HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

HUBUNGAN HARGA DIRI (SELF-ESTEEM) DENGAN TINGKAT KETAKUTAN MENIKAH (GAMOPHOBIA) PADA DEWASA AWAL DI KELURAHAN CIPAYUNG JAKARTA TIMUR

Gusmia Layutsa Khaudhi[1],Siti Fatimah[2], Dede Kurniati[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta[1,2,3]
e-mail : gusmialayutsakhaudhi@gmail.com[1]

Diterima: *01/11/2026*; Direvisi: *04/11/2026*; Diterbitkan: *17/11/2026*

ABSTRAK

Ketakutan menikah (*gamophobia*) pada dewasa awal dapat menjadi hambatan dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga. Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan kondisi tersebut adalah harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan ketakutan menikah pada dewasa awal di Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Februari–Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 16.693 dewasa awal yang belum menikah, dengan sampel sebanyak 390 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan Skala Gamophobia (Mulyani, 2024). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki harga diri kategori sedang sebanyak 229 responden (58,7%) dan ketakutan menikah kategori sedang sebanyak 241 responden (61,8%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan korelasi lemah antara harga diri dan ketakutan menikah ($p < 0,001$; $r = -0,369$). Dengan demikian, semakin tinggi harga diri, semakin rendah kecenderungan ketakutan menikah pada dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan mental, konseling pranikah, dan pengembangan kapasitas diri bagi dewasa awal.
Kata Kunci: *Dewasa Awal, Gamophobia, Harga Diri, Ketakutan Menikah*

ABSTRACT

Fear of marriage (*gamophobia*) among early adults may become an obstacle to preparing for family life. One psychological factor presumed to be associated with this condition is self-esteem. This study aimed to determine the relationship between self-esteem and fear of marriage among early adults in Cipayung Subdistrict, East Jakarta. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach and was conducted from February to June 2026. The study population consisted of 16,693 unmarried early adults, with a sample of 390 respondents determined using Slovin's formula with a 5% margin of error through purposive sampling. Data were collected online using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Gamophobia Scale (Mulyani, 2024). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Spearman Rank correlation test. The results showed that most respondents had moderate self-esteem (229 respondents; 58.7%) and moderate fear of marriage (241 respondents; 61.8%). The correlation test revealed a statistically significant weak negative relationship between self-esteem and fear of marriage ($p < 0.001$; $r = -0.369$). Thus, higher self-esteem was associated with lower levels of fear of marriage among early adults. These findings

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

are expected to serve as a basis for developing mental health promotion programs, premarital counseling, and self-development initiatives for early adults.
Keywords: *Early Adulthood, Fear Of Marriage, Gamophobia, Self-Esteem*

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencapaian kemandirian, pembentukan identitas diri, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang intim dan stabil. Pada tahap ini, individu mulai dihadapkan pada berbagai keputusan penting dalam kehidupan, salah satunya menentukan kesiapan untuk memasuki jenjang pernikahan. Kesiapan menikah tidak hanya berkaitan dengan kematangan usia, tetapi juga mencakup kesiapan psikologis, emosional, sosial, dan kemampuan membangun kepercayaan dalam hubungan. Annisa dan Dalimunthe (2021) menjelaskan bahwa gaya kelekatan (*attachment style*) memiliki keterkaitan dengan kesiapan menikah pada dewasa awal, sehingga karakteristik hubungan interpersonal menjadi salah satu aspek penting dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam membangun hubungan yang aman dan sehat merupakan bagian penting dari tugas perkembangan dewasa awal, termasuk dalam menghadapi komitmen pernikahan.

Dalam perkembangannya, pandangan generasi muda terhadap pernikahan mengalami perubahan seiring dengan dinamika sosial, budaya, dan ekonomi. Pernikahan tidak lagi selalu dipandang sebagai kewajiban yang harus segera dipenuhi setelah mencapai usia dewasa, melainkan sebagai keputusan personal yang membutuhkan pertimbangan matang. Adhani dan Aripudin (2024) mengungkapkan adanya perspektif generasi Z di platform X terhadap fenomena penurunan angka pernikahan di Indonesia, yang mencerminkan berkembangnya beragam pandangan mengenai institusi pernikahan. Perubahan tersebut juga terlihat dalam praktik dan tradisi pernikahan generasi muda di Indonesia yang mengalami penyesuaian terhadap perkembangan kehidupan sosial. Kusumaaningrum et al. (2025) mengkaji fenomena pernikahan generasi Z melalui perspektif antropologi dan menunjukkan pentingnya memahami perubahan tradisi pernikahan di kalangan masyarakat muda. Fenomena ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara harapan sosial mengenai pembentukan keluarga pada usia dewasa dengan kenyataan bahwa sebagian generasi muda masih mempertimbangkan atau menunda keputusan untuk menikah.

Salah satu kondisi psikologis yang dapat berkaitan dengan keraguan individu dalam memasuki pernikahan adalah ketakutan menikah atau *gamophobia*. Gamophobia merupakan ketakutan terhadap pernikahan atau komitmen jangka panjang yang dapat disertai kecemasan, kekhawatiran, dan kecenderungan menghindari pembicaraan maupun keputusan mengenai pernikahan. Nisa dan Abdullah (2024) mengkaji fenomena gamophobia pada generasi Z yang berkaitan dengan pengalaman perceraian orang tua, sehingga pengalaman dalam lingkungan keluarga dapat menjadi salah satu konteks yang perlu diperhatikan dalam memahami ketakutan terhadap pernikahan. Selain pengalaman keluarga, fenomena ini juga perlu dipahami melalui faktor psikologis, sosial, dan ekonomi yang memengaruhi pandangan individu terhadap kehidupan berkeluarga. Pranata et al. (2026) membahas gamophobia pada generasi Z dengan meninjau berbagai faktor tersebut dalam perspektif hukum keluarga Islam. Dengan demikian, ketakutan menikah merupakan fenomena multidimensional yang perlu dikaji dengan memperhatikan kondisi psikologis individu serta lingkungan sosial tempat individu berkembang.

Selain faktor pengalaman keluarga dan lingkungan sosial, kesiapan menikah juga berkaitan dengan kemampuan individu membangun kepercayaan terhadap pasangan dan

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

hubungan romantis. Keraguan dalam hubungan dapat muncul ketika individu memiliki pengalaman negatif, kesulitan mempercayai pasangan, atau kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan hubungan. Putra et al. (2024) mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesiapan menikah pada wanita dewasa awal yang mengalami masalah kepercayaan (*trust issues*) dalam hubungan romantis. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan psikologis dalam hubungan interpersonal dapat menjadi pertimbangan penting ketika individu mengambil keputusan mengenai pernikahan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor internal individu, termasuk penilaian terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya, diperlukan untuk menjelaskan munculnya keraguan maupun ketakutan dalam menghadapi komitmen pernikahan.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan dalam membentuk penilaian individu terhadap kemampuan, keberhargaan, dan penerimaan dirinya. Individu dengan harga diri yang baik cenderung memiliki penilaian diri yang lebih positif, sedangkan individu dengan harga diri rendah dapat mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya dalam menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal. Dalam hubungan romantis, penilaian terhadap diri sendiri dapat berkaitan dengan munculnya rasa cemburu, ketidakamanan, dan kekhawatiran terhadap keberlangsungan hubungan. Marpaung dan Rozali (2021) mengkaji pengaruh harga diri terhadap kecemburuan romantis pada individu dewasa awal, sehingga memperlihatkan relevansi harga diri dalam memahami dinamika psikologis hubungan romantis. Selain itu, Irmayanti dan Zuroidah (2024) melalui kajian sistematik mengenai ketergantungan emosional dan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan pentingnya memperhatikan kondisi harga diri dalam konteks hubungan interpersonal yang tidak sehat.

Keterkaitan harga diri dengan permasalahan psikologis dalam hubungan juga dapat dilihat dari bagaimana individu menilai keberadaan dirinya ketika menghadapi ketidakpastian mengenai hubungan dan kehidupan berkeluarga. Individu yang memiliki penilaian diri negatif berpotensi mengalami kekhawatiran mengenai kelayakan dirinya sebagai pasangan, ketakutan terhadap penolakan, serta keraguan dalam membangun komitmen jangka panjang. Kristlyna dan Nanik (2025) mengkaji dampak terapi penerimaan dan komitmen terhadap harga diri serta ketakutan melajang, yang menunjukkan adanya relevansi kedua aspek psikologis tersebut dalam kehidupan individu yang menghadapi persoalan relasional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Jayanti (2023) membahas hubungan harga diri dengan kecemasan memilih pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis*. Hasil kajian tersebut memberikan landasan empiris bahwa harga diri perlu diperhatikan dalam memahami kecemasan dan keraguan individu ketika menghadapi keputusan penting terkait hubungan romantis dan kehidupan berkeluarga.

Meskipun penelitian mengenai harga diri, kesiapan menikah, kecemasan memilih pasangan hidup, dan permasalahan hubungan romantis telah dilakukan, kajian yang secara khusus menguji hubungan harga diri dengan ketakutan menikah pada dewasa awal dalam konteks masyarakat Indonesia masih perlu dikembangkan. Penelitian terdahulu cenderung membahas kesiapan menikah berdasarkan gaya kelekatan, masalah kepercayaan dalam hubungan, kecemasan memilih pasangan, maupun aspek psikologis lain yang berkaitan dengan hubungan romantis. Sementara itu, ketakutan menikah merupakan fenomena yang memiliki karakteristik tersendiri karena berkaitan dengan respons kecemasan individu terhadap pernikahan dan komitmen jangka panjang. Keterbatasan kajian yang secara langsung menghubungkan kedua variabel tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu ditelaah lebih lanjut, khususnya pada kelompok dewasa awal yang belum menikah dan

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

berasal dari masyarakat umum. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan harga diri dengan ketakutan menikah diperlukan untuk memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang berkaitan dengan kesiapan individu menghadapi kehidupan berkeluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap lima dewasa awal yang belum menikah di Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur, ditemukan adanya keraguan terhadap kemampuan dan keberhargaan diri ketika membayangkan kehidupan pernikahan. Beberapa responden mengungkapkan perasaan tidak layak menjadi pasangan, ketakutan mengalami kegagalan rumah tangga, kekhawatiran mengecewakan pasangan maupun keluarga, serta kecenderungan menghindari pembicaraan mengenai pernikahan. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya permasalahan psikologis yang relevan untuk dikaji lebih lanjut, terutama berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya dan ketakutan dalam menghadapi komitmen pernikahan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan harga diri dengan ketakutan menikah secara langsung pada dewasa awal yang belum menikah di tingkat komunitas, dengan melibatkan responden laki-laki dan perempuan serta menggunakan perspektif keperawatan jiwa dan komunitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran harga diri dan ketakutan menikah serta menganalisis hubungan antara harga diri dengan ketakutan menikah pada dewasa awal di Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan harga diri dengan ketakutan menikah. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur, pada Februari–Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 16.693 dewasa awal yang belum menikah berusia 22–30 tahun dan tersebar di delapan RW. Sampel sebanyak 390 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% melalui teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria berusia 22–30 tahun, berdomisili di Kelurahan Cipayung, dan bersedia menjadi responden. Sampel dialokasikan sebanyak 50 responden pada masing-masing RW 01–07 dan 40 responden pada RW 08. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms yang terdiri atas data demografi, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), dan Skala Gamophobia. RSES terdiri atas 10 aitem dengan empat pilihan jawaban dan rentang skor 10–40, sedangkan Skala Gamophobia terdiri atas 23 aitem dengan empat pilihan jawaban yang mencakup tujuh aspek, yaitu ketakutan memilih pasangan, faktor ekonomi, dinamika keluarga, pengalaman masa lalu, komitmen jangka panjang, kesiapan diri, dan persepsi terhadap pernikahan. Kedua instrumen menggunakan pembalikan skor pada aitem unfavorable. Skor yang lebih tinggi pada RSES menunjukkan harga diri lebih tinggi, sedangkan skor yang lebih tinggi pada Skala Gamophobia menunjukkan ketakutan menikah lebih tinggi. Skor ketakutan menikah dikategorikan menjadi rendah (<46), sedang (46–68), dan tinggi (≥69). Uji reliabilitas pada penelitian ini menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,881 untuk RSES dan 0,650 untuk Skala Gamophobia. Meskipun nilai reliabilitas Skala Gamophobia berada di bawah batas 0,70 yang umumnya direkomendasikan, instrumen ini tetap dipertahankan karena nilai tersebut masih menunjukkan konsistensi internal yang cukup untuk penelitian eksploratif. Selain itu, instrumen tetap digunakan dengan mempertimbangkan kesesuaian aitem dengan aspek-aspek ketakutan menikah yang diteliti, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai variabel penelitian.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, persentase,

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

dan karakteristik masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan ketakutan menikah. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p \leq 0,05$), sehingga analisis hubungan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Kekuatan hubungan diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi, sedangkan tingkat signifikansi ditetapkan sebesar 0,05 dengan ketentuan H_0 ditolak apabila $p < 0,05$. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi persetujuan responden (informed consent), keadilan, kerahasiaan identitas, serta prinsip beneficence dan non-maleficence.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seluruh responden yang memenuhi kriteria penelitian berpartisipasi dalam pengumpulan data, sehingga jumlah sampel yang dianalisis sesuai dengan target penelitian. Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin dan usia untuk memberikan gambaran mengenai komposisi subjek penelitian. Pengelompokan usia dilakukan menjadi tiga kategori sesuai rentang usia yang telah ditetapkan dalam penelitian. Distribusi karakteristik responden menunjukkan adanya perbedaan proporsi berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia. Secara lebih rinci, karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 390)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	168	43,1
	Perempuan	222	56,9
Usia (tahun)	22–25	145	37,2
	26–28	138	35,4
	29–30	107	27,4

Berdasarkan Tabel 1, responden perempuan memiliki proporsi lebih besar dibandingkan responden laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, responden paling banyak berada pada rentang usia 22–25 tahun, diikuti kelompok usia 26–28 tahun dan 29–30 tahun. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa seluruh kelompok usia yang menjadi sasaran penelitian telah terwakili. Komposisi responden memberikan gambaran mengenai karakteristik dewasa awal yang belum menikah di Kelurahan Cipayung. Selanjutnya, analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi tingkat harga diri dan ketakutan menikah pada seluruh responden.

Gambaran harga diri dan ketakutan menikah dianalisis berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengategorian dilakukan untuk mengetahui kecenderungan tingkat masing-masing variabel pada responden penelitian. Selain distribusi kategori, analisis deskriptif juga mencakup rentang skor, nilai rerata, dan standar deviasi untuk menggambarkan karakteristik sebaran data. Kedua variabel menunjukkan kecenderungan distribusi yang didominasi oleh kategori sedang. Hasil analisis deskriptif harga diri dan ketakutan menikah disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Harga Diri dan Ketakutan Menikah pada Dewasa Awal (N = 390)

Kategori	Harga diri n (%)	Ketakutan menikah n (%)
Rendah	85 (21,8)	70 (17,9)
Sedang	229 (58,7)	241 (61,8)
Tinggi	76 (19,5)	79 (20,3)

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

Rentang skor	10–40	23–92
Rerata (SD)	29,96 (5,223)	54,36 (9,954)

Berdasarkan Tabel 2, kategori sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada kedua variabel. Pada variabel harga diri, proporsi kategori rendah lebih besar dibandingkan kategori tinggi, sedangkan pada ketakutan menikah menunjukkan pola sebaliknya. Nilai rerata ketakutan menikah berada dalam rentang kategori sedang, sesuai dengan kecenderungan distribusi responden. Selain itu, standar deviasi menunjukkan adanya variasi skor pada masing-masing variabel, dengan penyebaran skor ketakutan menikah lebih besar dibandingkan harga diri. Temuan deskriptif tersebut selanjutnya dianalisis secara bivariat untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

Sebelum dilakukan analisis korelasi, pengujian normalitas dilakukan terhadap variabel harga diri dan ketakutan menikah untuk menentukan metode analisis yang sesuai. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kedua variabel tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antara harga diri dan ketakutan menikah dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman Rank. Hasil pengujian normalitas dan korelasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi Spearman Rank (N = 390)

Uji	Variabel	Statistik	Sig.	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	Harga diri	0,075	<0,001	Tidak normal
	Ketakutan menikah	0,081	<0,001	Tidak normal
Spearman Rank	Harga diri–ketakutan menikah	-0,369	<0,001	Negatif, lemah, signifikan

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan ketakutan menikah dengan kekuatan korelasi lemah. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa peningkatan harga diri berkaitan dengan penurunan ketakutan menikah, sedangkan penurunan harga diri berkaitan dengan peningkatan ketakutan menikah. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang bermakna secara statistik pada dewasa awal di Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur. Temuan ini merupakan hasil utama penelitian yang menjawab tujuan analisis hubungan antara harga diri dan ketakutan menikah.

Pembahasan

Sebagian besar responden memiliki harga diri dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa dewasa awal telah memiliki penilaian terhadap keberhargaan dirinya, tetapi belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini dapat dipahami karena dewasa awal masih menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk pembentukan identitas, kemandirian, serta penyesuaian dalam hubungan interpersonal. Penelitian mengenai perempuan yang memilih menunda menikah menunjukkan bahwa harga diri merupakan aspek psikologis yang relevan dalam memahami keputusan individu terkait pernikahan (Junita & Julistia, 2025).

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November 2026-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

Harga diri dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan penerimaan terhadap diri sendiri, tetapi juga dengan keyakinan individu terhadap kemampuan membangun kehidupan bersama pasangan. Dengan demikian, harga diri kategori sedang pada responden dapat menggambarkan bahwa sebagian individu masih berada dalam proses memperkuat keyakinan dan penerimaan diri ketika menghadapi tuntutan komitmen jangka panjang.

Ketakutan menikah pada responden didominasi kategori sedang, dengan sebagian lainnya berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pernikahan masih dapat dipersepsikan sebagai keputusan yang menimbulkan kekhawatiran, terutama ketika individu mempertimbangkan tanggung jawab, perubahan kehidupan, dan konsekuensi jangka panjang yang menyertainya. Fenomena *marriage is scary* memperlihatkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan dapat muncul dari berbagai penafsiran individu mengenai kehidupan rumah tangga dan tanggung jawab dalam hubungan perkawinan (Hadi, 2026). Selain itu, ketakutan menikah juga perlu dipahami dengan mempertimbangkan perbedaan pengalaman dan pandangan berdasarkan gender, karena laki-laki dan perempuan dapat memiliki pertimbangan yang berbeda dalam memaknai pernikahan (Kamils & Rizkiana, 2026). Oleh karena itu, ketakutan menikah pada dewasa awal tidak selalu menunjukkan penolakan terhadap institusi pernikahan, tetapi dapat mencerminkan kekhawatiran dan persepsi individu terhadap kesiapan menjalani kehidupan berkeluarga.

Pengalaman dalam keluarga merupakan salah satu aspek yang dapat membentuk pandangan individu terhadap pernikahan. Individu yang tumbuh dalam keluarga dengan konflik berkepanjangan atau perceraian orang tua berpotensi memiliki pengalaman emosional yang memengaruhi cara mereka memandang hubungan dan komitmen jangka panjang. Kondisi keluarga yang mengalami perceraian dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis serta mekanisme pertahanan yang dikembangkan anak dalam menghadapi perubahan lingkungan keluarga (Aulia & Prabowo, 2023). Namun, pengalaman keluarga yang tidak harmonis tidak selalu menyebabkan individu mengalami ketakutan menikah karena setiap orang memiliki kemampuan adaptasi dan respons psikologis yang berbeda. Resiliensi dapat menjadi salah satu mekanisme yang membantu individu bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi dinamika keluarga yang tidak harmonis (Astuti & Nur, 2025). Dengan demikian, pengalaman keluarga perlu dipertimbangkan sebagai salah satu faktor kontekstual dalam memahami ketakutan menikah, tanpa menganggapnya sebagai penyebab tunggal munculnya gamophobia.

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan lemah antara harga diri dan ketakutan menikah. Arah hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, semakin rendah kecenderungan ketakutan menikah, sedangkan semakin rendah harga diri, semakin tinggi kecenderungan ketakutan menikah. Secara psikologis, individu dengan harga diri yang lebih baik diduga memiliki penerimaan diri dan keyakinan yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hubungan interpersonal. Sebaliknya, individu yang kurang yakin terhadap keberhargaan dirinya dapat lebih mudah mengalami keraguan mengenai kemampuan mempertahankan hubungan, menghadapi penolakan, maupun memenuhi tuntutan kehidupan berkeluarga. Meskipun demikian, kekuatan korelasi yang lemah menunjukkan bahwa harga diri bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan ketakutan menikah, sehingga hubungan kedua variabel perlu dipahami sebagai bagian dari dinamika psikologis yang lebih kompleks.

Dari perspektif keperawatan jiwa, hubungan harga diri dengan ketakutan menikah memberikan gambaran mengenai pentingnya memperhatikan kondisi psikologis dewasa awal sebelum berkembang menjadi permasalahan yang lebih kompleks. Perawat jiwa memiliki peran dalam melakukan pengkajian psikososial, mengidentifikasi permasalahan harga diri, serta

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

memberikan dukungan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Pendokumentasian asuhan keperawatan jiwa menjadi bagian penting dalam memastikan bahwa proses pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi intervensi dilakukan secara sistematis (Bustan, 2023). Berbagai bentuk intervensi keperawatan perlu disesuaikan dengan masalah dan kebutuhan individu, sehingga intervensi yang digunakan untuk menangani masalah psikologis tertentu tidak dapat secara langsung diterapkan pada semua kondisi. Sebagai contoh, intervensi latihan fisik berupa terapi pukul bantal telah digunakan dalam penanganan risiko perilaku kekerasan, tetapi pendekatan tersebut memiliki sasaran yang berbeda dengan peningkatan harga diri dan penanganan ketakutan menikah (Fajariyah & Tresna, 2023). Oleh karena itu, pendekatan keperawatan pada dewasa awal yang mengalami ketakutan menikah perlu diarahkan pada penguatan harga diri, penerimaan diri, pengelolaan kecemasan, dan pengembangan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam perspektif keperawatan komunitas, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya upaya promosi kesehatan mental yang dapat menjangkau dewasa awal di lingkungan masyarakat. Program tersebut dapat dilaksanakan melalui edukasi psikologis, konseling, kegiatan pengembangan kapasitas diri, dan pendampingan kelompok dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader kesehatan jiwa, serta Karang Taruna. Pemanfaatan teknologi digital juga berpotensi mendukung pelaksanaan pelayanan keperawatan komunitas karena dapat memperluas jangkauan informasi dan komunikasi antara tenaga kesehatan dengan masyarakat. Penelitian mengenai intervensi keperawatan komunitas berbasis teknologi digital menunjukkan pemanfaatan teknologi sebagai salah satu pendekatan dalam mendukung pelayanan kesehatan, meskipun konteks penelitiannya berbeda dengan permasalahan ketakutan menikah (Putri et al., 2026). Pengembangan strategi telehealth dan informatika dalam keperawatan komunitas juga memperlihatkan pentingnya pemanfaatan teknologi untuk mendukung mutu pelayanan dan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan (Yantoro et al., 2026). Dengan demikian, pemanfaatan media digital dapat dipertimbangkan sebagai sarana pendukung promosi kesehatan mental dan konseling bagi dewasa awal, dengan tetap memperhatikan kebutuhan psikologis serta kerahasiaan individu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan sebab-akibat antara harga diri dan ketakutan menikah, sedangkan teknik *purposive sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian di luar karakteristik populasi yang diteliti. Pengumpulan data menggunakan kuesioner daring dengan pendekatan *self-report* juga berpotensi menimbulkan bias dalam memberikan jawaban, sementara nilai reliabilitas Skala Gamophobia sebesar 0,650 menunjukkan bahwa hasil pengukurannya masih perlu ditafsirkan secara hati-hati. Selain itu, penelitian ini belum mengendalikan faktor lain, seperti pengalaman keluarga, pola kelekatan, kondisi ekonomi, dan pandangan sosial maupun keagamaan terhadap pernikahan. Perspektif hukum keluarga Islam juga memperlihatkan bahwa fenomena gamophobia perlu dipahami dengan mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan ketentuan hukum mengenai pernikahan, termasuk pilihan individu untuk tidak menikah (Hidayat et al., 2026). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan variabel psikososial lainnya, menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengamatan lebih mendalam, serta mengembangkan kajian intervensi keperawatan jiwa dan komunitas untuk meningkatkan harga diri dan kesiapan psikologis dewasa awal dalam menghadapi kehidupan berkeluarga.

KESIMPULAN

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dan ketakutan menikah pada dewasa awal di Kelurahan Cipayung, Jakarta Timur, cenderung berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan lemah antara kedua variabel, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, semakin rendah kecenderungan ketakutan menikah. Temuan ini menegaskan bahwa harga diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan kesiapan individu menghadapi komitmen pernikahan, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan. Oleh karena itu, peningkatan harga diri perlu menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental pada dewasa awal melalui edukasi psikologis, pengembangan kapasitas diri, dan konseling pranikah berbasis komunitas. Kelurahan, Karang Taruna, puskesmas, dan tenaga kesehatan diharapkan dapat berkolaborasi dalam mengembangkan program tersebut agar dewasa awal memiliki penerimaan diri, kesiapan psikologis, dan kemampuan menghadapi komitmen jangka panjang secara lebih sehat. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor psikososial lain, seperti pola kelekatan, dukungan sosial, religiusitas, dan pola asuh, serta menggunakan desain longitudinal dan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, pengembangan dan pengujian efektivitas intervensi keperawatan jiwa berbasis peningkatan harga diri diperlukan sebagai upaya mendukung kesiapan psikologis dewasa awal dalam membangun kehidupan berkeluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif generasi Z di platform X terhadap penurunan angka pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam, 5*(1), 185–198. https://doi.org/10.53429/j-kis.v5i1.1001

Annisa, N. M., & Dalimunthe, F. G. (2021). Aman, menghindar, cemas: Pengaruh attachment style terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi, 3*(1), 12–18. https://doi.org/10.37278/jipsi.v3i01.405

Astuti, A. E. E., & Nur, H. (2025). Resiliensi sebagai mekanisme bertahan anak dalam dinamika keluarga yang tidak harmonis: Kajian literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2*(2), 33–42. https://jurnal.habi.ac.id/index.php/JPK/article/view/488

Aulia, P. R., & Prabowo, A. (2023). Kesejahteraan psikologis dan mekanisme pertahanan pada anak dengan orang tua bercerai. *Cognicia, 11*(2), 125–132. https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28512

Bustan, M. (2023). Studi deskriptif pendokumentasian asuhan keperawatan jiwa oleh perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan, 6*(3). https://doi.org/10.46233/jk.v6i3.998

Fajariyah, N., & Tresna, D. A. (2023). Analisis asuhan keperawatan jiwa dengan risiko perilaku kekerasan melalui intervensi latihan fisik 2: Terapi pukul bantal pada Nn. A dan Nn. D di Pandeglang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6*(4), 1687–1692. https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/8893

Hadi, A. (2026). Ketakutan menikah dalam perspektif fikih: Studi atas fenomena marriage is scary. *Jurnal Tahqiqa: Jurnal Ilmiah Pemikiran Hukum Islam, 20*(1), 30–39. https://doi.org/10.61393/tahqiqa.v20i1.470

Hidayat, A. R., Adib, M., & Masdar, D. (2026). Gamophobia sebagai alasan untuk tidak menikah (membujang) sampai seumur hidup perspektif Madzhab Syafi'i. *MASILE, 7*(1), 157–166. https://doi.org/10.68698/masile.v7i1.270

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871

Irmayanti, N., & Zuroidah, A. (2024). Gambaran ketergantungan emosional dan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran: Sistematik review. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 11*(2), 314–332. https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5456

Kamils, N. M. R., & Rizkiana, A. (2026). An analysis of gender interpretation of the phenomenon of gamophobia. *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies, 9*(2), 3216–3228. https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i2.2049

Kristlyna, E., & Nanik, N. (2025). Dampak terapi penerimaan dan komitmen terhadap harga diri dan ketakutan melajang. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 7*(1). https://doi.org/10.51214/002025071251000

Kusumaaningrum, S., Nasir, M. A., & Syarif, S. (2025). Fenomena pernikahan generasi Z di KUA (Studi antropologi tentang perubahan tradisi pernikahan di kalangan muda Indonesia). *Jurnal Pendidikan IPS, 15*(4), 1392–1401. https://doi.org/10.37630/jpi.v15i4.3709

Junita, N., & Julistia, R. (2025). Gambaran harga diri pada perempuan yang memilih menunda menikah di Aceh Utara. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 3*(4), 739–746. https://doi.org/10.29103/insight.v3i4.21131

Marpaung, Y. A. N., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh self-esteem terhadap romantic jealousy pada individu dewasa awal. *JCA of Psychology, 2*(3). https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/171

Nisa, A. I., & Abdullah, M. N. A. (2024). Fenomena gamophobia pada Gen Z dampak dari kasus perceraian orang tua. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara, 3*(3), 243–248. https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361

Pranata, S., Asnawi, H. S., & Muslimin, A. (2026). Gamophobia in Generation Z: Analysis of psychological, social, and economic factors from the perspective of Islamic family law (A study in Sukajadi Village, Bumi Ratu Nuban, Central Lampung). *Assyfa Journal of Islamic Studies, 4*(1), 314–326. https://doi.org/10.61650/ajis.v4i1.1104

Putra, A. H., Ardi, Z., Mudjiran, M., & Rahmaini, I. S. (2024). Analisis faktor yang memengaruhi kesiapan menikah wanita dewasa awal yang mengalami trust issues dalam hubungan romansa. *Jurnal Psikologi Sosial, 22*(2), 101–113. https://ejournal.gunadarma.ac.id/archive/index.php/psiko/article/view/6057

Putri, A., Amalia, A., Alfianti, N. A., Santika, G. M., Muhammad, U. R., & Falah, M. (2026). Efektivitas intervensi keperawatan komunitas berbasis teknologi digital dalam meningkatkan kepatuhan minum obat pasien tuberkulosis: Literature review. *Jawara: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 7*(2), 48–62. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jik/article/view/41633

Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase quarter life crisis. *Indonesian Psychological Research, 5*(1). https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765

Yantoro, A. T., Handayani, O. P., & Purwono, P. (2026). Strategi implementasi telehealth informatika dan hasil mutu dalam keperawatan komunitas. *Jurnal Kolaborasi Riset Sarjana, 3*(1), 23–47. https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/korisa/article/view/2257

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16871