

Pergeseran Komitmen Modern: Fenomena Takut Menikah dan *Childfree* dalam Perspektif Psikologi Evolusioner

Shifts in Modern Commitment: The Phenomenon of Fear of Marriage and Childfree from an Evolutionary Psychology Perspective

Nabila Atika Ajra¹, Mela Desina², Yuliana Intan Lestari³

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 08, 2025

Revised 15 December 2025

Accepted 24 December 2025

Available online 25 December 2025

Keywords

Gamophobia, Childfree, Evolutionary Psychology, Life History Theory, Modern Commitment



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

The phenomena of fear of marriage (gamophobia) and the choice to live a childfree life have become increasingly prominent among younger generations, reflecting a shift in values regarding commitment, marriage, and reproduction. This article aims to analyze these phenomena through the perspective of evolutionary psychology. Using a qualitative literature review approach, this study examines scholarly books and journal articles related to gamophobia, childfree lifestyles, life history theory, and evolutionary mismatch. The findings indicate that fear of marriage can be understood as an adaptive response to the high evolutionary costs of long-term commitment, including perceived threats to autonomy, relational instability, and economic uncertainty. Meanwhile, the decision to remain childfree represents an alternative reproductive strategy when environmental conditions are perceived as unfavorable for parental investment. These results suggest that contemporary attitudes toward marriage and reproduction are not merely a rejection of traditional norms but reflect adaptive psychological strategies in response to modern social and ecological pressures.

ABSTRAK

Fenomena takut menikah (*gamophobia*) dan pilihan hidup *childfree* semakin menguat pada generasi muda seiring perubahan nilai terhadap komitmen, pernikahan, dan reproduksi. Artikel ini bertujuan menganalisis kedua fenomena tersebut melalui perspektif psikologi evolusioner. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur terhadap buku dan artikel jurnal yang relevan dengan *gamophobia*, *childfree*, *life history theory*, dan *evolutionary mismatch*. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan merupakan respons adaptif terhadap tingginya biaya evolusioner komitmen jangka panjang, risiko kehilangan otonomi, serta ketidakpastian ekonomi dan relasional. Sementara itu, pilihan *childfree* dapat dipahami sebagai strategi reproduksi alternatif ketika kondisi lingkungan dipersepsikan tidak mendukung investasi parental yang optimal. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan orientasi generasi muda terhadap pernikahan dan reproduksi bukan sekadar penolakan norma tradisional, melainkan bentuk adaptasi psikologis terhadap konteks sosial dan ekologis modern.

PENDAHULUAN

Fenomena takut menikah atau *gamophobia* menjadi semakin relevan dalam kajian psikologi modern seiring meningkatnya kecenderungan generasi muda untuk menunda atau menghindari pernikahan (Bayraktar, 2021). Kenaikan tren ini terlihat di berbagai negara, termasuk Indonesia, yang menunjukkan adanya perubahan orientasi terhadap institusi pernikahan yang sebelumnya dianggap sebagai tahap perkembangan dewasa yang normatif (Vespa, 2017) bergeser menjadi institusi yang bersifat pilihan (*optional*), di mana individu semakin menilai pernikahan berdasarkan kepuasan personal dan kesiapan individual (Cherlin, 2004)

Dalam konteks psikologis, rasa takut untuk menikah dapat muncul dari pengalaman masa kecil yang penuh konflik, seperti pertengkaran orang tua, perceraian, atau pola asuh yang tidak responsif (Riggs & Jacobvitz, 2002). Pengalaman negatif tersebut membentuk skema kognitif

*Corresponding Author

Email: nabilaatika3105@gmail.com, mela.desina@gmail.com

bahwa hubungan romantis cenderung berakhir buruk, sehingga individu mengembangkan mekanisme penghindaran terhadap komitmen jangka panjang (Mikulincer & Shaver, 2016). Teori *attachment* menjelaskan bahwa individu dengan *avoidant attachment* lebih rentan terhadap kecemasan komitmen karena mereka memandang kedekatan emosional sebagai ancaman terhadap otonomi (Mikulincer & Shaver, 2016). Generasi muda juga lebih mungkin mengalami tekanan sosial psikologis akibat tingginya ekspektasi pernikahan yang "ideal", yang diperkuat oleh media sosial dan budaya komparatif digital (Curran & Hill, 2019).

Dalam konteks yang lebih luas, *gamophobia* tidak hanya mencerminkan kecemasan personal, tetapi juga respons adaptif terhadap dinamika sosial-ekonomi kontemporer yang menuntut kemandirian, stabilitas, dan kontrol diri, sehingga membuat komitmen permanen seperti pernikahan terasa semakin berat untuk dijalani. Senada dengan itu, Arnett (2015) menunjukkan bahwa generasi muda dalam fase *emerging adulthood* memprioritaskan eksplorasi identitas, stabilitas karier, dan kemandirian sehingga mereka tidak lagi melihat pernikahan sebagai tuntutan normatif, tetapi sebagai pilihan yang dapat ditunda.

Perfeksionisme yang meningkat pada generasi modern membuat individu merasa takut memilih pasangan yang salah atau takut membangun rumah tangga yang tidak stabil, yang akhirnya berujung pada penundaan atau penghindaran pernikahan (Curran & Hill, 2019). Ketidakpastian ekonomi seperti sulitnya mendapatkan pekerjaan tetap, tingginya harga rumah, serta biaya hidup yang semakin meningkat turut memperkuat ketakutan terhadap pernikahan (Finkel et al. 2014). Dalam banyak kasus, generasi muda menilai bahwa menikah membawa tanggung jawab besar yang tidak sebanding dengan keamanan finansial yang mereka miliki saat ini (Arnett, 2015). Beberapa studi menunjukkan bahwa banyak generasi muda menunda pernikahan untuk mengejar karier dan mencapai stabilitas finansial sebelum memasuki kehidupan berkeluarga (Arnett, 2015). *Trend* ini selaras dengan kondisi pekerjaan masa kini yang semakin fleksibel tetapi tidak stabil, sehingga membuat banyak individu menempatkan karier sebagai prioritas utama sebelum berkomitmen dalam pernikahan (Arnett, 2015).

Di sisi lain, keputusan untuk menjadi *childfree* semakin menonjol sebagai fenomena sosial budaya yang penting untuk dipahami (Park, 2005). *Childfree* merupakan keputusan sadar untuk tidak memiliki anak, berbeda dari *childless* yang terkait kondisi medis atau hambatan reproduksi (Park, 2005). Fenomena ini berakar pada perubahan nilai modern yang menekankan *self-actualization* dan kebebasan personal sebagai prioritas hidup (Campbell & Twenge, 2015). Meningkatnya nilai individualisme membuat banyak individu lebih menekankan pencapaian pribadi, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologis dibandingkan menjalani peran tradisional sebagai orang tua (Campbell & Twenge, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memilih *childfree* sering mengungkapkan ketidakinginannya terlibat dalam pengasuhan anak karena mempertimbangkan beban waktu, stres emosional, serta tanggung jawab jangka panjang yang harus dipikul (Donath, 2017).

Faktor ekonomi juga memainkan peran penting dalam keputusan *childfree*, mengingat biaya membesarkan anak yang sangat tinggi pada era modern (Bongaarts, 2017). Banyak pasangan atau individu menilai bahwa mereka tidak mampu memberikan pendidikan, kesehatan, dan kualitas hidup terbaik bagi anak sehingga memilih untuk tidak memiliki keturunan (Vespa, 2017). Penelitian demografis juga menunjukkan adanya kecenderungan generasi muda untuk menilai bahwa memiliki anak berdampak signifikan terhadap kebebasan mobilitas, perkembangan karier, dan kesejahteraan mental (Vespa, 2017). Selain itu, kekhawatiran terhadap masalah global seperti krisis iklim, overpopulasi, dan ketidakstabilan sosial-politik juga memengaruhi keputusan individu untuk tidak memiliki anak, sebuah fenomena yang dikenal sebagai *eco-anxiety parenting* (Donath, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena takut menikah (*gamophobia*) dan pilihan *childfree* pada generasi muda melalui perspektif psikologi evolusioner serta pendekatan psikologis dan sosial-budaya. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yang bersumber dari buku teks, artikel jurnal ilmiah, dan publikasi akademik yang relevan dengan topik pernikahan, reproduksi, dan perubahan nilai dalam masyarakat modern. Data dianalisis secara deskriptif-analitis dengan mengkaji dan mensintesis konsep-konsep utama untuk memberikan pemahaman teoritik yang komprehensif mengenai dinamika psikologis dan sosial yang melatarbelakangi perubahan orientasi generasi muda terhadap pernikahan dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Psikologis yang Melandasi Takut Menikah

Dalam perspektif psikologi evolusioner, perubahan orientasi terhadap pernikahan dan reproduksi ini dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi manusia terhadap lingkungan modern yang menuntut kompetisi tinggi dan mobilitas sosial (Kenrick & Griskevicius, 2013). Jika dalam sejarah manusia memiliki banyak anak dianggap sebagai keuntungan evolusioner, pada era modern manusia bergeser ke strategi K-selection yaitu menginvestasikan sumber daya pada kualitas hidup alih-alih kuantitas anak (Kenrick & Griskevicius, 2013). Oleh karena itu, baik fenomena takut menikah maupun *childfree* dapat dipandang sebagai bentuk adaptasi terhadap konteks sosial ekonomi kontemporer yang berbeda dengan lingkungan evolusioner nenek moyang manusia (Kenrick & Griskevicius, 2013).

Dari perspektif *gender*, feminisme dan studi keluarga kontemporer menunjukkan bahwa beban domestik dan reproduksi masih cenderung lebih banyak dibebankan kepada perempuan (Gerson, 2010). Ketimpangan ini membuat sebagian perempuan memilih *childfree* untuk mempertahankan kebebasan karir, otonomi tubuh, dan kesejahteraan mental (Gerson, 2010). Perempuan modern yang semakin berpendidikan tinggi juga memiliki aspirasi karir yang kuat, sehingga memilih menunda atau menghindari pernikahan apabila pernikahan tersebut berpotensi membatasi perkembangan profesional (Gerson, 2010).

Media sosial dan representasi budaya juga berperan dalam normalisasi dua fenomena ini. Gaya hidup *childfree* dan "menikah bukan prioritas" semakin sering ditampilkan sebagai pilihan hidup yang valid, mandiri, dan progresif (Marks, 2017). Narasi ini membentuk generasi muda untuk melihat bahwa kebahagiaan tidak selalu berasal dari menikah atau memiliki anak, melainkan dari kesejahteraan psikologis dan pencapaian individu (Marks, 2017).

Secara keseluruhan, fenomena takut menikah dan *childfree* muncul dari kombinasi faktor psikologis, ekonomi, sosial, budaya, dan evolusioner yang kompleks. Keduanya mencerminkan perubahan paradigma generasi modern dalam memaknai hubungan romantis, pernikahan, dan keluarga (Vespa, 2017). Dengan memahami faktor-faktor ini, penelitian mengenai fenomena takut menikah dan *childfree* menjadi penting untuk menjelaskan dinamika psikologis dan sosial yang membentuk keputusan generasi masa kini (Bayraktar, 2021).

Faktor Sosial dan Budaya yang Mendorong *Childfree*

Perkembangan masyarakat modern ditandai dengan menguatnya nilai individualisme, yaitu pandangan yang menempatkan kebebasan, otonomi, dan pencapaian diri sebagai prioritas utama dalam kehidupan. Dalam kerangka ini, individu memiliki kontrol yang lebih besar atas pilihan hidupnya, termasuk dalam menentukan apakah akan menikah dan memiliki anak. Keputusan untuk menjalani hidup *childfree* dipandang sebagai bentuk aktualisasi diri dan upaya

menjaga kualitas hidup sesuai dengan tujuan personal, seperti pengembangan karier, kesehatan mental, dan kepuasan hidup. Orientasi ini menunjukkan pergeseran dari nilai kolektivistik yang menekankan kewajiban sosial menuju nilai individualistik yang menekankan pilihan personal (Giddens, 1992).

Selain nilai individualisme, media sosial memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang individu terhadap kehidupan ideal. Media sosial kerap menampilkan representasi gaya hidup bebas, fleksibel, dan berorientasi pada kesenangan serta pencapaian pribadi, yang sering kali tidak dikaitkan dengan peran sebagai orang tua. Paparan berulang terhadap narasi tersebut dapat memengaruhi persepsi individu mengenai kebahagiaan dan kesuksesan hidup, sehingga pilihan *childfree* dipersepsikan sebagai gaya hidup yang modern, rasional, dan layak diterima secara sosial. Media sosial juga menyediakan ruang bagi individu untuk saling berbagi pengalaman dan memperkuat legitimasi sosial terhadap pilihan *childfree* (Twenge, 2017).

Faktor lain yang mendorong pilihan *childfree* adalah beban ekonomi dan kekhawatiran terhadap masa depan. Tingginya biaya pengasuhan anak, ketidakpastian ekonomi, serta tuntutan pendidikan dan kesehatan yang semakin kompleks menjadi pertimbangan serius bagi pasangan usia produktif. Di samping itu, kekhawatiran terhadap kondisi global seperti krisis lingkungan, perubahan iklim, dan ketidakstabilan sosial turut memengaruhi keputusan untuk tidak memiliki anak. Individu menilai bahwa membawa anak ke dalam dunia yang penuh ketidakpastian berpotensi menambah beban psikologis dan ekonomi, sehingga pilihan *childfree* dianggap sebagai keputusan preventif dan rasional (Sobotka, 2008).

Perspektif Psikologi Evolusioner: Pergeseran Strategi Reproduksi

Dalam perspektif psikologi evolusioner, strategi reproduksi manusia bersifat fleksibel dan sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Lingkungan modern yang ditandai oleh stabilitas biologis tetapi kompetisi sosial yang tinggi mendorong manusia untuk mengadopsi strategi *K-selection*, yaitu strategi yang menekankan kualitas keturunan dibandingkan jumlahnya. Dalam strategi ini, keberhasilan reproduksi tidak hanya diukur dari jumlah anak yang dilahirkan, tetapi dari kemampuan orang tua menyediakan sumber daya yang memadai agar anak mampu bertahan dan bersaing di lingkungan sosial yang kompleks (Bjorklund & Shackelford, 1999).

Strategi *K-selection* secara langsung berkaitan dengan tingginya tuntutan investasi orang tua terhadap anak. Dalam masyarakat modern, anak membutuhkan waktu pengasuhan yang panjang, pendidikan formal yang lama, serta dukungan emosional dan finansial yang berkelanjutan. Dari sudut pandang evolusioner, kondisi ini meningkatkan "biaya reproduksi", sehingga individu secara adaptif cenderung membatasi jumlah anak atau menunda reproduksi hingga merasa memiliki sumber daya yang cukup. Keputusan ini mencerminkan mekanisme adaptif untuk memaksimalkan peluang keberhasilan keturunan dalam jangka panjang (Trivers, 1972).

Selain itu, perubahan lingkungan modern juga memengaruhi cara individu memprioritaskan energi dan waktu. Dalam konteks kehidupan yang menuntut mobilitas tinggi, fleksibilitas karier, dan peningkatan kompetensi berkelanjutan, memiliki anak dapat dipersepsikan sebagai faktor yang mengurangi peluang adaptasi individu. Oleh karena itu, sebagian individu memilih untuk mengalihkan investasi reproduktif ke investasi somatik, seperti pengembangan keterampilan, kesehatan, dan status sosial, yang dianggap lebih adaptif dalam lingkungan kompetitif (Kaplan et al., 2000).

Lebih jauh, keputusan untuk tidak menikah atau tidak memiliki anak dapat dipahami sebagai strategi adaptasi terhadap ketidakpastian dan risiko lingkungan. Ketika masa depan dipersepsikan tidak stabil—baik dari sisi ekonomi, sosial, maupun ekologis—individu cenderung menghindari komitmen jangka panjang yang membutuhkan sumber daya besar. Dalam kerangka

psikologi evolusioner, penghindaran reproduksi dalam kondisi berisiko tinggi bukanlah penyimpangan perilaku, melainkan respons adaptif untuk meminimalkan kerugian dan mempertahankan kelangsungan hidup individu (Ellis et al., 2009).

Dengan demikian, fenomena *childfree* dan penundaan reproduksi dapat dipahami sebagai hasil dari penyesuaian strategi hidup manusia terhadap lingkungan modern. Psikologi evolusioner menekankan bahwa dorongan biologis untuk bereproduksi tidak bersifat kaku, melainkan dimodulasi oleh persepsi individu terhadap biaya, manfaat, dan peluang keberhasilan di lingkungannya. Dalam konteks ini, pilihan untuk tidak memiliki anak dapat dipandang sebagai ekspresi adaptasi rasional terhadap tuntutan zaman (Del Giudice et al., 2015).

Menikah dan Memiliki Anak sebagai “Biaya Evolusioner”

Dalam perspektif psikologi evolusioner, keputusan untuk menikah dan memiliki keturunan bukan sekadar fenomena sosial, tetapi juga merupakan strategi adaptif yang melibatkan pertimbangan biaya dan manfaat bagi kelangsungan genetik individu. Setiap tindakan reproduktif membutuhkan biaya evolusioner dimana konsep yang mencakup pengeluaran energi, waktu, perlindungan, hingga komitmen jangka panjang yang harus diberikan kepada pasangan dan anak (Trivers, 1972). Pada masyarakat modern, beban evolusioner ini tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan biologis, tetapi semakin dipertebal oleh tuntutan sosial ekonomi seperti biaya pendidikan yang tinggi, ketidakpastian pasar kerja, dan kompetisi yang intens di dunia profesional.

Gangestad dan Simpson (2000) menunjukkan bahwa manusia cenderung mengembangkan mekanisme adaptif untuk menilai apakah lingkungan yang mereka hadapi cukup kondusif bagi keberhasilan reproduksi. Ketika kondisi dianggap tidak mendukung, individu lebih selektif dan berhati-hati dalam memasuki ikatan pernikahan. Tidak mengherankan jika generasi muda di era kontemporer memandang pernikahan dan pengasuhan anak sebagai investasi evolusioner yang berat, sehingga memunculkan kecenderungan menunda, menghindari, bahkan memilih tidak memiliki anak sama sekali.

Di tengah dinamika sosial ekonomi yang semakin fluktuatif, komitmen jangka panjang seperti pernikahan kian dipersepsikan sebagai keputusan yang sarat risiko. Ketidakpastian pekerjaan, eskalasi biaya hidup, ketimpangan pendapatan, dan tekanan kompetisi global menciptakan lingkungan yang penuh ketidakstabilan bagi generasi muda. Beck dan Beck-Gernsheim (2002) menggambarkan kondisi ini sebagai *risk society*, yaitu masyarakat yang ditandai oleh meningkatnya beban risiko individual dalam setiap keputusan hidup. Dalam konteks tersebut, pernikahan tidak lagi memiliki jaminan stabilitas seperti pada generasi sebelumnya, melainkan berubah menjadi proyek personal yang memerlukan kalkulasi rasional mengenai dampak finansial, emosional, dan sosial.

Arnett (2015) menambahkan bahwa generasi muda kini memasuki komitmen jangka panjang dengan tingkat kehati-hatian yang jauh lebih tinggi karena kegagalan hubungan dipersepsikan membawa konsekuensi psikologis dan ekonomi yang signifikan. Oleh sebab itu, hubungan romantis dan pernikahan tidak lagi dianggap sebagai kewajiban perkembangan, tetapi sebagai pilihan strategis yang hanya diambil ketika kondisi dirasa benar-benar aman.

Psikologi evolusioner berargumen bahwa manusia secara naluriah menimbang apakah investasi energi, waktu, dan sumber daya yang mereka keluarkan untuk reproduksi dapat menghasilkan keturunan yang survive dan bersaing secara efektif dalam lingkungan yang mereka tempati (Kaplan & Lancaster, 2003). Dalam konteks kontemporer, meningkatnya biaya pendidikan, tekanan ekonomi, ketidakpastian pendapatan, serta kompleksitas kebutuhan pengasuhan menciptakan persepsi bahwa reproduksi adalah proyek yang sangat mahal. Teori *life history* memperkuat pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa individu yang hidup dalam

lingkungan penuh tekanan dan ketidakstabilan cenderung mengadopsi strategi reproduktif yang lebih berhati-hati, termasuk menunda komitmen atau memilih *childfree* untuk meminimalkan risiko jangka panjang (Del Giudice et al., 2015). Dengan demikian, penilaian terhadap ketidakseimbangan antara biaya dan manfaat reproduksi menjadi kunci dalam memahami mengapa pola pernikahan dan fertilitas generasi muda mengalami perubahan signifikan.

Selain dinamika ekonomi dan pertimbangan evolusioner, transformasi nilai dalam diri generasi muda turut berperan besar dalam reorientasi mereka terhadap institusi pernikahan. Karier, stabilitas psikologis, dan kebebasan personal kini menempati posisi prioritas yang lebih tinggi dibandingkan komitmen tradisional seperti menikah dan memiliki anak. Arnett (2015) menggambarkan fase *emerging adulthood* sebagai periode eksplorasi intensif—baik dalam identitas, tujuan hidup, maupun aspirasi profesional—yang membuat individu merasa belum siap untuk memasuki hubungan permanen. Twenge (2017) menunjukkan bahwa generasi kontemporer lebih sensitif terhadap isu kesehatan mental dan sangat menghindari kondisi yang berpotensi menimbulkan stres emosional atau mengurangi otonomi diri. Seiring menguatnya budaya individualisme, kebebasan dalam menentukan gaya hidup—termasuk keputusan menunda pernikahan, menolak komitmen jangka panjang, hingga memilih *childfree* dipandang sebagai bentuk kontrol dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, pergeseran orientasi menuju karier, kesejahteraan psikologis, dan kebebasan personal menjadi faktor yang memperdalam perubahan sikap generasi muda terhadap pernikahan dan reproduksi.

Adaptasi Modern terhadap Lingkungan Baru (“Mismatch Theory”)

Teori *evolutionary mismatch* menjelaskan bahwa banyak sistem biologis dan psikologis manusia berevolusi dalam lingkungan nenek moyang yang sangat berbeda dengan lingkungan modern saat ini. Lingkungan evolusioner manusia purba ditandai oleh kehidupan berburu-meramu, struktur sosial kecil, dan tuntutan hidup yang relatif sederhana. Sebaliknya, lingkungan modern dipenuhi oleh kompleksitas sosial, tekanan ekonomi, urbanisasi, serta perubahan teknologi yang sangat cepat. Ketidaksesuaian antara lingkungan asal evolusi dan lingkungan modern inilah yang disebut sebagai *mismatch* (Li et al., 2018).

Akibat ketidaksesuaian tersebut, sistem psikologis manusia masih bekerja berdasarkan mekanisme lama, sementara tuntutan kehidupan modern jauh lebih kompleks. Dorongan untuk membentuk ikatan, bereproduksi, dan mempertahankan keturunan awalnya berfungsi adaptif dalam konteks lingkungan yang stabil secara sosial dan ekonomis. Namun, dalam lingkungan modern yang penuh ketidakpastian dan tuntutan kompetensi tinggi, mekanisme psikologis tersebut sering kali menghasilkan konflik internal, stres, dan kelelahan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa banyak respon psikologis manusia saat ini merupakan produk sistem lama yang belum sepenuhnya selaras dengan realitas modern (Buss, 2015).

Dalam konteks ini, pilihan untuk menjalani hidup *childfree* atau menunda komitmen pernikahan dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan baru. Ketika sistem psikologis individu mendeteksi bahwa tuntutan lingkungan terlalu mahal dari sisi energi, waktu, dan sumber daya, maka muncul strategi penyesuaian berupa penghindaran komitmen jangka panjang. Dari sudut pandang *mismatch theory*, perilaku ini bukanlah penolakan terhadap fungsi biologis reproduksi, melainkan upaya menyesuaikan strategi hidup agar tetap adaptif dalam konteks sosial, ekonomi, dan ekologis yang berubah drastis (Nesse & Williams, 1994).

Lebih jauh, adaptasi modern ini mencerminkan fleksibilitas psikologis manusia dalam menghadapi ketidaksesuaian evolusioner. Ketika lingkungan tidak lagi mendukung strategi reproduksi tradisional, individu cenderung mengembangkan strategi alternatif yang berfokus pada stabilitas pribadi, kesehatan mental, dan keamanan hidup. Dengan demikian, fenomena *childfree* dapat dipahami sebagai ekspresi dari adaptasi kognitif dan perilaku terhadap kondisi

lingkungan modern yang tidak lagi selaras dengan cetak biru evolusioner manusia (Barrett, 2015).

Implikasi terhadap Struktur Keluarga dan Masyarakat

Penurunan angka pernikahan dan kelahiran tidak hanya berdampak pada statistik demografi, tetapi juga memengaruhi keberlanjutan struktur sosial jangka panjang. Masyarakat dengan tingkat kelahiran rendah berpotensi menghadapi ketimpangan antargenerasi, di mana jumlah penduduk usia lanjut meningkat sementara jumlah generasi penerus berkurang. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan pada sistem keluarga tradisional yang sebelumnya mengandalkan anak sebagai sumber dukungan emosional dan ekonomi di masa tua. Dengan demikian, keputusan reproduksi individual secara kumulatif membentuk tantangan sosial berskala makro (Sobotka, 2017).

Selain itu, perubahan ini mendorong transformasi peran dan fungsi keluarga dalam kehidupan sosial. Keluarga tidak lagi berfungsi utama sebagai institusi reproduksi dan sosialisasi anak, melainkan sebagai ruang pemenuhan kebutuhan emosional dan afektif bagi anggotanya. Hubungan sosial yang sebelumnya dibangun melalui ikatan darah kini semakin dilengkapi oleh relasi pilihan, seperti persahabatan, komunitas, dan jejaring profesional. Perubahan ini menunjukkan bahwa kohesi sosial tidak hilang, tetapi mengalami restrukturisasi sesuai dengan nilai dan kebutuhan masyarakat modern (Cherlin, 2004).

Implikasi lain yang signifikan terlihat pada perubahan norma budaya dan ekspektasi sosial. Dalam masyarakat tradisional, pernikahan dan memiliki anak sering dianggap sebagai indikator kedewasaan dan keberhasilan hidup. Namun, dengan meningkatnya pilihan *childfree*, norma tersebut mulai dipertanyakan dan dinegosiasikan ulang. Individu yang tidak menikah atau tidak memiliki anak semakin menuntut pengakuan sosial yang setara, sehingga masyarakat dihadapkan pada proses redefinisi nilai tentang makna keluarga, kontribusi sosial, dan keberhasilan personal (Giddens, 1992).

Dari sisi struktural, perubahan pola keluarga juga menuntut penyesuaian kebijakan sosial dan institusional. Sistem pendidikan, ketenagakerjaan, dan jaminan sosial yang sebelumnya dirancang berdasarkan asumsi keluarga nuklir dengan anak perlu disesuaikan dengan realitas demografis baru. Kebijakan kependudukan, insentif keluarga, dan layanan sosial harus mempertimbangkan keragaman bentuk keluarga serta kebutuhan individu di berbagai tahap kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *childfree* memiliki implikasi luas yang melampaui ranah psikologis dan memasuki ranah kebijakan publik (McDonald, 2006).

SIMPULAN

Fenomena takut menikah (*gamophobia*) dan pilihan hidup *childfree* pada generasi muda menunjukkan adanya pergeseran nilai komitmen dan reproduksi yang signifikan dalam masyarakat modern. Dari perspektif psikologi evolusioner, kedua fenomena ini dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang muncul ketika individu menilai bahwa biaya evolusioner pernikahan dan pengasuhan anak—baik dalam bentuk waktu, energi, emosi, maupun sumber daya ekonomi melebihi manfaat reproduktif yang mungkin diperoleh. Dalam konteks lingkungan modern yang sarat ketidakpastian ekonomi, kompetisi sosial tinggi, dan tuntutan mobilitas serta kemandirian, individu cenderung mengadopsi strategi hidup yang lebih berhati-hati sebagaimana dijelaskan dalam *life history theory*, yaitu menunda atau membatasi investasi reproduktif demi menjaga stabilitas diri dan peluang keberhasilan jangka panjang.

Selain itu, teori *evolutionary mismatch* menjelaskan bahwa mekanisme psikologis manusia yang berevolusi dalam lingkungan nenek moyang yang relatif stabil secara sosial tidak sepenuhnya selaras dengan kompleksitas dan tekanan kehidupan modern. Ketidaksesuaian ini

memicu kecemasan terhadap komitmen jangka panjang seperti pernikahan dan pengasuhan anak, sehingga pilihan untuk menunda menikah atau menjalani hidup *childfree* menjadi bentuk penyesuaian terhadap realitas lingkungan baru. Dengan demikian, fenomena *gamophobia* dan *childfree* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai penyimpangan atau penolakan norma tradisional, melainkan sebagai ekspresi fleksibilitas evolusioner manusia dalam merespons perubahan konteks ekologis, sosial, dan budaya. Kesimpulan ini menegaskan bahwa perubahan perilaku relasional generasi modern merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan struktural dalam dinamika masyarakat kontemporer.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Barrett, H. C. (2015). *The shape of thought: How mental adaptations evolve*. Oxford University Press.
- Bayraktar, F. (2021). Fear of marriage (gamophobia): Psychological roots and relational implications. *Journal of Family Studies*, 27(3), 389–403.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. Sage Publications.
- Bjorklund, D. F., & Shackelford, T. K. (1999). Differences in parental investment contribute to important differences between males and females. *Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 86–89.
- Bongaarts, J. (2017). Africa's unique fertility transition. *Population and Development Review*, 43(S1), 39–58.
- Buss, D. M. (2015). *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (5th ed.). Routledge.
- Campbell, W. K., & Twenge, J. M. (2015). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848–861.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429.
- Del Giudice, M., Gangestad, S. W., & Kaplan, H. S. (2015). Life history theory and evolutionary psychology. In D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (2nd ed., pp. 88–114). Wiley.
- Donath, O. (2017). *Regretting motherhood: A sociopolitical analysis*. North Atlantic Books.
- Ellis, B. J., Figueredo, A. J., Brumbach, B. H., & Schlomer, G. L. (2009). Fundamental dimensions of environmental risk. *Human Nature*, 20(2), 204–268.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41.
- Gangestad, S. W., & Simpson, J. A. (2000). The evolution of human mating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 573–587.
- Gerson, K. (2010). *The unfinished revolution: How a new generation is reshaping family, work, and gender in America*. Oxford University Press.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love, and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Kaplan, H. S., & Lancaster, J. B. (2003). An evolutionary and ecological analysis of human fertility. *American Journal of Physical Anthropology*, 122(S37), 20–54.

- Kaplan, H. S., Hill, K., Lancaster, J., & Hurtado, A. M. (2000). A theory of human life history evolution. *Evolutionary Anthropology*, 9(4), 156–185.
- Kenrick, D. T., & Griskevicius, V. (2013). The rational animal. *Perspectives on Psychological Science*, 8(3), 237–252.
- Li, N. P., van Vugt, M., & Colarelli, S. M. (2018). The evolutionary mismatch hypothesis. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 38–44.
- Marks, J. (2017). *Is science racist?* Polity Press.
- McDonald, P. (2006). Low fertility and the state. *Population and Development Review*, 32(3), 485–510.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Nesse, R. M., & Williams, G. C. (1994). *Why we get sick: The new science of Darwinian medicine*. Vintage Books.
- Park, K. (2005). Choosing childlessness. *Sociological Inquiry*, 75(3), 372–402.
- Riggs, S. A., & Jacobvitz, D. (2002). Expectant parents' representations of early attachment relationships. *Journal of Family Psychology*, 16(3), 324–337.
- Sobotka, T. (2008). Overview chapter 6: The rising importance of migrants for childbearing in Europe. *Demographic Research*, 19, 225–248.
- Sobotka, T. (2017). Childlessness in Europe. *Demographic Research*, 37, 951–1006.
- Trivers, R. L. (1972). Parental investment and sexual selection. In B. Campbell (Ed.), *Sexual selection and the descent of man* (pp. 136–179). Aldine.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Vespa, J. (2017). The changing economics and demographics of young adulthood. *Population Research and Policy Review*, 36(5), 1–27.