

The Influence of Alexithymia and Childhood Trauma on Fear of Intimacy among Emerging Adulthood in Jabodetabek

Mutiara Annisa⁽¹⁾, Farhanah Murniasih⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia^(1,2)
farhanah.murniasih@uinjkt.ac.id⁽¹⁾

Article Info:

Received : 07-03-2026
Revise : 20-05-2026
Accepted : 21-05-2026
Published : 26-05-2026

Abstract:

Fear of intimacy is a condition in which individuals experience a fear of emotionally opening up in close relationships, particularly among those in emerging adulthood. This study aims to examine the influence of alexithymia (difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, externally oriented thinking) and childhood trauma (physical abuse, emotional abuse, sexual abuse, physical neglect, emotional neglect) on fear of intimacy among emerging adults aged 18–25 years in the Jabodetabek area. The sample consisted of 210 respondents selected using a non-probability sampling technique with purposive sampling. The instruments used include the Fear of Intimacy Scale (FIS-35), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), and Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-SF). Data analysis was conducted using Confirmatory Factor Analysis (CFA) to test construct validity and multiple regression analysis to examine the research hypotheses. The results indicate that alexithymia and childhood trauma simultaneously have a significant effect on fear of intimacy, contributing 15.2% of the variance. However, only the dimension of difficulty describing feelings showed a significant individual effect on fear of intimacy ($p < 0.05$). These findings emphasize the importance of emotional expression skills in building intimate relationships. These findings provide implications for future studies regarding trauma screening and the exploration of other psychological variables.

Keywords:

alexithymia, childhood trauma, emerging adulthood, fear of intimacy

How To Cite : Annisa, M., & Murniasih, F. (2026). The Influence of Alexithymia and Childhood Trauma on Fear of Intimacy among Emerging Adulthood in Jabodetabek. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 9(1), 83-95. <https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9374>

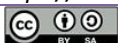
1. Pendahuluan

Keintiman diartikan sebagai sebuah proses di mana individu berupaya untuk membangun kedekatan dengan individu lain dengan saling memahami kesamaan dan perbedaan dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku (Hatfield, 1984). Konsep keintiman ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan individu pada fase dewasa awal. Santrock (2010) menjelaskan bahwa dewasa awal diawali oleh suatu periode transisi yang panjang, di mana individu masih berada dalam proses eksplorasi identitas dan penyesuaian terhadap peran dewasa, khususnya dalam konteks relasi interpersonal. Pada fase dewasa awal yang juga dikenal sebagai fase *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-25 tahun ini, hubungan romantis terbentuk cenderung berfokus pada pencarian keintiman emosional dan fisik yang lebih mendalam (Arnett, 2014).

Kecenderungan tersebut tercermin dalam survei *Lunch Actually* (2021) pada 640 individu lajang di Indonesia yang melaporkan bahwa terdapat 97% dari mereka menginginkan hubungan romantis yang serius. Sejalan dengan hal itu, survei IDN Media (2024) pada 602 Generasi Z di Indonesia melaporkan bahwa sebanyak 73.7% dari mereka mempertimbangkan kemungkinan untuk menikah. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan akan hubungan romantis yang bermakna dalam kehidupan individu pada fase dewasa awal. Namun demikian, tingginya kebutuhan akan keintiman tersebut tidak selalu diikuti oleh kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan kedekatan emosional yang mendalam.

Pada sebagian individu, keintiman tidak hanya diasosiasikan dengan kehangatan dan kedekatan emosional saja, namun juga dapat memicu kerentanan, bahkan ketakutan pada sebagian individu (Vangelisti & Beck, 2007). Kondisi tersebut dikenal sebagai *fear of intimacy*, yaitu terhambatnya kemampuan individu dalam membagikan pikiran dan perasaan yang bersifat pribadi kepada orang

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9374>



yang dianggap penting baginya, akibat adanya kecemasan (Descutner & Thelen, 1991). Penelitian Nisaa (2025) terhadap 265 perempuan dewasa awal di Jabodetabek menemukan bahwa 14,3% partisipan memiliki tingkat *fear of intimacy* yang tinggi.

Descutner & Thelen (1991) mengungkapkan individu dengan *fear of intimacy* cenderung menghindari pengungkapan diri yang mendalam (*content*), menghindari interaksi yang dengan keterikatan emosional yang penuh (*emotional valance*), dan melindungi diri mereka dari kerentanan dalam hubungan yang intim (*vulnerability*), sehingga diketahui bahwa karakteristik individu dengan *fear of intimacy* terlihat dalam bagaimana mereka menjaga jarak emosional, sulit terbuka, ragu berkomitmen, serta menarik diri dalam hubungan serius. Berdasarkan karakteristik tersebut, *fear of intimacy* dapat diamati dalam fenomena hubungan dewasa awal yang sedang marak saat ini, yaitu fenomena hubungan tanpa status (*situationship*).

Menurut George (2024), hubungan tanpa status merujuk pada pola hubungan romantis yang dijalani tanpa adanya kejelasan arah hubungan dan status, serta komunikasi yang tidak konsisten. Survei *YouGov* (2024) di Amerika Serikat menunjukkan 39% orang dewasa pernah menjalin hubungan tanpa status, dan angkanya meningkat menjadi 50% pada kelompok usia 18–34 tahun. Sebanyak 29% dari hubungan tersebut dimulai dari media sosial. Laporan *Tinder “Year in Swipe”* juga mencatat peningkatan 49% penggunaan istilah *situationship* dalam bio pengguna berusia 18–25 tahun sepanjang tahun 2022 (Goth, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak individu dewasa muda yang menjalin kedekatan romantis, namun menghindari kedalaman emosional dalam hubungan tersebut.

Armstrong dkk. (2024) mengungkapkan bahwa bagi sebagian individu, pola hubungan tanpa status terasa lebih aman karena menghindarkan mereka dari resiko emosional dalam hubungan yang serius. Ketika pola penghindaran terhadap kedekatan yang mendalam ini berlangsung secara luas, hal tersebut tidak hanya berhenti pada dinamika hubungan personal, tetapi juga dapat terlihat pada level sosial yang lebih makro. Salah satunya adalah tren penurunan angka pernikahan, yang secara esensial menuntut keterbukaan diri, keberanian untuk menunjukkan kerentanan, serta kesiapan membangun kedekatan emosional secara berkelanjutan. Survei Badan Pusat Statistik (2024), mengungkapkan bahwa jumlah pernikahan di Indonesia sejak tahun 2014 menurun drastis sebanyak 30%, menjadi 1,48 juta yang merupakan angka terendah selama satu dekade terakhir (Badan Pusat Statistik, 2024). 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).

Di sisi lain, dampak *fear of intimacy* tidak hanya tercermin pada stabilitas relasi jangka panjang, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan emosional individu. Individu dengan *fear of intimacy* cenderung menghindari kedekatan emosional, sehingga menyebabkan mereka merasa kesepian dan kebutuhan dasar akan hubungan interpersonal tidak terpenuhi secara optimal (Vangelisti & Beck, 2007). Penelitian Syahid dkk. (2025) mengungkapkan bahwa dari 2.016 responden, sebanyak 52,9% dari responden memiliki kesepian tinggi, dengan tingkat kesepian tertinggi ditemukan pada kelompok usia muda, yakni 17–24 tahun atau 20–24 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian pada dewasa awal tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya relasi, tetapi dapat berkaitan dengan hambatan psikologis dalam membangun keintiman yang mendalam atau *fear of intimacy*.

Lebih lanjut, *fear of intimacy* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional individu, tetapi juga berpotensi menghambat terbentuknya hubungan romantis yang hangat dan bermakna. Ketika kondisi ini tidak diatasi, mereka akan terus menghindari situasi yang menuntut keterbukaan emosional dan memperkuat pola hubungan yang kurang memuaskan dan penuh jarak (Martin & Ashby, 2004). *Fear of intimacy* tidak hanya terlihat jelas dalam hubungan interpersonal yang renggang dan hambatan dalam afeksi emosional, tetapi berakar dari dinamika internal individu.

Faktor internal yang diteliti lebih lanjut dalam penelitian ini adalah aleksitimia, yang merupakan kondisi dimana individu mengalami kesulitan dalam mengenali dan membedakan perasaannya sendiri, mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain, serta menunjukkan kecenderungan untuk berpikir secara konkret dan berfokus pada hal-hal eksternal daripada pengalaman emosional internal (Bagby dkk., 1994). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aleksitimia berkontribusi secara positif terhadap *fear of intimacy* (Baris dkk., 2023; Nazir dkk., 2024;

Lyvers dkk., 2022). Selain dipengaruhi oleh faktor internal, *fear of intimacy* juga tidak terlepas dari pengalaman eksternal, yaitu trauma masa kecil. Secara konseptual, trauma masa kecil mengacu pada pengalaman traumatis yang dialami individu selama masa kanak-kanak, yaitu sebelum usia 18 tahun, yang mencakup kekerasan fisik, emosional, dan seksual, serta pengabaian fisik dan emosional (Bernstein dkk., 2003). Trauma masa kecil yang terbukti mempengaruhi *fear of intimacy* secara positif (Ji dkk., 2014; Fang dkk., 2021).

Meskipun penelitian mengenai aleksitimia maupun trauma masa kecil telah berkembang, kajian yang menguji pengaruh keduanya secara simultan terhadap *fear of intimacy* masih terbatas, khususnya pada populasi dewasa awal di Indonesia. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya terkait *fear of intimacy* kebanyakan berfokus pada mahasiswa (Ji dkk., 2015; Baris dkk., 2023; Liu & Lopez, 2024) sehingga penelitian ini memperluas jangkauan penelitian pada dewasa muda sehingga turut mencakup masyarakat awam. Farahdilla & Indrijati (2022) mengungkapkan bahwa meskipun telah ada sejumlah penelitian yang menyoroti dampak dari *fear of intimacy*, kajian terhadap fenomena ini di Indonesia masih tergolong terbatas. Minimnya studi berbasis populasi lokal ini menunjukkan adanya kesenjangan literatur empiris untuk diisi melalui penelitian lanjutan. Oleh karena itu, pemilihan wilayah Jabodetabek sebagai lokasi penelitian didasarkan pada sejumlah dinamika sosial khas urban yang berpotensi memperberat kerentanan terhadap *fear of intimacy*.

Penelitian Beqiri (2021) menunjukkan bahwa dewasa awal yang hidup di wilayah urban mengalami fase ini sebagai periode eksplorasi identitas yang disertai dengan tekanan, ketidakpastian, serta kebutuhan untuk membangun relasi yang bermakna, kondisi ini menjadikan wilayah urban, seperti Jabodetabek, relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam memahami dinamika *fear of intimacy* pada dewasa awal. Lebih spesifik, pemilihan kawasan Jabodetabek didasarkan pada sejumlah dinamika sosial khas urban yang berpotensi memperberat kerentanan terhadap *fear of intimacy*. Pertama, Jabodetabek dikenal dengan tingkat individualisme dan mobilitas penduduk yang tinggi, sehingga melemahkan kohesi komunal yang secara tradisional berperan sebagai faktor protektif dalam pembentukan keintiman emosional. Kedua, tekanan kompetitif di bidang karier dan ekonomi mendorong dewasa awal urban untuk memprioritaskan pencapaian profesional, sehingga kesiapan emosional untuk membangun hubungan yang stabil cenderung tertunda. Ketiga, prevalensi pola hubungan tanpa status (*situationship*) dan penggunaan aplikasi kencan dilaporkan lebih tinggi pada dewasa muda urban (Armstrong dkk., 2024; Goth, 2023), yang justru memperkuat pola penghindaran keterikatan emosional yang mendalam. Keempat, heterogenitas budaya, agama, dan nilai keluarga di Jabodetabek menimbulkan benturan norma dalam mengekspresikan emosi pada relasi romantis. Sejalan dengan hal tersebut, data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa kawasan urban memiliki tingkat penundaan pernikahan tertinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2025).

Berbeda dengan studi sebelumnya yang umumnya berfokus pada mahasiswa di konteks Barat (Baris dkk., 2023; Liu & Lopez, 2024) dan Tiongkok (Ji dkk., 2014), penelitian ini menawarkan tiga kontribusi kebaruan. Pertama, penelitian ini merupakan studi pertama di Indonesia yang menguji aleksitimia dan trauma masa kecil secara simultan sebagai prediktor *fear of intimacy* pada populasi dewasa awal non-mahasiswa. Kedua, jangkauan partisipan diperluas dari sebatas mahasiswa menjadi populasi awam berusia 18–25 tahun, sehingga lebih merepresentasikan dinamika hubungan romantis pada fase *emerging adulthood* secara umum. Ketiga, penelitian ini memberikan perspektif kontekstual dengan menyoroti dinamika urban Jabodetabek yang belum banyak digarap dalam literatur lokal sebelumnya.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh aleksitimia dan trauma masa kecil terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jabodetabek, dengan dugaan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi secara positif terhadap munculnya *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jabodetabek.

2. Metode

Penelitian ini akan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menjangkau partisipan yang memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring dan luring kepada individu yang memenuhi kriteria inklusi berikut: (1)

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9374>



berusia 18–25 tahun; (2) belum menikah; (3) berdomisili di wilayah Jabodetabek; serta (4) pernah menjalin hubungan romantis, baik hubungan tersebut masih berlangsung pada saat pengisian kuesioner maupun telah berakhir. Penelitian ini tidak menetapkan batasan durasi minimal hubungan romantis yang pernah dijalani partisipan. Penyebaran kuesioner daring dilakukan melalui *Google Form* yang didistribusikan melalui *Instagram*, *X (Twitter)*, dan *WhatsApp*, serta jaringan komunitas dan kampus. Sementara itu, penyebaran luring dilakukan di beberapa titik pusat aktivitas dewasa awal di wilayah Jabodetabek.

Guna meminimalkan bias dalam pengisian kuesioner, diterapkan beberapa prosedur etis dan metodologis, yaitu: (a) seluruh responden menandatangani *informed consent* yang menjamin anonimitas dan kerahasiaan data; (b) partisipasi bersifat sukarela tanpa pencatatan identitas pribadi; (c) kuesioner menyertakan enam *attention check items* untuk mendeteksi pola jawaban yang tidak serius; serta (d) responden ditegaskan bahwa tidak terdapat jawaban benar atau salah pada setiap item. Total partisipan yang memenuhi kriteria penelitian berjumlah 210 orang.

Fokus penelitian diarahkan pada pengujian pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen pada fase dewasa awal. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *fear of intimacy*, sedangkan variabel independen terdiri dari aleksitimia dan trauma masa kecil. Aleksitimia dikaji melalui tiga dimensi utama, yaitu *difficulty identifying feelings*, *difficulty describing feelings*, dan *externally oriented thinking*. Trauma masa kecil mencakup lima dimensi, yaitu *emotional abuse*, *physical abuse*, *sexual abuse*, *emotional neglect*, dan *physical neglect*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur psikologis terstandar yang telah melalui proses adaptasi oleh penulis. Instrumen tersebut meliputi *Fear of Intimacy Scale (FIS-35)* untuk mengukur *fear of intimacy*, *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)* untuk mengukur aleksitimia, serta *Childhood Trauma Questionnaire–Short Form (CTQ-SF)* untuk mengukur trauma masa kecil.

Sebelum dilakukan analisis, data yang terkumpul melalui kuesioner diproses dengan langkah-langkah pra-proses, termasuk pemeriksaan kelengkapan jawaban, penghapusan data yang tidak valid, serta uji reliabilitas dan validitas instrumen. Pengujian reliabilitas instrumen diuji dengan koefisien *Cronbach's Alpha* dan validitas konstruk diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*, proses ini bertujuan memastikan bahwa setiap item dalam instrumen benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud dan konsisten dalam penggunaannya. Adapun hasil muatan faktor tiap item pada masing-masing dimensi instrumen disajikan dalam tabel-tabel berikut:

Tabel 1. Muatan Faktor Item *Fear of Intimacy*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.362	0.064	5.644	√
2	0.248	0.064	3.854	√
3	0.579	0.048	12.158	√
4	0.103	0.076	1.348	X
5	0.499	0.055	9.030	√
6	0.559	0.050	11.139	√
7	0.716	0.033	21.882	√
8	0.660	0.044	15.037	√
9	0.504	0.055	9.118	√
10	0.694	0.041	16.755	√
11	0.460	0.063	7.344	√
12	0.531	0.055	9.588	√
13	0.379	0.062	6.078	√
14	0.409	0.063	6.445	√
15	0.508	0.049	10.377	√
16	0.284	0.072	3.935	√
17	0.619	0.046	13.396	√

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
18	0.581	0.052	11.190	√
19	0.780	0.032	24.745	√
20	0.246	0.086	2.858	√
21	0.733	0.034	21.676	√
22	0.704	0.038	18.585	√
23	0.543	0.054	9.996	√
24	0.170	0.079	2.153	√
25	0.558	0.050	11.255	√
26	0.165	0.080	2.054	√
27	0.624	0.052	12.041	√
28	0.393	0.067	5.820	√
29	0.591	0.052	11.446	√
30	0.728	0.036	20.254	√
31	0.177	0.065	2.731	√
32	0.249	0.063	3.945	√
33	0.131	0.070	1.857	X
34	-0.021	0.070	-0.300	X
35	0.261	0.062	4.195	√

Keterangan: √ = Signifikan ($T\text{-Value} > 1.96$); X = Tidak Signifikan ($T\text{-Value} < 1.96$).

Tabel 2. Muatan Faktor Item *Difficulty Identifying Feelings*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.668	0.047	14.166	√
2	0.727	0.059	12.371	√
3	0.738	0.053	14.007	√
4	0.690	0.048	14.299	√
5	0.546	0.055	9.975	√
6	0.792	0.067	11.841	√
7	0.767	0.051	15.097	√

Keterangan: √ = Signifikan ($T\text{-Value} > 1.96$); X = Tidak Signifikan ($T\text{-Value} < 1.96$).

Tabel 3. Muatan Faktor Item *Difficulty Describing Feelings*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.577	0.086	6.710	√
2	0.601	0.090	6.704	√
3	0.826	0.110	7.499	√
4	0.687	0.096	7.172	√
5	0.481	0.089	5.406	√

Keterangan: √ = Signifikan ($T\text{-Value} > 1.96$); X = Tidak Signifikan ($T\text{-Value} < 1.96$).

Tabel 4. Muatan Faktor Item *Externally Oriented Thinking*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.284	0.167	1.701	√
2	0.532	0.180	2.949	√
3	0.314	0.135	2.320	√
4	0.277	0.119	2.331	√
5	-0.173	0.123	-1.405	X
6	0.116	0.133	0.869	√
7	-0.199	0.139	-1.427	X

8	0.272	0.226	2.346	√
---	-------	-------	-------	---

Keterangan: √ = Signifikan (*T-Value* > 1.96); X = Tidak Signifikan (*T-Value* < 1.96)

Tabel 5. Muatan Faktor Item *Physical Abuse*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.746	0.052	14.337	√
2	0.879	0.025	35.216	√
3	0.539	0.089	6.079	√
4	0.834	0.038	22.040	√
5	0.775	0.041	18.826	√

Keterangan: √ = Signifikan (*T-Value* > 1.96); X = Tidak Signifikan (*T-Value* < 1.96)

Tabel 6. Muatan Faktor Item *Emotional Abuse*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.732	0.048	15.300	√
2	0.861	0.034	25.512	√
3	0.594	0.054	10.810	√
4	0.613	0.056	10.917	√
5	0.748	0.036	20.958	√

Keterangan: √ = Signifikan (*T-Value* > 1.96); X = Tidak Signifikan (*T-Value* < 1.96)

Tabel 7. Muatan Faktor Item *Sexual Abuse*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.834	0.037	22.778	√
2	0.956	0.016	60.786	√
3	0.933	0.022	42.087	√
4	0.410	0.078	5.291	√
5	0.499	0.067	7.419	√

Keterangan: √ = Signifikan (*T-Value* > 1.96); X = Tidak Signifikan (*T-Value* < 1.96)

Tabel 8. Muatan Faktor Item *Physical Neglect*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.248	0.066	3.779	√
2	0.548	0.070	7.882	√
3	0.131	0.095	1.377	X
4	0.625	0.069	9.073	√
5	0.596	0.081	7.326	√
6	0.598	0.071	8.386	√
7	0.611	0.72	8.540	√
8	0.786	0.061	12.887	√

Keterangan: √ = Signifikan (*T-Value* > 1.96); X = Tidak Signifikan (*T-Value* < 1.96)

Tabel 9. Muatan Faktor Item *Emotional Neglect*

Nomor Item	Koefisien	Standard Error	T-Value	Signifikan
1	0.552	0.059	9.281	√
2	0.828	0.043	19.116	√
3	0.839	0.050	16.815	√
4	0.860	0.048	18.011	√

5 0.835 0.051 16.373 √

Keterangan: √ = Signifikan ($T\text{-Value} > 1.96$); X = Tidak Signifikan ($T\text{-Value} < 1.96$)

Analisis data kemudian dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Regresi berganda dipilih karena mampu menjelaskan kontribusi simultan maupun parsial dari variabel independen terhadap variabel dependen. Model regresi diuji melalui uji F untuk melihat pengaruh secara keseluruhan, serta uji t untuk menilai signifikansi masing-masing dimensi variabel. Nilai $R\text{ Square}$ digunakan untuk mengetahui proporsi varians *fear of intimacy* yang dapat dijelaskan oleh aleksitimia dan trauma masa kecil. Dengan demikian, analisis regresi tidak hanya menunjukkan signifikansi hubungan, tetapi juga memberikan gambaran mengenai kekuatan kontribusi masing-masing variabel.

Seluruh analisis statistik dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk uji reliabilitas, analisis deskriptif, dan regresi berganda. Selain itu, perangkat lunak *MPlus* digunakan untuk melakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) guna menguji validitas konstruk instrumen penelitian. Kombinasi kedua aplikasi ini dipilih karena keduanya memiliki kemampuan komprehensif dalam mengolah data kuantitatif, memastikan validitas model, serta memberikan hasil analisis yang akurat dan dapat direplikasi.

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan pedoman etika penelitian psikologi. Responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan diminta menyetujui partisipasi secara sukarela. Kerahasiaan data dijaga dengan memastikan anonimitas responden, serta hasil penelitian hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Persetujuan etik penelitian diperoleh dari komite etik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

3. Hasil

Hasil penelitian ini dideskripsikan berdasarkan uji statistik *fear of intimacy*, aleksitimia, dan trauma masa kecil pada individu fase dewasa awal dijelaskan lebih lanjut pada tabel-tabel berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
<i>Fear of Intimacy</i>	39 (18.6%)	131 (62.4%)	40 (19%)
<i>Difficulty Identifying Feelings</i>	41 (19.5%)	123 (59.6%)	46 (21.9%)
<i>Difficulty Describing Feelings</i>	37 (17.6%)	133 (63.3%)	40 (19.0%)
<i>Externally Oriented Thinking</i>	37 (17.6%)	136 (64.8%)	37 (17.6%)
<i>Physical Abuse</i>	-	179 (85.2%)	31 (14.8%)
<i>Emotional Abuse</i>	39 (18.6%)	134 (63.8%)	37 (17.6%)
<i>Sexual Abuse</i>	-	167 (79.5%)	43 (20.5%)
<i>Physical Neglect</i>	40 (19.0%)	138 (65.7%)	32 (15.2%)
<i>Emotional Neglect</i>	47 (22.4%)	134 (63.8%)	29 (13.8%)

Tabel 10 menunjukkan variasi skor pada seluruh variabel dari 210 partisipan. *Fear of intimacy* didominasi kategori sedang dengan kecenderungan ke arah tinggi, menunjukkan cukup banyak dewasa awal di Jabodetabek mengalami hambatan keintiman, meski tidak ekstrem. *Difficulty identifying feelings*, *difficulty describing feelings*, dan *sexual abuse* juga berada pada kategori sedang dengan kecenderungan tinggi, mengindikasikan adanya kesulitan pemrosesan emosi serta pengalaman kekerasan seksual pada sebagian partisipan. Sebaliknya, *emotional neglect*, *physical neglect*, dan *emotional abuse* cenderung sedang ke arah rendah, menunjukkan pengalaman masa kecil yang relatif memadai. *Externally oriented thinking* menunjukkan distribusi seimbang antara rendah dan tinggi, mencerminkan variasi fokus pada aspek eksternal. Sementara itu, pada *physical abuse* dan *sexual abuse* tidak ditemukan skor rendah, sehingga diketahui bahwa seluruh partisipan melaporkan setidaknya satu pengalaman kekerasan fisik atau seksual pada tingkat ringan hingga sedang.

Tabel 11. Ringkasan Hasil Analisis Berganda (Uji F)

Variabel	F	Sig.	Kesimpulan
Aleksitimia	4.493	.000 ^b	Hipotesis diterima
Trauma Masa Kecil			

Tabel 12. Model Summary Analisis Regresi

Model	R	R-Square	Adjust R-Square	Std. Error
1	.389 ^a	.152	.118	9.08454

Berdasarkan Tabel 11 dan 12, hasil uji *F* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nihil ditolak. Hal ini berarti secara simultan variabel *difficulty identifying feelings*, *difficulty describing feelings*, *externally oriented thinking*, *physical abuse*, *emotional abuse*, *sexual abuse*, *physical neglect*, dan *emotional neglect* berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jabodetabek. Nilai *R Square* sebesar 0,152 menunjukkan bahwa seluruh variabel tersebut menjelaskan 15,2% variasi *fear of intimacy*, sedangkan 84,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 13. Hasil Uji T Signifikansi Koefisien Regresi

Variabel	t	Sig.	Kesimpulan
<i>Difficulty Describing Feelings</i>	4.344	.000	Hipotesis diterima

Tabel 14. Analisis Proporsi Varians

Variabel	R-Square Change	Sig. F Change
<i>Difficulty Describing Feelings</i>	.107	.000

Berdasarkan tabel 13 diketahui bahwa hanya variabel *difficulty describing feelings* yang mempengaruhi variabel *fear of intimacy* secara signifikan ($Sig. < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa *difficulty describing feelings* mempengaruhi *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jabodetabek dengan arah koefisien bertanda positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *difficulty describing feelings* individu maka semakin tinggi juga tingkat *fear of intimacy* pada individu tersebut. Tabel 14 menunjukkan bahwa variabel *difficulty describing feelings* memberikan sumbangan proporsi varians sebesar 10,7% dengan nilai $Sig. F change = 0.000$, yang berarti variabel *difficulty describing feelings* memberikan sumbangan yang signifikan.

4. Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa aleksitimia dan trauma masa kecil secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jabodetabek dengan kontribusi sebesar 15,2%. Namun, secara parsial hanya dimensi *difficulty describing feelings* yang terbukti berpengaruh signifikan dan berarah positif terhadap *fear of intimacy*. Artinya, semakin tinggi kesulitan individu dalam menggambarkan dan mengomunikasikan perasaannya, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk menghindari keintiman emosional. Temuan ini menegaskan bahwa hambatan utama dalam membangun kedekatan bukan sekadar pada pengenalan emosi, melainkan pada kemampuan mengekspresikannya secara verbal dalam hubungan romantis.

Sebaliknya, dimensi *difficulty identifying feelings* dan *externally oriented thinking* tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Perbedaan ini dengan temuan Baris dkk. (2023) kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik fase dewasa awal yang masih berada dalam tahap eksplorasi identitas dan relasi (Arnett, 2014). Dalam konteks urban seperti Jabodetabek, hubungan romantis dapat dipengaruhi faktor sosial dan kebutuhan eksternal, sehingga kesulitan mengenali emosi atau kecenderungan berpikir eksternal belum tentu secara langsung memicu ketakutan terhadap keintiman. Dengan demikian, kemampuan komunikasi emosional tampak menjadi faktor yang lebih menentukan dibandingkan aspek kognitif emosional lainnya.

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9374>

Pada variabel trauma masa kecil, seluruh dimensi (*physical abuse, emotional abuse, sexual abuse, physical neglect, dan emotional neglect*) tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap *fear of intimacy*. Hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya (Repic, 2007; Fang dkk., 2021) yang menemukan hubungan langsung antara pengalaman kekerasan masa kecil dan ketakutan terhadap keintiman. Ketidaksignifikanan ini mengindikasikan bahwa pengalaman traumatis tidak selalu secara langsung berdampak pada pola relasi intim di masa dewasa awal.

Temuan bahwa hanya *difficulty describing feelings* yang signifikan, sementara *difficulty identifying feelings*, dan *externally oriented thinking* tidak signifikan, menunjukkan bahwa hambatan utama dewasa awal di Jabodetabek bukan pada aspek kognitif-afektif aleksitimia (kemampuan mengenali dan memproses emosi secara internal), melainkan pada aspek interpersonal-komunikatif (kemampuan menerjemahkan emosi ke dalam ungkapan verbal yang dapat dipahami orang lain). Dengan kata lain, partisipan tampak masih mampu merasakan dan mengenali emosi mereka, tetapi terhambat ketika harus mengomunikasikannya kepada pasangan. Pola ini bermakna karena keintiman, sebagaimana didefinisikan Descutner dan Thelen (1991), pada hakikatnya menuntut pengungkapan diri secara verbal sehingga defisit pada *difficulty describing feelings* berdampak langsung terhadap kemampuan membangun kedekatan emosional, sementara kemampuan mengenali emosi yang tidak diiringi kemampuan mengomunikasikannya justru dapat memperberat *fear of intimacy*.

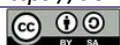
Pola ini dapat dipahami melalui kerangka transformasi budaya komunikasi pada era digital. Generasi dewasa awal saat ini merupakan *digital natives* yang tumbuh dengan media komunikasi berbasis pesan teks pendek, *emoji, sticker, meme, dan voice note* berdurasi singkat. Format-format ini cenderung menggantikan, bukan melengkapi, pengembangan kosakata emosional verbal. Pesan seperti "😞", "🙄", atau "I'm fine" mampu menyampaikan reaksi emosional tanpa menuntut individu mengartikulasikan nuansa, intensitas, atau penyebabnya. Akibatnya, kemampuan menggambarkan emosi (*difficulty describing feelings*) jarang terlatih, meskipun kemampuan mengenali emosi (*difficulty identifying feelings*) tetap berkembang melalui paparan konten psikoedukasi yang masif di media sosial.

Konteks Jabodetabek turut memperkuat dinamika tersebut. Tingginya penetrasi internet pada wilayah urban di Indonesia, khususnya Pulau Jawa dan kawasan metropolitan, menunjukkan bahwa dewasa awal semakin banyak menjalani interaksi sosial dan relasi romantis melalui media digital (APJII, 2024). Pola hubungan tanpa status (*situationship*), yang prevalensinya lebih tinggi pada dewasa muda urban (Armstrong dkk., 2024), secara struktural menghindarkan individu dari momen-momen yang menuntut pengungkapan emosi secara eksplisit seperti percakapan tentang status hubungan, komitmen, atau kerentanan emosional. Dengan demikian, ekosistem komunikasi yang dialami dewasa awal di Jabodetabek memaksimalkan peluang untuk merasakan, tetapi meminimalkan peluang untuk mengartikulasikan emosi, sebuah kombinasi yang secara teoretis menjadikan *difficulty describing feelings* sebagai prediktor *fear of intimacy* yang paling kuat dalam konteks ini.

Beberapa kemungkinan dapat menjelaskan temuan tersebut. Pertama, adanya faktor protektif berupa dukungan sosial yang baik dapat berperan dalam mereduksi konsekuensi psikologis dari pengalaman traumatis (Quan dkk., 2024). Egeland dkk. (1988) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang konsisten serta keberadaan relasi interpersonal yang aman dapat mengurangi internalisasi pengalaman kekerasan sebagai pola relasional yang maladaptif. Dengan demikian, individu yang memiliki dukungan sosial yang memadai kemungkinan tidak memaknai pengalaman *physical abuse* sebagai ancaman langsung terhadap kedekatan emosional dan hubungan intim.

Kedua, tidak signifikannya dimensi *sexual abuse* kemungkinan dipengaruhi oleh adanya *underreporting* yang berkaitan dengan hambatan *disclosure* akibat stigma, rasa malu, dinamika keluarga, serta norma sosial budaya. McPherson dkk. (2025) menekankan bahwa pengungkapan pengalaman *child sexual abuse* merupakan proses yang kompleks dan kontekstual. Dalam konteks Jabodetabek, norma sosial yang cenderung mentabukan pembahasan mengenai seksualitas dan menekankan kehormatan keluarga dapat semakin membatasi keterbukaan responden dalam mengungkap pengalaman traumatis tersebut. Selain itu, penggunaan CTQ-SF sebagai instrumen retrospektif juga memungkinkan munculnya *recall bias*, di mana partisipan mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat, menafsirkan kembali, atau melaporkan pengalaman masa kecil secara akurat.

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9374>



Selain itu, beberapa bentuk trauma seperti *emotional abuse* dan *emotional neglect* kemungkinan mempengaruhi *fear of intimacy* secara tidak langsung melalui variabel mediasi, seperti *avoidant attachment* (Finzi-Dottan & Abadi, 2024), atau melalui munculnya bentuk adaptasi psikologis tertentu. Individu dapat mengembangkan resiliensi maupun pola relasi kompensatoris, seperti kemandirian emosional atau bahkan ketergantungan emosional (Özsoy & Çelikkaleli, 2021; Kaya dkk., 2024), sehingga pengalaman trauma tidak selalu bermuara pada *fear of intimacy*. Secara keseluruhan, dalam konteks dewasa awal di Jabodetabek, faktor internal berupa kesulitan mengekspresikan emosi tampak lebih berperan dibandingkan pengalaman trauma masa kecil dalam menjelaskan dinamika *fear of intimacy*.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aleksitimia dan trauma masa kecil secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *fear of intimacy* pada dewasa awal di Jabodetabek, dengan kontribusi sebesar 15,2%. Namun, secara parsial hanya dimensi *difficulty describing feelings* yang terbukti berpengaruh signifikan, sehingga menunjukkan bahwa kesulitan mengungkapkan emosi secara verbal menjadi faktor yang lebih dominan dalam menjelaskan *fear of intimacy* dibandingkan pengalaman trauma masa kecil. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi konselor dan psikolog untuk tidak hanya berfokus pada riwayat trauma, tetapi juga pada pengembangan keterampilan komunikasi emosional melalui intervensi seperti pelatihan ekspresi emosi, *Emotionally Focused Therapy* (EFT), dan *Interpersonal Psychotherapy* (IPT).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti tidak adanya *screening* terkait riwayat dan usia trauma, penggunaan instrumen retrospektif yang memungkinkan munculnya *recall bias*, serta belum mempertimbangkan variabel gender dan durasi hubungan romantis partisipan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berkaitan dengan *fear of intimacy*, seperti *attachment style*, regulasi emosi, *rejection sensitivity*, dan dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif agar pemahaman mengenai dinamika *fear of intimacy* pada dewasa awal menjadi lebih mendalam dan representatif.

6. Pernyataan Kontribusi Kepenulisan

Mutiara Annisa: bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan draft awal manuskrip. **Farhanah Murniasih:** melakukan supervisi penelitian, validasi metodologi, review substansi akademik, serta revisi manuskrip berdasarkan masukan reviewer.

7. Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan penulisan naskah ini. Seluruh proses penelitian dan penyusunan artikel dilakukan secara independen, tanpa adanya intervensi dari pihak luar yang berpotensi menimbulkan bias terhadap temuan yang dilaporkan.

8. Deklarasi Generatif AI dan Teknologi Pendukung dalam Proses Penulisan

Dalam proses penyusunan naskah ini, penulis menggunakan teknologi pendukung berbasis kecerdasan buatan generatif untuk membantu pencarian referensi artikel-artikel dan jurnal terkait. Penggunaan teknologi ini bersifat terbatas pada pencarian literatur, tanpa menggantikan peran penulis dalam merancang penelitian, melakukan pengumpulan data, serta menafsirkan hasil analisis.

9. Pendanaan

Penelitian ini sepenuhnya didanai secara pribadi oleh para penulis dan tidak menerima dukungan finansial dari institusi mana pun yang dilaporkan dalam artikel ini.

10. Persetujuan Etis

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9374>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

- Farahdilla, & Indrijati, H. (2022). Perbedaan Fear of Intimacy berdasarkan Gaya Kelekatan Romantis Dewasa pada Dewasa Awal dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 469–475. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34570>
- Finzi-Dottan, R., & Abadi, H. (2024). From Emotional Abuse to a Fear of Intimacy: A Preliminary Study of the Mediating Role of Attachment Styles and Rejection Sensitivity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph21121679>
- George, A. S. (2024). Escaping the situationship: Understanding and addressing modern relationship ambiguity among young adults. *Partners Universal International Innovation Journal*, 2(3), 35–56. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11298549>
- Goth, A. (2023, September 21). *Gen Z has a new type of relationship called a “situationship” and it could be the future of dating*. Business Insider. <https://www.businessinsider.com/situationship-dating-trend-young-singles-relationship-status-gen-z-2023-9?type=social>
- Hatfield, E. (1984). The dangers of intimacy. *Communication, intimacy, and close relationships*, 207–220. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-210840-2.50013-8>
- Ji, Y., Liu, X.-M., Ma, Y.-J., & Shao, S. H. (2014). Association between fear of intimacy and childhood abuse in college students. *Chinese Journal of Mental Health*, 28(2), 121–124. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2014.02.007>
- Ji, Y., Zhao, B., & Ma, Y.-J. (2015). Mediating effect of inferiority feelings on relationship between childhood trauma and FoI Original Chinese. *Chinese Journal of Mental Health*, 29(6), 457–462. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2015.06.011>
- Kaya, Z., Kale, K., Yağan, F., & Kaya, Ş. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Children and Youth Services Review*, 161, 107670. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107670>
- Liu, Q., & Lopez, E. (2024). Research on Parenting Style, Alexithymia and Fear of Intimacy among College Students. *Applied & Educational Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.23977/appep.2024.050113>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, Fear of Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068–1089. <https://doi.org/10.1177/0192513X2111010206>
- Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368–374. <https://doi.org/10.1177/1066480704267279>
- McPherson, L., Gatwiri, K., Graham, A., Rotumah, D., Hand, K., Modderman, C., Chubb, J., & James, S. (2025). What Helps Children and Young People to Disclose their Experience of Sexual Abuse and What Gets in the Way? A Systematic Scoping Review. *Child and Youth Care Forum*, 54(2), 515–544. <https://doi.org/10.1007/s10566-024-09825-5>
- Muizz, A., & Hussain, S. (2025). Childhood Trauma And Fear Of Intimacy In University Students: Exploring The Mediating Role Of Attachment Style And The Moderating Influence Of Perceived Social Support. *Contemporary Journal Of Social Science Review*, 03(03). <https://doi.org/10.63878/cjssr.v3i3.1252>
- Nazir, S., Malik, R., Nazir, M. A., & Ashraf, R. (2024). Alexithymia, Experiential Avoidance, and Fear of Intimacy among Young Adults. *IUB Journal of Social Sciences*, 6(1), 101–112. <https://doi.org/10.52461/ijoss.v6i1.2269>
- Nisaa, N. A. (2025). *Pengaruh self disclosure dan keterlibatan ayah terhadap fear of intimacy pada perempuan dewasa awal di Jabodetabek* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/85460/1/NABILAH%20ALIFATU%20NISAA-FPSI.pdf>
- Özsoy, G., & Çelikkaleli, Ö. (2021). The Mediating Role of Parental Emotional Availability In the Effect of Childhood Neglect and Abuse Experiences on Psychological Resilience. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (58), 312-333. <https://izlik.org/JA93CH75KC>

- Quan, L., Zhang, K., & Chen, H. (2024). The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: the role of attachment and social support. *Frontiers in Psychiatry, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1519699>
- Repic, T. (2007). Fear of intimacy among married and divorced persons in association with physical abuse in childhood. *Journal of Divorce and Remarriage, 46*(3–4), 49–62. https://doi.org/10.1300/J087v46n03_04
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill. [https://books.google.com/books/about/Life span Development.html?hl=id&id=LLfgQQAACAAJ](https://books.google.com/books/about/Life_span_Development.html?hl=id&id=LLfgQQAACAAJ)
- Syahid, A., Amalia, I., Adriani, Y., Wahyuni, Z. I., Solicha, Irvan, M., & Kawiyan. (2025). *Perilaku kesepian di Indonesia*. Haja Mandiri. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/88529>
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification, 24*(2), 223–240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
- Vangelisti, A. L., & Beck, G. (2007). Intimacy and Fear of Intimacy. In L. L'Abate (Ed.), *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health: Theory, Research, and Practice* (pp. 395–414). Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X_20
- Vorst, H. C. M., & Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 30*, 413–434. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00033-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00033-7)