

**DIBALIK KETAKUTAN AKAN KEDEKATAN: PENGARUH *SELF ESTEEM*
DAN *FATHER INVOLVEMENT* TERHADAP *FEAR OF INTIMACY* PADA
GENERASI Z DI KABUPATEN KARAWANG**

Lena Nuraena¹, Wina Lova Riza², Mohamad Sopian³

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

e-mail: ps22.lenanuraena@mhs.ubpkarawang.ac.id, w.lovariza@gmail.com,
mohamad.sopian@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Generasi Z tumbuh dalam kemajuan digital yang intens, tetapi justru rentan mengembangkan *fear of intimacy*, yaitu kecenderungan menghindari kedekatan emosional karena kekhawatiran terhadap penolakan atau kerentanan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan *father involvement* terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas, dimana pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini yaitu Generasi Z, dengan rentang usia 14–29 tahun, yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Sampel penelitian berjumlah 355 responden dengan teknik sampel yang digunakan adalah teknik *convenience sampling*. Instrumen menggunakan tiga skala psikologis, *fear of intimacy* diukur dengan skala FICQ, *self-esteem* diukur dengan skala RSES dan *father involvement* diukur dengan skala FIS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *father involvement* memiliki pengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

Kata Kunci: *Self-esteem, Father Involvement, Fear of Intimacy, Generasi Z, Karawang.*

Abstract

Generation Z has grown up amidst rapid digital advancement, yet they are notably prone to developing a fear of intimacy, a tendency to avoid emotional closeness due to concerns regarding rejection or personal vulnerability. This study aims to examine the influence of self-esteem and father involvement on the fear of intimacy among Generation Z in Karawang Regency. A quantitative approach with a causal design was employed, utilizing multiple linear regression analysis for hypothesis testing. The study population consisted of Generation Z individuals aged 14–29 residing in Karawang Regency. A sample of 355 respondents was selected using the convenience sampling technique. Three psychological scales were used as instruments, the Fear of Intimacy Scale (FICQ) for fear of intimacy, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) for self-esteem, and the Father Involvement Scale (FIS) for father involvement. The results indicate that both self-esteem and father involvement significantly influence the fear of intimacy among Generation Z in Karawang Regency.

keywords: Self-esteem, Father Involvement, Fear of Intimacy, Generation Z, Karawang.

Pendahuluan

Fenomena perubahan pola hubungan dan komitmen pada Generasi Z dapat dilihat dari kecenderungan menurunnya angka pernikahan di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah pernikahan di Indonesia mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Jumlah pernikahan yang tercatat pada tahun 2014 mencapai sekitar 2,1 juta, sedangkan pada tahun 2024 jumlahnya menurun menjadi sekitar 1,47 juta. Dengan demikian, jumlah pernikahan mengalami penurunan hampir 30% dalam kurun waktu sekitar satu dekade (Badan Pusat Statistik, 2025). Selaras dengan data tersebut, survei Badan Pusat Statistik (2025), mengungkapkan bahwa 71,04% individu berusia 16-30 tahun di Indonesia belum menikah, meningkat dibandingkan 59,82% pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2025).

Detik Health 2024 melaporkan bahwa jumlah pernikahan di Indonesia mengalami penurunan sekitar 28% dalam kurun waktu satu dekade. Pemberitaan tersebut juga menjelaskan bahwa penurunan pernikahan berkaitan dengan perubahan kondisi sosial dan demografis, termasuk meningkatnya pertimbangan terhadap kesiapan ekonomi, pendidikan, dan perencanaan kehidupan sebelum menikah (Sagita, 2024). Selain itu, pemberitaan Kompas.com menunjukkan bahwa fenomena "*marriage is scary*" atau ketakutan terhadap pernikahan menjadi salah satu topik yang banyak diperbincangkan oleh generasi muda. Sejumlah faktor psikologis yang dikemukakan meliputi kekhawatiran terhadap kegagalan hubungan, pengalaman atau paparan terhadap konflik keluarga, kecemasan finansial, perubahan standar dalam memilih pasangan, serta keinginan untuk mencapai kestabilan diri sebelum membangun komitmen pernikahan (Suharno, 2026).

Perubahan pandangan terhadap pernikahan dan meningkatnya pertimbangan dalam membangun komitmen tersebut menjadi penting untuk dikaji pada Generasi Z. Sebagian besar Generasi Z saat ini berada pada tahap remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu periode ketika individu mulai mengembangkan identitas, membangun hubungan romantis, menjalin kedekatan emosional, serta mempertimbangkan komitmen dalam hubungan (Erikson, 1968). Generasi Z merupakan individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dibesarkan dalam lingkungan digital yang memungkinkan interaksi sosial berlangsung hampir tanpa batas ruang dan waktu (Daffa dkk., 2024). Berdasarkan data demografi dari Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Sensus Penduduk, generasi z merupakan kelompok demografi yang sangat besar di Kabupaten Karawang mencapai 27,15% atau sekitar 662.460 jiwa. Generasi Z dikenal sebagai *digital native* atau generasi internet karena generasi ini tumbuh dengan kemajuan teknologi digital (Rossanti dkk., 2024). Ironisnya, kemudahan konektivitas tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas relasi *interpersonal* yang mendalam. Salah satu fenomena psikologis yang mengemuka pada Generasi Z adalah *fear of intimacy*.

Penelitian ini dilakukan pada Generasi Z didasarkan pada karakteristik dan kerentanan sosiopsikologis yang dihadapi oleh Generasi Z dibanding generasi-generasi sebelumnya, Jika *fear of intimacy* dibiarkan tanpa adanya intervensi psikologis, hal ini

akan memicu fenomena kesepian kronis, menurunkan kesejahteraan psikologis, hingga menyebabkan penurunan angka pernikahan yang dalam jangka panjang dapat merusak ketahanan keluarga serta stabilitas sosial dan ekonomi daerah (Jayatissa, 2023). Penelitian Pertiwi dan Kusumiati (2024) menemukan bahwa munculnya *fear of intimacy* pada dewasa awal berusia 18–30 tahun, yang terlihat dalam kesulitan membangun dan menjalani hubungan romantis.

Fear of intimacy merupakan keterbatasan kemampuan individu untuk bertukar pikiran, perasaan pribadi, serta adanya hambatan untuk menaruh kebergantungan kepada orang lain yang dihargai karena munculnya rasa kecemasan (Sobral dan Costa, 2015). *Fear of intimacy* ini mencakup dua dimensi, yaitu *fear of losing others* dan *fear of losing self*. *Fear of losing others* menggambarkan kekhawatiran individu bahwa kedekatan emosional dapat menyebabkan kehilangan, dan penolakan. Sedangkan *fear of losing self* menggambarkan kekhawatiran bahwa kedekatan yang terlalu dekat dapat membuat individu kehilangan kemandirian, batas diri dan identitas dirinya. (Vangelisti dan Beck, 2007).

Armstrong dkk. (dalam Anasty, 2026) mengungkapkan ketika *fear of intimacy* berlangsung secara luas, hal tersebut tidak hanya berhenti pada dinamika hubungan personal, tetapi juga dapat terlihat pada level sosial yang lebih besar. Salah satunya adalah tren penurunan angka pernikahan, yang secara esensial menuntut keterbukaan diri, keberanian untuk menunjukkan kerentanan, serta kesiapan membangun kedekatan emosional secara berkelanjutan. Menurut Situmorang dan Kusumiati (2024) *fear of intimacy* yang dibiarkan tanpa penanganan dapat menimbulkan konsekuensi yang cukup serius, baik terhadap individu maupun terhadap kualitas hubungan romantis yang dijalani.

Gambaran ini diperkuat oleh hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2025 dengan penyebaran kuesioner pada 15 responden Generasi Z di Kabupaten Karawang. Hasil pra-penelitian menunjukan bahwa responden enggan berkomitmen serius dalam hubungan asmara karena takut bahwa keintiman emosional yang mendalam kelak akan berakhir dengan pengkhianatan atau kegagalan, merasa cemas, ragu, atau enggan untuk membuka diri secara mendalam kepada pasangan, cenderung menjaga jarak emosional meskipun sedang menjalani hubungan, dan beberapa di antaranya memilih menghindari hubungan yang serius akibat trauma atau pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dalam keluarga maupun relasi romantis sebelumnya. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa *fear of intimacy* generasi z di Kabupaten Karawang masih perlu dikaji berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *fear of intimacy* adalah *self-esteem*, Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi global individu terhadap dirinya sendiri, baik ke arah positif maupun negatif. *Self-esteem* mencakup dua dimensi yaitu kompetensi diri dan penilaian diri. Kompetensi diri merujuk pada sejauh mana individu memandang dirinya berharga dan memiliki kemampuan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Sedangkan Penilaian diri menggambarkan sejauh mana individu menerima, menghargai dan menilai dirinya secara positif. Individu dengan *self-esteem*

rendah cenderung meragukan kelayakan dirinya untuk dicintai sehingga lebih waspada terhadap kemungkinan ditolak ketika menjalin kedekatan (Leary, 2022).

Penelitian Kurniawan dan Kusumaningrum (2023), terhadap *emerging adults* menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *fear of intimacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu, semakin rendah ketakutan mereka untuk membangun hubungan interpersonal. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Fatah dan Hartini (2022) menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan dengan *fear of intimacy* pada dewasa awal dengan orang tua bercerai. Selanjutnya, sejalan dengan penelitian Islamia (2025) menemukan hubungan negatif dan signifikan antara *self-esteem* dan *fear of intimacy* pada dewasa awal, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah *fear of intimacy*.

Selain *self-esteem*, faktor yang mempengaruhi *fear of intimacy* adalah *father involvement*. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak, atau yang lebih dikenal dengan istilah *father involvement*, merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan psikologis anak (Finley dan Schwartz, 2004). *Father involvement* mencakup tiga dimensi yaitu *expressive involvement*, *mentoring* dan *instrumental involvement*. *Expressive involvement* menggambarkan keterlibatan ayah dalam memberikan dukungan emosional dan kedekatan dengan anak, *mentoring* bagaimana keterlibatan ayah dalam memberikan nasihat, membimbing dan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan, sedangkan *instrumental involvement* merujuk pada keterlibatan ayah dalam memenuhi kebutuhan hidup anaknya (Finley dan Schwartz dalam Fitriana dkk., 2026).

Penelitian Cassidy dan Shaver (2018) menjelaskan bahwa pola kelekatan yang terbentuk melalui interaksi dengan figur pengasuh pada masa kanak-kanak membentuk model kerja internal yang menjadi dasar individu dalam memandang diri sendiri dan orang lain, sehingga mempengaruhi kemampuan membangun hubungan interpersonal yang aman dan intim di masa dewasa. Selain itu, penelitian Krisnatuti dan Putri (2012) menemukan bahwa pola interaksi ayah -remaja, berhubungan positif dengan kepercayaan dan keterlibatan ayah.. Didukung oleh penelitian Yulastri (2026) menemukan bahwa adanya perbedaan pola kelekatan dewasa berdasarkan tingkat *father involvement* pada *emerging adults*, yang menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berkaitan dengan pembentukan pola kelekatan pada masa dewasa.

Meskipun penelitian mengenai *self-esteem*, *father involvement*, dan *fear of intimacy* telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji secara bersamaan *self-esteem* dan *father involvement* sebagai variabel independen dan *fear of intimacy* sebagai variabel dependen masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan *father involvement* terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini sebagai berikut: (H1) terdapat pengaruh *self-esteem* dan *father involvement* secara simultan terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang, (H2) terdapat pengaruh *self-esteem* secara parsial terhadap *fear of intimacy* pada generasi z di Kabupaten Karawang, dan (H3) terdapat pengaruh *father*

involvement secara parsial terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Menurut Sugiyono (2025), metode kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis melalui analisis statistik, sedangkan desain kausalitas bertujuan mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (X1) dan *father involvement* (X2), sedangkan variabel dependennya adalah *fear of intimacy* (Y). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda karena melibatkan dua variabel independen dan satu variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012, berusia 11-26 tahun dan berdomisili di Kabupaten Karawang dengan sampel berjumlah 355 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan faktor kebetulan, di mana siapa saja yang secara tidak sengaja bertemu atau mudah dijangkau oleh peneliti dapat dijadikan responden jika dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2025).

Fear of intimacy diukur dengan skala *fear of intimacy Components Questionnaire* (FICQ) yang diadaptasi oleh peneliti melalui proses translasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil terjemahan tersebut kemudian divalidasi melalui *expert judgment* oleh dua ahli psikolog profesional dan satu dosen psikologi, dengan mengacu pada dua dimensi yang dikemukakan Sobral dan Costa (2015). Skala FICQ terdiri dari 10 aitem yang diukur menggunakan model skala likert lima pilihan mulai dari skor 1 = Sangat Tidak Setuju (STS) hingga skor 5 = Sangat Setuju (SS). Salah satu contoh aitemnya adalah “Saya berusaha menjaga ruang pribadi saya agar tetap melindungi otonomi saya”. Skala ini memuat aitem *favorabel* dan *unfavorabel* disetiap aitem. Hasil *try out* menunjukkan realibel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,733 dan validitas analisis aitem dengan koefisien *r* antara 0,308 sampai 0,612.

Self-esteem diukur dengan skala *Rosenbergh Self-Esteem Scale* (RSES) yang diadopsi peneliti dari Nelan Maroqi (2018) dengan mengacu pada dimensi Rosenberg. Skala RSES berjumlah 10 aitem yang diukur menggunakan model skala likert empat pilihan mulai dari skor 1 = Sangat Tidak Setuju (STS) sampai skor 4 = Sangat Setuju (SS). Salah satu contoh aitemnya Adalah “Ayah siap siaga dalam hal apa pun untuk saya”. Skala ini memuat aitem *favorabel* dan *unfavorabel* disetiap aitem. Hasil *try out* menunjukkan realibel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,727 dan validitas analisis aitem dengan koefisien *r* antara 0,321 sampai 0,621.

Father involvement diukur dengan skala *Father Involvement Scale* (FIS) yang diadopsi peneliti dari Fitriani dkk, (2026) dengan mengacu pada dimensi Finley dan Schwartz. Skala FIS terdiri dari 30 aitem dari hasil *factor loading* yang diukur menggunakan model skala likert enam pilihan mulai dari skor 1 = Tidak Pernah Terlibat (TPT) hingga skor 6 = Selalu Terlibat (ST). Salah satu contoh aitemnya adalah “Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain”. Skala ini

memuat aitem *favorabel* dan *unfavorabel* disetiap aitem. Hasil *try out* menunjukkan realibel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,757 dan validitas analisis aitem dengan koefisien *r* antara 0,377 sampai 0,891.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 25. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh dua variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan melibatkan 355 responden Generasi Z, yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Data demografis responden penelitian dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Demografis Responden Penelitian

Karakteristik	f	%
Tahun kelahiran		
1997-2000	45	12,7%
2001-2007	307	86,5%
2007-2012	3	0,8%
Total	355	100%
Jenis kelamin		
Laki-laki	77	22,7%
Perempuan	275	77,5%
Total	355	100%
Status Hubungan		
Singel	232	65,4%
Berpacaran	91	25,6%
Menikah	30	8,5%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel 1, demografis responden penelitian ini didominasi tahun kelahiran 2001-2007 sebanyak 307 responden atau 86,5%, diikuti tahun kelahiran 1997-2000 sebanyak 45 responden atau 12,7% dan tahun kelahiran 2007-2012 sebanyak 3 responden atau 0,8%. Karakteristik jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan berjumlah 275 responden atau 77,5% sedangkan laki-laki berjumlah 77 responden atau 21,7%. Ditinjau dari Status hubungan mayoritas responden berstatus single berjumlah 232 responden atau 65%, responden yang berpacaran sebanyak 91 responden atau 25,6% sedangkan responden yang telah menikah sebanyak 30 responden 8,5%.

Tabel 2. Uji Normalitas

<i>Asymp.</i>	Kriteria	Interpretasi
---------------	----------	--------------

<i>Sig. (2-tailed)</i>		
,200	>0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 > 0,05. Artinya data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	<i>Sig. Linearity</i>	Kriteria	Interpretasi
<i>Self-esteem</i>	0,000	0,05	Linear
<i>Father involvement</i>	0,000	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 3, hasil uji linearitas diperoleh nilai *Sig. Linearity* antara *self-esteem* dengan *fear of intimacy* sebesar 0,000, dan antara *father involvement* dengan *fear of intimacy* sebesar 0,000. Karena kedua nilai signifikansi <0,05. Artinya, terdapat hubungan yang bersifat linear antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda

Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	5640,226	2	2820,113	24,421	,000

Berdasarkan tabel 4, hasil uji simultan (uji f), diperoleh nilai f sebesar 24,421 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, *self-esteem* dan *father involvement* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada generasi z di kabupaten Karawang.

Tabel 5. Uji Analisis Parsial

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig
1	(Constant)	39,897	4,342		9,188	,000
	RSES	,857	,158	,291	5,438	,000
	FIS	,060	,028	,114	2,132	,034

Berdasarkan tabel 5, hasil uji parsial (uji t), *self-esteem* memperoleh nilai t sebesar 5,438 dengan nilai signifikansi 0,000 <0,05. Artinya, *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy*, sedangkan *father involvement* memperoleh nilai t sebesar 2,132 dengan nilai signifikansi 0,034 <0,05, artinya *father involvement* juga berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy*.

Table 6. Uji Koefisien Determinasi - Simultan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,349	,122	,117	10,746

Berdasarkan tabel 6, nilai r square sebesar 0,122 dengan ($R \text{ Square} \times 100\%$) = $0,122 \times 100\% = 12,2\%$. Hal ini menunjukkan *self-esteem* dan *father involvement* memberikan kontribusi sebesar 12,2% terhadap *fear of intimacy*, sedangkan 87,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti *attachmant style*.

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi – Parsial

Model	Beta	Zero-Order	Beta x Zero Order	%
1	(Constant)			
	RSES	,291	,332	0,096612
	FIS	,114	,219	0,024966
				9,66%
				2.49%

Berdasarkan tabel 7, *self-esteem* memberikan kontribusi sebesar 9,66% terhadap *fear of intimacy*, sedangkan *father involvement* memberikan kontribusi sebesar 2,49%. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan *father involvement*.

Tabel 8. Uji Kategorisasi *Fear Of Intimacy*

Kategorisasi	Frekuensi	%
Rendah	173	48,7%
Tinggi	182	51,3%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel 8, mayoritas responden memiliki tingkat *fear of intimacy* tinggi, sebanyak 182 responden atau 51,3%, sedangkan 173 responden atau 48,7% berada pada kategori rendah. Artinya sebagian besar responden cenderung merasakan ketakutan atau ketidaknyamanan dalam membangun hubungan yang dekat secara emosional dengan orang lain.

Tabel 9. Uji Kategorisasi *Self-Esteem*

Kategorisasi	Frekuensi	%
Rendah	133	37,5%
Tinggi	222	62,5%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel 9, mayoritas responden memiliki *self-esteem* tinggi, sebanyak 222 responden atau 62,5%, sedangkan sebanyak 133 responden atau 37,5% berada pada kategori rendah. Artinya sebagian besar responden memiliki penilaian yang positif, penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Tabel 10. Uji Kategorisasi *Father Involvement*

Kategorisasi	Frekuensi	%
Rendah	32	9%
Tinggi	323	91%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel 10, mayoritas responden memiliki tingkat *father involvement* tinggi, sebanyak 323 responden atau 91%, sedangkan 32 responden atau 9% berada pada kategori rendah. Artinya sebagian besar responden mempersepsikan keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kehidupan mereka berada pada tingkat yang baik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan *father involvement* terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa *self-esteem* dan *father involvement* berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of intimacy* baik secara parsial maupun

simultan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga semakin tinggi tingkat *self-esteem* dan *father involvement* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *fear of intimacy* yang dirasakan.

Hasil uji simultan menunjukkan *self-esteem* dan *father involvement* berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of intimacy* dengan kontribusi sebesar 12,2%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Islamia (2025) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-disclosure* berperan terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal. Selain itu penelitian Perez (2023), tingkat pengasuhan orang tua berkorelasi negatif dengan penghindaran kelekatan, kecemasan kelekatan, dan *fear of intimacy*, sementara proteksi berlebih dari orang tua justru berkorelasi positif dengan ketiga hal tersebut. Hal ini memperkuat gagasan bahwa kondisi psikologis internal individu dan kualitas relasi dengan figur orang tua sama-sama berkontribusi terhadap kapasitas seseorang dalam menjalin kedekatan emosional di masa dewasa.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* dengan kontribusi sebesar 9,66%. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu menurut Kurniawan dan Kusumaningrum (2023), yang menemukan bahwa *self-esteem* berkorelasi secara signifikan dengan *fear of intimacy* pada *emerging adults*, dengan kontribusi sebesar 12,2%. Hasil penelitian Angela dan Hadiwirawan (2022) penelitiannya terhadap dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan berpacaran, di mana *self-esteem* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy*. Temuan tersebut memperkuat bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kemampuan individu dalam membangun kedekatan emosional.

Father involvement berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of intimacy* dengan kontribusi sebesar 2,49%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohner dkk. (2019) bahwa penerimaan ayah berhubungan signifikan dengan *fear of intimacy* pada relasi dewasa, dan hubungan tersebut sebagian dimediasi oleh kesejahteraan psikologis secara umum. Penelitian Secunda (1992) bahwa perempuan dengan ayah yang tidak hadir semasa kecil menunjukkan *fear of intimacy* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan ayah yang hadir selama masa kanak-kanak. kontribusi *father involvement* yang relatif kecil dalam model ini kemungkinan disebabkan rendahnya variasi pada variabel tersebut di dalam sampel, sehingga daya prediksinya menjadi lebih terbatas dibandingkan *self-esteem*.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *father involvement* secara bersama-sama berkontribusi sebesar 12,2% terhadap variasi *fear of intimacy*, sedangkan 87,8% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Menurut Rohner dkk. (2019), pengaruh pengasuhan orang tua terhadap *fear of intimacy* pada masa dewasa sebagian besar bekerja melalui mediator penyesuaian psikologis, yang berarti masih terdapat jalur psikologis lain seperti gaya kelekatan atau pengalaman trauma masa kecil yang belum diakomodasi dalam model regresi sederhana ini. Berdasarkan pedoman Cohen (1988), nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,02 dikategorikan sebagai efek kecil, 0,13 sebagai efek sedang, dan 0,26 sebagai efek besar. Oleh karena itu, nilai R Square sebesar 0,122 dapat dikategorikan sebagai efek kecil, tetapi nilainya mendekati batas kategori sedang atau moderat. Dengan demikian, *self-esteem* dan *father involvement* memiliki kontribusi terhadap *fear of intimacy*, tetapi belum mampu menjelaskan sebagian

besar variasi *fear of intimacy*.

Berdasarkan hasil kategorisasi *fear of intimacy* menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 182 responden atau 51,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengalami ketakutan atau ketidaknyamanan dalam membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Penelitian Pertiwi dan Kusmiati (2024) yang menemukan adanya *fear of intimacy* pada dewasa awal, yang ditandai dengan kesulitan keterbukaan diri, mempercayai pasangan dan mempertahankan komitmen. Hasil kategorisasi menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki *self-esteem* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 222 responden atau 62,5%. Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, merasa dirinya berharga serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan teori Rosenberg (1965) yang memandang *self-esteem* sebagai evaluasi positif atau negatif individu terhadap dirinya secara keseluruhan. Hasil tersebut juga di dukung penelitian Megasari dan Mardianto (2025) yang menunjukkan bahwa harga diri berkontribusi signifikan terhadap *fear of intimacy* pada *emerging adults*.

Sementara itu, hasil kategorisasi *father involvement* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 323 responden atau 91%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempersepsikan ayahnya memiliki keterlibatan yang baik dalam kehidupan mereka, baik melalui pemberian perhatian dan dukungan emosional, memberikan bimbingan, maupun dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya. Hal ini didukung oleh penelitian Timothy dan Sanjaya (2025) yang menunjukkan bahwa *father involvement* berkaitan dengan aspek kelekatan dalam hubungan emosional pada dewasa awal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan *father involvement* berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang, baik secara simultan maupun parsial. Secara simultan, *self-esteem* dan *father involvement* memberikan kontribusi sebesar 12,2% terhadap *fear of intimacy*. Secara parsial, *self-esteem* memberikan kontribusi sebesar 9,66%, sedangkan *father involvement* memberikan kontribusi sebesar 2,49%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap *fear of intimacy* dibandingkan *father involvement*.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *fear of intimacy* pada kategori tinggi sebesar 51,3%, meskipun sebagian besar responden memiliki *self-esteem* pada kategori tinggi sebesar 62,5% dan *father involvement* pada kategori tinggi sebesar 91%. Dengan demikian, *fear of intimacy* pada Generasi Z tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh *self-esteem* dan *father involvement*. Sebesar 87,8% variasi *fear of intimacy* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi *fear of intimacy*, seperti attachment style, self-disclosure, pengalaman masa kecil, dan pengalaman dalam hubungan romantis. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan karakteristik responden yang lebih beragam agar hasil

penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fear of intimacy pada Generasi Z.

Daftar Pustaka

- Anderson, A. R. (1998). *A study of the relationship between fear of intimacy and gender* (Master's thesis). Lindenwood University.
- Angela, E., & Hadiwirawan, O. (2022). The influence of self-esteem on fear of intimacy among emerging adults who have experienced gaslighting in dating relationships. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4.
- Assyfa, S. K., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). Fenomena Fatherless: Apakah ada Pengaruh Father Involvement Terhadap Self-Esteem Individu Dewasa Awal Fatherless di Kabupaten Karawang? *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(4), 1100-1112.
- Aulia, F. M. (2018). *Fear of Intimacy dalam Hubungan Romantis pada Dewasa Awal yang Orangnya Bercerai karena Perselingkuhan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Azwar, S. (2019). Metodologi penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2025). *Nikah dan cerai menurut kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat, 2024*.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Daffa, D. R., Arthuro, D., Fernanda, J. A., & Pratama, Muh. B. W. (2024). *Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital*. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment*, 3(2), 218–225.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- 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*
- Finley, G. E., & Schwartz, S. J. (2004). The father involvement and nurturant fathering scales: Retrospective measures for adolescent and adult children. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 143–164.
- Hidayati, D. S., & Sari, C. N. D. M. (2020). Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Intimacy Terhadap Suami Fathers' Involvement In Parenting And Intimacy Towards Husbands. *Jurnal Perempuan Dan Anak (JPA)*, 3(2), 51-64.
- Itaqitafuzhi, L., Jayanti, A. D., Puspito, I. O., Devi, A. F., & Azizah, L. N. (2026). Fenomena “Marriage is Scary”: Ketakutan Generasi Z terhadap Pernikahan di Era Digital. *Jurnal Psikologi Integratif*, 14(1), 15-33.

- 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), 20.
- Jayatissa, K. A. D. U. (2023). Generation Z – A New Lifeline: A Systematic Literature Review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanitis*, 3(2), 179–186. <https://doi.org/10.4038/sljssh.v3i2.110>
- Kurniawan, S. K. N., & Kusumaningrum, F. A. (2023). Self esteem and fear of intimacy in emerging adult with divorced parents. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4(1), 215–224.
- Krisnatuti, D., & Putri, H. A. (2012). Gaya pengasuhan orang tua, interaksi serta kelekatan ayah-remaja, dan kepuasan ayah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 5(2), 101–109.
- Latupono, S. A. R., & Tiatri, S. (2025). Hubungan pengabaian dari ayah dengan fear of intimacy pada hubungan romantis perempuan dewasa awal. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory*. Dalam M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). Academic Press
- Lloyd, M. E. (2011). *Fear of intimacy in romantic relationships during emerging adulthood: the influence of past parenting and separation- individuation* (Doctoral dissertation, Victoria University).
- Maroqi, N. (2019). 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.
- 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.
- Michiko, R. (2024). Gambaran fear of intimacy pada dewasa awal di jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 4(2), 69-74
- Nabila, P. U. (2025). Pengaruh self esteem Terhadap Fear Of Intimacy Pada Individu Dewasa Awal Yang Pernah Mengalami Gaslighting Dalam Hubungan Berpacaran
- Pedro Sobral, M., & Emília Costa, M. (2015). Development of the Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ): Embracing a dependence component. *European Journal of Psychological Assessment*, 31(4), 302.
- Perez, V. M. (2023). *Origins of fear of intimacy: The effects of parental involvement and attachment style* (Honors undergraduate thesis). University of Central Florida.
- Pertiwi, S. K., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Fear of intimacy pada dewasa awal dengan orang tua yang melakukan kekerasan dalam rumah tangga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 640-652.
- Rohner, R. P., Filus, A., Melendez-Rhodes, T., et al. (2019). Psychological maladjustment mediates the relation between remembrances of parental

- rejection in childhood and adults' fear of intimacy: A multicultural study. *Cross-Cultural Research*, 53(5), 508–542.
- Rossanti, F., Ilham, N. A., Putra W, Y. V., Apriliani, B., Muslikah, M., & Mahfud, A. (2024). Isuisu pernikahan dalam perspektif gen z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 127–133.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* (Vol. 11, p. 326). Princeton, NJ: Princeton university press.
- Sari, F. A. P., Dewani, S. K., Hermawan, L. A. R., Safadila, N., Widodo, P. B., & Listiara, A. Pengujian kualitas psikometri skala father involvement untuk dewasa awal. *Jurnal Empati*, Vol 15 23-240
- 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.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suharno, M. E. P. A. (2026, January 22). *Dari trauma ke “marriage is scary”, ini 5 faktor psikologis kenapa milenial hingga Gen Z takut nikah*. Kompas.com.
- Timothy, V. L., & Sanjaya, E. L. (2025). Pengaruh *father involvement* dan *childhood adversity* terhadap *attachment anxiety* pada *close relationship* dewasa awal. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 175–194
- Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: Marriage is scary pada generasi z. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 12–20.
- Vangelisti, A. L., & Beck, G. (2007). Intimacy and fear of intimacy. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* (pp. 395-414). New York, NY: Springer New York.
- Yulastri, Y. (2026). Perbedaan Kelekatan Dewasa Ditinjau Dari Keterlibatan Ayah Pada Individu Emerging Adults. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 16(2).

