

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan pesatnya kemajuan dan perubahan yang terus terjadi di dunia, gaya hidup kita pun turut mengalami dampak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Perubahan-perubahan ini menambah tingkat kompleksitas dalam kehidupan sehari-hari, sehingga banyak orang menjadi semakin cemas dalam memenuhi berbagai tuntutan hidup. Rasa khawatir ini membuat individu lebih berhati-hati, yang pada akhirnya bisa menimbulkan keraguan dalam mengambil keputusan. Akibatnya, individu cenderung menunda keputusan penting dalam hidupnya, termasuk keputusan mengenai waktu yang tepat untuk menikah. Keputusan untuk menikah bukanlah sesuatu yang mudah, karena sering kali disertai dengan rasa takut dan kecemasan. Selain dipengaruhi oleh tekanan sosial dan budaya tertentu, ketakutan terhadap pernikahan juga bisa berdampak pada stabilitas dan kesejahteraan psikologis seseorang, serta menghambat kemampuannya untuk membangun hubungan yang sehat dan harmonis dengan orang lain (Jarwan & Abu Al-Rub, 2024).

Pernikahan merupakan waktu di mana individu melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan serta peran-peran yang baru (Permana & Medyanna, 2021). Dariyo mendefinisikan pernikahan sebagai sebuah ikatan suci/sakral antara wanita dan laki-laki di mana hubungan tersebut sudah di sahkan dalam acara keagamaan tertentu serta di sahkan oleh catatan pemerintahan sipil dan mereka juga telah sepakat untuk membina kehidupan rumah tangga dalam suatu keluarga (Noviasari & Dariyo, 2016). Pada umumnya individu yang telah menikah biasanya masuk pada fase dewasa awal (*young adulthood*) atau dengan rentang usia 20-40 tahun (Papalia et al., 2009; Mandasari et al., 2021). Menurut Santrock (2012) masa dewasa adalah bentuk transisi dari remaja ke dewasa atau bisa disebut dengan beranjak dewasa (*emerging adulthood*) dengan rentang usia

18-25 tahun. Jeffrey Arnett dalam Santrock (2012) mengatakan bahwa pada masa ini individu akan mengeksplorasi identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan. Menurut Harlock salah satu tugas perkembangan pada fase dewasa awal adalah memilih teman hidup dan membentuk suatu keluarga dengan ikatan pernikahan (Uyun, 2017; Hasri, 2024). Namun, dalam beberapa tahun terakhir ini tren dikalangan dewasa awal untuk tidak menikah mengalami peningkatan. Fenomena resesi seksual telah menjadi topik hangat di kalangan komunitas dunia. Salah satu buktinya adalah masih banyak individu yang lebih memilih untuk tetap lajang. Tren grafik populasi dunia menunjukkan penurunan sebesar 1% berdasarkan data PBB. Fakta mengejutkan juga tercermin dari generasi milenial yang memilih untuk tetap lajang dan enggan menikah sebesar 64,65% dalam survei lembaga (Safiudin, 2024).

Sigmund Freud menjelaskan bahwa ketakutan dan kecemasan merupakan respon tubuh yang timbul akibat gangguan dalam pikiran, di mana kecemasan dianggap sebagai inti dari gangguan neurotik. Perasaan tidak nyaman ini berasal dari dalam individu dan dipengaruhi oleh tekanan yang dialami (Tiara et al., 2013). Yasmidar menyatakan bahwa kecemasan dan pola pikir negatif terhadap pernikahan dapat menyebabkan kegagalan di masa depan (Nurniawati, 2006; Junaidin et al., 2023). Kecemasan ini akan mempengaruhi pandangan individu terhadap lawan jenis. Menurut data Riskesdas tahun 2018, 61% dari penduduk Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami gangguan emosional yang mengindikasikan depresi dan kecemasan. Data tersebut menunjukkan bahwa banyak orang dewasa mengalami kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosional yang menyebabkan ketidaknyamanan pada seseorang dan merupakan pengalaman yang tidak jelas yang dipicu oleh berbagai faktor (Annisa & Ihdhil, 2016; Junaidin et al., 2023). Rasa cemas dan takut yang dialami oleh individu ini menyebabkan individu enggan untuk menikah. Individu berpikir bahwa pernikahan tidak cukup penting sehingga memilih untuk tidak terburu-buru atau bahkan memilih untuk tidak menikah.

Agung (2016) menjelaskan bahwa pada tahun 2015 di Cina, 80% anak muda lajang yang lahir pada tahun 1980-an hingga 1990-an memilih untuk hidup sendiri dan merasa takut untuk menikah. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2016, sebanyak 24,9% perempuan memutuskan untuk tidak menikah. Tekanan yang datang dari lingkungan sosial, pekerjaan, kehidupan sehari-hari, serta tuntutan orang tua membuat mereka lebih fokus pada hal-hal lain selain pernikahan. Hal ini dikarenakan kekhawatiran akan biaya rumah tangga yang tinggi dan perubahan besar dalam hidup setelah menikah. Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2016 dan 2020, tercatat 8,3 juta perempuan dewasa yang belum menikah, dan angka ini meningkat sebesar 8% pada tahun 2020 menjadi 9,04 juta orang (Maharrani, 2022; Junaidin et al., 2023).

Pernikahan tidak hanya membawa harapan akan kebahagiaan, tetapi juga datang dengan berbagai tanggung jawab, baik secara material maupun spiritual. Di balik ikatan tersebut, terdapat tuntutan pengorbanan, penyesuaian, serta komitmen jangka panjang yang tidak bisa dianggap enteng. Bagi sebagian orang, beban tanggung jawab ini bisa memicu munculnya emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, bahkan tekanan psikologis. Perasaan-perasaan ini bisa begitu kuat hingga mendorong seseorang untuk menolak gagasan pernikahan, meskipun mereka sedang berada dalam hubungan yang harmonis sekalipun. Dengan kata lain, meskipun cinta dan kebersamaan ada, kekhawatiran terhadap konsekuensi pernikahan dapat menjadi penghalang besar dalam melangkah ke jenjang yang lebih serius (Ossai & Chujor, 2023).

Ketakutan terhadap pernikahan dapat muncul akibat pengalaman pernikahan yang gagal, yang disaksikan individu dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial terdekatnya (Reis & Rusbult, 2004; Jarwan & Abu Al Rub, 2024). Pengalaman menyakitkan di masa kanak-kanak, seperti menyaksikan pertengkaran orang tua, mengalami perceraian baik secara emosional maupun hukum, atau sering mendengar narasi negatif mengenai pernikahan yang gagal dari orang-orang terdekat, dapat

memperkuat ketakutan terhadap pernikahan di kalangan pemuda (Bastaitis et al., 2018; Jarwan dan Abu Al-Rub, 2024). Selain itu, media cetak maupun elektronik (media sosial), tentunya memainkan peran signifikan dalam membentuk minat orang terhadap pernikahan atau mengembangkan ketakutan terhadap pernikahan (Olotu, 2016; Jarwan dan Abu Al-Rub, 2024).

Nwoye juga mengungkapkan bahwa individu yang pernah mengalami ketidaksetiaan dari pasangan cenderung merasakan luka emosional yang mendalam, dan sering kali mengembangkan mekanisme perlindungan diri untuk menghindari pengalaman serupa di masa mendatang. Di samping rasa takut akan pengkhianatan, penolakan, dan pengabaian, sebagian orang juga menghindari pernikahan karena dipengaruhi oleh kegagalan pernikahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, termasuk di kalangan teman sebaya, serta meningkatnya angka perceraian dari waktu ke waktu. Tak hanya itu, bagi beberapa individu, kekhawatiran akan menjadi orang tua setelah menikah juga menjadi sumber kecemasan yang cukup besar (Caughlin et al., 2000; Jarwan & Abu Al Rub, 2024).

Dalam psikologi, individu yang mengalami ketakutan dalam menjalin sebuah komitmen disebut dengan gamofobia. Fobia adalah ketakutan yang nyata dan berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya, namun tetap menyebabkan kecemasan. Biasanya, penderita fobia menyadari bahwa ketakutannya tidak rasional, tetapi merasa tidak berdaya untuk menghadapinya (Cyntiawati et al., 2023). Oleh karena itu, gamofobia atau ketakutan terhadap komitmen dalam bentuk pernikahan dapat menjadi ketakutan yang sangat memengaruhi kehidupan seseorang. Bukan hanya memengaruhi keputusan besar dalam hidup, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan fisik individu. Ketika seseorang mulai memikirkan pertunangan atau pernikahan, ia mungkin mengalami gejala seperti berkeringat dingin, pusing, jantung berdebar, bahkan serangan panik ringan. Reaksi-reaksi ini bukan sekadar gugup biasa, melainkan bisa

menjadi indikasi nyata bahwa individu tersebut mengalami gamofobia (Indhryani, 2022; Cyntiawati et al., 2023).

Gamofobia biasanya ditandai dengan ketakutan yang kuat dan terus-menerus mengenai pernikahan atau komitmen, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan hubungan dengan pasangan. Ciri-ciri seseorang yang mengalami gamofobia meliputi kesulitan mengekspresikan diri, status hubungan yang tidak jelas, kecemasan saat membicarakan pernikahan, dan *terror* akibat pikiran tentang komitmen pernikahan. Mereka sering mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan jangka panjang dan cenderung menghindari pernikahan, karena mereka merasa bahwa pernikahan adalah sesuatu yang buruk (Wati, 2021).

Individu yang mengalami gamofobia akan selalu menghindari pembahasan tentang pernikahan. Dalam konteks ini, gamofobia bukan hanya rasa takut terhadap pernikahan, tetapi juga ketakutan terhadap tanggung jawab yang kompleks karena ketidakmampuan menjaga hubungan, yang pada akhirnya memicu gejala psikologis dan fisik (Tiara et al., 2023). Gejala-gejala ini kadang muncul dalam bentuk yang ekstrem, di mana ini akan memicu serangan panik dan kecemasan. Dunia psikologis juga menghubungkan antara gamofobia dengan kondisi mental yang membuat seseorang takut berkomitmen dalam hubungan romantis, seperti ikatan pernikahan (Nurazli, 2015; Tiara et al., 2013).

Gamofobia kini telah menjadi persoalan sosial yang mencengangkan di berbagai kalangan, terlepas dari usia, tingkat pendidikan, maupun status sosial. Hasil survei dari sejumlah negara menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam jumlah individu yang memilih untuk menunda bahkan menolak pernikahan (Ogbugwa, 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa saat ini individu memiliki kebebasan yang lebih besar dalam menentukan apakah mereka ingin menikah atau tidak. Selain itu, meskipun individu dewasa muda cenderung menghargai hubungan seksual, mereka tidak menunjukkan

komitmen untuk membawa hubungan tersebut ke jenjang pernikahan (Ossai & Chujor, 2023).

Gamofobia kini kian berkembang menjadi semacam epidemik sosial yang sulit dihentikan. Ironisnya, fenomena ini justru mulai dianggap sebagai bagian dari orientasi hidup modern, sehingga pernikahan tidak lagi dipandang sebagai bagian alami dari kehidupan manusia. Hal ini menciptakan sebuah paradoks yang cukup mengkhawatirkan, terutama di tengah masyarakat yang semakin menganut nilai-nilai permisif dan individualistis. Dalam konteks ini, ketidaksetaraan gender menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat kekhawatiran terhadap pernikahan, khususnya di kalangan perempuan. Meskipun secara ideal hak asasi manusia seharusnya tidak mengenal gender, pada kenyataannya perempuan masih belum sepenuhnya menikmati dan menjalankan hak-haknya secara setara dengan laki-laki. Untuk itu, pemerintah bersama sektor swasta memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih adil dan setara di Indonesia. Upaya untuk mengurangi ketimpangan gender di berbagai sektor, terutama dalam rumah tangga dan kehidupan pernikahan, perlu menjadi prioritas agar rasa takut terhadap pernikahan tidak terus berkembang dan mengakar dalam masyarakat (Larasati, 2021; Safiudin, 2024).

Jika tren ketakutan terhadap pernikahan ini terus dibiarkan berkembang dalam ekosistem sosial, bukan tidak mungkin ia akan berkembang menjadi bentuk patologi sosial yang serius. Dampaknya dapat mengancam eksistensi peran gender yang seimbang dalam masyarakat dan pada akhirnya merugikan kesejahteraan sosial secara keseluruhan. Fenomena ini, layaknya virus sosial, berpotensi meruntuhkan pondasi institusi keluarga yang selama ini menjadi salah satu tiang penyangga stabilitas masyarakat. Ketika keluarga sebagai unit dasar masyarakat melemah, konsekuensi yang ditimbulkan bisa sangat luas, mulai dari meningkatnya kesepian, individualisme, hingga menurunnya kualitas generasi penerus. Padahal, pernikahan sejatinya bukan sekadar pemenuhan

kebutuhan biologis. Ia adalah ikatan yang membawa tanggung jawab besar untuk mencintai dan melayani satu sama lain, baik secara fisik maupun emosional. Pernikahan juga berfungsi sebagai sarana melahirkan dan membesarkan generasi baru yang kuat secara moral, emosional, dan spiritual. Esensi manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang saling terhubung. Melalui pernikahan, hubungan ini diikat dalam bentuk yang lebih sakral dan berkelanjutan. Maka dari itu, penting bagi masyarakat dan negara untuk membangun narasi positif tentang pernikahan yang adil, setara, dan sehat, agar ketakutan ini bisa dipahami, diatasi, dan tidak berkembang menjadi ancaman sosial yang lebih besar (Safiudin, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Cyntiawati et al. (2023) dengan judul "*Pastoral Care Bagi Jemaat Dewasa Muda Dengan Gamophobia Menuju Pernikahan Kristen*" mengungkapkan bahwa minimnya pemahaman tentang makna pernikahan membuat seseorang enggan untuk melangkah ke jenjang tersebut. Oleh karena itu, bimbingan pastoral dan konseling rohani memiliki peranan penting dalam membantu pemulihan individu yang mengalami gamofobia. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Tiara et al. (2023) dengan judul "*Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien 'W' di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)*" menunjukkan bahwa setelah menerima konseling individu berbasis nilai-nilai Islam, individu yang mengalami gamofobia mampu mengendalikan dirinya serta mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Meskipun banyak jurnal yang membahas tentang gamofobia, penulis tertarik melakukan penelitian ini karena ada aspek yang masih jarang diteliti. Sebagian besar penelitian menitikberatkan pada penanganan gamofobia, namun kajian yang berfokus pada bagaimana pengalaman wanita dewasa awal dengan gamofobia masih sangat terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi sudut pandang yang belum banyak dibahas, yaitu memahami pengalaman partisipatif wanita dewasa awal yang mengalami

gamofobia. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana pengalaman wanita dewasa awal yang mengalami gamofobia, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan konseling yang lebih empatik dan sesuai dengan kebutuhan individu yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan.

2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Meningkatnya jumlah wanita dewasa awal yang memilih untuk tidak menikah, yang diduga berkaitan dengan munculnya ketakutan terhadap pernikahan (gamofobia)
2. Gamofobia dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan, menghindari komitmen jangka panjang, dan memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan
3. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada penanganan atau intervensi terhadap gamofobia, namun masih sedikit yang mengeksplorasi pengalaman partisipatif dari individu yang mengalaminya, khususnya wanita dewasa awal
4. Minimnya pemahaman tentang bagaimana wanita dewasa awal memaknai ketakutan terhadap pernikahan, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi kehidupan pribadi, sosial, dan emosional mereka
5. Belum banyak penelitian yang mengungkap secara mendalam bagaimana pengalaman wanita dewasa awal yang mengalami gamofobia

3.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan permasalahan yang telah dijelaskan pada sub bab sebelumnya, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengalaman wanita dewasa awal yang mengalami gamofobia.

4.1 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengeksplorasi pengalaman wanita dewasa awal yang mengalami gamofobia.

5.1 Manfaat Penelitian

a. Segi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana pengalaman individu yang mengalami gamofobia.

b. Segi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk memahami gamofobia secara lebih mendalam dan berfungsi sebagai referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan berharga serta menjadi acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang melibatkan variabel-variabel serupa.