



PENGARUH *FINANCIAL ANXIETY* DAN *FEAR OF COMMITMENT* TERHADAP *MARITAL ANXIETY* PADA DEWASA AWAL GENERASI Z DI KOTA BANDUNG

Dhea Pitriany Santoso¹, Rifqi Farisan Akbar², Prinska Damara Sastri³

Universitas Indonesia Membangun^{1,2,3}

e-mail: dheapitrianysantoso@student.inaba.ac.id¹, rifqi.farisan@inaba.ac.id²,
prinska.damara@inaba.ac.id³

Diterima: Tgl/Bulan/Tahun; Direvisi: 12/07/2026; Diterbitkan: Tgl/Bulan/Tahun

ABSTRAK

Fenomena penundaan pernikahan pada Generasi Z semakin meningkat sebagai akibat perubahan nilai sosial, tuntutan ekonomi, dan kompleksitas hubungan interpersonal yang berpotensi menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pernikahan (*marital anxiety*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner berbasis skala Likert kepada 150 responden Generasi Z berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Kota Bandung. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda setelah melalui uji validitas, reliabilitas, dan uji asumsi klasik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *financial anxiety* dan *fear of commitment* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *marital anxiety*, baik secara parsial maupun simultan. Di antara kedua variabel tersebut, *fear of commitment* merupakan faktor yang memberikan pengaruh paling dominan terhadap munculnya kecemasan menghadapi pernikahan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan sebagian besar variasi *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z. Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis yang berkaitan dengan komitmen dan kecemasan finansial perlu menjadi perhatian dalam upaya mempersiapkan Generasi Z menuju kehidupan pernikahan yang lebih matang melalui edukasi, pendampingan, maupun intervensi psikologis.

Kata Kunci: *Financial Anxiety, Fear Of Commitment, Marital Anxiety, Generasi Z*

ABSTRACT

The increasing trend of marriage postponement among Generation Z is influenced by changes in social values, economic pressures, and the complexity of interpersonal relationships, which may contribute to *marital anxiety*. This study aims to examine the effects of *financial anxiety* and *fear of commitment* on *marital anxiety* among early adults of Generation Z in Bandung City. A quantitative correlational approach was employed in this study. Data were collected through a Likert-scale questionnaire distributed to 150 Generation Z respondents aged 18–29 years residing in Bandung City. The data were analyzed using multiple linear regression after passing validity, reliability, and classical assumption tests. The findings indicate that both *financial anxiety* and *fear of commitment* have positive and significant effects on *marital anxiety*, both individually and simultaneously. Among the two predictors, *fear of commitment* emerged as the more dominant factor contributing to marital anxiety. The results also demonstrate that both variables explain a substantial proportion of the variation in *marital anxiety* among Generation Z early adults. These findings highlight the importance of addressing psychological readiness for commitment and financial concerns through



educational initiatives, counseling, and psychological interventions to better prepare young adults for marriage.

Keywords: *financial anxiety, fear of commitment, marital anxiety, Generasi Z*

PENDAHULUAN

Memasuki fase dewasa awal, individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun hubungan yang intim serta mempersiapkan diri menuju kehidupan pernikahan. Pada tahap *intimacy versus isolation*, keberhasilan individu dalam membangun kedekatan emosional menjadi dasar terbentuknya hubungan jangka panjang yang sehat (Papalia & Feldman, 2014). Seiring perkembangan zaman, masa *emerging adulthood* tidak lagi hanya dimaknai sebagai periode transisi menuju kehidupan berkeluarga, tetapi juga sebagai fase eksplorasi identitas, pendidikan, karier, dan hubungan romantis sebelum mengambil keputusan untuk menikah (Cronin, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan banyak dewasa awal memilih menunda pernikahan hingga merasa lebih siap secara emosional maupun ekonomi. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa keputusan menikah pada Generasi Z semakin dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan psikologis, sosial, dan ekonomi dibandingkan generasi sebelumnya (Sholihah, 2024).

Fenomena penundaan pernikahan semakin terlihat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data menunjukkan bahwa rata-rata usia pernikahan pertama mengalami peningkatan dalam beberapa dekade terakhir sebagai dampak perubahan sosial, peningkatan tingkat pendidikan, serta tuntutan ekonomi yang semakin kompleks (World Bank, 2024). Di Indonesia, sebagian besar penduduk usia muda masih berstatus belum menikah dan angka tersebut terus meningkat dibandingkan beberapa tahun sebelumnya (BPS, 2024). Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan bahwa kemandirian finansial menjadi salah satu pertimbangan utama sebelum seseorang memutuskan untuk menikah (Carroll et al., 2009). Selain itu, banyak Generasi Z lebih memilih menyelesaikan pendidikan, membangun karier, dan mencapai kestabilan ekonomi sebelum memasuki kehidupan rumah tangga (Baskoro et al., 2025).

Di tengah meningkatnya tren penundaan pernikahan, muncul fenomena lain berupa meningkatnya kecemasan ketika individu membayangkan kehidupan pernikahan. Di Kota Bandung, tingginya angka perceraian akibat konflik rumah tangga menunjukkan bahwa kehidupan pernikahan masih dihadapkan pada berbagai tantangan yang berpotensi memengaruhi persepsi generasi muda terhadap pernikahan (Akbar, 2023). Kondisi tersebut sejalan dengan temuan bahwa sebagian besar Generasi Z masih memandang pernikahan sebagai sesuatu yang belum menjadi prioritas karena dipenuhi berbagai ketidakpastian mengenai masa depan (Tirta & Arifin, 2025). Persepsi tersebut kemudian berkembang menjadi *marital anxiety*, yaitu kecemasan yang muncul ketika individu memikirkan proses menuju pernikahan maupun kehidupan setelah menikah. Fenomena *marriage is scary* yang berkembang di kalangan Generasi Z juga menunjukkan bahwa perubahan makna pernikahan dipengaruhi oleh pengalaman sosial, perkembangan budaya digital, serta meningkatnya paparan informasi mengenai kegagalan rumah tangga (Cahyani, 2026).

Marital anxiety merupakan kondisi psikologis yang tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, pengalaman relasi, lingkungan keluarga, serta tekanan sosial yang berkembang pada era digital (Omopo et al., 2025). Selain itu, tekanan psikologis yang dialami individu sebelum menikah berpotensi memengaruhi kualitas hubungan setelah membangun keluarga sehingga perlu





mendapat perhatian sejak masa dewasa awal (Lomotey, 2025). Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan munculnya kecemasan tersebut adalah *financial anxiety*, yaitu kekhawatiran individu terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan ekonomi saat ini maupun di masa depan (Rumtutuly, 2025). Di sisi lain, *fear of commitment* juga menjadi faktor yang semakin banyak ditemukan pada Generasi Z karena adanya kekhawatiran kehilangan kebebasan, ketidakpastian hubungan, serta rasa takut menghadapi tanggung jawab dalam hubungan jangka panjang (Widhyastuti et al., 2024).

Kecemasan finansial menjadi salah satu persoalan yang semakin banyak dialami Generasi Z karena kondisi ekonomi yang dinamis, meningkatnya biaya hidup, serta ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan yang stabil. *Financial anxiety* tidak hanya memengaruhi perilaku pengelolaan keuangan, tetapi juga memengaruhi cara individu mengambil keputusan penting dalam kehidupannya, termasuk keputusan untuk membangun keluarga (Regina Putri et al., 2025). Individu dengan tingkat kecemasan finansial yang tinggi cenderung memiliki rasa khawatir terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan rumah tangga sehingga memilih menunda pernikahan hingga merasa lebih mapan secara ekonomi (Erwin et al., 2025). Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh temuan bahwa kematangan finansial memiliki keterkaitan dengan kesiapan individu dalam menghadapi kehidupan pernikahan (Endeh et al., 2023). Oleh karena itu, *financial anxiety* dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan *marital anxiety* pada dewasa awal.

Selain faktor ekonomi, kesiapan menjalin hubungan jangka panjang juga dipengaruhi oleh aspek psikologis berupa *fear of commitment*. Kondisi ini ditandai dengan munculnya ketakutan untuk membangun hubungan yang bersifat permanen karena adanya kekhawatiran kehilangan kebebasan, mengalami kegagalan hubungan, atau tidak mampu memenuhi tuntutan sebagai pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *fear of commitment* yang tinggi cenderung memiliki kesiapan menikah yang lebih rendah dibandingkan individu yang mampu membangun komitmen secara sehat (Annisa et al., 2024). Berbagai upaya intervensi psikologis juga menunjukkan bahwa *fear of commitment* merupakan kondisi yang dapat dikurangi melalui pemberian psikoedukasi yang tepat sehingga individu lebih siap menghadapi hubungan jangka panjang (Widhyastuti et al., 2024). Selain itu, pengembangan media edukasi mengenai pengelolaan emosi dalam hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* juga dinilai mampu membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat sebelum memasuki kehidupan pernikahan (Lavigzi et al., 2025).

Berbagai penelitian mengenai *marital anxiety* telah dilakukan dengan pendekatan dan fokus yang beragam. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengaitkan *financial anxiety* dengan perilaku keuangan, literasi keuangan, maupun pengambilan keputusan finansial sehingga belum secara khusus menjelaskan pengaruhnya terhadap kecemasan menghadapi pernikahan (Rumtutuly, 2025). Penelitian lain mengkaji *fear of commitment* dalam kaitannya dengan kesiapan menikah atau menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman individu, sehingga belum mampu menjelaskan besarnya kontribusi variabel tersebut terhadap *marital anxiety* secara kuantitatif (Abrar et al., 2025). Kajian mengenai perubahan sikap Generasi Z terhadap pernikahan juga lebih banyak membahas aspek sosial dan budaya tanpa mengintegrasikan faktor psikologis dan ekonomi dalam satu model penelitian (Ghofi et al., 2025). Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang menguji secara bersamaan pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety* pada populasi dewasa awal di Indonesia (Yani, 2026).





Berdasarkan uraian tersebut, terlihat bahwa penelitian terdahulu belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi faktor ekonomi dan faktor psikologis terhadap *marital anxiety* pada Generasi Z, khususnya pada konteks masyarakat urban. Kota Bandung dipandang sebagai lokasi penelitian yang relevan karena memiliki karakteristik sebagai kota pendidikan dan pusat aktivitas ekonomi yang dihuni oleh banyak mahasiswa serta pekerja muda dengan dinamika sosial yang kompleks (Ghofi et al., 2025). Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji secara simultan pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai faktor yang paling dominan memengaruhi *marital anxiety* sekaligus memperkaya kajian psikologi perkembangan dewasa awal dan psikologi keluarga. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional melalui analisis regresi linear berganda untuk menganalisis pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety*. Populasi penelitian adalah Generasi Z dewasa awal yang berdomisili di Kota Bandung. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria berusia 18–29 tahun, berdomisili di Kota Bandung, belum menikah, serta bersedia memberikan persetujuan (*informed consent*) dan mengisi kuesioner secara lengkap. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis skala Likert empat tingkat yang disebarikan kepada responden yang berasal dari wilayah Bandung Utara, Bandung Selatan, Bandung Timur, Bandung Barat, dan Bandung Tengah. Instrumen penelitian terdiri atas tiga variabel, yaitu *financial anxiety* sebanyak 13 item, *fear of commitment* sebanyak 12 item, dan *marital anxiety* sebanyak 16 item. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, terdiri atas pernyataan positif dan negatif sesuai indikator masing-masing variabel. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS melalui analisis statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linear berganda serta pengujian hipotesis menggunakan uji *t* dan uji *F* pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 150 responden yang telah memenuhi seluruh kriteria penelitian, yaitu Generasi Z berusia 18–29 tahun, berdomisili di Kota Bandung, dan belum menikah. Seluruh data yang terkumpul dinyatakan layak untuk dianalisis karena telah memenuhi persyaratan penelitian. Tahap awal analisis dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden sebagai dasar dalam memahami profil sampel penelitian. Informasi karakteristik responden penting untuk menunjukkan bahwa sampel telah mewakili kelompok sasaran penelitian. Ringkasan karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.





Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori Dominan	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	93	62,0%
Usia	24–26 tahun	53	35,3%
Status hubungan	Tidak berpacaran	97	64,7%
Pendidikan	SMA/ sederajat	64	42,7%
Penghasilan	Rp3.000.000–Rp6.000.000	56	37,3%
Wilayah domisili	Bandung Selatan	69	46,0%

Sumber: Data primer diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh perempuan yang berada pada rentang usia 24–26 tahun. Mayoritas responden belum menjalani hubungan romantis dan memiliki latar belakang pendidikan SMA/ sederajat. Dari sisi ekonomi, sebagian besar responden berada pada kelompok penghasilan menengah yang sesuai dengan karakteristik usia produktif awal di wilayah perkotaan. Selain itu, responden paling banyak berasal dari wilayah Bandung Selatan, sehingga memberikan gambaran mengenai sebaran domisili sampel yang digunakan dalam penelitian. Secara umum, karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian telah merepresentasikan kelompok dewasa awal Generasi Z yang menjadi fokus penelitian.

Setelah karakteristik responden diketahui, analisis dilanjutkan dengan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi setiap variabel penelitian. Statistik deskriptif digunakan untuk melihat kecenderungan skor responden pada variabel *financial anxiety*, *fear of commitment*, dan *marital anxiety* sebelum dilakukan analisis inferensial. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2. Penyajian ini memberikan gambaran awal mengenai distribusi data yang menjadi dasar dalam analisis berikutnya.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Financial Anxiety</i>	150	29	63	46,07	6,544
<i>Fear of Commitment</i>	150	21	56	37,01	7,404
<i>Marital Anxiety</i>	150	25	76	51,30	10,301

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026).

Tabel 2 menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki sebaran skor yang relatif baik sehingga mampu menggambarkan variasi jawaban responden. Variabel *marital anxiety* memperlihatkan keragaman jawaban yang paling tinggi dibandingkan variabel lainnya, yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan menghadapi pernikahan pada responden cukup beragam. Sementara itu, *financial anxiety* dan *fear of commitment* berada pada tingkat yang menunjukkan adanya kecenderungan responden mengalami kekhawatiran terkait kondisi finansial maupun komitmen dalam hubungan. Temuan deskriptif ini memberikan indikasi awal



bahwa kedua variabel independen memiliki potensi keterkaitan dengan *marital anxiety*. Oleh karena itu, analisis selanjutnya difokuskan pada pengujian kualitas instrumen penelitian sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Analisis selanjutnya dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki kualitas pengukuran yang baik sebelum digunakan pada tahap pengujian hipotesis. Pengujian kualitas instrumen meliputi uji validitas dan uji reliabilitas terhadap seluruh item pernyataan pada setiap variabel penelitian. Hasil pengujian ini menjadi dasar untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur konstruk penelitian secara tepat dan konsisten. Ringkasan hasil uji kualitas instrumen disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Hasil Uji Validitas	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Financial Anxiety</i>	13	Seluruh item valid	0,836	Reliabel
<i>Fear of Commitment</i>	12	Seluruh item valid	0,902	Reliabel
<i>Marital Anxiety</i>	16	Seluruh item valid	0,919	Reliabel

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026).

Berdasarkan Tabel 3, seluruh item pada ketiga instrumen memenuhi kriteria validitas sehingga mampu merepresentasikan konstruk yang diukur. Selain itu, nilai reliabilitas setiap variabel berada di atas batas minimum yang dipersyaratkan, menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa seluruh instrumen layak digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat digunakan untuk analisis lanjutan tanpa memerlukan penghapusan item pernyataan. Setelah kualitas instrumen dinyatakan memenuhi syarat, analisis dilanjutkan pada pengujian asumsi klasik sebagai prasyarat analisis regresi linear berganda.

Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, model penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan linearitas. Pengujian ini bertujuan memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar sehingga hasil analisis regresi dapat diinterpretasikan secara tepat. Ringkasan hasil pengujian asumsi klasik disajikan pada Tabel 4. Penyajian secara ringkas dilakukan agar hasil lebih mudah dipahami tanpa mengurangi substansi analisis.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Hasil	Keterangan
Normalitas	Residual berdistribusi normal	Memenuhi asumsi
Multikolinearitas	Tidak ditemukan multikolinearitas	Memenuhi asumsi
Heteroskedastisitas	Tidak ditemukan heteroskedastisitas	Memenuhi asumsi
Linearitas	Hubungan seluruh variabel bersifat linear	Memenuhi asumsi

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026).

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh prasyarat analisis regresi telah terpenuhi. Distribusi residual berada pada kondisi normal, hubungan antarvariabel bebas tidak menunjukkan gejala multikolinearitas, serta varians residual bersifat homogen. Selain itu, hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen terbukti bersifat linear sehingga model memenuhi asumsi dasar analisis regresi linear berganda. Dengan



terpenuhinya seluruh asumsi tersebut, model penelitian dinilai layak untuk digunakan dalam menguji pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety*. Tahap berikutnya difokuskan pada analisis regresi linear berganda dan pengujian hipotesis untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel penelitian.

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menguji pengaruh *financial anxiety* dan *fear of commitment* terhadap *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan, besarnya kontribusi masing-masing variabel bebas, serta variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap *marital anxiety*. Hasil analisis regresi menjadi dasar dalam menjawab tujuan utama penelitian. Ringkasan hasil analisis regresi linear berganda disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien Beta	Sig.	Keterangan
<i>Financial Anxiety</i>	0,209	0,001	Berpengaruh positif dan signifikan
<i>Fear of Commitment</i>	0,632	0,000	Berpengaruh positif dan signifikan

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026).

Berdasarkan Tabel 5, kedua variabel independen memberikan pengaruh positif terhadap *marital anxiety*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan finansial maupun ketakutan terhadap komitmen diikuti oleh meningkatnya kecemasan individu dalam menghadapi pernikahan. Dibandingkan *financial anxiety*, variabel *fear of commitment* memiliki kontribusi yang lebih besar sehingga menjadi faktor yang paling dominan dalam menjelaskan variasi *marital anxiety*. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek psikologis yang berkaitan dengan komitmen memiliki peranan yang lebih kuat dibandingkan faktor ekonomi dalam memengaruhi kecemasan menghadapi pernikahan pada dewasa awal Generasi Z. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kesiapan emosional menjadi faktor penting dalam proses pengambilan keputusan menuju pernikahan.

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen maupun kedua variabel secara simultan berpengaruh terhadap *marital anxiety*. Pengujian dilakukan melalui uji parsial (*t-test*) dan uji simultan (*F-test*). Ringkasan hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 6. Penyajian hasil secara ringkas bertujuan mempermudah pembaca memahami status penerimaan setiap hipotesis penelitian.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Hasil Pengujian	Keputusan
H1: <i>Financial Anxiety</i> → <i>Marital Anxiety</i>	Signifikan	Diterima
H2: <i>Fear of Commitment</i> → <i>Marital Anxiety</i>	Signifikan	Diterima
H3: <i>Financial Anxiety</i> dan <i>Fear of Commitment</i> → <i>Marital Anxiety</i>	Signifikan	Diterima

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa seluruh hipotesis penelitian diterima. Temuan tersebut membuktikan bahwa *financial anxiety* maupun *fear of commitment* secara



individual berkontribusi terhadap *marital anxiety*. Selain itu, kedua variabel juga secara bersama-sama mampu menjelaskan perubahan tingkat *marital anxiety* pada responden penelitian. Hal ini memperlihatkan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan tidak dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara aspek ekonomi dan aspek psikologis. Dengan demikian, model penelitian yang diajukan mampu menjelaskan hubungan antarvariabel sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan.

Untuk mengetahui besarnya kemampuan model dalam menjelaskan variasi *marital anxiety*, dilakukan analisis koefisien determinasi (*R Square*). Analisis ini memberikan informasi mengenai proporsi variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model penelitian. Hasil koefisien determinasi disajikan pada Tabel 7. Nilai tersebut menjadi indikator kekuatan model regresi yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0,752	0,566	0,560	6,756

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026).

Berdasarkan Tabel 7, model penelitian memiliki kemampuan yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh variasi *marital anxiety* dapat dijelaskan oleh *financial anxiety* dan *fear of commitment*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen merupakan prediktor penting dalam memahami kecemasan menghadapi pernikahan pada Generasi Z. Meskipun demikian, masih terdapat faktor lain, seperti pengalaman hubungan sebelumnya, pola asuh keluarga, karakteristik kepribadian, maupun dukungan sosial yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap *marital anxiety*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain sehingga mampu memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *marital anxiety*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *financial anxiety* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan individu terhadap kondisi keuangan yang dimiliki, semakin tinggi pula kecemasan yang muncul ketika membayangkan kehidupan pernikahan. Kondisi tersebut dapat dipahami karena pernikahan tidak hanya dipersepsikan sebagai ikatan emosional, tetapi juga sebagai tanggung jawab ekonomi yang membutuhkan kesiapan finansial. Pada fase *emerging adulthood*, individu umumnya masih berada dalam tahap membangun karier, memperoleh kestabilan pendapatan, dan merencanakan masa depan sehingga persoalan finansial menjadi salah satu sumber tekanan psikologis. Karakteristik perkembangan tersebut sejalan dengan pandangan bahwa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas yang masih diwarnai ketidakpastian dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keputusan untuk menikah (Hendrati & Ratnasari, 2024).

Temuan tersebut juga memperlihatkan bahwa kecemasan finansial tidak hanya memengaruhi perilaku ekonomi, tetapi turut memengaruhi kesiapan psikologis individu dalam





menghadapi komitmen pernikahan. Individu yang merasa belum memiliki kondisi ekonomi yang stabil cenderung menilai dirinya belum siap memasuki kehidupan rumah tangga sehingga kecemasan terhadap pernikahan meningkat. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa fase *quarter life crisis* sering kali ditandai dengan munculnya kekhawatiran mengenai pekerjaan, penghasilan, serta pencapaian hidup yang kemudian memengaruhi keputusan penting pada masa dewasa awal. Semakin tinggi tekanan yang dirasakan pada fase tersebut, semakin besar kemungkinan individu menunda keputusan menikah hingga merasa memiliki kesiapan yang lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis pada dewasa awal sehingga memengaruhi berbagai keputusan kehidupan, termasuk keputusan membangun keluarga (Rahmah et al., 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *fear of commitment* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *marital anxiety*, bahkan menjadi prediktor yang lebih dominan dibandingkan *financial anxiety*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan lebih banyak dipengaruhi oleh kesiapan individu untuk membangun komitmen jangka panjang dibandingkan persoalan ekonomi semata. Ketakutan kehilangan kebebasan, kesulitan membangun kedekatan emosional, serta kekhawatiran mengalami kegagalan hubungan menjadi faktor yang memperbesar kecemasan ketika individu memikirkan pernikahan. Kondisi tersebut selaras dengan teori *attachment* yang menjelaskan bahwa pengalaman hubungan pada masa awal kehidupan akan memengaruhi kemampuan individu membangun hubungan yang aman dan stabil ketika dewasa. Penelitian mengenai hubungan kelekatan romantis juga menunjukkan bahwa kualitas kelekatan berperan penting dalam membentuk kepuasan hubungan dan kesiapan menjalani kehidupan pernikahan (Aurellia & Arjadi, 2023).

Dominannya pengaruh *fear of commitment* menunjukkan bahwa kesiapan emosional merupakan fondasi utama dalam membangun hubungan jangka panjang. Individu yang belum mampu mempercayai pasangan atau masih memiliki kekhawatiran terhadap komitmen akan lebih mudah mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada keputusan untuk menikah. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kualitas hubungan romantis tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh pola kelekatan yang telah berkembang sejak masa sebelumnya. Semakin aman pola kelekatan yang dimiliki individu, semakin besar peluang untuk membangun hubungan yang stabil dan memandang pernikahan sebagai pengalaman yang positif. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *attachment* memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hubungan serta kepuasan pernikahan sehingga menjadi salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kesiapan individu menuju kehidupan berkeluarga (Laraesa & Theresia, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *financial anxiety* dan *fear of commitment* secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *marital anxiety*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi sekaligus faktor psikologis. Meskipun demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa *fear of commitment* memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan *financial anxiety*, sehingga kesiapan emosional menjadi aspek yang lebih menentukan dibandingkan kesiapan finansial. Fenomena ini sejalan dengan meningkatnya pandangan *married is scary* di kalangan Generasi Z yang menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap pernikahan tidak hanya disebabkan oleh masalah ekonomi, tetapi juga oleh ketakutan menghadapi tanggung jawab, perubahan peran, dan ketidakpastian dalam hubungan jangka





panjang (Yani, 2026). Temuan tersebut juga memperkuat adanya perubahan cara pandang Generasi Z terhadap pernikahan yang semakin dipengaruhi oleh dinamika sosial dan psikologis dibandingkan generasi sebelumnya (Fareza et al., 2026).

Dominannya pengaruh *fear of commitment* dapat dijelaskan melalui perspektif *Attachment Theory* yang menyatakan bahwa pengalaman kelekatan sejak masa kanak-kanak akan membentuk cara individu membangun hubungan romantis ketika dewasa. Individu dengan pola kelekatan yang kurang aman cenderung lebih sulit mempercayai pasangan, menghindari kedekatan emosional, serta merasa khawatir terhadap komitmen jangka panjang sehingga lebih mudah mengalami *marital anxiety*. Kondisi tersebut diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kelekatan dalam keluarga memiliki hubungan dengan berbagai bentuk krisis psikologis pada masa transisi menuju dewasa, termasuk keraguan dalam mengambil keputusan hidup yang bersifat permanen (Angelica, 2023). Di sisi lain, intervensi psikologis berbasis penerimaan dan komitmen terbukti mampu membantu individu mengurangi ketakutan terhadap hubungan jangka panjang melalui peningkatan penerimaan diri dan kesiapan psikologis (Kristlyna & Nanik, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi kecemasan menghadapi pernikahan tidak cukup hanya melalui peningkatan kesiapan ekonomi, tetapi juga memerlukan penguatan aspek psikologis dan kualitas relasi interpersonal.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa persiapan menuju pernikahan pada Generasi Z perlu dilakukan secara lebih komprehensif dengan memperhatikan kesiapan finansial, kematangan emosional, serta kemampuan membangun komitmen dalam hubungan. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkuat pandangan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis dan faktor ekonomi, bukan hanya salah satu di antaranya. Dari sisi praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi konselor, psikolog, maupun lembaga penyelenggara pendidikan pranikah untuk mengembangkan program yang tidak hanya berorientasi pada perencanaan keuangan, tetapi juga pada pengembangan kesiapan emosional, komunikasi interpersonal, dan komitmen dalam hubungan (Hartono et al., 2025). Penguatan kemampuan mengelola emosi juga penting dilakukan karena kecerdasan emosi berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan psikologis pada masa dewasa awal (Nugsria et al., 2023). Selain itu, pendampingan yang melibatkan keluarga, khususnya melalui penguatan hubungan dengan orang tua, dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan kecemasan menghadapi pernikahan pada dewasa awal (Salsabila et al., 2026). Sejalan dengan hal tersebut, komunikasi yang terbuka dan komitmen yang dibangun sejak masa hubungan romantis juga menjadi fondasi penting dalam mempersiapkan kehidupan pernikahan yang lebih sehat dan berkelanjutan (Akbar, 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *financial anxiety* dan *fear of commitment* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap *marital anxiety* pada dewasa awal Generasi Z di Kota Bandung. Meskipun keduanya berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi pernikahan, *fear of commitment* menjadi faktor yang lebih dominan, yang menunjukkan bahwa kesiapan psikologis dan emosional memiliki peran yang lebih besar dibandingkan kesiapan finansial dalam membentuk kecemasan terhadap pernikahan. Temuan ini menegaskan bahwa keputusan untuk menikah pada Generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh pertimbangan ekonomi, tetapi juga oleh kesiapan individu untuk membangun komitmen, menjalin kedekatan emosional, dan menghadapi tanggung jawab dalam hubungan jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini





memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga dengan menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pernikahan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor psikologis dan faktor finansial.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor, psikolog, lembaga pendidikan, maupun penyelenggara program persiapan pernikahan untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penguatan literasi dan perencanaan keuangan, tetapi juga pada peningkatan kesiapan emosional, kemampuan membangun komitmen, serta keterampilan menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model penelitian dengan memasukkan faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, pola kelekatan, pengalaman keluarga asal, religiusitas, maupun nilai budaya, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *marital anxiety* pada Generasi Z di berbagai karakteristik wilayah dan kelompok masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, K. W., Fitriana, D., & Arlotas, R. K. (2025). *Fatherlessness and marital anxiety: A qualitative exploration of psychological dynamics among young adult women in Padang, Indonesia*. *INSPIRA*, 6(2). <https://doi.org/10.32505/inspira.v6i2.14039>
- Akbar, A. A. (2023). Intensitas komunikasi dan komitmen pernikahan pada pasangan *long distance marriage* (LDM). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 36–40. <https://doi.org/10.29080/jpp.v14i1.919>
- Akbar, R. F. (2024). Strategi resolusi konflik dan dampaknya terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan suami-istri di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 1–9. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/379>
- Annisa, N. M., Widhyastuti, C., Hermawan, C. F., Amos, A., & Nahrudin, M. N. R. (2024). Marriage readiness dan fear of commitment pada dewasa awal yang belum menikah. *JIPSI*, 6(2), 134–140. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.999>
- Angelica, C. N. R. (2023). Pengaruh kelekatan keluarga terhadap krisis usia seperempat abad individu yang berada pada fase peralihan remaja–dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1127–1141. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.208>
- Aurellia, F., & Arjadi, R. (2023). Hubungan kelekatan romantis dan pengambilan perspektif diadik pasangan dengan kepuasan pernikahan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 131–150. <https://doi.org/10.24854/jpu609>
- Cahyani, P. (2026). Transformasi makna pernikahan pada Generasi Z dalam konteks fenomena *marriage is scary*: Tinjauan literatur. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 133–140. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i1.2154>
- Cronin, A. F. (2024). Emerging adulthood. In *Lifespan Human Function and Occupation* (pp. 157–173). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003524830-11>
- Endeh, S., Nurul, A. Z., Meisyah, R., Fildzah, R. Z., & Siregar, Y. E. Y. (2023). Hubungan antara kematangan emosional dan finansial dalam kesiapan pernikahan. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 260–269. <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/1578>
- Erwin, S. A. W., Darwin, D., Faderica, J., Kwan, J. C., Wijaya, M. J., & Wijaya, P. (2025). Literasi keuangan dan kecemasan finansial sebagai penentu penggunaan fintech dan perilaku keuangan. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Kewirausahaan*, 5(1), 680–698. <https://doi.org/10.55606/jimak.v5i1.6053>





- Fareza, Z. U., Putri, R. T., & Aripin, R. (2026). Analisis hukum terhadap fenomena ketakutan untuk menikah di kalangan generasi muda dalam perspektif Undang-Undang Perkawinan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 235–245.
<https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/4270>
- Ghofi, R. M., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Perubahan nilai perkawinan di kalangan Generasi Z. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 11(8), 401–410.
<https://cibinstitute.id/index.php/triwikrama/article/view/1700>
- Hartono, R., Asman, A., Siregar, R. W., Ghufon, M., & Rifa'i, A. (2025). Urgensi mahar sebagai bentuk komitmen dalam ikatan pernikahan Islam. *Reflection: Islamic Education Journal*, 2(2), 240–255.
<https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Reflection/article/view/860>
- Hendrati, T. M. W., & Ratnasari, Y. (2024). Pengembangan modul pelatihan konselor sebaya bagi mahasiswa di usia emerging adulthood. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 181–187.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.377>
- Kristlyna, E., & Nanik, N. (2025). Dampak terapi penerimaan dan komitmen terhadap harga diri dan ketakutan melajang. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1).
<https://www.journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/1251>
- Laraesa, K., & Theresia, E. (2022). Peran attachment terhadap kepuasan pernikahan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(1), 97–110.
<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/4693>
- Lavigzi, R., Prabowo, A. S., & Handoyo, A. W. (2025). Pengembangan flipbook digital untuk mengelola kecemburuan dalam hubungan romantis pada masa emerging adulthood. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 25–34.
<https://jurnal.karyabk.com/index.php/dgcj/article/view/86>
- Lomotey, J. N. A. A. (2025). The impact of anxiety, depression or trauma on marital relationship. *International Journal of Social Science and Human Research*, 8(9), 6938–6946.
<https://doi.org/10.47191/ijsshr/v8-i9-26>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Omopo, O. E., Okpako, E. O., Adewole, F. O., & Owolabi, B. A. (2025). Marriage anxiety: Psychosocial predictors among postgraduate students in Oyo State: A structural equation modelling approach. *International Journal of Innovative Social Sciences & Humanities Research*, 13(3), 88–98. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16222761>
- Rahmah, A. F. R., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/848>
- Regina Putri, A. A., Antong, A., & Sultan, S. (2025). Pengaruh financial anxiety, literasi keuangan, dan self-control terhadap pengambilan keputusan keuangan. *Jurnal Manajemen*, 18(1), 334–342. <http://repository.umpalopo.ac.id/5614/>
- Rumtutuly, H. H. (2025). Pengaruh moderasi literasi keuangan: Kecemasan finansial terhadap perilaku konsumtif. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(5), 5908–5916.
<https://doi.org/10.61104/alz.v3i5.2195>





- Salsabila, M. A., Malahati, F., & Winarsih, T. (2026). Kecemasan menghadapi pernikahan pada perempuan lajang dewasa awal ditinjau dari keakraban dengan ayah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 4, 590–599.
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/2216>
- Sholihah, H. (2024). Kepribadian Big Five pada emerging adulthood: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *Affection: Journal of Psychology and Counseling*, 1(1), 63–72.
<https://www.ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/affection/article/view/624>
- Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: *Marriage is scary* pada Generasi Z. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 12–20.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.833675>
- Widhyastuti, C., Putri, P. S., & Limin, D. S. (2024). Efektivitas psikoedukasi BERSIAGA dalam menurunkan tingkat fear of commitment pada dewasa awal. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 151–160. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.1014>
- Yani, N. A. (2026). *Married is scary*: Ketakutan Gen Z terhadap pernikahan di era modern. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 3786–3799.
<https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3732>

