

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan fase krusial dalam eksistensi manusia yang ditandai dengan transisi dari kehidupan individu menuju kehidupan bersama. Pernikahan bukan hanya sekedar menyatukan dua orang, melainkan melahirkan generasi penerus untuk kedepannya (Agustian dalam Susanti et al., 2024). Secara psikologis, pernikahan merupakan penyatuan dua pribadi yang unik dari latar belakang budaya serta pengalaman hidup yang berbeda. Oleh karena itu, pernikahan tidak hanya menyatukan dua insan, tetapi juga menyatukan dua keluarga dalam satu kerangka pengembangan yang baru (Santrock, 2012). Dalam kehidupan sosial, pernikahan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan emosional dan biologis, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun keluarga yang sehat, harmonis, dan mampu berfungsi dengan baik (Jahwa et al., 2024). Individu yang menjalani pernikahan diharapkan dapat mempertahankan hubungan jangka panjang yang berkualitas, karena kualitas hubungan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, serta kestabilan sosial secara umum (Bastian et al., 2026).

Individu yang menjalani pernikahan biasanya dihadapkan pada berbagai macam tuntutan, seperti kemampuan dalam mengelola konflik, komunikasi, serta mengekspresikan emosi secara sehat. Tuntutan tersebut akan menjadi semakin kompleks seiring dengan berkembangnya dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan, baik dari segi ekonomi, stabilitas pekerjaan, maupun perubahan dalam keluarga (Al-Shahrani & Hammad, 2023). Untuk dapat mempertahankan hubungan yang sehat, pasangan tidak hanya dituntut untuk saling memahami, tetapi juga memiliki kemampuan dalam mengenali dan mengelola kondisi psikologis diri sendiri, termasuk bagaimana individu dapat mengevaluasi dirinya dan memproses emosinya. Untuk membina keluarga dalam suatu pernikahan dibutuhkan dua orang individu yang berusaha bekerja sama untuk mencapai tujuan serta mewujudkan kebahagiaan. Glenn & Weaver (1981) menyatakan bahwa *marital satisfaction* memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk kebahagiaan hidup secara keseluruhan dibandingkan dengan kepuasan pada aspek-aspek kehidupan lainnya.

Marital satisfaction menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hubungan antara suami istri. El Frenn et al., (2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *marital satisfaction* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hubungan pernikahannya, yang mencakup aspek kebahagiaan, kelekatan emosional, komunikasi, serta

pemenuhan kebutuhan dalam hubungan tersebut yang tercermin pada dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. *Marital satisfaction* menjadi indikator utama dalam keberhasilan hubungan jangka panjang, karena mencerminkan sejauh mana pasangan merasa puas, nyaman, dan terpenuhi secara emosional dalam pernikahan.

Selain dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, *marital satisfaction* juga dapat memberikan dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan individu maupun keluarga. Pada aspek kesehatan mental, penelitian terhadap pasangan di Tiongkok menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan berkorelasi dengan tingkat depresi pada dirinya sendiri maupun pasangannya (Fang, 2023). Selain itu, studi longitudinal dalam 10 tahun yang dilakukan Roth et al. (2025) menemukan bahwa pasangan dengan tingkat kepuasan hubungan yang tinggi dan stabil berpengaruh terhadap kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan pasangan dengan kepuasan hubungan yang rendah. Kepuasan pernikahan juga terbukti berdampak pada perkembangan anak, dimana berdasarkan studi pada keluarga di Tionghoa menemukan bahwa kebahagiaan dalam pernikahan yang tinggi merupakan prediktor kuat bagi kepuasan hidup dan kesejahteraan secara umum, baik bagi pasangan suami istri maupun anak (Huang et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa *marital satisfaction* berpengaruh dalam berbagai hal seperti kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, tumbuh kembang anak, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Namun demikian, fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa tidak semua pasangan mampu mencapai *marital satisfaction* yang optimal. Data global menunjukkan bahwa tingkat konflik dan ketidakpuasan dalam pernikahan cenderung meningkat, bahkan berkontribusi terhadap tingginya angka perceraian di berbagai negara (Handayani et al., 2025). Dalam lima tahun terakhir, angka perceraian di Indonesia menunjukkan pola yang fluktuatif. Berdasarkan data GoodStats (2025) pada tahun 2024 tercatat 399.921 kasus, sedikit menurun dari 2023 (408.347 kasus), tetapi masih jauh lebih tinggi dibandingkan tahun 2020 yang hanya 291.677 kasus. Di sisi lain, jumlah pernikahan terus mengalami penurunan, dari 1,78 juta pada 2020 menjadi 1,47 juta pada 2024. Sebagian besar perceraian dipicu oleh konflik berkepanjangan, yang mencapai 251.125 kasus atau sekitar 63% dari total perceraian. Faktor ekonomi menjadi penyebab kedua dengan 100.198 kasus, hal ini mencerminkan lemahnya ketahanan finansial keluarga.

Fenomena tingginya angka perceraian di tingkat nasional tersebut tercermin secara nyata di Kota Bandung sebagai kota metropolitan yang mencerminkan dinamika masyarakat urban yang kompleks, dan sebagai wilayah dengan aktivitas ekonomi dan sosial yang tinggi, stabilitas institusi keluarga di Kota Bandung menghadapi tantangan besar akibat tekanan gaya hidup perkotaan yang berpotensi menggerus keharmonisan rumah tangga (BPS Kota Bandung, 2025; Parentnial Newsroom, 2025). Kekhawatiran mengenai stabilitas keluarga ini diperkuat oleh data statistik terbaru yang menunjukkan bahwa Kota Bandung mencatat angka perceraian tertinggi di Jawa Barat pada tahun 2025 dengan total 7.119 kasus. Salah satu penyebab utama dari tingginya angka perceraian di Kota Bandung secara konsisten didominasi oleh perselisihan dan pertengkaran terus menerus dengan jumlah 3.459 kasus (Costa, 2026). Tingginya angka konflik internal ini menjadi indikator adanya hambatan serius dalam komunikasi emosional dan manajemen konflik di antara pasangan suami istri di lingkungan perkotaan. Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 32 responden menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden yang sudah menikah dengan persentase sebesar 59,4% menyatakan tidak puas hingga agak tidak puas terhadap pernikahannya. Kemudian 17 dari 32 responden (53,1%) menyatakan tidak puas terhadap suami atau istri sebagai pasangannya. Serta sebanyak 37,5% responden juga menyatakan agak tidak puas terhadap hubungan yang dijalani bersama pasangannya. Rendahnya tingkat kepuasan hubungan tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam relasi pasangan yang berpotensi memicu konflik rumah tangga secara berkelanjutan.

Berdasarkan berbagai laporan psikologis juga mengindikasikan bahwa banyak pasangan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan memahami emosi pasangan, yang pada akhirnya memicu kesalahpahaman dan konflik berkepanjangan (Ramezani et al., 2023). Hal ini menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek psikologis yang mendasari kualitas hubungan pernikahan. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik bagi individu maupun keluarga. Rendahnya *marital satisfaction* dapat meningkatkan risiko konflik berkepanjangan, kekerasan dalam rumah tangga (Kaura & Allen, 2004), hingga perceraian (Guermazi et al., 2024). Kondisi ini juga berdampak pada kesehatan mental individu seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi (Sun et al., 2025). Dalam jangka panjang, ketidakpuasan dalam pernikahan juga dapat mempengaruhi perkembangan anak serta kualitas hubungan sosial dalam keluarga (Siregar et al., 2025).

Terdapat berbagai hal yang dapat menjadi faktor dari *marital satisfaction*, seperti faktor demografis (usia, selisih usia pasangan, tingkat pendidikan, lama pernikahan, pendapatan keluarga, serta keberadaan anak), karakteristik kepribadian (*neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*), gaya keterikatan (*attachment style*), kualitas hubungan, komunikasi dan keintiman, relasi dengan keluarga pasangan, sikap pemaafan dan pengorbanan, aspek religiusitas, kecerdasan emosional, kondisi kesehatan individu, serta hubungan seksual (Tavakol et al., 2017).

Diantara berbagai faktor tersebut, salah satu aspek psikologis individu juga berperan penting dalam menentukan kualitas hubungan pernikahan yang semakin banyak diteliti yaitu *alexithymia*. *Alexithymia* merupakan sebuah *personality trait* yang ditandai dengan kesulitan dalam merasakan, mengidentifikasi, dan mengekspresikan emosi, baik emosi diri sendiri maupun mengenali emosi orang lain (Taylor et al., 1991). Secara global, sekitar 10% populasi umum memiliki *trait* ini, namun angka prevalensinya ditemukan jauh lebih tinggi pada kelompok usia dewasa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 7% - 30% remaja dapat mengalami *alexithymia*, dan lebih dari 30% orang dewasa mengalaminya (Salminen et al., 1999; The Attachment Project, 2024; Zakiyyah et al., 2025). Kondisi ini menjadi krusial dalam konteks pernikahan karena individu dengan *alexithymia* cenderung memiliki hambatan dalam menciptakan koneksi emosional yang efektif dengan pasangan. Hal tersebut dari hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya kecenderungan karakteristik *alexithymia* pada sebagian responden. Sebanyak 25% responden menyatakan sering bingung mengenai emosi yang dirasakannya, selain itu 14 responden (43,8%) mengaku mengalami kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan mereka. Dan sebanyak 15 responden (46,9%) juga lebih memilih membiarkan segala sesuatu terjadi begitu saja daripada mencoba memahami alasannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Luminet et al. (2018) menemukan bahwa individu dengan tingkat *alexithymia* yang tinggi cenderung mengalami hambatan dalam komunikasi emosional, sehingga dapat mengganggu keintiman dan kualitas hubungan pernikahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lyvers et al. (2022) menunjukkan bahwa *alexithymia* berhubungan negatif dengan kepuasan hubungan melalui mekanisme emosional seperti ketakutan akan keintiman (*fear of intimacy*) serta *attachment* tidak aman. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Al-Shahrani & Hammad (2023) menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan yang negatif

dengan kualitas hubungan interpersonal dalam pernikahan. Penelitian oleh Chime & Mili (2023) menyatakan bahwa *alexithymia* memiliki efek negatif dan signifikan pada *marital satisfaction*, hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *alexithymia*, ditandai dengan kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan emosi, dapat menyebabkan berkurangnya *marital satisfaction*. Temuan ini menunjukkan bahwa *alexithymia* merupakan salah satu faktor psikologis yang berpotensi menurunkan kepuasan dalam hubungan pernikahan. Meskipun ditemukan adanya pengaruh langsung antara *alexithymia* dengan *marital satisfaction*, kontribusinya relatif kecil, misalnya hanya sekitar 12,7% pada *marital satisfaction* (Jahangir & Ali, 2025).

Sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *marital satisfaction*, meskipun kekuatan dan bentuk pengaruhnya dapat bervariasi, *alexithymia* juga berkaitan erat dengan munculnya *loneliness* akibat keterbatasan individu dalam membangun kedekatan emosional dan komunikasi yang mendalam dengan pasangan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebanyak 20 dari 32 responden (62,5%) menyatakan kadang-kadang hingga sering merasa kesepian, selain itu (59,4%) juga merasakan bahwa hubungan dengan orang lain tidak bermakna, dan sebanyak (62,6%) responden menyatakan kadang-kadang tidak ada seorangpun yang benar-benar mengenal dirinya.

Secara teoritis *Loneliness* merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika individu merasa tidak memiliki kedekatan emosional yang diharapkan dalam hubungan. Penelitian oleh Zhang et al. (2023) menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *loneliness*, di mana individu dengan kesulitan dalam memahami emosi cenderung mengalami perasaan kesepian yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ebrahimi et al. (2025) yang menyatakan bahwa *alexithymia* secara positif memprediksi perasaan kesepian dimana individu dengan tingkat *alexithymia* yang lebih tinggi berjuang untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi, yang dapat menghambat kemampuan untuk membentuk koneksi yang bermakna, sehingga meningkatkan pengalaman kesepian.

Lebih lanjut, *loneliness* juga diketahui memiliki dampak yang signifikan terhadap *marital satisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Miri & Najafi (2017) menunjukkan bahwa *loneliness* berperan sebagai salah satu prediktor signifikan dalam menjelaskan variasi *marital satisfaction*, bersamaan dengan faktor psikologis lainnya seperti *intimacy* dan *alexithymia*, selain itu

loneliness juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *marital satisfaction*, dimana individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih rendah. Kondisi ini semakin diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa 57,6% dari 33 responden memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Hal ini sejalan dengan studi *longitudinal* yang menemukan bahwa *loneliness* secara signifikan memprediksi penurunan kepuasan hubungan dalam jangka panjang dengan sekitar lebih dari 20% yang menunjukkan pengaruh sedang hingga kuat terhadap kualitas hubungan (Mund & Johnson, 2021).

Selain itu, penelitian pada populasi dewasa menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan faktor psikologis yang cukup umum dialami, sekitar 12,7% individu melaporkan mengalami *loneliness* secara sering (Zhu et al., 2026). Penelitian yang dilakukan oleh Frye-Cox & Hesse (2013) menunjukkan bahwa individu dengan *alexithymia* memiliki keterbatasan dalam memproses emosi dan kesulitan memahami umpan balik dari orang lain. Hal ini menyebabkan timbulnya keraguan dalam interaksi sosial dan rasa tidak terhubung, yang berujung pada tingginya rasa kesepian (*intrapersonal process*). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panahi et al. (2018) yang menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi dengan hubungan antara *alexithymia* dan *marital satisfaction*, dimana individu yang memiliki keterbatasan dalam mengenali, mengomunikasikan emosi dapat menghambat terbentuknya interaksi yang hangat dan hubungan interpersonal yang berkualitas.

Selaras dengan beberapa uraian literatur di atas, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Pertama, ketidakkonsistenan hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan antara *alexithymia* dan *marital satisfaction*, kemudian mayoritas penelitian terdahulu menguji hubungan *alexithymia* dan *marital satisfaction* secara langsung, sementara peran *loneliness* sebagai variabel mediator yang menjelaskan mekanisme di balik hubungan tersebut masih jarang diuji secara empiris dan simultan dalam satu model penelitian. Sebagian besar penelitian rujukan di atas dilakukan pada populasi di luar Indonesia (Iran, Tiongkok, Arab Saudi, serta populasi Barat), sedangkan penelitian pada pasangan menikah dalam konteks budaya Indonesia, khususnya masyarakat urban seperti Kota Bandung yang mencatat angka perceraian tertinggi di Jawa Barat, masih sangat terbatas.

Berdasarkan literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa kesulitan dalam mengekspresikan, mengidentifikasi emosi berperan dalam menurunkan *marital satisfaction*. Kesulitan dalam memahami serta mengekspresikan emosi tersebut dapat membuat individu merasa tidak

terhubung secara emosional, sehingga meningkatkan perasaan kesepian dalam hubungan pernikahan. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas interaksi dan kedekatan pasangan, yang berdampak pada rendahnya *marital satisfaction*. *Loneliness* dalam pernikahan mencerminkan kurangnya kedekatan emosional, keterhubungan, serta perasaan dipahami oleh pasangan. Kondisi ini dapat menghambat terciptanya keintiman dan meningkatkan jarak emosional antar pasangan. Sebaliknya, rendahnya tingkat *loneliness* memungkinkan pasangan untuk merasakan keterhubungan yang lebih kuat dan meningkatkan kualitas hubungan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk diteliti dan dikaji secara empiris yang menghubungkan *alexithymia*, *loneliness*, dan *marital satisfaction*. Hal ini untuk membuktikan bagaimana *loneliness* berperan sebagai variabel mediator yang menjelaskan mengapa pengaruh *alexithymia* tidak berdampak langsung pada *marital satisfaction*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *alexithymia* berpengaruh terhadap *marital satisfaction* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung?
2. Apakah *alexithymia* berpengaruh terhadap *loneliness* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung?
3. Apakah *loneliness* berpengaruh terhadap *marital satisfaction* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung?
4. Apakah *loneliness* memediasi pengaruh *alexithymia* terhadap *marital satisfaction* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh *alexithymia* terhadap *marital satisfaction* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung.
2. Mengetahui pengaruh *alexithymia* terhadap *loneliness* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung.
3. Mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *marital satisfaction* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung

4. Mengetahui peran *loneliness* dalam memediasi pengaruh *alexithymia* terhadap *marital satisfaction* pada individu dewasa yang menikah di Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa manfaat kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Secara umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah dalam bidang psikologi, khususnya psikologi keluarga dan psikologi sosial dalam mempengaruhi *marital satisfaction*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai mekanisme psikologis dalam hubungan pernikahan, terutama dalam menjelaskan peran *loneliness* sebagai mediator antara *alexithymia* dan *marital satisfaction*. Temuan dari penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang telah ada mengenai regulasi emosi dalam mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal, serta kepuasan hubungan dalam konteks pernikahan.

2. Kegunaan Praktis

- Bagi pasangan suami dan isteri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pasangan suami istri mengenai pentingnya kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi dalam menjaga kualitas hubungan, serta dampak perasaan kesepian dalam hubungan pernikahan. Dengan demikian, individu diharapkan lebih mampu meningkatkan kedekatan emosional dengan pasangan.

- Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *marital satisfaction*, khususnya yang berkaitan dengan aspek psikologis individu seperti *alexithymia* dengan menggunakan pendekatan, variabel, atau konteks yang lebih luas.