

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia akan mengalami perkembangan sepanjang hayatnya serta memiliki tugas perkembangan yang berbeda di masing-masing masanya, termasuk masa dewasa awal. Menurut Santrock (2013), masa ini dimulai pada usia 18 hingga 25 tahun yang mana *intimacy* meningkat. Menurut Erikson (1968), individu di masa *young adulthood* mengalami tahap *intimacy vs isolation*. Tugas perkembangan masa ini menurut Hurlock (2009) adalah mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, belajar hidup membentuk keluarga sebagai suami istri, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam kelompok sosial.

Hubungan romantis terjalin disebabkan oleh keinginan seseorang untuk mencintai dan dicintai (Nisa & Sedjo, 2010). Pasangan saling bertukar ketertarikan serta saling membutuhkan rasa percaya dan penerimaan dalam jangka waktu tertentu (Berscheid, 2010). Hubungan dekat merupakan sumber utama dari kebahagiaan dan kepuasan bagi kebanyakan orang (Berscheid & Reis, 1998). Memiliki hubungan yang suportif dan saling mendukung dengan pasangan romantis merupakan tujuan utama bagi sebagian besar individu serta merupakan prediktor penting dari kesehatan dan kesejahteraan (Baumeister & Leary, 1995).

Gambit (2000) menyatakan bahwa ketika individu yang berpacaran umumnya ingin berada di dekat pasangannya, tetapi tidak semua orang bisa melakukannya.

Pistole dan kawan-kawan (2010) menyebutkan bahwa pacaran jarak jauh adalah hubungan romantis di mana kedua pihak terpisah dari segi geografis.

Pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh tentunya akan mengalami tantangan yang berbeda dengan pasangan pada umumnya, seperti kurangnya kontak tatap muka, ketidakmampuan individu untuk mengamati secara langsung apa yang dilakukan oleh pasangannya, keterbatasan dalam berkomunikasi, serta munculnya perasaan curiga dan cemburu. Kedua pihak juga tidak dapat mencurahkan perasaan secara tatap muka (Lambuan, dkk., 2019), sehingga kurang dapat mengekspresikan perasaan mereka secara non-verbal (Dharmawijati, 2015). Salah satu dampak negatif dari pacaran jarak jauh adalah munculnya konflik yang memengaruhi keberlangsungan hubungan misalnya disebabkan oleh kesalahpahaman atau kecurigaan (Nisa & Sedjo, 2010). Bazani dan kawan-kawan (2021) menyebutkan peneliti terdahulu menemukan bahwa terpisah secara geografis atau jarak dapat menjadi tantangan bagi pasangan karena dapat disebabkan oleh masalah finansial, ekspektasi yang tinggi atas kualitas waktu yang dihabiskan bersama, kondisi emosional yang lebih naik turun, dan sulitnya membangun dan menjaga intimasi.

Konflik-konflik yang dihadapi pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh umumnya disebabkan oleh ketidaksepemahaman atau kesalahpahaman, seperti salah satu pihak memberikan perhatian yang lebih dan pihak lainnya tidak nyaman menerima perhatian berlebihan atau justru pihak yang perhatian ingin mendapatkan hal yang sama (Nisa & Sedjo, 2010). Kesibukan masing-masing individu juga menyebabkan pacaran jarak jauh membutuhkan pola komunikasi

dan pemahaman yang baik sebab mereka tidak memungkinkan untuk selalu mengabari pasangannya (Pratiwi & Lestari, 2017). Kecurigaan juga hal yang sering terjadi karena mereka tidak dapat mengamati langsung pasangannya, di mana jika konflik akibat perasaan curiga berlangsung terus menerus maka dapat menyebabkan merenggangnya hubungan (Nisa & Sedjo, 2010). Tidak dipungkiri, ada pasangan yang dapat mempertahankan hubungan jarak jauhnya, tetapi tidak sedikit yang kesulitan menjalaninya. Hal ini umumnya terjadi karena mereka dibatasi waktu dan jarak sehingga sulit melakukan kegiatan bersama-sama serta adanya tuntutan sosial standar hubungan ideal bahwa pasangan seharusnya menghabiskan waktu bersama serta dekat secara fisik dan komunikasi tatap muka yang sering sebab dapat meningkatkan keintiman dan membuat Bahagia yang mana meningkatkan kemungkinan hubungan akan bertahan (Pratiwi & Lestari, 2017).

Penulis melakukan wawancara terhadap 3 orang wanita yang pernah menjalani pacaran jarak jauh, berinisial S, N, dan D. Narasumber S menyebutkan bahwa ia dan mantan pacarnya pernah menjalani pacaran jarak jauh selama kurang lebih delapan bulan. Selama rentang waktu tersebut, narasumber S merasa kurang puas dengan hubungannya. Hal ini disebabkan oleh komunikasi yang terbatas *video call* atau melalui media sosial saja. Salah paham juga sering terjadi sebab mantan narasumber S semakin jarang memberi kabar dan berubah cara berkirim pesannya. Narasumber S merasa cemas sebab ada kemungkinan mantannya bertemu orang baru yang bisa membuat mantannya nyaman, sehingga ia, yang hanya dapat berkomunikasi melalui telepon, akan menjadi membosankan.

Adanya masalah-masalah yang tidak menemukan titik temu menyebabkan S dan mantannya memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut.

Narasumber N juga menyebutkan hal serupa. Kesulitan bertemu dan mengungkapkan apa yang dipikirkannya seringkali menjadi pemicu pertengkaran dalam hubungannya. Sama seperti narasumber S, N dan mantannya kala itu sering salah paham karena sama-sama tidak mengerti apa yang ingin diutarakan. Sementara berkomunikasi melalui pesan tidak dapat menjelaskan semuanya dan melalui teleponpun sulit mencocokkan waktu keduanya. N juga merasakan ada perubahan dari cara *chat* mantannya, seperti enggan dan lama membalas pesan darinya. Hal tersebut semakin membuat N cemas apakah pasangannya masih membutuhkannya, masih menyayangnya.

Serupa dengan kedua narasumber sebelumnya, narasumber D mengalami hal yang serupa terkait sulitnya melakukan komunikasi jarak jauh. Kesibukan membuat mereka bertukar pesan seadanya. Bahkan dalam wawancara dengan penulis, D menyatakan bahwa sejak saat itu ia tidak ingin menjalani pacaran jarak jauh lagi. Ia kapok karena merasa berhubungan jarak jauh itu sulit, ribet, dan mudah mengalami miskomunikasi.

Knox dan rekan-rekannya (2002) melakukan penelitian terkait pengalaman mahasiswa dalam hubungan jarak jauh. Sebanyak 20% responden menyebutkan bahwa hubungan mereka memburuk ketika terpisah, sebanyak 18% responden memiliki hubungan yang membaik ketika terpisah. Sebanyak 22% responden memutuskan hubungan dengan pasangannya ketika terpisahkan jarak dan hanya 9% responden yang tidak merasakan adanya dampak dari hubungan jarak jauh,

sedangkan sisanya mengalami dampak yang bercampur. Data tersebut menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh dapat menyebabkan memburuknya hubungan dan berpotensi berakhirnya hubungan.

Aylor (2003) menyebutkan bahwa hubungan jarak jauh akan menyebabkan rendahnya kepuasan dalam hubungan. Pacaran jarak jauh ini juga memicu kecemasan pada pasangan dan terbukti menurunkan kepuasan yang berdampak pula pada keharmonisan hubungan (J. J. Cameron & Ross, 2007). Pratiwi dan Lestari (2017) menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan di Purdue University menghasilkan bahwa kebanyakan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh mengalami depresi ringan, termasuk stress, depresi, dan perasaan sedih karena tidak terpenuhinya kebutuhan emosional yang diperlukan. Dharmawijati (2015) juga mengungkapkan bahwa berhubungan jarak jauh dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang karena berisiko mengalami konflik akibat sulitnya komunikasi. Hal ini dapat memicu stres psikologis yang juga tidak menutup kemungkinan memengaruhi kondisi biologis individu tersebut. Stres yang dirasakan salah satunya diakibatkan oleh adanya tekanan terkait ketimpangan kebutuhan afeksi dalam hubungan dengan situasi dan kondisi yang ada, seperti terbatasnya komunikasi karena kesibukan masing-masing (Hardjana dalam Yukaristia, 2016). Stres ini juga dapat diakibatkan oleh kecemasan dan kekhawatiran individu atas kemungkinan kegagalan hubungan atau kesetiaan pasangan yang berada jauh darinya. Selain itu, konflik yang dialami juga dapat menjadi stresor karena penyelesaian masalahpun dilakukan secara jarak jauh.

Syahputri & Khoirunnisa (2021) menyebutkan Wanita juga cenderung menggunakan perasaan serta sensitif jika terjadi masalah atau kesalahan dalam komunikasi (Pratiwi & Lestari, 2017). Sementara itu, kondisi pasangan yang terpisahkan oleh jarak membuat kualitas komunikasi sangatlah penting. Wanita telah terbukti secara klinis memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria, yang mana salah satu penyebabnya adalah hormon. Hormon yang dimiliki wanita memiliki respon yang lebih besar dalam tingkat CORT (*plasma corticosterone*) (Marques, dkk., 2016). Tingkat CORT sendiri dipengaruhi oleh siklus estrous yang mana bereaksi lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria dan menyebabkan tingkat kecemasan wanita lebih tinggi (Marques, dkk., 2016). Kondisi tersebut menjadi faktor risiko bagi wanita yang menjalani pacaran jarak jauh, didukung juga bahwa pada dasarnya wanita lebih sensitif dan emosional, sehingga dampak hubungan jarak jauh termasuk dampak biologis dan dampak psikologis seperti terpicunya stres lebih banyak dialami oleh wanita (Syahputri & Khoirunnisa, 2021). Masalah emosional yang dialami wanita dalam hubungan jarak jauh akan menurunkan kepuasan hubungannya dan memicu wanita mencari kasih sayang dari orang lain jika kedekatan yang mereka butuhkan tidak terpenuhi (Parker & Glass, 2003).

Kepuasan hubungan yang rendah tersebut dapat menimbulkan stres bagi pasangan serta strategi dalam menyelesaikan masalah yang kurang efektif (Lee & Pistole, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Van Horn (1997) menemukan bahwa terjadi penurunan kepuasan hubungan pada pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh.

Kepuasan hubungan merupakan salah satu area penting dalam mengukur suatu hubungan dengan beberapa aspek seperti perasaan, pemikiran, atau perilaku dalam hubungan (Hendrick, dkk., 1988). Kepuasan hubungan menunjukkan seberapa besar individu merasa puas dengan hubungannya yang mana juga merupakan indikator lama dan suksesnya hubungan intim (Anderson & Emmers-Sommer, 2006). Kepuasan hubungan berasal dari evaluasi subjektif pasangan atas hubungannya (Hendrick, dkk., 1998) dan menjadi indikator penting dalam keputusan pasangan melanjutkan atau menghentikan hubungannya (Sternberg & Hojjat, 1997). Kepuasan hubungan ini berhubungan dengan beberapa hal, seperti gaya kelekatan, kemampuan pemecahan masalah, juga komunikasi (Eğeci & Gençöz, 2006). Jones dan Cunningham (1996) mengungkapkan ada beberapa faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan, yaitu gaya kelekatan, harga diri, keyakinan romantis, dan peran gender. Gaya kelekatan sendiri menjadi faktor penting dalam kepuasan hubungan karena gaya kelekatan akan memprediksi ekspektasi individu atas hubungan yang dijalani serta cara ia bertindak dalam hubungan tersebut (Marchand, 2004). Gaya kelekatan yang berbeda akan memiliki ekspektasi yang berbeda atas hubungannya dan akan berbeda pula cara individu berperilaku dalam hubungan.

Bowlby dan Ainsworth menyatakan teorinya terkait kelekatan bahwa bayi dilahirkan dengan kecenderungan mencari kedekatan dan kontak dengan orang dewasa tertentu (Rajecki, dkk., 1978). Kelekatan yang memprediksi kualitas dari hubungan romantis didapatkan dari kelekatan ketika masa kanak-kanak (Madey & Rodgers, 2009). Penelitian telah membuktikan bahwa gaya kelekatan

memengaruhi sejumlah aspek dari kualitas hubungan dewasa termasuk kepuasan, rasa percaya, saling ketergantungan, komitmen, keintiman, *self-disclosure*, dan lain-lain (Jones & Cunningham, 1996).

Gaya kelekatan pada individu dewasa biasanya dikonsepsikan dalam 2 dimensi, yaitu cemas dan menghindar (Hudson & Fraley, 2014). Dimensi cemas merefleksikan derajat di mana individu khawatir akan tidak dicintai, ditelantarkan, dan ditolak sementara dimensi menghindar merefleksikan derajat di mana individu menolak keintiman dan ketergantungan pada orang lain (Kane, dkk., 2007).

Perilaku dan perasaan yang dimunculkan berdasarkan dimensi-dimensi gaya kelekatan di atas sendiri dapat semakin terpicu pada pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh. Pengaruh hubungan jarak jauh sendiri telah memungkinkan seseorang mengalami kecemasan dan kekhawatiran, sementara gaya kelekatan juga ikut andil dalam hal tersebut. Hal tersebut juga dapat semakin memengaruhi kepuasan hubungan yang mana kepuasan hubungan yang rendah akan memengaruhi pula ketahanan dan keberlangsungan hubungan.

Berdasarkan hasil data-data tersebut, penulis ingin meneliti apakah terdapat hubungan gaya kelekatan terhadap kepuasan hubungan pada wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, individu pada masa dewasa awal merupakan masa di mana individu memiliki tugas perkembangan untuk membentuk relasi baik itu teman maupun pasangan yang dapat juga

memungkinkan mereka melanjutkannya ke hubungan yang lebih serius (Hurlock, 2009). Hubungan jarak jauh sendiri seringkali menjadi hambatan individu dalam berpacaran karena mereka tidak dapat mengekspresikan perasaan non-verbal mereka secepat pacaran pada umumnya (Dharmawijati, 2015). Survei daring oleh Rema (2012) juga menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh dapat berpotensi menyebabkan sebuah hubungan berakhir. Kepuasan hubungan yang merupakan evaluasi subjektif individu atas hubungannya dengan pasangan (Hendrick, dkk., 1998) adalah indikator yang sangat penting bagi pasangan apakah akan melanjutkan atau justru menghentikan hubungan tersebut (Sternberg & Hojjat, 1997).

Teori kelekatan individu dewasa dimulai dengan asumsi bahwa orang dewasa masuk dalam hubungan dengan representasi mental atas diri dan orang lain yang berkembang dengan baik yang mana meregulasi respons kognitif, afektif, dan behavioral di hubungan dekat (Collins & Read, 1994). Pengalaman kelekatan di masa anak-anak awal memengaruhi pendekatannya ketika dewasa dalam hubungan romantis ataupun hubungan dekat (Tucker & Anders, 1999).

Gaya kelekatan individu dewasa memiliki dua dimensi, dimensi cemas dan dimensi menghindar (Hudson & Fraley, 2014). Jika individu memiliki kelekatan cemas yang tinggi, maka ia biasanya sering khawatir kehilangan orang yang dicintainya (Kane, dkk., 2007). Ia juga selalu memperhatikan sinyal-sinyal persetujuan, kemauan, dan penolakan dari orang di sekitarnya, sedangkan individu yang memiliki kelekatan menghindar yang tinggi cenderung menghindar dari keintiman dan rasa ketergantungan terhadap orang lain. Individu ini juga tidak

terlalu berekspektasi orang lain akan memenuhi kebutuhannya. Individu ini cenderung rendah kedekatan emosionalnya dengan pasangan dan lebih tidak mengekspresikan intimasinya (Mark, dkk., 2018).

1.3. Batasan Masalah

Masalah penelitian penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari pokok permasalahan penelitian, sehingga penelitian akan lebih terfokus dan terarah dan tujuan penelitian dapat tercapai. Berikut adalah batasan masalah penelitian ini:

1. Pacaran Jarak Jauh

Pacaran jenis ini merupakan jenis pacaran di mana pasangan tidak dapat selalu bertemu dengan pasangannya sesering yang diinginkan (Dharmawijati, 2015) karena terhalang oleh perbedaan lokasi yang jauh (Lambuan, dkk., 2019).

2. Dewasa Awal

Tahapan dewasa awal adalah tahapan di mana individu mengalami transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Tahapan ini terjadi pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2013). Jenis kelamin yang menjadi fokus penelitian ini adalah wanita.

3. Gaya Kelekatan Individu Dewasa

Hazan dan Shaver (1987) merupakan kelekatan individu dewasa merupakan kelekatan yang terjadi pada individu yang memiliki hubungan romantis dengan pasangannya.

4. Kepuasan Hubungan

Menurut Lamanna & Riedmann (2011), kepuasan hubungan merupakan derajat hal-hal positif yang memengaruhi hubungan dan sejauh mana kebutuhan penting individu terpenuhi dalam suatu hubungan.

1.4. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan gaya kelekatan individu terhadap kepuasan hubungan pada wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan hubungan gaya kelekatan individu terhadap kepuasan hubungan pada wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi serta wawasan dan bacaan pada kajian ilmu psikologi baik bagi akademisi maupun masyarakat tentang hubungan gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan wanita dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan gambaran tentang hubungan gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan pada wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh.
2. Diharapkan dapat menjadi acuan peneliti lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya mengenai gaya kelekatan, kepuasan hubungan, maupun penelitian serupa lainnya.

3. Memberikan gambaran tentang dampak-dampak yang dapat dialami oleh individu dewasa awal khususnya wanita yang menjalani pacaran jarak jauh.