

---

## Efektivitas Psikoedukasi “BERSIAGA” Dalam Menurunkan Tingkat *Fear of Commitment* Pada Dewasa Awal

Cahyaning Widhyastuti, Pradiptya Septyanti Putri, Debby Sutanty Limin  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia  
Email: cahyaning@unibi.ac.id

---

Diterima:  
2 Desember 2024

Diterima Setelah Revisi:  
12 Desember 2024

Dipublikasikan:  
20 Desember 2024

---

### Abstrak

Menjalin komitmen dalam suatu hubungan merupakan hal yang tidak mudah, terlebih informasi negatif tentang hubungan pernikahan di media sosial yang sangat mudah diakses. Kondisi ini dapat berdampak pada perasaan dan persepsi individu dalam membangun hubungan yang berkomitmen, yaitu munculnya perasaan takut dan khawatir. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana psikoedukasi tentang kesiapan menikah dapat menurunkan *fear of commitment* pada dewasa awal. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Proses eksperimen dilakukan dengan memberikan *treatment* berupa psikoedukasi. *Fear of commitment* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *fear of relationship commitment scale* (Obeid, et al., 2019) dengan reliabilitas 0.820 dan rentang *corrected item total correlation* 0.350-0.782. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dapat menurunkan *fear of commitment* pada dewasa awal yang terlibat dalam penelitian ( $p < 0.001$ ).

**Kata Kunci:** Dewasa Awal, *Fear of Commitment*, Psioedukasi, Psikoedukasi “BERSIAGA”

### Abstract

*Establishing a commitment in a relationship is not easy, especially negative information about marriage relationships on social media that is very easy to access. This condition can have an impact on the feelings and perceptions of individuals in building a committed relationship, namely the emergence of feelings of fear and worry. This study aims to see how psychoeducation about marriage readiness can reduce fear of commitment in early adulthood. The study was conducted using an experimental method with a one group pre-test post-test design. The experimental process was carried out by providing treatment in the form of psychoeducation. Fear of commitment in this study was measured using the fear of relationship commitment scale (Obeid, et al., 2019) with a reliability of 0.820 and a corrected item total correlation range of 0.350-0.782. The results of the study showed that providing psychoeducation can reduce fear of commitment in early adults involved in the study ( $p < 0.001$ ).*

**Keywords:** *Young Adulthood, Fear of commitment, Psychoeducation, “BERSIAGA” psychoeducation*

## 1 PENDAHULUAN

Menikah merupakan suatu fase perkembangan yang dihadapi oleh individu dan salah satu bentuk hubungan sosial yang sangat penting. Ketika individu yang menikah berarti ia akan menjalani fase yang baru dalam hidupnya dan akan menjalani peran serta lingkungan sosial baru (Behzad & Jalilian, 2014). Menikah dinilai dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental individu, artinya individu yang memiliki pengetahuan yang cukup dan siap menikah cenderung akan mengalami peningkatan kesehatan fisik dan mental (Pantelis, Bonotis, & Kandri, 2015). Oleh karena itu, pernikahan merupakan suatu fase dalam hidup yang harus dipersiapkan dan membutuhkan pengetahuan yang cukup untuk dapat menghadapinya.

Ketika berbicara tentang kesiapan menikah, menarik untuk dikaitkan dengan fenomena yang sedang ramai di Indonesia tentang tren pernikahan yang saat ini mengalami penurunan. Data BPS yang menunjukkan bahwa ada penurunan angka pernikahan di Indonesia dalam beberapa waktu terakhir (Arieza, 2024). Tahun 2023 merupakan tahun dimana angka pernikahan turun secara signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yaitu terjadi penurunan sebanyak 128.093 atau turun sebesar 7,51% (Kautsar, 2024). Penurunan angka pernikahan ini terjadi di hampir semua provinsi di Indonesia (Kautsar, 2024). Jawa Barat dan Jawa Timur menjadi dua daerah yang mengalami penurunan angka pernikahan yang cukup besar (Arieza, 2024; Kautsar, 2024). Turunnya angka pernikahan di Indonesia dinilai karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi. BPS menyebutkan bahwa keinginan untuk mengejar kesuksesan dalam pendidikan dan karir, ingin mengembangkan diri, dan menurunnya tekanan sosial (Arieza, 2024; Kautsar, 2024). Beberapa faktor tersebut, sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa pernikahan merupakan tujuan yang akan dicapai setelah karir dan pendidikan dicapai (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017).

Tren menikah yang menurun di Indonesia berbanding terbalik dengan angka perceraian di Indonesia (Putri & Dzulfaroh, 2024). Penurunan angka pernikahan dinilai sebagai suatu masalah, karena berkaitan dengan pergeseran sikap individu terhadap pernikahan. Apabila penurunan angka pernikahan dikaitkan dengan tingginya angka perceraian, maka dapat dikatakan bahwa kondisi ini membuat individu memikirkan kembali sebelum memutuskan untuk menikah. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mohammadi, Samavi, & Ghazavi, (2016) menyebutkan bahwa ketidakpuasan pernikahan menjadi salah satu hal yang memicu munculnya perceraian. Ketidakpuasan pernikahan dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya adalah pertengkaran karena masalah ekonomi, KDRT, perselisihan, dan sebagainya. Banyaknya tingkat perceraian dapat berdampak pada persepsi individu tentang pernikahan. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan Populix (Elmira, 2023) pada gen z dan milenial yang menghasilkan bahwa mereka cenderung belum memikirkan pernikahan dan lebih memilih karir. Kalaupun sudah memikirkannya, mereka berencana tidak akan menikah dalam waktu dekat. Selain kesiapan finansial, pernikahan menjadi sesuatu yang menakutkan bagi sebagian orang karena pengalaman dimasa lalu tentang suatu hubungan pernikahan dan juga ekspektasi kehidupan pernikahan yang akan dihadapi (Mohammadi, Samavi, & Ghazavi, 2016). Ketakutan dan kekhawatiran individu tentang pernikahan berkaitan dengan *fear of commitment* (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017).

*Fear of commitment* merupakan istilah yang digunakan untuk mendefinisikan kondisi dimana seseorang memiliki ketakutan dan kekhawatiran tentang gambaran pernikahan dimasa depan (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020; Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Beberapa alasan dapat menjadi faktor individu mengalami *fear of commitment*, diantaranya adalah berkaitan gambaran akan pernikahan itu sendiri (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020). Gambaran akan pernikahan dapat diperoleh individu dari pengalaman maupun informasi yang didapatkan dari lingkungan terkait pernikahan. Angka perceraian yang ada di Indonesia meningkat, dapat dipengaruhi oleh pandangan individu tentang kegagalan suatu hubungan pernikahan. Hal ini yang kemudian membuat individu memikirkan kembali untuk memutuskan menikah atau menunda pernikahan karena ada ketakutan akan ketidakpastian masa depan (Nikmanesh & Kazemi, 2006).

Penelitian terkait pernikahan di Indonesia banyak dilakukan, namun kebanyakan mengkaji tentang pola dan dinamika hubungan yang terjalin ketika menjalani hubungan pernikahan seperti komitmen, kepuasan hubungan, cinta, dan lain-lain. Penelitian tentang *fear of commitment* masih jarang dilakukan. Terlebih dengan adanya fenomena terkait angka perceraian dan pernikahan yang terjadi di Indonesia, memungkinkan *fear of commitment* dapat dialami oleh individu yang belum menikah. *Fear of commitment* dinilai dapat berdampak pada keputusan individu untuk menunda pernikahan atau memilih untuk tidak menikah (Nurviana & Hendriani, 2021). Melihat kondisi ini, penting adanya suatu intervensi tentang bagaimana individu perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi tugas perkembangan dewasa awal yang salah satunya adalah menikah. Persiapan dimulai dengan pemahaman terkait membangun hubungan interpersonal yang baik sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan diri menjalani hubungan pernikahan.

Paparan fenomena dan permasalahan yang disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu faktor yang membuat individu merasa takut akan komitmen dan pernikahan bayangan atau ekspektasi individu tentang pernikahan itu sendiri. Ketakutan dan kekhawatiran ini harus dikelola dengan baik untuk membuat individu lebih siap menikah dan membangun komitmen. Oleh karena itu, untuk mengurangi ketakutan dan kekhawatiran individu akan pernikahan perlu suatu pengetahuan untuk dapat mengelolanya. Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan memberikan intervensi atau perlakuan berupa psikoedukasi “BERSIAGA” atau Berani dan Siap Berkeluarga. Psikoedukasi yang diberikan diharapkan dapat menurunkan *fear of commitment* pada partisipan penelitian.

## 2 KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 *Fear of Commitment*

*Fear of commitment* pada penelitian ini merujuk pada perasaan takut dan khawatir individu tentang hubungan komitmen pernikahan. Selain itu, *fear of commitment* juga berkaitan tentang sikap dan persepsi individu tentang pernikahan. Beberapa penelitian yang meneliti tentang *fear of commitment* dalam pembahasannya sering juga menyebutnya dengan *fear of relationship commitment* atau *fear of marriage* (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). *Fear of commitment* dahulu identik dengan laki-laki (Obeid, et al., 2019). Hal dapat terjadi karena peran dan tuntutan laki-laki lebih besar yakni sebagai kepala keluarga lebih besar dibandingkan peran ibu (Widhyastuti & Annisa, 2024). Akan tetapi seiring berjalannya waktu, perempuan juga menunda bahkan tidak untuk menikah karena khawatir tentang komitmen pernikahan (Naeimi, Soheila, & Torabpour, 2020). Kekhawatiran akan komitmen atau yang disebut dengan *fear of commitment* pada perempuan untuk menikah berkaitan dengan ketika menjalani pernikahan berarti individu akan menjalani komitmen dengan hubungan pernikahan (Amato & DeBoer, 2001). Hal ini membuat cemas dan khawatir karena komitmen dan hubungannya akan gagal atau tidak berjalan dengan baik (Amato & DeBoer, 2001). Selain itu, ketidakpercayaan individu terkait masalah finansial dan kemampuan untuk mengasuh anak membuat individu merasa takut untuk berkomitmen (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Luciano dan Orth (2017) berpendapat bahwa orang yang memiliki *fear of commitment* bukan berarti tidak jatuh cinta. Akan tetapi, orang tersebut akan menghindar atau menjauh bahkan mengakhiri kedekatan apabila lawan jenis menunjukkan tanda-tanda keseriusan dan keinginan untuk menjalin hubungan lebih jauh lagi.

### 2.2 *Aspek Fear of Commitment*

Aspek dari Obeid et al (2019) tentang *fear of relationship commitment* :

- 1) Persepsi negatif tentang diri, pasangan dan hubungan  
Aspek ini berkaitan dengan individu yang melihat dan menilai negatif tentang dirinya, pasangan dan hubungan pernikahan (seperti hubungan yang dijalaninya dengan pasangan). Pada aspek

ini, individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak cukup baik untuk pasangannya. Individu memiliki kekhawatiran bahwa pasangan akan meninggalkannya.

- 2) Ketakutan akan komitmen emosional dan ketergantungan finansial  
Pada aspek ini merujuk pada ketakutan dan kekhawatiran individu tentang komitmen emosional dan akan memiliki ketergantungan secara finansial dengan pasangan. Aspek ini juga melihat tentang ketakutan individu akan kelelahan sehingga dapat mengganggu kebebasan dan personalitas individu.
- 3) Ketegangan akan pernikahan  
Ketegangan dalam aspek ini berarti bahwa ada perasaan tidak nyaman dan tidak mudah bagi individu melihat suatu hubungan pernikahan. Selain itu, individu juga merasa cemas dan tidak nyaman apabila melihat orang lain menikah. Aspek ini juga berkaitan dengan perasaan panik dan tidak nyaman ketika membicarakan pernikahan.
- 4) Prioritas kehidupan pribadi  
Aspek ini merujuk pada penilaian individu tentang diri individu menjadi prioritas. Individu lebih memprioritaskan dirinya dibanding pasangan

### 2.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Commitment*

Menurut Curtis dan Susman (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of commitment* pada individu adalah sebagai berikut :

- 1) Ketakutan akan kehilangan jati diri, identitas, dan keterikatan emosional  
Kehidupan pernikahan bagi sebagian orang dinilai menjadi fase dimana individu akan menyatu dan memiliki identitas bersama dengan pasangan sebagai suami istri. Kondisi ini memungkinkan individu akan merasa khawatir akan kehilangan kebebasan dalam mengekspresikan diri ketika sudah menikah.
- 2) Takut kehilangan kendali atau takut dikendalikan  
Perubahan status dari sebelum menikah menjadi menikah tentu akan memunculkan peran baru. Peran ini bagi sebagian orang akan berpikir tentang harus menjalankan keluarga seperti apa dan bagaimana berbagi peran dengan pasangan. Tidak jarang memunculkan perasaan takut terlalu mendominasi sehingga membuat konflik dalam hubungan. Di sisi lain, juga muncul ketakutan lebih dominan sehingga dapat menyakiti pasangan.
- 3) Melihat pengalaman tidak menyenangkan dari pernikahan orang tua  
Anak belajar dan melihat bagaimana lingkungan mereka, termasuk dalam hal pernikahan. Seiring bertambah usia, individu akan menilai apakah keluarga mereka cukup menyenangkan dan apakah pernikahan orang tua mereka adalah pernikahan yang bahagia. Individu yang melihat dan menilai pernikahan kedua orang tuanya yang tidak bahagia dan menyenangkan cenderung merasa takut dan khawatir untuk membangun komitmen dengan lawan jenis.
- 4) Ketakutan masalah finansial  
Ketakutan finansial di sini merujuk pada kekhawatiran individu akan keuangan yang tidak stabil ketika menikah. Hal ini membuat individu memikirkan kembali ketika memutuskan untuk berkomitmen karena merasa khawatir kebutuhannya tidak terpenuhi.
- 5) Takut gagal  
Individu merasa kurang mampu menjalani perannya ketika menikah sehingga khawatir akan gagal dalam pernikahan. Individu merasa kurang cukup siap dan kurang pengetahuan yang kemudian memunculkan perasaan takut.

### 2.4 Psikoedukasi “BERSIAGA”

Psikoedukasi didefinisikan sebagai metode atau cara yang digunakan untuk membantu individu dalam mengenali permasalahan diri dan menemukan solusi untuk permasalahan yang dihadapi (Srivastava, 2017). Selain itu, pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan

literasi masyarakat yang diberikan melalui seminar, artikel, poster atau *website* (Lukens & Snyder, 2004). Psikoedukasi biasanya juga diberikan kepada masyarakat terkait permasalahan sosial yang ada (Srivastava, 2017).

Psikoedukasi “BERSIAGA” dalam penelitian didefinisikan sebagai pemberian materi terkait permasalahan pernikahan yang menjadi akar permasalahan penelitian ini. “BERSIAGA” dalam penelitian ini diartikan dengan “Berani dan Siap Berkeluarga”, yang mana digunakan untuk nama psikoedukasi. Dengan psikoedukasi yang diberikan diharapkan responden menjadi berani dan siap untuk membangun keluarga. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk penayangan video pendek yang berisi informasi tentang pernikahan. Informasi yang disampaikan diantaranya adalah permasalahan yang sedang banyak dibicarakan di masyarakat tentang hubungan pernikahan (seperti isu perceraian, kdrt, penurunan angka pernikahan, dan lain-lain). Selanjutnya, video pendek juga menyajikan pendapat dari ahli (psikolog dan konselor pernikahan) tentang kehidupan pernikahan. Kemudian di akhir video, ditayangkan beberapa pasangan lansia yang sudah menikah dalam waktu lama memberikan testimoni, cerita pengalaman, dan pandangan mereka tentang pernikahan.

Psikoedukasi kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab mengenai perasaan dan pandangan partisipan penelitian tentang pernikahan. Pemateri juga memaparkan, kenapa seseorang mengalami ketakutan atau kekhawatiran pada pernikahan, dan mencari tahu apa yang dapat dilakukan untuk mengelola perasaan takut dan khawatir tersebut. Dengan demikian, partisipan akan memiliki pandangan bahwa pernikahan bukan suatu hal yang menakutkan, namun pernikahan merupakan suatu hal yang menantang sehingga harus dipersiapkan dengan baik.

### 3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 partisipan penelitian yang 29 diantaranya berjenis kelamin perempuan. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah individu yang belum menikah. Responden penelitian merupakan dewasa awal dengan usia rata-rata responden adalah 20.5 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*, yaitu suatu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok partisipan dalam pengambilan data (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Berikut ini adalah gambaran desain penelitian :

O1 → X → O2

Keterangan: O1: Pretest; X: *treatment*; O2: *Posttest*  
Gambar 1. Desain Eksperimen yang Digunakan

Berdasarkan Gambar 1, maka proses penelitian ini diawali dengan pemberian *pretest* pada partisipan penelitian. *Pretest* dilakukan dengan memberikan skala *fear of relationship commitment*. Setelah selesai mengerjakan skala *fear of commitment scale*, partisipan penelitian kemudian diberikan intervensi atau *treatment* berupa penayangan film pendek. Film yang ditayangkan memuat beberapa informasi, diantaranya adalah pandangan ahli (psikolog) dan orang yang sudah menjalani hubungan pernikahan tentang pernikahan. Penilaian-penilaian dan apa saja yang mungkin dihadapi ketika menjalani hubungan pernikahan. Terakhir, partisipan penelitian akan kembali diminta untuk mengerjakan skala *fear of relationship commitment*. Berikut adalah gambaran prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Prosedur pelaksanaan penelitian dibawah ini dilakukan pada saat proses pengambilan data.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Penelitian

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Tahap 1</b> | Partisipan penelitian dikumpulkan dalam satu ruangan di waktu yang bersamaan  |
| <b>Tahap 2</b> | Partisipan akan diinformasikan tentang tujuan penelitian dan prosedur pelaksanaan penelitian, yaitu penelitian dilakukan untuk menilai bagaimana individu memandang suatu pernikahan  |
| <b>Tahap 3</b> | Tim peneliti membagikan <i>form</i> persetujuan untuk terlibat dalam penelitian yang kemudian dilanjutkan dengan meminta partisipan penelitian mengerjakan <i>fear of relationship commitment scale</i> untuk mengukur <i>fear of commitment</i> pada partisipan penelitian   |
| <b>Tahap 4</b> | Langkah selanjutnya, setelah semua partisipan selesai mengerjakan skala <i>fear of relationship commitment scale</i> , tim peneliti menayangkan film pendek. Film pendek yang ditayangkan berisi tentang masalah pernikahan yang akhir-akhir ini ramai di masyarakat seperti kasus kdrt dan perceraian yang meningkat. Video pendek juga menampilkan padangan masyarakat tentang pernikahan dan diikuti dengan pendapat ahli tentang pernikahan beserta hal-hal yang mungkin dapat diperhatikan ketika akan menjalani pernikahan. Video pendek ditutup dengan testimoni dari beberapa pasangan yang sudah lanjut usia dan berpengalaman dalam menjalani pernikahan. |
| <b>Tahap 5</b> | Setelah penayangan video dilanjut dengan pemberian materi tentang pernikahan dari peneliti dan diikuti dengan tanya jawab. Materi tentang pernikahan dalam hal ini berisi tentang <i>fear of commitment</i> , yakni bagaimana individu dapat menganali bahwa kondisi yang dihadapi merupakan bentuk ketakutan dalam menjalin hubungan yang berkomitmen. Faktor-faktor yang memunculkan kekhawatiran dan bagaimana cara yang dilakukan untuk mengelola ketakutan dan kekhawatiran terhadap komitmen termasuk penjelasan bagaimana individu dapat menilai dan memandang diri lebih positif.   |
| <b>Tahap 6</b> | Sesi terakhir dari penelitian, yaitu partisipan penelitian diminta untuk kembali mengerjakan <i>fear of relationship commitment scale</i> .   |

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *fear of relationship commitment scale* yang dikembangkan oleh Obeid, *et al* (2019) yang terdiri dari 17 aitem favorabel. Alat ukur penelitian, sebelum digunakan untuk pengambilan data terlebih dahulu diadaptasi ke bahasa Indonesia. Proses alih bahasa meliputi proses translasi, sintesis dan uji keterbabacaan yang mengacu pada proses adaptasi alat ukur dari Azwar (2022). Aitem dari skala *fear of relationship commitment scale* bertujuan untuk mengukur bagaimana persepsi individu tentang hubungannya dengan pasangan, termasuk bagaimana individu memandang pernikahan. Aitem-aitem tersebut diantaranya menunjukkan pada ketakutan individu akan gagalnya hubungan yang dijalani nanti. Seperti tertuang pada aitem “*saya merasa khawatir hubungan saya akan berakhir dengan perceraian*”. Analisis data penelitian menggunakan *paired sample t-test*, yang pada prosesnya menggunakan bantuan SPSS versi 25. Selain itu, peneliti juga melakukan kategorisasi untuk melihat tinggi rendahnya *fear of marriage* partisipan penelitian pada *pretest* dan *posttest*.

#### 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah analisis pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal. Ketika hasil penelitian menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *paired sample t-test*. (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Selanjutnya, ketika data penelitian tidak terdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon* (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dan menggunakan bantuan SPSS versi 25, menunjukkan bahwa sebaran data penelitian yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi  $> 0.05$ . Gambaran sebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji normalitas

| Variabel                  | Uji Normalitas  |                  |
|---------------------------|-----------------|------------------|
|                           | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
| <i>Fear of commitment</i> | 0.059           | 0.200            |

Setelah melakukan uji normalitas dan mengetahui apakah data penelitian tersebar secara normal. Maka langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki variasi yang sama atau tidak (lihat tabel 3).

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

| Variabel                  | <i>sig</i> |
|---------------------------|------------|
| <i>Fear of commitment</i> | 0.770      |

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa bahwa data yang diperoleh sebelum diberikan *treatment (pretest)* dan setelah diberikan *treatment (posttest)* adalah homogen atau memiliki varians yang sama ( $sig = 0.770$ ). Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran *fear of commitment* pada partisipan penelitian. Peneliti dapat membedakan berapa banyak responden yang memiliki *fear of commitment* tinggi dan rendah pada saat *pre-test* dan *post-test*. Berikut ini adalah gambaran analisis deskriptif penelitian (dapat dilihat di tabel 4).

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif

| Variabel                  | <i>Pre-test</i> |        | <i>Post-test</i> |        |
|---------------------------|-----------------|--------|------------------|--------|
|                           | Tinggi          | Rendah | Tinggi           | Rendah |
| <i>Fear of commitment</i> | 19              | 11     | 12               | 18     |

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa ada gambaran *fear of commitment* pada responden penelitian pada saat sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dan pada saat setelah diberikan *treatment (post-test)*. Pada tabel 3 terlihat bahwa tingkat *fear of commitment* pada partisipan penelitian cenderung mengalami penurunan pada saat *post-test*. Hal itu ditunjukkan dengan pada saat *pre-test* sebagian besar partisipan penelitian cenderung memiliki *fear of commitment* tinggi. Sebaliknya ketika *post-test*, partisipan penelitian cenderung memiliki *fear of commitment* yang rendah.

Peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji apakah psikoedukasi yang diberikan dalam penelitian ini berpengaruh pada *fear of commitment* dewasa awal. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hal ini merujuk pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa sebaran data penelitian adalah normal. Selain itu juga dengan melihat desain yang digunakan dalam penelitian yaitu *one group pre-test post-test design*. Berikut adalah gambaran hasil uji hipotesis.

Tabel 5. Hasil analisis *paired sample t-test*

|                                | <b>df</b> | <b>p</b> |
|--------------------------------|-----------|----------|
| <i>Pair pre-test post-test</i> | 29        | 0.001    |

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima, yang artinya bahwa pemberian psikoedukasi dapat

menurunkan *fear of commitment* pada partisipan penelitian. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa ada penurunan jumlah responden yang memiliki *fear of commitment* tinggi pada saat *post-test*. Artinya, responden beberapa responden penelitian terbukti mengalami penurunan *fear of commitment* setelah diberikan *treatment* atau intervensi berupa psikoedukasi tentang pernikahan.

Hasil penelitian ini mendukung temuan dari peneliti sebelumnya (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017) bahwa *premarital education* dapat menurunkan perasaan khawatir seseorang tentang pernikahan. Artinya, seseorang memiliki kekhawatiran tentang pernikahan karena belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pernikahan. Pengetahuan yang diberikan melalui psikoedukasi juga dinilai dapat memberikan pandangan serta penilaian baru tentang pernikahan atau hubungan berkomitmen seseorang (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, & Amanollahi, 2017). Informasi tentang pernikahan atau kehidupan pernikahan dinilai dapat membuat individu lebih peduli diri sendiri dan memiliki memandang masa depan pernikahan sebagai suatu hal yang positif (Behzad & Jalilian, 2014). Sejalan dengan hal itu, temuan penelitian yang diperoleh berdasarkan *feedback* dari partisipan penelitian juga menunjukkan bahwa mereka merasa bahwa materi yang disampaikan dalam psikoedukasi membantu mereka mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang kehidupan pernikahan. Awalnya mereka mengkhawatirkan kehidupan pernikahan, berubah menjadi berusaha mempersiapkan diri sehingga rasa khawatir yang dirasakan berkurang.

Selain itu, psikoedukasi tentang pernikahan juga dinilai dapat membuat individu dapat menilai diri menjadi lebih positif (McGeorge & Carlson, 2006). Sejalan dengan penjelasan teori *fear of commitment* yang menyebutkan bahwa individu mengalami kekhawatiran untuk membangun komitmen dengan orang lain salah satunya karena merasa dirinya kurang berharga dan menilai dirinya secara negatif. Hal ini ditunjukkan pada hasil *feedback* yang diberikan partisipan penelitian setelah diberikan psikoedukasi yang menyebutkan bahwa pemberian psikoedukasi membuat mereka memiliki pandangan yang berbeda tentang pernikahan. Pemberian psikoedukasi juga menjelaskan tentang bagaimana individu dapat menilai diri lebih positif karena penilaian yang positif akan sejalan dengan berkurangnya ketakutan-ketakutan yang muncul. Dengan pengetahuan tentang pernikahan yang diberikan melalui psikoedukasi dinilai dapat meningkatkan kepercayaan diri individu tentang dirinya, yang pada akhirnya akan memiliki rasa percaya diri yang bagus. Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada aspek pertama *fear of relationship commitment* tentang persepsi negatif individu akan diri, pasangan dan hubungan yang menunjukkan angka tinggi pada saat *pretest*. Kemudian, setelah diberikan psikoedukasi dan kembali diukur *fear of relationship commitment*, skor partisipan penelitian mengalami penurunan. Dapat dikatakan ilmu pengetahuan yang diperoleh dinilai dapat membuat individu lebih percaya diri dan memiliki pandangan lebih positif tentang hubungan pernikahan dan pasangan.

Salah satu hal yang menyebabkan seseorang khawatir untuk membangun komitmen dengan orang lain adalah keterpaparan informasi yang diperoleh dari media sosial tentang banyaknya hubungan yang gagal. Keterpaparan informasi itu, dapat membuat orang untuk kembali berpikir ketika akan membangun komitmen dengan orang lain. Bahkan seseorang memilih memutuskan untuk sendiri daripada membayangkan hubungan yang nanti dijalankan akan gagal (Nikmanesh & Kazemi, 2006). Oleh karena itu, pada saat proses pemberian psikoedukasi, selain menunjukkan fenomena tentang kegagalan dan kdrt dalam pernikahan, disampaikan juga tentang bagaimana pengalaman dari pasangan yang sudah menikah dalam waktu yang lama. Hal ini dapat memberikan sudut pandang yang berbeda tentang pernikahan, yaitu dari dua sisi. Selain itu, juga memungkinkan responden untuk menilai bahwa bagaimana suatu hubungan berjalan sangat tergantung pada kesiapan dan pengetahuan yang dimiliki.

Temuan dari hasil psikoedukasi yang terlihat pada *feedback* yang diberikan partisipan menunjukkan bahwa kekhawatiran dan ketakutan pada komitmen dan pernikahan muncul karena adanya pengalaman orang sekitar tentang kegagalan pernikahan. Partisipan juga menyebutkan bahwa gambaran akan pernikahan yang ideal membuat mereka merasa tidak siap. Sehingga masalah ini



dapat dikaji lebih lanjut di penelitian yang akan datang terkait apakah harapan dan ekspektasi pernikahan secara empiris berkaitan dengan *fear of commitment*.

## 5 SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa psikoedukasi tentang pernikahan dapat memberikan pandangan dan pengetahuan baru bagi individu dalam memandang pernikahan. Ketika individu cukup pengetahuan dan mempersiapkan diri, maka kekhawatiran yang dimiliki tentang pernikahan akan menurun. Ketika edukasi pernikahan diberikan, individu akan merasakan *fear of commitment* akan menurun. Meski hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, dimana psikoedukasi dapat menurunkan *fear of commitment*, namun peneliti merasa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penelitian yang akan datang yang tertarik meneliti variabel serupa dapat mengkaitkan variabel *fear of commitment* dengan variabel yang lain seperti ekspektasi dan harapan individu tentang pernikahan atau sikap individu tentang pernikahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P., & DeBoer, D. (2001). The transmission of marital instability across generation: relationship skills or commitment to marriage. *Journal of Marriage and Family*, 1038-1051.
- Arieza, U. (2024). *Angka Pernikahan di Indonesia pada 2023 terendah sejak 1998*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved 03 15, 2024
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Behzad, D., & Jalilian, F. (2014). Motivation for marriage and optimism in female students. *Humanities and Behavioral Studies Journal*, 11(2), 53-71.
- Curtis, J. M., & Susman, V. M. (1994). Factors related to fear of marriage. *Psychological Report*, 859-863.
- Elmira, P. (2023). *Survey: Karir menjadi alasan utama gen Z dan milenial ogah menikah muda*. Jakarta: Liputan 6. Retrieved 10 12, 2024, from <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5224730/survei-karier-jadi-alasan-utama-gen-z-dan-milenial-ogah-menikah-muda>
- Kautsar, A. (2024). *Fakta-fakta Angka Pernikahan 'Ngedrop' di RI, Ini Alasan Warga Tunda Kawin*. Jakarta: Detik Health. Retrieved 03 15, 2024
- Luciano, E., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 307-328. doi:<https://doi.org/10.1037/pspp0000109>
- Lukens, E., & Snyder, C. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225. doi:<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- McGeorge, C., & Carlson, T. (2006). Premarital Education: An Assessment of program efficacy. *Contempt Fam Ther*, 28, 165-190. doi:<https://doi.org/10.1007/s10591-006-9701-8>
- Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi. (2016). The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Iran Red Crescent Med J*, 22(4), 622-632.
- Naeimi, S., Soheila, B., & Torabpour, M. (2020). Correlation between fear of marriage and attitude to labour and child care in female students of Abadan Faculty of medical sciences in 2019. *International Research in Medical and Health Sciences*, 3(2), 5-13. doi:<https://doi.org/10.36437/irmhs.2020.3.2.B>
- Nikmanesh, Z., & Kazemi, Y. (2006). Causes and solutions to delays in marriage. *Journal of Educational Psychology*, 77-94.

- Nurviana, A., & Hendriani, W. (2021). makna pernikahan pada generasi milenial yang menunda pernikahan dan memutuskan untuk tidak menikah. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1037-1045.
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., . . . Hallit, S. (2019). Construction and validation of the Lebanese fear of relationship commitment scale among a representative sample of the Lebanese population. *Perspect Psychiatr Care*, 1-10. doi:<https://doi.org/10.1111/ppc.12424>
- Pantelis, K., Bonotis, K., & Kandri, T. (2015). It attacked my change: An exploratory study with young adults on the impact of divorce and their adjustment processes during adolescence. *J Divorce remarriage*, 56(8), 634-656.
- Putri, D. L., & Dzulfaroh, A. N. (2024). *Di balik rendahnya pernikahan di Indonesia: Antara pergeseran paradigma dan menguatnya gejala "waithood"*. Jakarta: Kompas.com. Retrieved 03 16, 2024
- Rajabi, G., Mahmoudi, O., Aslani, K., & Amanollahi, A. (2017). Effectiveness of premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program in reducing fear of marriage and increasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*, 21(3), 108-114.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Srivastava, P. (2017). Psychoeducation an effective tool as treatment modality in mental health. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 123-130.
- Widhyastuti, C., & Annisa, N. M. (2024). "Bersama dan bahagia": Peran co-parenting dan konflik pasangan terhadap relationship flourishing pada ayah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(2), 195-207. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2024.17.2.195>