



Dinamika *Fear of Intimacy* pada Individu Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai: Sebuah Studi Kasus

Naura Luthfi Nuurmahsa¹, Fitrania Maghfiroh²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

Email: ¹nauara.22293@mhs.unesa.ac.id, ^{2*}fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

Abstrak

Intimacy merupakan kapasitas fundamental yang esensial bagi individu dalam mengembangkan relasi interpersonal yang bermakna dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup. Hambatan dalam perkembangan *intimacy*, termasuk *fear of intimacy* dan disfungsi relasional, dapat mengakibatkan konsekuensi psikologis yang signifikan seperti *anxietas* dan depresi, serta berakibat pada destabilisasi relasi intim dengan dampak jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konstruk *intimacy*, mekanisme perkembangannya, dan implikasinya terhadap kualitas hubungan romantis serta stabilitas pernikahan. Data demografis menunjukkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan angka perceraian yang substansial, mencapai 516.544 kasus pada tahun 2022, mengindikasikan problematika signifikan dalam relasi intim di masyarakat. Melalui analisis komprehensif terhadap teori-teori terkemuka seperti *attachment theory*, *fear of intimacy theory*, dan *intimacy violation theory*, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor protektif dan faktor risiko yang memfasilitasi dan menghambat perkembangan *intimacy*. Temuan menunjukkan bahwa defisit dalam kapasitas *intimacy* berkorelasi dengan peningkatan risiko perceraian, gangguan kesehatan mental, dan disfungsi relasional yang menurunkan kepuasan hidup. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan urgensi intervensi psikologis berbasis bukti untuk optimalisasi perkembangan *intimacy*, peningkatan kualitas relasi intim, dan promosi stabilitas keluarga.

Kata Kunci: *Intimacy*, *Fear Of Intimacy*, Relasi Romantis, Stabilitas Pernikahan, Kesejahteraan Psikologis.

Abstract

Intimacy is a fundamental capacity essential for individuals in developing meaningful interpersonal relationships and contributing to psychological well-being and quality of life. Barriers in intimacy development, including fear of intimacy and relational dysfunction, can result in significant psychological consequences such as anxiety and depression, as well as destabilization of intimate relationships with long-term impacts. This study aims to analyze the construct of intimacy, its developmental mechanisms, and its implications for romantic relationship quality and marital stability. Demographic data shows that Indonesia has experienced a substantial increase in divorce rates, reaching 516,544 cases in 2022, indicating significant problems in intimate relationships within society. Through comprehensive analysis of prominent theories such as attachment theory, fear of intimacy theory, and intimacy violation theory, this study identifies protective factors and risk factors that facilitate and hinder intimacy development. Findings indicate that deficits in intimacy capacity correlate with increased risk of divorce, mental health disorders, and relational dysfunction that reduces life satisfaction. The practical implications of this study emphasize the urgency of evidence-based psychological interventions to optimize intimacy development, enhance intimate relationship quality, and promote family stability.

Keywords: *Intimacy*, *Fear of Intimacy*, Romantic Relationships, Marital Stability, Psychological Well-Being.

PENDAHULUAN

Pada masa dewasa awal, ketika individu menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk *intimacy*, kehadiran *fear of intimacy* dapat menjadi hambatan signifikan yang meningkatkan resiko isolasi emosional dan kesulitan dalam menjalin hubungan romantis yang memuaskan (Situmorang & Kusumati, 2024). Manifestasi konkret dari hambatan perkembangan ini tercermin dalam berbagai dampak negatif yang dialami individu dari keluarga bercerai, karena dampak perceraian dapat memengaruhi keberhasilan individu dewasa awal dalam menyelesaikan tugas perkembangan terkait *intimacy versus isolation* (Ainina & Wulandari, 2023), sehingga meningkatkan risiko isolasi sosial dan emosional.

Lebih dari sekadar putusnya ikatan perkawinan, perceraian mengakibatkan dampak krusial jangka panjang bagi individu yang dibesarkan dalam keluarga yang mengalami perceraian. Dampak tersebut mencakup, di antaranya: manifestasi dominan dari afek negatif, seperti rasa duka yang mendalam terkait perceraian orangtua, penurunan signifikan pada kondisi kesehatan fisik dan mental, ketakutan terhadap pengkhianatan dalam interaksi sosial, episode depresi yang berlanjut, tingkat kepuasan subjektif terhadap kehidupan yang rendah, kesulitan dalam membangun ikatan pertemanan dan hubungan romantis, serta kekhawatiran intensif tentang potensi kegagalan serupa dalam hubungan romantis sebagaimana yang dialami oleh orangtua mereka (Wallerstein, 1991).

Data nasional menunjukkan bahwa stabilitas pernikahan di Indonesia sedang tertekan, tercermin dari tingginya angka perceraian. BPS mencatat setidaknya terdapat 516.344 kasus perceraian pada 2022, meskipun jumlahnya sedikit menurun pada tahun 2023, angkanya tetap tergolong tinggi (BPS, 2024). Tingginya angka ini tidak muncul tanpa sebab. Sebagian besar perceraian dipicu oleh perselisihan yang terjadi terus-menerus, diikuti oleh faktor meninggalkan pasangan serta kekerasan dalam rumah tangga, yang masing-masing tercatat 251.828, 34.322, dan 5.174 kasus (BPS, 2022). Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa perceraian bukan sekadar pemutusan ikatan hukum, melainkan respons terhadap relasi perkawinan yang bermasalah. Secara lebih mendalam, perceraian merupakan transisi psikologis kompleks yang memengaruhi struktur keluarga sekaligus dinamika relasional di dalamnya (Adristi, 2021).

Ditinjau dari konteks teoritis, gambaran cinta yang digambarkan oleh *attachment theory* mencakup emosi negatif serta positif yang meliputi, *fear of intimacy* (Hatfield, 1984), *jealousy* (Hindy & Schwarz, 1985), naik turunnya emosi (Tennov, 1979), kepedulian (Rubin, 1973), serta *intimacy* (Sternberg, 1986), dan *trust* (Dion & Dion, 1985). Kompleksitas emosi yang digambarkan dalam *attachment theory* tersebut memiliki implikasi signifikan terhadap kemampuan individu dalam membentuk *intimacy*, khususnya pada usia dewasa awal.

Terkait pengaplikasiannya pada usia dewasa awal, menurut tahapan perkembangan psikososial Erikson, individu pada rentang usia 20-30 tahun menghadapi tantangan utama dalam membentuk *intimacy versus isolation* (Erikson, 1950). Pada fase ini, individu diharapkan mampu membangun dan mempertahankan hubungan yang intim dengan orang lain. Menurut Erikson (1950), *intimacy* bukan hanya melibatkan aspek romantis, melainkan melibatkan kepedulian terhadap orang lain dan berbagi diri tanpa kehilangan identitas diri sendiri. Tugas perkembangan ini merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis dan relasional individu di masa depan. Ketidakmampuan mengembangkan *intimacy* selama tahap ini dapat menghasilkan perasaan kesepian, isolasi, dan terputus dari orang lain, serta berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental (Holt-Lunstad, 2021).

Berdasarkan penelitian tentang *self-esteem* dan *fear of intimacy* oleh Kurniawan dan Kusumaningrum (2023) menemukan bahwa pengalaman perceraian orang tua secara signifikan berkontribusi pada pengembangan ketakutan akan *intimacy* pada masa dewasa awal. Selain itu, dampak lain yang juga signifikan 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 antar pribadi (Huurre et al., 2006), rendahnya harga diri, serta tingkat kepuasan yang lebih rendah dalam hubungan romantis dan rasa takut terhadap kedekatan emosional (Kirk, 2002).

Meskipun dampak perceraian terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal telah banyak didokumentasikan, mayoritas penelitian tersebut masih berfokus pada pendekatan makro-kuantitatif, yang mana pendekatan ini cenderung mereduksi kompleksitas pengalaman psikologis menjadi sekadar hubungan kausalitas antar-variabel (korelasi), sehingga kurang memotret dinamika pemrosesan kognitif dan gejala emosional (*cognitive and emotional processing*) yang dialami individu saat berjuang melawan ketakutan tersebut (Creswell & Poth, 2018). Selain itu, terdapat kesenjangan teoritis yang krusial di mana 'perceraian' sering kali dipandang sebagai variabel tunggal yang homogen. Padahal, literatur psikologi keluarga kontemporer

mengindikasikan bahwa dampak spesifik dari ketidakhadiran figur ayah (*limited paternal presence*) secara khusus berkontribusi secara distinktif dalam konstruksi model kerja internal yang berkaitan dengan kepercayaan relasional dan *sense of security* dalam konteks romantik individu (Bowlby, 1988) berbeda dari dampak ketiadaan maternal atau dinamika konflik keluarga secara luas (Sundari & Herdiyanto, 2013) dimana fenomena ketidakhadiran figur ayah (*limited paternal presence*) di Indonesia yang tinggi belum banyak dieksplorasi secara spesifik dalam konteks mekanisme pembentukan *fear of intimacy*.

Dalam konteks individu yang berasal dari keluarga bercerai, pada masa dewasa awal terdapat keterkaitan erat antara pengalaman perceraian orang tua dengan munculnya ketakutan terhadap keintiman atau yang lebih dikenal dengan *fear of intimacy*. *Fear of intimacy* merupakan kondisi yang menggambarkan keterbatasan individu dalam melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*), baik pada aspek kognitif maupun afektif, kepada figur-figur signifikan yang memiliki kedekatan emosional dan peran penting dalam kehidupannya (Thelen et al., 2000). Ketidakmampuan ini dapat menghambat perkembangan dalam membangun kedekatan dengan orang lain dan memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Pada individu 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).

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika *fear of intimacy* pada individu dewasa awal yang berasal dari keluarga bercerai. Berbeda dengan studi terdahulu yang cenderung memotret dampak perceraian secara general melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini difokuskan untuk membedah pengalaman subjektif subjek: bagaimana ketidakhadiran figur ayah dikonstruksi menjadi *internal working model* yang penuh ketidakamanan (Bowlby, 1988) dan memicu konflik intrapsikis saat menghadapi perkembangan *intimacy versus isolation* (Erikson, 1950). Secara spesifik, studi ini bermaksud untuk mengurai proses kognitif dan gejala emosional yang mendasari resistensi terhadap *intimacy*, serta memahami bagaimana narasi 'tanpa ayah' membentuk mekanisme pertahanan diri yang menghambat terbentuknya relasi romantis yang sehat.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif, yang dipilih secara strategis untuk menggali informasi secara mendalam (*in-depth*) dan holistik. Pendekatan ini dinilai paling tepat karena kapasitasnya dalam menembus lapisan permukaan data, memungkinkan peneliti untuk tidak sekadar melihat gejala umum, melainkan mengungkap keunikan karakteristik dan dinamika psikologis yang spesifik pada kasus individu ini (Rahardjo, 2017). Dalam konteks *fear of intimacy*, metode ini mengeksplorasi secara intensif terhadap pengalaman emosional individu dewasa awal dari keluarga bercerai dalam latar alamiahnya. Dengan demikian, peneliti dapat membedah kompleksitas masalah secara menyeluruh dan memahami bagaimana trauma masa lalu terinternalisasi menjadi hambatan spesifik dalam hubungan romantis subjek saat ini.

Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling* dalam menentukan subjek, di mana partisipan dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria spesifik yang paling relevan dengan tujuan penelitian (Rahardjo, 2017). Subjek adalah seorang mahasiswa tingkat akhir berusia 21 tahun yang berasal dari latar belakang keluarga bercerai dan teridentifikasi mengalami *fear of intimacy* dalam hubungan interpersonalnya. Profil ini dinilai memiliki tingkat kecocokan yang tinggi dengan fokus studi karena merepresentasikan fase dewasa awal yang krusial, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara tajam dimensi emosional dan kognitif seperti *vulnerability* dan *emotional valence*, yang muncul akibat trauma perceraian. Dengan demikian, pemilihan subjek ini strategis untuk menangkap dinamika psikologis yang mendalam dan unik pada kasus individu tersebut

Data dikumpulkan melalui empat tahapan sistematis: (1) *rapport building* untuk membangun kepercayaan subjek, (2) wawancara mendalam semi-terstruktur untuk menggali informasi secara fleksibel, (3) observasi non-partisipatif untuk mencatat ekspresi emosional dan bahasa tubuh, serta (4) dokumentasi berbentuk rekaman audio yang ditranskripsikan verbatim. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjek sebagai anak dari keluarga bercerai. Keabsahan data penelitian dijamin melalui triangulasi teknik, yaitu dengan melakukan pemeriksaan silang (*cross-check*) konsistensi antara narasi verbal wawancara, ekspresi emosional dari observasi, dan bukti dokumentasi untuk meminimalisir bias. Data yang tervalidasi selanjutnya diolah menggunakan analisis tematik model Miles dan Huberman (1992) melalui alur kondensasi, penyajian, dan verifikasi data; di mana proses pengkodean (*coding*) sistematis diterapkan untuk mereduksi kompleksitas informasi menjadi tema-tema pokok yang secara tajam merepresentasikan dinamika *fear of intimacy* serta keunikan karakteristik psikologis subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun yang menempuh pendidikan semester kelima di salah satu universitas negeri di Kota Semarang. Sebagai anak tunggal, subjek memiliki riwayat keluarga bercerai, di mana orang tuanya memutuskan untuk bercerai ketika subjek berada di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sejak kecil, subjek menjalin ikatan yang erat dengan ibunya yang menjadi figur utama dalam kehidupan sehari-hari subjek. Orang tua subjek menikah pada usia yang relatif matang: ibu subjek berusia 27 tahun dan ayah subjek berusia 35 tahun pada saat pernikahan. Sejak kecil, subjek mengalami keterbatasan dalam kehadiran ayah (*limited paternal presence*), dengan frekuensi interaksi dan komunikasi yang minimal tanpa penjelasan yang diketahui subjek secara jelas. Kondisi ini secara bertahap menjadi hal yang terbiasa bagi subjek.

Dinamika pernikahan orang tua subjek ditandai dengan konflik berkelanjutan berupa pertengkaran verbal dan fisik antara kedua belah pihak, yang seringkali menyebabkan ayah subjek meninggalkan rumah. Subjek mengungkapkan bahwa ia tidak sepenuhnya memahami inti permasalahan yang menjadi penyebab konflik antara kedua orang tuanya. Ketika ayah subjek sesekali menetap di rumah, walaupun dalam durasi yang singkat, subjek mengungkapkan bahwa itu merupakan pengalaman yang membuat *shock* karena ketidakterbiasaan terhadap kehadiran sosok ayah tersebut. Meskipun demikian, subjek menggambarkan ayah sebagai figur yang tidak menunjukkan perilaku kekerasan fisik atau penindasan terhadap dirinya, akan tetapi subjek mengalami ketakutan dalam hal pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada pasangan romantisnya berinisial AB, dengan kekhawatiran bahwa AB akan merespons secara negatif dan berprasangka buruk terhadap latar belakang keluarganya.

Dalam konteks relasi interpersonal dan sosial, subjek pernah menjalin hubungan romantis dengan teman masa kecil berinisial AB selama satu tahun pada jenjang SMP. Namun, sejak peristiwa perceraian orang tuanya, subjek secara konsisten menghindari pembentukan hubungan romantis baru hingga waktu penelitian dilaksanakan.

Dimensi *Fear of Intimacy* pada Subjek

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, peneliti mengidentifikasi manifestasi *fear of intimacy* subjek melalui lima dimensi utama yang dikemukakan oleh Descutner dan Thelen (1991), yaitu: (1) kesulitan dalam pengungkapan diri (*self-disclosure*), (2) ketakutan akan penolakan dan penilaian negatif, (3) pembentukan batasan emosional, (4) kesulitan dalam mempertahankan kerentanan, dan (5) keterbatasan kepercayaan terhadap pasangan.

1. Kesulitan dalam Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*)

Subjek mengalami hambatan signifikan dalam melakukan pengungkapan diri, terutama berkaitan dengan informasi yang bersifat personal dan kompleks. Manifestasi dari dimensi ini terlihat jelas dalam pernyataan subjek:

"Ga suka cerita-cerita gitu sih, takut mikir yang jelek, AB tuh gatau kalo orang tuaku cerai walaupun mama kita temenan. Aku juga gak suka dikasihinin, makanya baru bisa cerita ke orang tuh pas udah overcome by it aja, pas udah kuliah. Itupun ke teman yang ngalamin hal serupa, biar relate aja."

Keterbatasan dalam berbagi informasi personal ini tidak berlaku untuk semua jenis percakapan, karena subjek masih dapat menceritakan hal-hal keseharian yang dianggapnya tidak terlalu personal. Namun, ketika berhadapan dengan masalah yang rumit dan mendalam, subjek merasa enggan untuk membuka diri:

"Kalo personal banget diem dulu, kalo cerita paling seringnya no context... biasanya bertahap kalo lore, cerita sama orang yang relate, ga suka dikasihinin, paling cuma cerita surfacenya aja, ga boong ga menghindar, depends orangnya."

Pola *self-disclosure* selektif ini menunjukkan bahwa subjek hanya membagikan informasi personal kepada individu yang dianggapnya memiliki pengalaman serupa, sebagai strategi untuk menghindari penilaian negatif dan rasa kasihan dari orang lain (Situmorang & Kusumiati, 2024). Subjek cenderung menceritakan masalah setelah berhasil mengatasinya (*overcome*), bukan ketika sedang mengalaminya, yang mengindikasikan kebutuhan untuk mempertahankan citra diri yang kuat dan tidak rentan di hadapan orang lain. Tugas utama pada tahap ini adalah kemampuan untuk meleburkan identitas diri dengan orang lain tanpa takut kehilangan diri sendiri (Erikson, 1963). Namun, temuan menunjukkan bahwa subjek secara konsisten menahan informasi personal (*holding back*) dan hanya berbagi pada level permukaan (*surface level*) karena takut dikasihani atau dinilai buruk.

2. Ketakutan akan Penolakan dan Penilaian Negatif

Dimensi kedua dari *fear of intimacy* yang teridentifikasi adalah ketakutan subjek akan respons negatif dan penilaian buruk dari orang lain, khususnya pasangan romantisnya. Kekhawatiran ini muncul sebagai antisipasi terhadap kemungkinan bahwa pengungkapan informasi personal dapat mengubah persepsi pasangan terhadap dirinya:

"Aku mikirin banget sebelum cerita ke siapapun itu, aku takut masalahku ngerusak quality hubungan kita."

Ketakutan ini tidak hanya terbatas pada kekhawatiran akan penolakan langsung, tetapi juga mencakup rasa tidak nyaman dengan kemungkinan menjadi objek belas kasihan. Dalam wawancara, subjek mengungkapkan:

"Untuk keluarga kadang ngerasa slightly guilty, takut too much TMI atau orang mikirnya lain-lain, kadang suka malu sama diri sendiri."

Perasaan malu dan bersalah (*guilt*) ini mencerminkan konflik internal subjek antara keinginan untuk berbagi dan ketakutan akan konsekuensi negatif dari keterbukaan tersebut. Subjek mengantisipasi bahwa informasi tentang latar belakang keluarganya yang bercerai dapat memicu prasangka buruk atau mengubah dinamika hubungan yang telah terjalin. Ketidakhadiran ayah yang disertai dengan suasana konflik menyebabkan subjek gagal membangun rasa aman (*secure base*). Sama halnya dengan respons subjek yang merasa *shock* dan asing ketika ayahnya berada di rumah, kesulitan dalam menceritakan keluh kesah kepada orang terdekat mengindikasikan terbentuknya pola kelekatan tidak aman (*insecure attachment*), khususnya tipe menghindar *avoidant*. (Bowlby, 1969) Subjek menginternalisasi persepsi bahwa figur laki-laki atau pasangan romantis adalah entitas yang tidak stabil, tidak responsif, dan berpotensi menyakiti.

3. Pembentukan Batasan Emosional

Subjek secara sadar membentuk batasan emosional dalam hubungan romantisnya sebagai mekanisme proteksi diri. Strategi ini terlihat dalam pernyataan:

"Aku jadinya kayak buat batasan untuk diri sendiri biar gak terjadi tidak false hope... aku membuat batasan untuk diri sendiri dan tidak false hope, cuma kalo ada yang nawarin bersama dia senang."

Pembentukan batasan ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari kekecewaan emosional yang mungkin timbul dari investasi emosional yang terlalu dalam. Subjek lebih memilih untuk tetap berada dalam zona nyaman (*comfort zone*) yang telah ia ciptakan, meskipun hal ini berpotensi membatasi kedalaman hubungan yang dapat ia capai dengan pasangannya. Lebih lanjut, subjek mengungkapkan kekhawatiran spesifik terkait konsekuensi jangka panjang dari keterbukaan emosional:

"Takut kalo pasangan tau dan nanti berpisah akan jadi 'strangers with story'... kaget atau weirded out."

Konsep '*strangers with story*' yang digunakan subjek mencerminkan ketakutan akan situasi di mana orang yang pernah mengetahui informasi personal yang sangat intim kemudian menjadi orang asing yang membawa pengetahuan tersebut. Kekhawatiran ini menunjukkan bahwa subjek melihat *self-disclosure* sebagai investasi berisiko tinggi yang dapat menghasilkan kerugian emosional signifikan jika hubungan berakhir. Ketakutan ini menghambat terciptanya *intimacy*, mengacu pada Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*), hubungan yang bermakna hanya dapat berkembang jika terjadi pengungkapan diri yang bertahap dari lapisan luar menuju lapisan kepribadian yang lebih dalam atau *core personality* (Altman & Taylor, 1973).

4. Kesulitan dalam Mempertahankan Kerentanan

Dimensi keempat berkaitan dengan ketidaknyamanan subjek terhadap konsep kerentanan (*vulnerability*) dalam konteks hubungan romantis. Ketika ditanya tentang kenyamanannya dengan ide "membiarkan diri rentan" atau "sepenuhnya terbuka tanpa berjaga-jaga" di depan pasangan, subjek mengungkapkan:

"Takut probability dikecewakan... never imagined with a man growing up karna papinya wasn't around much, can't picture herself with significant other."

Pernyataan ini mengungkapkan akar psikologis dari kesulitan subjek dalam mempertahankan kerentanan, yang berkaitan langsung dengan ketidakhadiran figur ayah selama masa perkembangan. Ketidakmampuan untuk membayangkan diri bersama dengan pasangan (*significant other*) mencerminkan kesenjangan dalam model hubungan romantis yang sehat, yang seharusnya terbentuk melalui observasi terhadap relasi orang tua. Dalam perspektif Teori Kelekatan (*Attachment Theory*), pengalaman masa kecil dengan figur pengasuh

utama menjadi cetak biru mental bagi individu dalam memandang hubungan di masa depan (Bowlby, 1969). Temuan bahwa subjek mengalami interaksi minimal dengan ayah dan merasa *shock* atau asing ketika ayah berada di rumah mengindikasikan terbentuknya pola kelekatan tidak aman (*insecure attachment*).

Subjek juga mengungkapkan preferensinya untuk menghindari situasi yang mengharuskannya untuk sepenuhnya terbuka:

"Aku lebih pilih di *comfort zone* aja karna takut tersakiti... gasuka jadi *attention headline* tapi suka *recognize*."

Pernyataan ini menunjukkan ambivalensi subjek terhadap visibilitas dalam hubungan: ia menginginkan pengakuan (*recognition*) namun menghindari menjadi pusat perhatian, terutama dalam konteks yang mengharuskannya untuk mengungkapkan kerentanan personal.

5. Keterbatasan Kepercayaan terhadap Pasangan

Dimensi terakhir yang teridentifikasi adalah adanya keterbatasan dalam tingkat kepercayaan subjek terhadap pasangan, meskipun subjek mengakui bahwa ia secara kognitif dapat mempercayai pasangannya. Ketika ditanya tentang kemampuannya untuk sepenuhnya mempercayai pasangan dengan "bagian terlemah" dari dirinya, subjek merespons:

"Bisa percaya sama pasangan tapi..., aku lebih pilih di *comfort zone* aja karna takut tersakiti."

Konjungsi "tapi" dalam pernyataan ini mengindikasikan adanya diskrepansi antara kepercayaan kognitif dan kepercayaan emosional. Meskipun subjek secara rasional menilai bahwa pasangannya dapat dipercaya, ketakutan akan pengkhianatan emosional tetap mendominasi keputusan subjek untuk membatasi keterbukaan. Lebih lanjut, subjek menilai bahwa pasangannya pada saat itu tidak perlu untuk mengetahui masalah personal yang dialaminya, karena setiap kali subjek berniat untuk mengungkapkan sesuatu, ia merasakan perasaan tidak nyaman yang membuatnya mengurungkan niatnya. Pola ini mencerminkan konflik internal yang berkelanjutan antara kebutuhan untuk berbagi dan ketakutan akan konsekuensi negatif dari keterbukaan tersebut.

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa pengalaman perceraian orang tua memiliki dampak substantif terhadap kemampuan individu dewasa awal dalam membentuk *intimacy*, yang sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa dampak perceraian dapat memengaruhi keberhasilan individu dewasa awal dalam menyelesaikan tugas perkembangan terkait *intimacy versus isolation* (Ainina & Wulandari, 2023). Manifestasi *fear of intimacy* yang dialami subjek mencerminkan kegagalan dalam mencapai tahap perkembangan psikososial Erikson, di mana individu seharusnya mampu membangun dan mempertahankan hubungan yang intim tanpa kehilangan identitas diri.

Pengungkapan Diri dan Pembentukan Keintiman

Kesulitan subjek dalam melakukan *self-disclosure*, terutama terkait informasi personal yang kompleks, merupakan manifestasi sentral dari *fear of intimacy*. Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Situmorang & Kusumiati (2024) yang 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. Pola *self-disclosure* selektif yang ditunjukkan subjek, di mana ia hanya berbagi informasi personal kepada individu dengan pengalaman serupa setelah berhasil mengatasi masalahnya, mencerminkan strategi proteksi diri yang menghambat pembentukan *intimacy* autentik.

Hubungan positif dan signifikan antara keterbukaan diri dengan *intimacy*, yang berarti semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin tinggi pula perilaku keintiman yang dimiliki (Seftyani & Aulizalsini, 2023). Dalam konteks subjek penelitian ini, rendahnya tingkat keterbukaan diri berkorelasi dengan kesulitan dalam mencapai kedalaman *intimacy* yang bermakna dalam hubungan romantisnya. Subjek cenderung membagikan informasi pada tingkat permukaan (*surface level*) saja, tanpa mengungkapkan dimensi emosional yang lebih dalam, yang merupakan prasyarat bagi pembentukan *intimacy* sejati.

Dampak Ketidakhadiran Figur Ayah terhadap Model Relasi

Keterbatasan kehadiran ayah (*limited paternal presence*) yang dialami subjek sejak kecil memiliki implikasi mendalam terhadap kemampuannya dalam membayangkan diri dalam hubungan romantis yang stabil. Pernyataan subjek bahwa ia "tidak pernah membayangkan diri bersama laki-laki saat tumbuh karena ayahnya tidak banyak hadir" mencerminkan kesenjangan dalam pembentukan model hubungan romantis

yang sehat. *Fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua yang melakukan kekerasan dalam rumah tangga menemukan bahwa pengalaman menyaksikan KDRT secara langsung dan dengan durasi berulang berdampak pada munculnya *fear of intimacy* (Prastiwi et al., 2025). Meskipun konteks penelitian berbeda, temuan ini menggarisbawahi pentingnya kualitas relasi orang tua sebagai model pembelajaran bagi anak dalam membentuk hubungan romantis di masa depan.

Ketidakhadiran figur ayah juga berkontribusi terhadap kesulitan subjek dalam mengembangkan kepercayaan (*trust*) terhadap pasangan pria. Dalam penelitian Prastiwi et al., (2025) tentang *adult romantic attachment* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai menemukan bahwa subjek yang memiliki kepercayaan yang kuat terhadap diri sendiri maupun pasangan cenderung memiliki keterbukaan, keterlibatan emosional, dan kepuasan hubungan yang lebih baik. Sebaliknya, subjek dalam penelitian ini menunjukkan pola *attachment* yang tidak aman, di mana kepercayaan terhadap pasangan dibatasi oleh ketakutan akan pengkhianatan dan penolakan.

Mekanisme Proteksi Diri dan Pembentukan Batasan

Pembentukan batasan emosional yang dilakukan subjek sebagai strategi untuk menghindari *false hope* dan kekecewaan mencerminkan mekanisme pertahanan psikologis yang kompleks. Dalam hubungan antara *self-esteem*, persepsi pola asuh, dan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai menemukan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dan persepsi pola asuh demokratis dengan ketakutan akan *intimacy* (Fatah & Hartini, 2022). Dalam konteks subjek penelitian ini, rendahnya harga diri yang mungkin berkembang akibat perceraian orang tua berkontribusi terhadap kebutuhan untuk membentuk batasan emosional sebagai cara melindungi diri dari potensi penolakan.

Kekhawatiran subjek akan menjadi *strangers with story* setelah hubungan berakhir mencerminkan kesadaran akan risiko emosional yang terkait dengan pengungkapan diri yang mendalam. Konsep ini mengindikasikan bahwa subjek melihat *self-disclosure* sebagai investasi yang tidak dapat ditarik kembali, yang dapat menghasilkan kerugian emosional signifikan jika hubungan tidak berlanjut.

Ambivalensi terhadap Kerentanan dan Visibilitas

Ambivalensi subjek terhadap kerentanan dalam hubungan, di mana ia menginginkan pengakuan (*recognition*) namun menghindari menjadi pusat perhatian (*attention headline*), mencerminkan konflik internal antara kebutuhan untuk dilihat dan dipahami dengan ketakutan akan penilaian negatif. Dalam konteks subjek penelitian ini, strategi *coping* yang dikembangkan berupa pembentukan batasan emosional dan penghindaran kerentanan dapat dilihat sebagai adaptasi terhadap trauma perceraian, meskipun strategi ini pada akhirnya menghambat pencapaian *intimacy* yang sehat. Diskrepansi antara kepercayaan kognitif dan kepercayaan emosional yang ditunjukkan subjek, di mana ia secara rasional dapat mempercayai pasangannya namun secara emosional tetap mempertahankan batasan, mencerminkan kompleksitas dampak perceraian terhadap sistem kepercayaan individu. Meskipun subjek memiliki kemampuan kognitif untuk menilai *trustworthiness* pasangannya, pengalaman masa lalu dengan ketidakstabilan relasi orang tua menciptakan skema emosional yang menghambat kepercayaan penuh.

Implikasi terhadap Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Manifestasi *fear of intimacy* yang dialami subjek memiliki implikasi serius terhadap pencapaian tugas perkembangan dewasa awal. Menurut Erikson, E. H. (1950), kegagalan dalam membentuk *intimacy* pada fase ini dapat menghasilkan perasaan kesepian, isolasi, dan terputus dari orang lain. Pola penghindaran hubungan romantis yang ditunjukkan subjek sejak perceraian orang tuanya hingga waktu penelitian mencerminkan risiko isolasi emosional yang signifikan. Meskipun subjek memiliki hubungan pertemanan, keterbatasan dalam membentuk hubungan romantis yang intim dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis jangka panjangnya. Lebih jauh, kesulitan subjek dalam mempertahankan kerentanan dan keterbukaan penuh dalam hubungan romantis dapat menghambat pembentukan komitmen jangka panjang, termasuk pernikahan. Kekhawatiran subjek tentang kualitas hubungan yang dapat rusak akibat pengungkapan masalah personal mencerminkan *working model* negatif tentang relasi intim yang terbentuk dari observasi terhadap konflik dan perceraian orang tuanya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika *fear of intimacy* pada subjek dewasa awal tidak terbentuk secara isolatif, melainkan berakar kuat pada internalisasi pengalaman masa lalu terkait *limited paternal presence* dan konflik perkawinan orang tua. Absennya figur ayah sebagai *secure base* telah mendistorsi *internal working model* subjek, yang memandang hubungan romantis sebagai entitas yang tidak

stabil dan berisiko tinggi. Hal ini bermanifestasi pada pembentukan pola kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*), di mana subjek secara tidak sadar mengembangkan mekanisme pertahanan diri berupa penghindaran emosional untuk memproteksi diri dari potensi trauma berulang.

Secara spesifik, hambatan utama dalam pembentukan keintiman subjek teridentifikasi melalui resistensi terhadap pengungkapan diri (*self-disclosure*). Subjek mempersepsikan kerentanan (*vulnerability*) sebagai "biaya" psikologis yang lebih besar daripada manfaat hubungan itu sendiri, sehingga membatasi interaksi hanya pada lapisan permukaan. Strategi defensif ini, yang ditandai dengan pembentukan batasan emosional yang kaku dan ketakutan akan stigma sosial, secara efektif menghambat subjek dalam menyelesaikan tugas perkembangan *Intimacy vs. Isolation*. Akibatnya, subjek terjebak dalam ambivalensi antara kebutuhan akan koneksi emosional dan ketakutan akan penolakan.

Temuan dari studi kasus ini memberikan wawasan spesifik mengenai bagaimana subjek memproses trauma menjadi hambatan relasional ini memperkuat urgensi dari implikasi praktis yang diajukan, khususnya terkait perlunya intervensi psikologis yang terarah, peran preventif orang tua, diperlukan pengembangan program intervensi khusus yang dirancang untuk membantu individu dewasa awal dari keluarga bercerai dalam mengatasi *fear of intimacy*, dengan fokus pada pembangunan kembali kepercayaan, peningkatan kemampuan *self-disclosure*, dan rekonstruksi *working model* positif tentang hubungan romantis. Bagi orang tua yang sedang atau telah mengalami perceraian, penting untuk mempertahankan komunikasi terbuka dengan anak, menyediakan dukungan emosional yang konsisten, dan menghindari konflik terbuka yang dapat disaksikan anak guna meminimalkan dampak psikologis jangka panjang. Bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya layanan konseling kampus, perlu disediakan ruang aman dan program edukasi tentang kesehatan mental hubungan romantis yang dapat diakses oleh mahasiswa dari keluarga bercerai tanpa stigmatisasi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi longitudinal dengan sampel yang lebih luas untuk mengeksplorasi perbedaan manifestasi *fear of intimacy* berdasarkan gender, usia saat perceraian terjadi, serta efektivitas berbagai bentuk intervensi terapeutik dalam mengatasi dampak psikologis perceraian orang tua terhadap kemampuan membentuk intimacy pada masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adristi, S. P. (2021). *Peran Orang Tua pada Anak dari Latar Belakang Keluarga Broken Home*. Lifelong Education Journal, 1(2), 131-138.
- Ainina, H., & Wulandari, P. Y. (2023). Dampak psikologis terkait relasi individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 8(2), 1177–1188. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v8i2.46965>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Jumlah perceraian menurut provinsi dan faktor, 2022*. BPS Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Statistik perkawinan dan perceraian Indonesia 2023*. BPS Indonesia.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychological assessment* (pp. 231–243). American Psychological Association.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment*, 3(2), 218–225. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- Duran-Aydintug, C. (1998). Adult children of divorce revisited: When they speak up. *Journal of Divorce and Remarriage*, 27(1-2), 71–83. https://doi.org/10.1300/J087v27n01_05
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Fatah, N. A., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara harga diri dan persepsi pola asuh dengan ketakutan akan intimasi pada dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(1), 13–26. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V7i12022.13-26>
- Gabardi, W. H., & Rosen, L. H. (1991). Psychological adjustment of adult children of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 16(1-2), 99–116.
- Hatfield, E., Traupmann-Pillemer, J., & Sprecher, S. (1984). Older women's perception of their intimate relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2(2), 108-124.
- Hindy, C. G., & Schwarz, J. C. (1985). *Pathological jealousy: Development and treatment*.

- Holt-Lunstad, J. (2021). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Huurre, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce: A follow-up study from adolescence to adulthood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(4), 256–263. <https://doi.org/10.1007/s00406-006-0641-y>
- Kirk, A. (2002). The effects of divorce on young adults' relationship competence: The influence of intimate friendships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 38(1-2), 61–89. https://doi.org/10.1300/J087v38n01_04
- Manbeck, K. E. (2020). *Fear of intimacy: Exploring the role of childhood experiences and attachment* [Doctoral dissertation, Pepperdine University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Miles, M.B. & Huberman, A.M. (1992). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. 2nd edition. Sage Publications.
- Prastiwi, I., Harahap, D. H., & Rahma, I. A. (2025). Adult romantic attachment in early adults with divorced parents (Phenomenological study of members of the young professional cell community at Kemah Daud Church, Yogyakarta). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18964>
- Rahardjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: Konsep dan prosedurnya*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf>
- Rubin, Z. (1973). Liking and loving: An invitation to social psychology. Holt, Rinehart & Winston.
- Seftyani, D., & Aulizalsini, A. (2023). Hubungan antara keterbukaan diri dengan intimacy pada dewasa awal yang menjalani long distance relationship. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 42-52. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3512>
- Situmorang, K. H., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Gambaran fear of intimacy pada dewasa awal yang berasal dari keluarga bercerai. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 247–262. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6260>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sundari, A. R., & Herdiyanto, Y. K. (2013). Peran ayah dalam pengasuhan anak. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 158–167. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p15>
- Tennov, D. (1979). *Love and limerence: The experience of being in love*. Stein and Day.
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24(2), 223-240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
- Wallerstein, J. S. (1991). "The Long-Term Effects of Divorce on Children: A Review." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30(3), 349-360. https://doi.org/10.1300/J087v16n01_06