eISSN 3089-2082 & pISSN 3089-3674
Vol. 3, No. 3, Tahun 2026
Hal. 1345-1354
Available online at https://teewanjournal.com/index.php/carong

Peran Fear of Commitment terhadap Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal

Amanda Seviana Dewi[1], Sulis Mariyanti[2]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia[1,2]

*Email Korespodensi: amandasevianadewi@student.esaunggul.ac.id, sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 01-09-2026
Disetujui 09-09-2026
Diterbitkan 12-09-2026

ABSTRACT

Early adulthood is a developmental phase in which individuals begin to face demands to establish more serious relationships and prepare for married life. Within this process, a "fear of commitment" can be a condition that causes individuals to feel hesitant and anxious about pursuing long-term relationships, thereby influencing their readiness for marriage. This study aims to determine the role of fear of commitment in marriage readiness among early adults. A quantitative approach utilizing a causal-associative method was employed. The sample consisted of 150 early adults aged 19–40, selected via non-probability incidental sampling. Data were collected using questionnaires. The fear of commitment scale yielded 22 valid items (validity coefficient range: 0.380–0.801; reliability α = 0.934), while the marriage readiness scale yielded 21 valid items (validity coefficient range: 0.331–0.709; reliability α = 0.872). The data were subsequently analyzed using simple linear regression. The results indicate that fear of commitment has a significant negative effect on marriage readiness among early adults (p = 0.001; regression coefficient = -0.347). An R-squared value of 0.210 suggests that fear of commitment accounts for 21% of the variance in marriage readiness, with the remaining proportion attributed to factors not examined in this study.

Keywords: *Fear of Commitment, Marriage Readiness, Early Adulthood.*

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan fase perkembangan ketika individu mulai dihadapkan pada tuntutan untuk membangun hubungan yang lebih serius serta mempersiapkan diri untuk kehidupan pernikahan. Dalam proses tersebut, fear of commitment dapat menjadi salah satu kondisi yang membuat individu merasa ragu dan khawatir dalam menjalani hubungan jangka panjang dan berperan pada kesiapan menikah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran fear of commitment terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Sampel penelitian terdiri dari 150 individu dewasa awal berusia 19–40 tahun yang dipilih menggunakan teknik non-probability accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Skala fear of commitment menghasilkan 22 aitem valid dengan rentang koefisien validitas 0,380–0,801 dan reliabilitas (α)

= 0,934, sedangkan skala kesiapan menikah menghasilkan 21 aitem valid dengan rentang koefisien validitas 0,331–0,709 dan reliabilitas (α) = 0,872. Data kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fear of commitment berperan negatif dan signifikan terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal, dengan nilai signifikansi p = 0,001 dan koefisien regresi sebesar -0,347. nilai R Square sebesar 0,210 menunjukkan bahwa fear of commitment berperan sebesar 21% terhadap kesiapan menikah, sedangkan bagian lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Ketakutan untuk Berkomitmen, Kesiapan Menikah, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang berlangsung sekitar usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 2011). Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan seperti kemandirian finansial, pekerjaan yang menetap, tinggal terpisah dari orang tua, dan membentuk keluarga baru (Erikson, 1963). Oleh karena itu, individu pada tahap ini diharapkan memiliki kesiapan psikologis yang memadai, termasuk kesiapan mental dan emosional, kemampuan bertanggung jawab, bersikap mandiri, produktif, kreatif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah (Herawati et al., 2025).

Menurut Erikson (1968), fase dewasa awal berada pada tahap intimacy vs isolation, yaitu masa ketika individu dituntut membangun hubungan dekat yang sehat. Keberhasilan pada tahap ini sangat dipengaruhi oleh pencapaian tahap sebelumnya, yaitu identity vs role confusion. Individu yang belum mampu mengenali identitas dirinya secara matang cenderung mengalami keraguan terhadap diri sendiri, takut akan penolakan, dan kesulitan membangun hubungan jangka panjang, termasuk hubungan romantis dan pernikahan (Rahma, 2025). Hal ini sejalan dengan pandangan Arnett (2023) mengenai emerging adulthood, yang menyatakan bahwa individu dewasa awal saat ini mengalami fase transisi yang lebih kompleks karena tuntutan karier, ketidakstabilan ekonomi, dan perubahan pola hubungan sosial, sehingga banyak individu menunda komitmen jangka panjang seperti pernikahan.

Ketidaksiapan untuk menikah dapat mengakibatkan tekanan psikologis bagi individu. Beberapa kasus di Indonesia menunjukkan dampak serius dari tekanan tersebut, di antaranya kasus seorang pria berusia 31 tahun yang meninggal akibat depresi setelah didesak keluarganya untuk segera menikah (Kumparan.com, 2024), serta kasus seorang pria berusia 20 tahun yang mengakhiri hidupnya akibat tekanan psikologis dan gangguan emosional setelah menikah (Kompas.com, 2025). Data Badan Pusat Statistik (2025) turut menunjukkan bahwa kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2025 tergolong tinggi, yaitu mencapai 438.168 kasus, dengan proporsi terbesar terjadi pada pasangan di rentang usia pernikahan muda, sekitar 25 hingga 33 tahun. Berbagai fenomena tersebut mengindikasikan bahwa kesiapan menikah, baik secara ekonomi, emosional, maupun psikologis, masih menjadi tantangan bagi sebagian individu dewasa awal.

Kesiapan menikah menurut Carroll et al. (2009) merupakan kondisi kompleks yang tidak hanya ditentukan oleh usia atau kondisi finansial, tetapi juga mencakup kesiapan psikologis, emosional, dan sosial individu. Carroll et al. (2009) mengemukakan bahwa kesiapan menikah ditandai oleh beberapa aspek, yaitu interpersonal competence (kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain), intrapersonal processes (kemampuan memahami dan mengelola kondisi psikologis dalam diri), role transitions (kemampuan menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai pasangan), family capacities (kemampuan membangun dan

mempertahankan hubungan keluarga yang sehat), norm compliance (kemampuan memahami dan menerima norma sosial terkait komitmen, kesetiaan, dan tanggung jawab dalam pernikahan), serta sexual experience (pemahaman mengenai hubungan seksual secara bertanggung jawab dalam kehidupan pernikahan). Kematangan dalam kesiapan menikah akan memengaruhi tingkat perceraian serta kualitas kehidupan pernikahan yang dijalani (Anindita et al., 2024).

Di Indonesia, pernikahan sejak lama dipandang sebagai dasar keberhasilan dan kestabilan dalam kehidupan masyarakat. Akan tetapi, perkembangan zaman turut mengubah perspektif generasi muda mengenai nilai-nilai kehidupan, sehingga pernikahan tidak lagi selalu dipandang sebagai prioritas utama (Rahmawati, 2025). Menurut Adhani dan Aripudin (2024), jumlah pernikahan menurun secara signifikan, dari 2,1 juta pasangan pada tahun 2018 menjadi sekitar 1,5 juta pasangan pada tahun 2023. Selain itu, jumlah pria dan wanita dewasa yang belum menikah mengalami kenaikan dari 58,24% menjadi 59,82% pada tahun 2020 (Fajar, 2025).

Masyarakat kini cenderung lebih memprioritaskan pencapaian pendidikan dan karier dibandingkan pernikahan (Rafliyanto, 2025). Ketidaksiapan dalam menjalani hubungan jangka panjang membuat sebagian individu mempertimbangkan kembali keputusan untuk menikah, yang salah satunya didorong oleh kekhawatiran akan hilangnya kebebasan dan ketakutan membuat komitmen jangka panjang dengan pasangan. Kondisi ini dikenal sebagai fear of commitment. Obeid et al. (2019) mendefinisikan fear of commitment sebagai kondisi individu yang mengalami keraguan, ketakutan, dan kecemasan secara emosional untuk menjalani komitmen dalam sebuah pernikahan dalam waktu yang panjang. Kondisi ini berdampak pada keputusan individu yang akhirnya memilih untuk tidak menikah (Nurviana & Hendriani, 2021). Annisa et al. (2024) menambahkan bahwa fear of commitment merupakan kondisi kecemasan dan kekhawatiran individu terkait komitmen jangka panjang, khususnya dalam hubungan romantis. Individu dengan fear of commitment yang tinggi cenderung menghindari hubungan yang bersifat serius, merasa cemas terhadap ketidakpastian masa depan, menghindari konflik dalam hubungan, serta cenderung menghindari pembahasan mengenai komitmen jangka panjang (Annisa et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Apostolou dan Tekeş (2024) menunjukkan bahwa individu dengan fear of commitment yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam membangun maupun mempertahankan hubungan dengan pasangan, sehingga lebih memilih untuk tetap sendiri. Ketakutan tersebut juga menyebabkan individu merasa khawatir dan ragu terhadap kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang mendalam, khawatir sulit memahami pasangannya, serta takut tidak mampu menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai pasangan, sehingga individu merasa tidak siap menjalani kehidupan pernikahan. Sebaliknya, individu dengan fear of commitment yang rendah cenderung mampu mengelola kondisi psikologis dalam dirinya, tidak hanya berfokus pada kepentingan diri sendiri, tetapi juga mulai mempertimbangkan kebutuhan dan masa depan bersama pasangan, sehingga menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menjalani pernikahan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa et al. (2024) menemukan adanya hubungan antara marriage readiness dan fear of commitment pada dewasa awal yang belum menikah, dengan kekuatan korelasi yang tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat keterkaitan antara kedua variabel, kekuatan hubungan yang ditunjukkan belum cukup kuat, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami peran fear of commitment terhadap marriage readiness. Selain itu, penelitian Mawaddah et al. (2019) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesiapan menikah antara laki-laki dan perempuan dewasa awal, sedangkan penelitian Dewi (2023) menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesiapan menikah. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa marriage readiness dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk fear of commitment. Namun, penelitian

yang secara khusus menguji peran fear of commitment terhadap marriage readiness pada dewasa awal yang belum menikah masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat tingginya angka perceraian di Indonesia yang tidak hanya bersumber dari faktor ekonomi, tetapi juga dipicu oleh permasalahan psikologis, termasuk ketidaksiapan individu dalam menjalani pernikahan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran fear of commitment terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal yang belum menikah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode asosiatif kausal, yang bertujuan untuk mengetahui peran fear of commitment terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal yang belum menikah. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal di Indonesia yang belum menikah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jumlah sampel penelitian ini adalah 150 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form di berbagai media sosial serta pengambilan data secara langsung di lapangan. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala kesiapan menikah dan skala fear of commitment yang disusun menggunakan model skala Likert. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik Corrected Item-Total Correlation dengan bantuan program SPSS, di mana suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi ≥ 0,30. Pada skala kesiapan menikah, dari 41 aitem awal, terdapat 20 aitem yang gugur sehingga diperoleh 21 aitem valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,331 sampai 0,709. Pada skala fear of commitment, dari total aitem awal, terdapat 9 aitem yang gugur sehingga diperoleh 22 aitem valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,380 sampai 0,801.

Uji reliabilitas kedua alat ukur menggunakan teknik Alpha Cronbach, dengan kriteria suatu alat ukur dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai (α) ≥ 0,70. Skala kesiapan menikah pada uji coba awal memperoleh nilai α = 0,811, dan setelah eliminasi aitem yang gugur memperoleh nilai α = 0,872. Skala fear of commitment pada uji coba awal memperoleh nilai α = 0,915, dan setelah eliminasi aitem yang gugur memperoleh nilai α = 0,934. Berdasarkan hasil tersebut, kedua alat ukur dinyatakan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji asumsi (uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, serta uji linearitas), analisis regresi linear sederhana untuk menguji peran fear of commitment terhadap kesiapan menikah, serta analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran kategorisasi tinggi dan rendahnya masing-masing variabel berdasarkan nilai mean.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 150 responden yang merupakan individu dewasa awal yang belum menikah. Gambaran umum responden dijelaskan berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status pekerjaan, dan tempat tinggal, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
19-24 Tahun	126	84%

25-30 Tahun	21	14%
31-36 Tahun	3	2%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	48	32%
Perempuan	102	68%
Pendidikan Terakhir		
SMA/SMK	103	68.7%
D4	1	0,7%*
S1	46	30.7%
Status Pekerjaan		
Bekerja	58	38.7%
Belum Bekerja	92	61.3%
Tempat Tinggal		

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 19–24 tahun (84%), berjenis kelamin perempuan (68%), memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK (68,7%), belum bekerja (61,3%), serta masih tinggal bersama orang tua (72%). Gambaran ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh individu dewasa awal pada rentang usia muda yang secara umum masih berada pada tahap awal kemandirian, baik secara ekonomi maupun tempat tinggal.

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan skor Standardized Residual. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang berarti data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,099 ($p > 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel fear of commitment dan kesiapan menikah. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji peran fear of commitment terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Anova Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3090.145	1	3090.145	39.262	<.001
Residual	11648.395	148	78.705	-	-
Total	14738.540	149	-	-	-

a. Dependent Variable: Kesiapan Menikah; b. Predictors: (Constant), Fear of Commitment

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 39,262 dengan nilai signifikansi sebesar <0,001 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari fear of commitment terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	95.536	3.136	-	30.468	<.001
Fear of Commitment	-0.347	0.055	-0.458	-6.266	<.001

Dependent Variable: Kesiapan Menikah

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 95,536 dan koefisien regresi (b) sebesar -0,347, dengan nilai signifikansi <0,001 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa fear of commitment memiliki peran negatif yang signifikan terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. Persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah sebagai berikut:

$$Y = 95{,}536 - 0{,}347X$$

Nilai koefisien regresi fear of commitment sebesar -0,347 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor fear of commitment akan diikuti oleh penurunan skor kesiapan menikah sebesar 0,347. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi fear of commitment, semakin rendah kesiapan menikah individu, dan sebaliknya, semakin rendah fear of commitment, semakin tinggi kesiapan menikah pada dewasa awal.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square
1	0.458	0.210

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai R sebesar 0,458 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,210. Hasil ini menunjukkan bahwa fear of commitment memberikan kontribusi sebesar 21% terhadap kesiapan menikah, sedangkan 79% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, kesiapan finansial, usia menikah, tingkat pendidikan, latar belakang keluarga, dan agama (Holman & Li, 1994).

Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dari kedua variabel penelitian, sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Analisis Deskriptif Fear of Commitment dan Kesiapan Menikah

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Fear of Commitment	150	27	92	55.07	13.120
Kesiapan Menikah	150	50	99	76.42	9.946

Berdasarkan nilai mean pada Tabel 5, kategorisasi tinggi dan rendah untuk masing-masing variabel disajikan pada Tabel 6 dan Tabel 7.

Tabel 6. Kategorisasi Kesiapan Menikah

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
X < 76.42	Rendah	66	44%
X ≥ 76.42	Tinggi	84	56%
Total		**150**	**100%**

Tabel 7. Kategorisasi Fear of Commitment

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
X < 55.07	Rendah	75	50%
X ≥ 55.07	Tinggi	75	50%
Total		**150**	**100%**

Berdasarkan Tabel 6, dari 150 responden diperoleh 84 responden (56%) berada pada kategori kesiapan menikah tinggi, sedangkan 66 responden (44%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesiapan menikah yang tergolong tinggi. Sementara itu, berdasarkan Tabel 7, tingkat fear of commitment pada responden menunjukkan jumlah yang seimbang antara kategori rendah dan tinggi, yaitu masing-masing 75 responden (50%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) artinya hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa fear of commitment memiliki peran yang signifikan terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. Sedangkan nilai koefisien regresi sebesar -0,347 menunjukkan bahwa fear of commitment berperan negatif terhadap kesiapan menikah. Artinya, setiap peningkatan satu skor pada fear of commitment akan diikuti oleh penurunan skor kesiapan menikah sebesar 0,347. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat fear of commitment yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kesiapan menikahnya. Sebaliknya, semakin rendah fear of commitment, semakin tinggi kesiapan menikah pada individu dewasa awal. Fear of commitment memberikan kontribusi terhadap kesiapan menikah sebesar 0,210 (21%). Hal tersebut menunjukkan bahwa fear of commitment bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesiapan individu dalam menghadapi pernikahan, melainkan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kesiapan menikah, di antara faktor lain seperti dukungan sosial, kesiapan finansial, usia menikah, tingkat pendidikan, latar belakang keluarga, dan agama (Holman & Li, 1994).

Fear of commitment merupakan kondisi individu yang mengalami keraguan, ketakutan, dan kecemasan secara emosional untuk menjalani komitmen dalam sebuah pernikahan dalam waktu yang panjang (Obeid et al., 2019). Dewasa awal yang memiliki fear of commitment tinggi cenderung memandang komitmen sebagai sesuatu yang dapat mengurangi kebebasan, menambah tanggung jawab, dan meningkatkan risiko terjadinya konflik atau kegagalan dalam hubungan. Cara pandang tersebut membuat mereka lebih berfokus pada berbagai risiko yang mungkin terjadi dibandingkan manfaat yang dapat diperoleh dari pernikahan, sehingga mereka sering kali merasa ragu dalam mengambil keputusan untuk menikah. Selain itu, mereka cenderung menghindari tanggung jawab jangka panjang, meragukan

kemampuan diri dalam menjalani kehidupan rumah tangga, dan merasa belum siap menghadapi berbagai permasalahan yang mungkin muncul selama pernikahan, seperti mengelola keuangan dan menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai pasangan. Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada rendahnya kesiapan menikah, mengingat kesiapan menikah berkaitan erat dengan refleksi kualitas diri individu, meliputi karakter pribadi, dinamika relasional, serta nilai-nilai yang dimiliki untuk membentuk hubungan yang stabil dan berkelanjutan (Carroll et al., 2009).

Sebaliknya, individu dengan fear of commitment yang rendah cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap pernikahan. Mereka memandang pernikahan sebagai bentuk komitmen yang dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta kesempatan untuk tumbuh dan berkembang bersama pasangan, bukan sebagai sesuatu yang menghilangkan kebebasan. Pandangan tersebut membuat mereka lebih mampu melihat manfaat dan peluang positif dari kehidupan pernikahan, sehingga lebih yakin dalam mengambil keputusan untuk menikah, lebih siap menjalankan tanggung jawab sebagai pasangan, serta memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi dinamika kehidupan rumah tangga. Mereka juga memandang konflik sebagai bagian yang wajar dalam hubungan dan percaya bahwa permasalahan yang muncul dapat diselesaikan melalui komunikasi yang baik, kerja sama, dan komitmen bersama.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dan Penaamadiong (2026) pada emerging adults lajang, yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara fear of commitment dan marital readiness. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan fear of commitment tinggi cenderung merasa khawatir terhadap tanggung jawab dalam hubungan, takut kehilangan kebebasan, serta ragu untuk menjalani hubungan jangka panjang, sehingga kesiapan menikahnya menjadi lebih rendah.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat fear of commitment pada responden penelitian ini memiliki jumlah yang sama antara kategori rendah dan tinggi (masing-masing 50%), yang menunjukkan bahwa dewasa awal dengan fear of commitment tinggi dan rendah tersebar secara merata dalam sampel penelitian ini. Sementara itu, pada variabel kesiapan menikah, jumlah responden lebih banyak berada pada kategori tinggi (56%) dibandingkan kategori rendah (44%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki kesiapan yang tinggi untuk menghadapi pernikahan, meskipun masih terdapat sebagian responden yang mengalami ketidaksiapan menikah. Gambaran ini menegaskan bahwa kesiapan menikah pada dewasa awal tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk menikah, tetapi juga dengan bagaimana individu menghadapi komitmen dan berbagai tanggung jawab dalam hubungan jangka panjang. Responden dengan kesiapan menikah tinggi cenderung merasa siap menjalankan berbagai tanggung jawab dalam kehidupan keluarga dan mampu berbagi tugas bersama pasangannya, sedangkan responden dengan kesiapan menikah rendah masih belum siap untuk berbagi tugas dengan pasangannya ketika menjalani kehidupan berkeluarga.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan pemahaman bahwa fear of commitment merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berkontribusi terhadap rendahnya kesiapan menikah pada dewasa awal. Mengingat kontribusinya yang signifikan meskipun tidak dominan, upaya untuk meningkatkan kesiapan menikah pada dewasa awal perlu memperhatikan pengelolaan kecemasan dan ketakutan terhadap komitmen, di samping faktor-faktor pendukung lainnya seperti dukungan sosial, kesiapan finansial, dan kematangan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran fear of commitment terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal yang belum menikah, dapat disimpulkan bahwa fear of commitment memiliki peran negatif

yang signifikan terhadap kesiapan menikah dengan koefisien regresi sebesar -0,347. Artinya, semakin tinggi tingkat fear of commitment yang dimiliki individu dewasa awal, semakin rendah tingkat kesiapan menikahnya, dan sebaliknya, semakin rendah fear of commitment, semakin tinggi kesiapan menikahnya. Fear of commitment memberikan kontribusi sebesar 21% terhadap variasi kesiapan menikah, sedangkan 79% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat fear of commitment pada dewasa awal yang belum menikah terdistribusi secara merata antara kategori rendah dan tinggi. Sementara itu, sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan menikah yang tergolong tinggi, meskipun masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori kesiapan menikah rendah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan menikah pada dewasa awal dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu dalam menghadapi komitmen jangka panjang. Oleh karena itu, peningkatan kesiapan menikah pada dewasa awal tidak hanya memerlukan kesiapan ekonomi dan sosial, tetapi juga memerlukan kemampuan individu dalam mengelola keraguan, ketakutan, dan kecemasan terhadap komitmen agar dapat membangun kehidupan pernikahan yang sehat dan stabil.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, F., Mudjiran, & Ardi, Z. (2020). Hubungan persepsi mahasiswa tentang keluarga harmonis dengan kesiapan menikah. Neo Konseling, 2(3), 1–7. https://doi.org/10.24036/00296kons2020

Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif generasi Z di platform X terhadap penurunan angka pernikahan di Indonesia. Jurnal Komunikasi Islam (J-KIs), 5(1), 185–198.

Anindita, S. M., Viranda, C., & Oktavia, A. (2024). Adaptasi skala kesiapan menikah. Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi, 1(1), 32–42. https://doi.org/10.47776/MJPRS.005.01.05

Annisa, N. M., Widhyastuti, C., Hermawan, C. F., Amos, & Nahrudin, M. N. R. (2024). Marriage readiness dan fear of commitment pada dewasa awal yang belum menikah. Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI), 6(2), 134–140.

Apostolou, M., & Tekeş, B. (2024). Fear of relationship commitment and singlehood. Evolutionary Psychological Science, 10–18. https://doi.org/10.1007/s40806-023-00382-z

Arnett, J. J. (2023). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (3rd ed.). Oxford University Press.

Badan Pusat Statistik. (2025). Nikah dan cerai menurut provinsi (kejadian). https://www.bps.go.id

Carroll, J. S., Badger, S., Willoughby, B. J., Nelson, L. J., Madsen, D., & Barry, C. M. (2009). Ready or not? Emerging adults' perceptions of their preparation for marriage. Journal of Adolescent Research, 24(3), 349–375. https://doi.org/10.1177/0743558409334253

Dewi, E. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesiapan menikah [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].

Erikson, E. H. (1963). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Fajar. (2025). Angka pernikahan di Indonesia turun drastis: Kemenag imbau generasi muda. https://dki.kemenag.go.id

Herawati, I., Yendra, D., & Amita, N. (2025). Kesiapan menikah pada generasi Z: Marital attitudes dan kematangan emosi. Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, 22(2), 476–487. https://doi.org/10.25299/ajaip.2025

Holman, T. B., Larson, J. H., & Harmer, S. L. (1994). The development and predictive validity of a new premarital assessment instrument: The PREParation for Marriage Questionnaire. Family Relations,

43(1), 46–52. https://doi.org/10.2307/585141

Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan. Erlangga.

Kompas.com. (2025). Diduga depresi, nikah muda pria di Buton ditemukan tewas gantung diri. https://makassar.kompas.com

Kumparan. (2024). Pria di Depok bunuh diri diduga depresi dipaksa menikah padahal mau fokus CPNS. https://kumparan.com

Mawaddah, S., Safrina, L., Mawarpuri, D. M., & Faradina, S. (2019). Perbedaan kesiapan menikah pada dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin di Banda Aceh. Jurnal Empati, 8(1), 320–328.

Nurviana, A., & Hendriani, W. (2021). Makna pernikahan pada generasi milenial yang menunda pernikahan dan memutuskan untuk tidak menikah. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(2), 1037–1045.

Obeid, S., Akel, M., & Hallit, S. (2019). Construction and validation of the Lebanese fear of relationship commitment scale among a representative sample of the Lebanese population. Perspectives in Psychiatric Care, 1–10. https://doi.org/10.1111/ppc.12424

Rafliyanto. (2025). Menimbang moralitas dan rasionalitas: Studi kritis fenomena tren nikah muda dan penundaan perkawinan. Jurnal Restorasi Hukum JRH, 8(1), 135–166.

Rahma, D. A. (2025). "Marriage is scary" dalam perspektif Al-Qur'an: Analisis tematik terhadap fenomena ketakutan menikah di kalangan generasi Z. Al-Ghaaziy: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 1(2), 63–80.

Rahmawati, N. (2025). Fenomena marriage is scary dan dampaknya terhadap kesiapan menikah generasi Z [Skripsi, IAIN Ponorogo].

Sutanto, S. H., & Penaamadiong, F. T. E. (2026). Pengaruh fear of commitment terhadap marital readiness pada emerging adults lajang. Flourishing, 6(2), 270–292. https://doi.org/10.17977/um070v6i22026p270-292