

GAMBARAN *FEAR OF INTIMACY* PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA

Runi Michiko¹

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: runi.705220029@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Dewasa awal (18–29 tahun) merupakan tahap perkembangan, saat individu mulai membangun hubungan intim dengan individu lain (Arnet 2000). Pada satu sisi, tidak semua individu mampu menjalani tahap ini dengan optimal. Sebagian individu mengalami ketidaknyamanan ketika harus dekat secara emosional, kondisi ini disebut sebagai *fear of intimacy*. *Fear of intimacy* adalah kondisi saat individu merasa takut untuk menjalin kedekatan emosional dengan individu lain (Descutner & Thelen, 1991). Individu dengan kondisi ini cenderung menghindari situasi yang menuntut kedekatan atau menjauhi hubungan yang berpotensi menjadi intim. Pola tersebut biasanya berakar pada pengalaman awal bersama pengasuh di masa kanak-kanak (Bowlby, 1969). Ketakutan ini juga terlihat dalam berbagai fenomena, salah satunya adalah *ghosting* pada dewasa awal. *Ghosting* adalah fenomena ketika pelaku menghilang tanpa alasan yang jelas. Penelitian ini bertujuan menggambarkan *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jakarta. Penelitian ini memperoleh jumlah responden sebanyak 153 partisipan dengan jumlah 62 laki-laki dan 93 perempuan. Instrumen penelitian menggunakan *Fear of Intimacy Scale* (FIS) dan pengambilan data melalui *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal di Jakarta berada pada tingkat *fear of intimacy* kategori sedang (69.7%). Dimensi tertinggi adalah *emotional valence* (65.6), kedua *vulnerability* (28.9), dan *content* (10.8). Temuan ini mengindikasikan adanya hambatan dalam membangun kedekatan, meskipun tidak pada taraf yang tinggi.

Kata Kunci: *Fear of Intimacy*; *Ghosting*; Dewasa awal

ABSTRACT

Early adulthood (18-29 years) is a developmental stage which individuals begin to form intimate relationship with others. However, not all individuals are able to go through this stage optimally. Some individuals experience discomfort when required to engage in emotional closeness, this condition known as *fear of intimacy*. *Fear of intimacy* refers to a state in which individuals feel afraid to have emotional closeness with others (Descutner & Thelen, 1991). Individuals with this condition tend to avoid situations that demand closeness or withdraw from a relationship that have potential to be intimate. These patterns are often rooted in early experiences with caregivers during childhood (Bowlby, 1969). This fear is also reflected in a few social phenomena, one of them is the *ghosting*. *Ghosting* is a behavior which an individual abruptly and without explanation ends communication in relationship. This study aims to describe *fear of intimacy* among emerging adulthood in Jakarta. A total of 153 participants took part in study, consisting of 62 males and 93 females. The research instrument used was *Fear of Intimacy Scale* (FIS), and data were collected through *google forms*. The finding indicate that emerging adulthood in Jakarta shows moderate category of *fear of intimacy* (69.7%). The highest dimension score was *emotional valence* (65.6), followed by *vulnerability* (28.9), and *content* (10.8). These results suggest that there are notable barriers to forming emotional closeness, although not at a high level.

Keywords: *Fear of intimacy*, *ghosting*, emerging adulthood

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dewasa muda adalah fase perkembangan yang biasanya mencakup rentang usia 18 sampai 29 tahun. Tahap ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran, fokus pada diri sendiri, perasaan berada diantara remaja dan dewasa (Arnet, 2000). Pada masa ini individu mulai membangun kemandirian dan mengeksplorasi hubungan intim. Dalam proses tersebut, tidak semua individu dapat membuka diri secara emosional, adapula yang menutup diri dengan

melakukan *ghosting*. Kondisi ini dapat mempengaruhi individu untuk membentuk hubungan intim, sehingga mempengaruhi mereka dalam membentuk hubungan dekat yang bermakna (Mohan & Matthew, 2024). Ketakutan dalam membangun hubungan intim disebut sebagai *fear of intimacy*. *Fear of intimacy* adalah suatu kondisi dimana individu takut untuk dekat dengan orang lain secara emosional (Descutner & Thelen 1991). Individu yang mengalami *fear of intimacy* seringkali menghindari dari situasi yang memerlukan kedekatan emosional atau menghindari dari hubungan yang berpotensi memiliki kedekatan emosional.

Ketakutan ini kemudian terlihat dalam berbagai fenomena yang terjadi, salah satunya adalah *ghosting* pada dewasa muda. *Ghosting* adalah fenomena ketika pelaku menghilang tanpa alasan yang jelas (Navarro et al., 2020). Menurut fenomena pada dewasa awal di Malang, sebanyak 192 mahasiswa (85.7%) partisipan pernah melakukan perilaku *ghosting* dan 69.9% pernah mengalami *ghosting* 1-2 kali, 15.8% 3-5 kali pernah mengalami *ghosting*. 14.4% pernah mengalami *ghosting* lebih dari 5 kali (Sukmana et al., 2022). Navarro et al. (2020) menemukan bahwa *ghosting* berhubungan dengan faktor psikologis seperti penghindaran, kerentanan emosional, dan preferensi untuk memutus komunikasi secara tidak langsung. Temuan ini sejalan dengan pengertian *fear of intimacy* Descutner & Thelen (1991) yaitu individu menghindari ketika harus rentan secara emosional.

Ketakutan akan komitmen pada dewasa muda dapat muncul karena berbagai faktor baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal yang pertama adalah harga diri yang rendah. Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung merasakan diri tidak cukup berharga sehingga memunculkan ketakutan terhadap keintiman (Criddle et al., 2024). Faktor internal berikutnya adalah kekhawatiran akan kehilangan identitas diri. Individu menghindari kedekatan karena merasa hubungan romantis dapat mengurangi dapat mengurangi kebebasan atau mengancam jati diri mereka. Faktor internal lainnya adalah pola kelekatan. Ketakutan akan keintiman sering kali berakar dari hubungan awal individu dengan pengasuh utama. Ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi sejak kecil, individu berisiko mengembangkan pola kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) (Bowlby, 1969).

Dalam segi eksternal, kondisi keluarga dan dukungan sosial juga berperan penting dalam mempengaruhi *fear of intimacy*. Individu yang tumbuh dalam keluarga yang mengalami perceraian, kekerasan, atau pengabaian dapat lebih sulit untuk terbuka dan dapat mengembangkan ketakutan terhadap hubungan jangka panjang (Agrawal & Dutt., 2024). Ketika pada masa kanak-kanak kebutuhan emosional tidak direspons secara memadai, misalnya diabaikan atau dimarahi individu dapat memandang kedekatan sebagai hal yang mengancam pada saat dewasa (Riazi & Manouchehri., 2024).

Pada sisi lain, dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat *fear of intimacy*. Kehadiran dukungan dari teman dan keluarga dapat membantu individu memproses pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dan mendorong keterbukaan emosional (Rahmatabadi et al., 2023). Dukungan dari pasangan juga memiliki efek pelindung. Hubungan yang responsif yang ditandai dengan validasi dan pemahaman dapat menurunkan tingkat *fear of intimacy* (Manbeck et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) melihat taraf *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jakarta (2) Memahami penyebab seseorang mengalami *fear of intimacy*

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Bagaimana gambaran *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jakarta?
2. Apakah *fear of intimacy* mempengaruhi status hubungan?
3. Apakah *fear of intimacy* dipengaruhi oleh status hubungan

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat taraf *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jakarta.

Partisipan Penelitian

Partisipan terdiri dari dewasa awal yang memenuhi kriteria sebagai berikut: a) berusia 19-29 tahun, b) berdomisili di Jakarta. Jumlah partisipan ditentukan melalui analisis *software* G-Power.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah menggunakan *fear of intimacy scale* yang dikembangkan oleh Descutner & Thelen (1991). Alat ukur penelitian disebarkan melalui kuesioner *Google Form*. Kuesioner disebar melalui media sosial peneliti. Setelah data terkumpul, data akan diolah menggunakan jamovi.

Teknik Analisis Data

Pertama, setelah data terkumpul data dikoding dan *reverse* item yang perlu di *reverse*. Setelah itu data dilihat apakah tersebar normal atau tidak. Setelah itu data dikoding untuk dilihat taraf tinggi sedang, rendah tingkat *FOI*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fear of Intimacy memiliki 3 variabel yaitu *emotional neglect*, *vulnerability* dan *content*. Pada data ini menunjukkan bahwa nilai minimum terendah adalah *content* 5, *vulnerability* 9, dan *emotional closeness* 26. Nilai maximum tertinggi adalah 96.0 yang dimiliki oleh variabel *emotional valency* dengan mean sebesar 65.6 dengan standar deviasi 13.0

Tabel 1. Dimensi *FoI*

<i>Descriptives</i>			
	SUMEMOTIONAL	SUMV	SUMCONTENT
N	155	155	155
Mean	65.6	28.9	10.8
Median	67.0	29.0	11.0
Standard deviation	13.0	5.83	2.34
Minimum	26.0	9.00	5.00
Maximum	96.0	42.0	15.0

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan pada penelitian ini dapat dikategorikan menjadi 3 kriteria yaitu *fear of intimacy* rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat 25 partisipan dengan *FOI* rendah (16.1%), 108 partisipan dengan *FOI* sedang (69.7%), dan 22 partisipan dengan *FOI* tinggi (14.2%). Dimensi yang paling tinggi adalah *emotional valence* (65.6), kedua *vulnerability* (28.9), dan *content* (10.8).

Tabel 2. Kategori *FOI*

Frequencies of Kategori <i>FOI</i>			
Kategori <i>FOI</i>	Counts	% of Total	Cumulative %
Rendah	25	16.1 %	16.1 %
Sedang	108	69.7 %	85.8 %
Tinggi	22	14.2 %	100.0 %

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal di Jakarta mengalami *FOI* dengan taraf sedang. Dimensi *emotional valence* memiliki nilai paling tinggi dibandingkan kedua dimensi lainnya. Artinya adalah sebagian besar partisipan mengalami ketidaknyamanan dalam mengekspresikan perasaan dan berbagi emosi dengan pasangan. Temuan ini konsisten dengan konsep Descutner & Thelen (1991) yang menyatakan bahwa *fear of intimacy* muncul ketika individu merasa tidak nyaman untuk membagikan informasi personal, termasuk pikiran dan perasaan.

Temuan bahwa *emotional valence* paling tinggi dapat dijelaskan oleh pengalaman masa kecil individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Riazi & Manuchehri (2024) bahwa individu yang kebutuhan emosinya tidak ditanggapi dengan baik oleh orangtua misalnya diabaikan atau mendapatkan respons yang bersifat menghukum, cenderung melihat keintiman sebagai ancaman. Kondisi ini membuat mereka mempertahankan jarak emosional pada masa dewasa, terutama dalam hubungan romantis.

Pada dimensi *vulnerability*, partisipan menunjukkan skor sedang. Hal ini berarti bahwa mereka memiliki ketakutan untuk menjadi rentan, misalnya mengungkapkan hal-hal sensitive yang berisiko disakiti atau ditolak. Criddle et al. (2022) menggambarkan bahwa individu yang memiliki Riwayat tekanan atau pengalaman sulit pada masa kecil sering menolak kedekatan dan menghindari keadaan rentan karena hal tersebut dianggap mengancam.

Dimensi *content*, yang mencakup kemampuan berbagi pikiran dan pengalaman pribadi juga pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan membatasi kedalaman informasi yang dibagikan. Descutner & Thelen (1991) menyebutkan bahwa hambatan ini sering berkaitan dengan ketidakamanan dalam relasi dan ketakutan akan kedekatan. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam *fear of intimacy* pada status hubungan, dimana individu yang tidak memiliki pasangan menunjukkan skor *FOI* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pasangan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa dukungan emosional akan mempengaruhi individu untuk membangun kedekatan (Manbeck et al., 2020).

Secara keseluruhan temuan ini sejalan dengan teori-teori sebelumnya yang menunjukkan bahwa *fear of intimacy* merupakan hasil dari interaksi antara pengalaman masa kecil dan pola kelekatan awal. Hambatan dalam berbagi perasaan, ketakutan menjadi rentan, dan kecenderungan menjaga jarak emosional pada partisipan dalam penelitian ini berada dalam taraf sedang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa *fear of intimacy* partisipan berada pada taraf sedang yang menggambarkan adanya hambatan emosional dalam menjalin hubungan romantis. Dalam penelitian ini, dimensi *emotional valence* merupakan dimensi dengan skor tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung merasa tidak nyaman mengekspresikan perasaan atau berbagi emosi secara mendalam dengan pasangan. Berdasarkan hasil uji beda terdapat

perbedaan berdasarkan status hubungan, dimana individu yang tidak memiliki padangan menunjukkan kecenderungan *FOI* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang sedang menjalin hubungan. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa *FOI* merupakan hambatan emosional yang dialami dewasa awal untuk menjalin kedekatan dengan orang lain terutama pada hubungan romantis.

Terdapat beberapa saran dalam mengatasi *fear of intimacy* pada dewasa awal. Saran pertama ditujukan bagi dewasa awal yaitu, mulai melatih keterbukaan emosional secara bertahap misalnya seperti membiasakan diri mengungkapkan perasaan. Jika, terdapat masalah emosional disarankan dapat melakukan konseling kepada Psikolog atau tenaga profesional. Kedua bagi praktisi psikologi dapat mengembangkan intervensi atau psikoedukasi terkait kelekatan. Ketiga saran bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor penyebab *FOI* lebih spesifik dan dapat dihubungkan dengan variabel lain untuk memperdalam dan memperkaya penelitian.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data dengan sukarela sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyebaran kuesioner dan memberikan dukungan moral selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan dorongan, waktu, serta bantuan sepanjang proses penyusunan penelitian. Peneliti juga menghargai semua bentuk bantuan lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

REFERENSI

- Aggarwal, S., & Dutt, S. (2024). The effect of adverse childhood experiences on intimacy in young adults. *International Journal Of Research And Analytical Reviews*, 11 (2), 298–311. [10.13140/RG.2.2.27834.81607](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27834.81607)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and loss. New York: Basic Books.
- Criddle, J., Sease, T. B., & Malm, E. (2022). Exploring the interpersonal consequences of adverse childhood experiences in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 154-162.
- 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>
- Manbeck, K.E., Kanter, J.W, Kuczynski, A.M, Maitland, D.W.M., Corey, Mariah. (2020). Fear of intimacy in the interpersonal process model: An investigation in two parts. *Journal of Social and Personal relationships*, Vol 37(4), 1-23, <https://doi.org/10.1177/0265407519898267>
- Mohan, M & Matthew, A.M. (2024) Adult attachment styles, fear of Intimacy and relationship satisfaction among Indian young Adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 15(2), 153-158. ISSN-p-2229-4937, e-2321-368X
- Navarro, Raúl., Larrañaga, Elisa., Yubero, Santiago., Villora, Beatriz. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of environmental research and public health*, 17(3), 1-13

- Riazi, S.S. & Manouchehri, M. (2024). The mediating role of mentalization and integrative self knowledge in the relationship between childhood trauma and fear of intimacy. *Frontiers psychology* (15). [10.3389/fpsyg.2024.1384573](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384573)
- Sukmana, Oman., Astutik, Juli., Abidin, Zaenal., Agustino., Hutri. (2022), Ghosting behavior in social relations: A study at students of Muhammadiyah University of Malang. *Sciendo*, 201-206. [10.2478/9788366675827-036](https://doi.org/10.2478/9788366675827-036)