tua menjadi pengalaman masa kecil yang melandasi kemunculan *fear of intimacy* pada individu yang berkembang seiring dengan pengalamannya menjalin hubungan bersama pasangannya. *Fear of intimacy* berdampak secara langsung dan tidak langsung kepada kualitas hubungan individu dengan pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Akmarani, B. S., Lukmantoro, T., & Rahmiaji, L. R. Pola komunikasi keluarga bercerai dalam pembentukan konsep diri anak. *Interaksi Online*, 11(4), 222-234.
- Akpan, I. J., & Ezeume, I. C. (2020). The challenges faced by parents and children from divorce. *Challenge*, 63(6), 365–377.
<https://doi.org/10.1080/05775132.2020.1842025>
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik Indonesia 2015*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2015/08/12/5933145e1d037f5148a67bac/statistik-indonesia-2015>
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Indonesia 2016*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2016/06/29/7aa1e8f93b4148234a9b4bc3/statistik-indonesia-2016.html>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Indonesia 2018*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2018/07/03/5a963c1ea9b0fed6497d0845/statistik-indonesia-2018>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistik-indonesia-2021.html>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/0a2afea4fab72a5d052cb315/statistik-indonesia-2022.html>
- Bastait, K., Ponnet, K., & Mortelmans, D. (2014) Do divorced fathers matter? The impact of parenting styles of divorced fathers on the well-being of the child. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(5), 363-390. 10.1080/10502556.2014.920682
- Billeter, C. B. (2002). An exploration of eight dimensions of self-disclosure with relationship satisfaction. (Skripsi) Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Diana, P., & Agustina. (2023). Gambaran persepsi pernikahan pada perempuan dewasa muda dengan latar belakang orang tua bercerai dan *fatherless*. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 720-731.



- D'Onofrio, B., & Emery, R. (2019). Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychiatry, 18*(1), 100–101. <https://doi.org/10.1002/wps.20590>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Einav, M. (2014). Perceptions about parents' relationship and parenting quality, attachment styles, and young adults' intimate expectations: A cluster analytic approach. *The Journal of Psychology, 148*(4), 413–434.
- Farahdilla, & Indrijati, H. (2022, Mei). Perbedaan fear of intimacy berdasarkan gaya kelekatan romantis dewasa pada dewasa awal dengan orang tua bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 469-475. [10.20473/brpkm.v2i1.34570](https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34570)
- Fatah, N. A., & Hartini, N. (2022). Relationships between self-esteem, perceived parenting style, and fear of intimacy among early adults with divorced parents. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 7*(1), 54-67.
- Giovazolias, T., & Paschalidi, E. (2022). The effect of rejection sensitivity on fear of intimacy in emerging adulthood: A moderated-mediation model. *European Journal of Psychology Open, 81*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000019>
- Ismiati. (2018). Perceraian orangtua dan problem psikologis anak. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, 1*(1), 1-16.
- Jackson, L. J., & Fife, S. T. (2018). The impact of parental divorce: The relationship between social support and confidence levels in young adults. *Journal of Divorce and Remarriage, 59*(2), 123–140. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1402652>
- Khaleque, A., Hussain, S., Gul, S., & Zahra, S. (2018). Relations between remembered childhood parental acceptance-rejection, current fear of intimacy, and psychological adjustment among pakistani adults. *Psychology and Behavioral Science International Journal, 16*(2).
- Lecheheb, I. (2020). Fear of intimacy in Rabih Alameddine's I, the divine. *International Journal of English, Literature and Social Sciences (IJELS), 5*(1), 136-140.
- Lee, S-A. (2018). Parental divorce, relationships with fathers and mothers, and children's romantic relationships in young adulthood. *Journal of Adult Development, 25*(2), 121–134. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9279-4>
- Maitland, D. W. M., & Neilson, E. C. (2021). A proposed model for the role of fear of intimacy and social support in behavioral activation: a cross-sectional analysis. *Current Psychology, https://doi.org/10.1007/s12144-021-01766-9*
- Manbeck, K. E., Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Maitland, D. W. M., & Corey, M. (2020). Fear-of-intimacy in the interpersonal process model: An investigation in two parts. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(4), 1317–1339. <https://doi.org/10.1177/0265407519898267>
- Mekarisce, A. A. (2022). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 12*(3), 145-151.
- Miralles, P., Godoy, C., & Hidalgo, M. D. (2021). Long-term emotional consequences of parental alienation exposure in children of divorced parents: A systematic review. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, https://doi.org/10.1007/s12144-021-02537-2*



- Morrison, S. C., Fife, S. T., & Hertlein, K. M. (2017). Mechanisms behind prolonged effects of parental divorce: A phenomenological study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 58(1), 44–63. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1262652>
- Norona, J. C., Roberson, P. N. E., & Welsh, D. P. (2016). Rejection sensitivity and depressive symptoms: Longitudinal actor-partner effects in adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 51, 6–18. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.007>
- Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., Kheir, N., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Factors associated with fear of intimacy among a representative sample of the Lebanese population: The role of depression, social phobia, self-esteem, intimate partner violence, attachment, and maladaptive schemas. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 486–494. <https://doi.org/10.1111/ppc.12438>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Psikologi perkembangan* (9th ed.). (A. K. Anwar, Trans.). Kencana. (2008).
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109–119
- Rohner, R. P., Filus, A., Melendez-Rhodes, T., Kuyumcu, B., Machado, F., Roszak, J., Hussain, S., Chyung, Y. J., Senese, V. P., Daneshmandi, S., Ashdown, B. K., Giovazolias, T., Glavak-Tkalić, R., Chen, S., Uddin, M. K., Harris, S., Gregory, N., Fávero, M., Zahra, S., ... Roy, K. (2019). Psychological maladjustment mediates the relation between remembrances of parental rejection in childhood and adults' fear of intimacy: A multicultural study. *Cross-Cultural Research*, 53(5), 508–542. <https://doi.org/10.1177/1069397118822992>
- Rowen, J., & Emery, R. E. (2018). Parental denigration boomerangs versus alienates: Parent-child closeness, reciprocity, and well-being using multiple informants. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 68(1), 119–134. <https://doi.org/10.1111/fare.12324>
- Sobral, M. P., Matos, P. M., & Costa, M. E. (2015). Fear of intimacy among couples: dyadic and mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment. *Family Science*, 6(1), 380-388.
- Sorek, Y. (2019). Children of divorce evaluate their quality of life: The moderating effect of psychological processes. *Children and Youth Services Review*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104533>
- South, A. L. (2013). Perceptions of romantic relationships in adult children of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(2), 126-141.
- Thadathil, A., & Sriram, S. (2020). Divorce, families, and adolescents in India: A review of research. *Journal of Divorce and Remarriage*, 61(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586226>
- Thelen, M. H., Wal, J. S. vander, Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24(2), 223–240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
- Upton, P. (2012). *Psikologi perkembangan*. Penerbit Erlangga. (N. F. Widuri, Trans.). (2012).



- van Dijk, R., van der Valk, I. E., Deković, M., & Branje, S. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models. *Clinical Psychology Review*, 79. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>
- Weigel, D. J. (2007). Parental divorce and the types of commitment-related messages people gain from their families of origin. *Journal of Divorce and Remarriage*, 47(2), 15–32. https://doi.org/10.1300/J087v47n01_02
- Zhang, C. (2020). Are children from divorced single-parent families disadvantaged? New evidence from the China family panel studies. *Chinese Sociological Review*, 52(1), 84–114. <https://doi.org/10.1080/21620555.2019.1654366>

