

Manakah yang Lebih Berpengaruh? *Adult Attachment* dan *Self-Esteem* terhadap *Fear of Intimacy* pada *Emerging Adulthood*

Helmi Salma Napisa¹, Nita Rohayati², Choirul Ibad³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

E-mail: ps22.helminapisa.mhs@ubp.karawang.co.id¹, nitarohayati@ubpkarawang.co.id²,
choirul.ibad@ubpkarawang.co.id³

Article History:

Received: 05 Agustus 2026

Revised: 20 Agustus 2026

Accepted: 26 Agustus 2026

Keywords: *Adult Attachment, Emerging Adulthood, Fear of Intimacy, Self-Esteem.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *adult attachment* dan *self-esteem* terhadap *fear of intimacy* pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Data diperoleh dari responden yang berdomisili di Jawa Barat melalui teknik *convenience sampling*. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 18–29 tahun yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow. Instrumen penelitian terdiri atas *Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ)* untuk mengukur *fear of intimacy*, *Experiences in Close Relationship Scale Short Form (ECR-Short Form)* untuk mengukur *adult attachment*, serta *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* untuk mengukur *self-esteem*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adult attachment* dan *self-esteem* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada individu *emerging adulthood*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam menjelaskan *fear of intimacy* pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*.

PENDAHULUAN

Setiap individu akan melewati berbagai tahap serta krisis perkembangan sepanjang rentang kehidupannya. Salah satu tahap perkembangan tersebut adalah masa dewasa awal yang berlangsung pada rentang usia 18 hingga 30 tahun. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2019) menjelaskan tugas perkembangan pada fase dewasa awal adalah *intimacy versus isolation*, yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Hubungan interpersonal tersebut dapat terjalin dalam bentuk pertemanan, hubungan keluarga, maupun hubungan romantis. Individu pada fase *emerging adulthood* yang mampu membentuk relasi yang sehat cenderung dapat mencapai keintiman atau intimasi. Sebaliknya, apabila individu gagal membangun hubungan yang dekat dan positif, maka ia berpotensi mengalami perasaan terasing atau terisolasi (Santrock, 2019).

Namun, dinamika relasi pada masa *emerging adulthood* juga tercermin dalam fenomena

sosial yang lebih luas, seperti tren pernikahan, menurut laporan terbaru Badan Pusat Statistik (BPS, 2025), jumlah pernikahan di Indonesia pada tahun 2025 yaitu sebanyak 1,48 juta peristiwa, jumlah ini sangat jauh dibandingkan pada tahun 2018 yaitu 2,16 juta peristiwa (BPS, 2018). Fenomena ini semakin tampak nyata melalui tingginya intensitas perbincangan publik di berbagai platform digital, seperti *thread*, kolom komentar, video, maupun forum daring, yang menunjukkan adanya keraguan dan ketakutan individu dalam membangun keintiman emosional dengan pasangan (Databoks, 2024). Sementara itu berdasarkan data (BPS), jumlah pernikahan di Jawa Barat mengalami penurunan cukup signifikan. Pada tahun 2018 tercatat 372.723 pernikahan dengan angka perceraian sebanyak 37.503 kasus, sedangkan pada tahun 2025 jumlah pernikahan menurun menjadi 292.119 dengan perceraian meningkat tajam hingga 98.903 kasus. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran dinamika sosial yang tidak hanya berdampak pada penurunan angka pernikahan, tetapi juga pada meningkatnya ketidakstabilan rumah tangga. Sementara survei Goodstats (2025) menunjukkan bahwa generasi Z yang merupakan usia *emerging adulthood* yang paling banyak menunda pernikahan.

Kelompok *emerging adulthood* menurut Arnett (dalam Michiko, 2024) merupakan tahap perkembangan yang umumnya berlangsung pada usia 18 hingga 29 tahun. Fase ini ditandai dengan adanya pencarian jati diri, perubahan dan ketidakpastian dalam peran kehidupan, kecenderungan untuk lebih memusatkan perhatian pada diri sendiri, serta munculnya perasaan berada di antara masa remaja dan masa dewasa sepenuhnya. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan intim, sehingga berdampak pada pembentukan relasi yang hangat dan berarti (Mohan & Matthew, 2024). Adanya rasa takut dalam membangun kedekatan emosional ini dikenal dengan istilah *fear of intimacy*. Menurut Sobral dan Costa (dalam Papa, 2024) *fear of intimacy* atau ketakutan terhadap keintiman merupakan kondisi ketika individu mengalami hambatan dalam menjalin kedekatan emosional, sehingga sulit untuk berbagi pikiran, perasaan, maupun ketergantungan dengan orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya serta ketakutan terhadap ketergantungan emosional yang dapat menyebabkan hilangnya otonomi diri. Ratnawulan (2018) menemukan bahwa individu dengan rasa takut akan keintiman cenderung menghindari kontak sosial dan menolak orang lain. Selanjutnya penelitian terbaru oleh Choudhary dan Hai (2023) menyatakan bahwa individu dengan *fear of intimacy* sering kali menyimpan ketakutan mendalam terhadap penolakan, pengabaian, dan luka emosional.

Lebih lanjut Kurniawan dan Kusumaningrum (2023) menyatakan bahwa ketakutan akan keintiman merupakan kondisi yang menghambat individu dewasa awal dalam membangun hubungan yang dekat dan intim, khususnya dengan lawan jenis. Kecenderungan untuk menjauh kedekatan maupun rasa takut terhadap koneksi emosional mekanisme pertahanan diri untuk mencegah rasa sakit emosional akibat kegagalan dalam membangun hubungan yang bermakna (Nuurmahsa & Maghfiroh, 2025). Kondisi tersebut sering kali muncul secara tidak disadari oleh individu yang mengalaminya (Megasari & Mardianto, 2025). Salah satu faktor yang paling banyak diteliti dalam literatur adalah *attachment style*, yang diyakini membentuk pola kedekatan emosional individu sejak dini hingga dewasa. Bowlby (dalam Danahfatin & Rizka, 2024) mendefinisikan *attachment style* sebagai pola kedekatan emosional antara anak dan pengasuh utama yang berkembang melalui interaksi berulang. Kemudian diperluas oleh Hazan dan Shaver (dalam Mikulincer & Shaver, 2016) menjelaskan bahwa *attachment styles* adalah pola keterikatan emosional yang relatif menetap yang terbentuk sejak masa awal kehidupan dan berlanjut hingga dewasa. Pola keterikatan ini berperan dalam memengaruhi cara individu menjalin, mempertahankan, dan memberikan respons terhadap hubungan intim.

Penelitian lain menunjukkan bahwa *attachment avoidance* berhubungan dengan rendahnya

tingkat keintiman serta meningkatnya kecenderungan individu untuk menjaga jarak secara emosional dalam hubungan romantis (Simpson & Rholes, 2017). Selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Mohan dan Mathew (2024) bagaimana gaya kelekatan yang tidak aman, yang meliputi *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*, diketahui berpengaruh terhadap kepuasan dalam hubungan. Semakin tinggi tingkat kecemasan dan penghindaran dalam kelekatan, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami *fear of intimacy*. Kemudian, faktor internal yang sering diteliti dalam konteks hubungan interpersonal adalah *self-esteem*. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung memandang dirinya kurang berharga, sehingga dapat memicu munculnya *fear of intimacy* (Khoury et al., 2019). *Self-esteem* menurut Rosenberg (dalam Rahayu, 2024) merupakan bentuk penghargaan diri yang berkembang melalui proses evaluasi terhadap diri sendiri serta perbandingan sosial dengan orang lain. Penelitian Islamia et al. (2025) menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi salah satu faktor yang berperan kuat dalam pembentukan intimasi. Tingkat *self-esteem* memengaruhi bagaimana individu membangun kedekatan dengan orang lain. Temuan penelitian oleh Fatah dan Hartini (2022) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, yaitu semakin rendah atau semakin negatif *self-esteem* individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *fear of intimacy*.

Berdasarkan fenomena dan landasan teoritis yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki kebaruan karena mengintegrasikan *adult attachment styles* dan *self-esteem* dalam memprediksi *fear of intimacy* pada *emerging adulthood* di Indonesia khususnya di Jawa Barat. Penelitian sebelumnya umumnya hanya meneliti *attachment* atau *self-esteem* secara terpisah, serta lebih berfokus pada kualitas hubungan romantis dibanding *fear of intimacy* secara spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan yang masih terdapat pada penelitian-penelitian sebelumnya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh *adult attachment styles* dan *self-esteem* terhadap *fear of intimacy* pada individu *emerging adulthood*. Penelitian ini mengasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat *adult attachment styles* dan semakin rendah *self-esteem* individu, maka semakin tinggi pula tingkat *fear of intimacy* pada masa *emerging adulthood*.

KAJIAN PUSTAKA

Fear of Intimacy

Menurut Sobral dan Costa (2015), *fear of intimacy* merupakan hambatan yang membatasi kemampuan individu dalam berbagi pikiran, perasaan, serta ketergantungan dengan orang-orang yang dianggap penting atau berharga dalam kehidupannya, ketakutan terhadap ketergantungan emosional yang dapat menyebabkan kehilangan identitas diri, maupun kehilangan orang yang dicintai. Sobral dan Costa (2015) membagi aspek *fear of intimacy* menjadi dua yang meliputi *fear of losing the self*, yaitu ketakutan bahwa kedekatan emosional dapat mengancam identitas diri, kemandirian, atau kontrol diri, serta *fear of losing the other*, yaitu ketakutan akan kehilangan pasangan atau figur yang dicintai setelah terjalin hubungan yang intim. Lebih lanjut, Sobral dan Costa (dalam Papa, 2024) menekankan bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis, antara lain pengalaman hubungan sebelumnya, pola *attachment* yang tidak aman, tingkat *self-esteem* yang rendah, ketakutan terhadap penolakan, serta kesulitan regulasi emosi. Dengan demikian, aspek dan faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk kecenderungan individu untuk menghindari kedekatan emosional yang mendalam, sehingga menghalangi perkembangan hubungan yang positif dan sehat.

Adult Attachment

Menurut Brennan *et al.*, (dalam Wei *et al.*, 2007) menjelaskan bahwa *adult attachment* merupakan pola perbedaan individual dalam cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam hubungan interpersonal. Menurut Wei *et al.*, (2007) *adult attachment* terdiri atas dua aspek utama, yaitu *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*. Aspek *attachment anxiety* ditandai oleh kekhawatiran terhadap penolakan dan kehilangan kedekatan dengan pasangan, sedangkan aspek *attachment avoidance* ditandai oleh ketidaknyamanan terhadap kedekatan emosional dan kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan interpersonal. Kedua aspek tersebut menjadi dasar dalam memahami variasi gaya keterikatan pada individu dewasa.

Self-Esteem

Menurut Rosenberg (dalam Rahayu, 2024), *self-esteem* merupakan sikap individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin melalui penilaian secara menyeluruh, baik dalam bentuk pandangan positif maupun negatif, yang menggambarkan sejauh mana individu mampu menghargai, menerima, serta memandang dirinya sebagai pribadi yang memiliki nilai. Menurut Rosenberg (dalam Rahayu, 2024) membagi aspek *self-esteem* menjadi dua yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dan mengakui seluruh aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, secara realistis dan tanpa penolakan diri, sedangkan penghormatan diri merupakan penilaian positif terhadap diri yang tercermin melalui perasaan berharga, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta penghargaan terhadap martabat dan nilai diri sebagai individu.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Melalui desain tersebut, penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antarvariabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti terdiri atas variabel dependen dan independen, yaitu *fear of intimacy* sebagai variabel dependen (Y), serta *adult attachment* (X1) dan *self-esteem* (X2) sebagai variabel independen.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup laki-laki dan perempuan berusia 18–29 tahun yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis serta berdomisili di Jawa Barat. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Karena ukuran populasi tidak dapat ditentukan secara jelas, peneliti menggunakan rumus *Lemeshow* untuk menentukan jumlah minimum sampel pada populasi yang tidak teridentifikasi secara pasti. Berdasarkan tingkat kesalahan sebesar 5%, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 384 responden.

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan beberapa instrumen psikologis. Variabel *fear of intimacy* diukur menggunakan *Fear of Intimacy Components Questionnaire* (FICQ) yang diadaptasi dari penelitian Sobral dan Costa (2015). Seluruh instrumen terlebih dahulu diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penerjemah tersumpah dan selanjutnya melalui proses *expert judgment*, uji keterbacaan, pengujian validitas, serta pengujian reliabilitas dengan metode *Cronbach's alpha* guna memastikan konsistensi internal alat ukur. Instrumen FICQ terdiri atas 10 item dengan skala likert 5 poin, mulai dari 1 = sangat tidak setuju

sampai 5 = sangat setuju. Uji reliabilitas FICQ menghasilkan *cronbach's alpha* 0,977 (reliabilitas tinggi) dan uji validitas menunjukkan nilai 0,863 pada butir 6 (terendah) hingga 0,930 pada butir 2 (tertinggi). Salah satu contoh item dalam instrumen ini yaitu “Saya berusaha menyembunyikan kelemahan saya dari pasangan saya.”

Variabel *adult attachment* diukur menggunakan *Experiences in Close Relationship Scale Short-Form* (ECR Short-Form) yang dikembangkan oleh Wei, Russell, dan Vogel (2007) sebagai modifikasi dari instrumen ECR milik Brennan, Clark, dan Shaver. Instrumen ini juga telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penerjemah tersumpah dan melalui tahapan penilaian ahli, uji keterbacaan, validitas, serta reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha*. ECR Short-Form terdiri dari 12 item dengan skala Likert 7 poin, yaitu 1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju. Uji reliabilitas ECR-S menghasilkan *cronbach's alpha* 0,976 (reliabilitas tinggi) dan uji validitas menunjukkan nilai 0,791 pada butir 8 (terendah) hingga 0,898 pada butir 12 (tertinggi). Salah satu contoh itemnya adalah “Saya merasa gugup ketika pasangan terlalu dekat dengan saya.” Sementara itu, variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Marqoni (2018). Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju. Uji reliabilitas RSES menghasilkan *cronbach's alpha* 0,945 (reliabilitas tinggi) dan uji validitas menunjukkan nilai 0,718 pada butir 8 (terendah) hingga 0,854 pada butir 2 (tertinggi). Salah satu contoh item pada instrumen ini yaitu “Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya.”

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran skala secara *online* menggunakan *Google Form* kepada responden yang memenuhi karakteristik penelitian. Penentuan ukuran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus *Lemeshow* pada tingkat kesalahan sebesar 5%, mengingat populasi penelitian tergolong besar dan jumlahnya tidak diketahui secara pasti. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah minimal partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 384 orang. Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, tahap awal yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi normal (Sugiyono, 2021). Setelah asumsi normalitas terpenuhi, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antarvariabel bersifat linear, Variabel dapat dinyatakan linear apabila nilai signifikansi $< 0,05$ pada kolom *Linearity* (Sugiyono, 2021). Tahapan berikutnya adalah analisis regresi yang digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Selanjutnya, dilakukan uji koefisien determinasi guna mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Demografi Responden

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	18–24 tahun	237	61,0
	25–29 tahun	151	39,0
Jenis kelamin	Laki-laki	115	30,0
	Perempuan	273	70,0
Status hubungan	<i>Single</i>	40	10,3
	Berpacaran	343	88,4
	Menikah	5	1,3
Total		388	100,0

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden berusia, yaitu 18–24 tahun (61%), sementara sisanya berusia 25–29 tahun (39%). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian lebih banyak merepresentasikan pengalaman generasi awal dewasa. Dari sisi jenis kelamin, partisipasi perempuan (70%) jauh lebih dominan dibandingkan laki-laki (30%), sehingga perspektif yang muncul kemungkinan besar lebih mencerminkan pengalaman perempuan dalam hubungan romantis. Sebagian besar saat ini berstatus berpacaran (88,4%), dengan hanya sebagian kecil yang single (10,3%) dan menikah (1,3%). Secara keseluruhan, data ini menggambarkan populasi muda yang mayoritas perempuan, berstatus pacaran yang cenderung masih berada pada tahap eksplorasi hubungan.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil analisis normalitas *Kolmogorov-Smirnov* bisa dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0,133	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel pada halaman sebelumnya, diperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,133, dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal sehingga model penelitian telah memenuhi asumsi normalitas.

Uji Linearitas

Tabel 3. Uji Linearitas X1

Source of Variation	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	8587.555	1	8587.555	961.520	< 0.001
Deviation from Linearity	314.322	50	6.286	0.704	0.935

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar < 0,001, sedangkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,935. Nilai *Deviation from Linearity* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat dinyatakan linear dan memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 4. Uji Linearitas X2

Source of Variation	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	7555.603	1	7555.603	672.596	< 0.001
Deviation from Linearity	314.345	27	11.642	1.036	0.418

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar < 0,001, sedangkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,418. Nilai *Deviation from Linearity* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat dinyatakan linear dan memenuhi asumsi linearitas.

Uji Parsial

Uji parsial merupakan salah satu tahapan dalam analisis regresi sederhana yang digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, yaitu hubungan antara X1 dengan Y serta X2 dengan Y. Hasil uji parsial dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Uji Regresi Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
Constant	11.893	2.659		4.472	<.001
Attachment Avo	.308	.092	.179	3.364	<.001
Attachment Anx	.734	.089	.434	8.232	<.001
Self-Esteem	-.377	.043	-.334	-8.679	<.001

Berdasarkan koefisien *unstandardized*, diperoleh hasil sebagai berikut: $Fear\ of\ intimacy = 11.893 + 0.308 (avoidant) + 0.734 (anxiety) - 0.377 (self-esteem)$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor *attachment avoidant* akan menaikkan skor *fear of intimacy* sebesar 0.308. Sedangkan *attachment anxiety* juga memberikan pengaruh positif signifikan, di mana setiap kenaikan satu unit pada skor *anxiety* meningkatkan *fear of intimacy* sebesar 0,734. Sebaliknya, *self-esteem* memiliki koefisien negatif (-0.377), dimana setiap penurunan satu unit pada skor *self-esteem* dapat meningkatkan *fear of intimacy* sebesar 0,377. Berdasarkan hasil regresi sederhana pada tabel, variabel X1 (*adult attachment*) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, serta menunjukkan pengaruh positif terhadap variabel Y (*fear of intimacy*). Oleh karena itu, hipotesis Ha1 dinyatakan diterima. Selanjutnya, variabel X2 (*self-esteem*) juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 atau lebih kecil dari 0,05, dengan arah pengaruh negatif terhadap variabel Y (*fear of intimacy*), sehingga hipotesis Ha2 diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel *adult attachment* dan *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of intimacy*.

Uji Simultan

Uji simultan merupakan bagian dari analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Hasil uji simultan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji Regresi Berganda

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9257.795	3	3085.932	448.018	< 0.001
Residual	2644.976	384	6.888		
Total	11902.771	387			

Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki signifikansi secara statistik dengan nilai $F(3,384) = 448.018$ dan $p < .001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel prediktor, yaitu *avoidant attachment*, *anxiety attachment*, dan *self-esteem*, secara simultan memberikan pengaruh terhadap *fear of intimacy*. Dengan demikian, model regresi yang dibangun dinilai mampu memprediksi *fear of intimacy* secara signifikan.

Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi guna mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.882	.778	.776	2.624

Berdasarkan hasil pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,778. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 77,8% variasi pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen, yaitu *adult attachment* dan *self-esteem*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diketahui bahwa variabel *adult attachment* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *fear of intimacy*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *adult attachment* pada individu, maka semakin tinggi pula tingkat *fear of intimacy* yang dimiliki, baik dalam bentuk *attachment anxiety* maupun *attachment avoidance*, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami ketakutan terhadap kedekatan emosional dalam hubungan interpersonal (Nadhira & Sari, 2025). Pada masa *emerging adulthood*, individu sedang berada pada fase eksplorasi hubungan romantis dan pencarian identitas diri, sehingga kebutuhan akan penerimaan, rasa aman, dan kedekatan emosional menjadi semakin penting (Arini, 2021). Namun, ketika individu memiliki pola keterikatan yang tidak aman, hubungan interpersonal justru dapat dipersepsikan sebagai sumber kecemasan dan ancaman emosional.

Secara psikologis, individu dengan *attachment anxiety* cenderung memiliki ketakutan berlebihan terhadap penolakan, kehilangan, dan pengabaian dari pasangan (Simpson & Rholes, 2017). Kondisi tersebut membuat individu menjadi lebih sensitif terhadap dinamika hubungan sehingga *intimacy* dipandang sebagai situasi yang memicu kecemasan emosional (Read et al., 2017). Di sisi lain, individu dengan *attachment avoidance* cenderung merasa tidak nyaman terhadap kedekatan emosional dan lebih memilih menjaga jarak dalam hubungan interpersonal. Kedua pola tersebut pada akhirnya menyebabkan individu mengalami hambatan dalam membangun hubungan yang dekat, terbuka, dan penuh kepercayaan. Dengan kata lain, *fear of intimacy* muncul bukan karena individu tidak membutuhkan hubungan dekat, tetapi karena adanya rasa takut untuk terluka secara emosional ketika menjalin kedekatan dengan orang lain (Ścigala et al., 2021).

Temuan penelitian ini memperkuat teori *attachment* dari Bowlby (dalam Danahfatin & Rizka, 2024) yang menjelaskan bahwa pengalaman keterikatan awal dengan figur pengasuh mengembangkan *internal working model* tentang dirinya sendiri serta orang lain (Simpson & Rholes, 2017). Individu dengan pengalaman *attachment* yang tidak aman cenderung memandang dirinya tidak cukup berharga untuk dicintai atau memandang orang lain sebagai sosok yang tidak dapat dipercaya. Pola pikir tersebut kemudian terbawa hingga masa dewasa dan memengaruhi cara individu membangun hubungan romantis. Hasil penelitian ini turut mendukung teori Hazan dan Shaver yang menjelaskan bahwa *adult attachment* berperan dalam memengaruhi kemampuan individu untuk membangun keintiman serta mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat (Waters et al., 2018).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Mohan dan Matthew (2024) yang menunjukkan bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* memiliki hubungan positif dengan *fear of intimacy* pada individu *emerging adulthood*. Penelitian selanjutnya menemukan bahwa *attachment avoidance* berkaitan dengan rendahnya *intimacy* dan meningkatnya kecenderungan menjaga jarak emosional dalam hubungan romantis (Simpson & Rholes, 2017).

Selain *adult attachment*, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *fear of intimacy*. Hal tersebut berarti bahwa semakin rendah tingkat *self-esteem* individu, maka semakin tinggi pula *fear of intimacy* yang dimiliki. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memandang dirinya kurang berharga, merasa tidak pantas untuk dicintai, serta memiliki ketakutan akan penolakan dalam hubungan interpersonal (Rusman et al., 2020).

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian Kurniawan dan Kusumaningrum (2023) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah berkaitan dengan munculnya hambatan interpersonal serta kesulitan individu dalam membangun *intimacy* pada masa *emerging adulthood*. Selain itu, kemampuan untuk melakukan pengungkapan diri dalam hubungan antara *self-esteem* dan ketakutan akan intimasi menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung membatasi keterbukaan emosional demi menghindari kerentanan (Islamia et al., 2025). Penelitian Fatah dan Hartini (2022) juga menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan intim.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,778. Temuan ini mengindikasikan bahwa *adult attachment* dan *self-esteem* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 77,8% variasi *fear of intimacy* pada *emerging adulthood*. Dengan kata lain, perubahan yang terjadi pada *fear of intimacy* sebagian besar dapat diprediksi melalui pola keterikatan yang dimiliki individu serta penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Besarnya kontribusi tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki peran yang kuat dalam memengaruhi tingkat *fear of intimacy*. Sementara itu, sisanya sebesar 22,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian yang tidak diteliti, seperti pengalaman hubungan romantis, kualitas komunikasi interpersonal, kepercayaan diri dalam hubungan, pengalaman penolakan, maupun faktor psikologis dan sosial lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman relasional dan pola keterikatan emosional sejak awal kehidupan berperan besar dalam membentuk cara individu menjalin hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* (Angela & Ariela, 2021). Sementara itu, *self-esteem* berfungsi sebagai faktor internal yang dapat memperkuat maupun melemahkan rasa aman individu dalam membangun *intimacy* (Fatah & Hartini, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *adult attachment* dan *self-esteem* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada individu dalam fase *emerging adulthood*. *Adult attachment* menunjukkan pengaruh positif terhadap *fear of intimacy*, terutama melalui kecenderungan *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*. Artinya, semakin kuat kecenderungan keterikatan yang tidak aman, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami ketakutan terhadap kedekatan emosional. Sebaliknya, *self-esteem* menunjukkan pengaruh negatif terhadap *fear of intimacy*, sehingga individu dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat *fear of intimacy* yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan pentingnya kemampuan individu pada masa *emerging adulthood* untuk mengenali pola *attachment* yang dimiliki serta mengembangkan *self-esteem* yang positif melalui penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Pemahaman terhadap pola *attachment* dan penguatan *self-esteem* dapat mendukung kemampuan individu dalam membangun kedekatan emosional serta mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat dan bermakna.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena karakteristik partisipan didominasi oleh perempuan, kelompok usia dewasa awal tertentu, dan responden yang berdomisili di Jawa Barat, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh

.....

populasi *emerging adulthood*. Selain itu, penggunaan metode *self-report* memungkinkan munculnya bias subjektif karena respons bergantung pada persepsi dan keterbukaan masing-masing partisipan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih heterogen, mempertimbangkan faktor psikologis dan relasional lainnya, serta menggunakan desain longitudinal, pendekatan kualitatif, atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *adult attachment*, *self-esteem*, dan *fear of intimacy*.

DAFTAR REFERENSI

- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi *attachment avoidance* dan *anxiety* terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36–48. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04>
- Arini, D. P. (2021). *Emerging adulthood*: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i1.1372>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Nikah dan cerai menurut provinsi (kejadian)*, 2025. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/sample-link-tabel-nikah-cerai>
- Choudhary, K., & Hai, K. (2023). Relationship between appearance-based rejection sensitivity, fear of intimacy and body image in young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 2445–2453. <https://doi.org/10.25215/1103.231>
- Danahfatin, A., & Rizka, C. M. (2024). Pengaruh *attachment styles* terhadap ketergantungan emosional remaja berpacaran. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v15i01.974>
- Databoks. (2024, February 29). *Angka pernikahan turun pada 2023, rekor terendah sedekade terakhir*. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/dc95658b883c7ff/angka-pernikahan-turun-pada-2023-rekor-terendah-sedekade-terakhir>
- 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(2), 127–140. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.127-140>
- GoodStats. (2025, March 7). *Pernikahan di RI kembali cetak rekor terendah pada 2024*. <https://goodstats.id/infographic/pernikahan-di-ri-kembali-cetak-rekor-terendah-pada-2024-ctxYb>
- Islamia, I., Isnaini, N., & Lestari, R. (2025). Early adults with divorced parents: What is the role of self-esteem and self-disclosure in fear of intimacy? *Journal of Family Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.29244/jfs.v10i1.61113>
- Kurniawan, S. K. N., & Kusumaningrum, F. A. (2023). Self-esteem and fear of intimacy in emerging adult with divorced parents. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4, 215–224.
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale dengan metode *confirmatory factor analysis* (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Megasari, P., & Mardianto, M. (2025). Kontribusi regulasi emosi dan harga diri terhadap *fear of intimacy* pada *emerging adults*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 21924–21933. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.31035>
- Michiko, R. (2024). Gambaran *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 4(2), 69–74. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v4i2.31420>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Mohan, M., & Mathew, 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.
- Nadhira, E., & Sari, Y. (2025). Attachment style pada korban kekerasan dalam pacaran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(1), 647–656. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.16981>
- Nuurmahsa, N. L., & Maghfiroh, F. (2025). Dinamika *fear of intimacy* pada individu dewasa awal dengan latar belakang orang tua bercerai: Sebuah studi kasus. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(4), 1305–1313. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v4i4.5827>
- Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., Kheir, N., Salameh, P., & Hallit, S. (2020). 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>
- Papa, C., Pugliese, E., Perdighe, C., Fimiani, R., & Mancini, F. (2024). “I am longing and afraid to depend on you”: A case report on breakdowns of therapeutic alliance and interpersonal cycles in complex trauma. *Brain Sciences*, 14(12), Article 1207. <https://doi.org/10.3390/brainsci14121207>
- Rahayu, L. (2024). Dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai: Bagaimana peran *self-esteem* dan *self-disclosure* terhadap *fear of intimacy*? *UKInstitute: Journal of Psychological Perspective*. <https://repository.radenintan.ac.id/34641/>
- Ratnawulan, T. (2018). Perkembangan dan tahapan penting dalam perkembangan. *Inclusive: Journal of Special Education*, 4(1), 65–74.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLOS ONE*, 13(12), Article e0207514. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207514>
- Rusmana, N., Hafina, A., Siddik, R. R., & Nur, L. (2020). Self-esteem development of vocational high school students in Indonesia: Does group counseling with assertive training technique help? *Cakrawala Pendidikan*, 39(3), 573–582. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i3.31363>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Ścigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Ścigala, E., & Longobardi, C. (2021). Alexithymia and self-differentiation: The role of fear of intimacy and insecure adult attachment. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 165–176. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sobral, M. P., & Costa, M. E. (2015). Development of the Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 31(3), 205–214. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000229>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Waters, T. E. A., Raby, K. L., Ruiz, S. K., Martin, J., & Roisman, G. I. (2018). Adult attachment representations and the quality of romantic and parent–child relationships: An examination of the contributions of coherence of discourse and secure base script knowledge. *Developmental Psychology*, 54(12), 2371–2381. <https://doi.org/10.1037/dev0000607>

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationships Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>