

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepanjang masa kehidupan, setiap individu pasti akan melewati berbagai tahap perkembangan. Masa dewasa muda merupakan tahap peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa di mana individu mulai mengeksplorasi identitas, berfokus pada karir, dan membentuk hubungan interpersonal yang intim (Santrock, 2012). Mereka diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan pola kehidupan yang baru serta menghadapi berbagai peran maupun tugas dan tanggung jawab yang lebih besar.

Erikson (dalam Feist & Feist, 2017) mengklasifikasikan bahwa individu berusia 20-40 tahun mengalami tahap keintiman versus isolasi, di mana individu mampu memilih untuk membangun hubungan akrab dengan orang lain atau cenderung mengalami perasaan terisolasi, seperti mengasingkan diri dari lingkungan sosial dan merasa kesepian. Dalam konteks sosial, salah satu upaya individu untuk membentuk keintiman dapat dilalui dengan menjalin hubungan romantis atau berpacaran (Krenke, Shulman, & Klessinger, dalam Dhedha, 2021).

Menurut Mikulincer dan Shaver (dalam Dandurand, 2013) hubungan romantis atau berpacaran dianggap sebagai suatu ikatan yang sangat penting yang terjadi pada masa dewasa awal. Sepasang individu akan berusaha untuk saling mengenal dan menikmati kebersamaan agar mampu

membangun intimasi satu sama lain dengan belajar memahami karakteristik dan kepribadian masing-masing.

Di era teknologi seperti sekarang, tak jarang individu dewasa muda yang sedang menjalin hubungan romantis tersebut secara jarak jauh atau pada saat ini lebih dipopulerkan dengan istilah *Long-Distance Relationship* (LDR) atau pacaran jarak jauh (PJJ). Hal ini didukung oleh hasil survei penelitian Rae (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat individu berusia 17-22 tahun yang sedang menjalin hubungan romantis jarak jauh sebanyak 202 dengan sebaran di berbagai wilayah Indonesia. Ada pun hasil survei yang dilakukan oleh Halim (2019) menunjukkan hasil bahwa di pulau Jawa ada 65 dari 77 responden yang berpacaran sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Ada beberapa alasan terbesar yang menyebabkan terjadinya hubungan romantis jarak jauh.

Dalam hal ini, peneliti sebelumnya telah melakukan survei melalui *Google Formulir* dan mendapatkan sejumlah 81 responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka menjalin hubungan romantis jarak jauh (*Long Distance Relationship*) dikarenakan memang sejak awal sudah berbeda kota tempat di mana ia tinggal, sementara alasan terbesar kedua adalah karena memiliki pekerjaan di luar kota tempat ia tinggal, sehingga dalam kesehariannya, mereka perlu berusaha saling meluangkan waktu agar bisa berkomunikasi.

Di dalam survei tersebut didominasi oleh individu yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Ada sekitar 30% di antaranya mengaku tidak puas

dengan hubungan romantis jarak jauh (*Long Distance Relationship*) yang dijalannya. Ketidakpuasan dalam hubungan romantis berpengaruh yang kuat terhadap keberfungsian individu yang sedang menjalani hubungan romantis (Dandurand, 2013). Munculnya kepuasan dan ketidakpuasan hubungan pada individu yang berpacaran bergantung pada bagaimana mereka menghadapi setiap persoalan yang dialami.

Hubungan romantis (*romantic relationship*) yang memuaskan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu serta tingkat kebahagiaannya, sehingga memungkinkan mereka untuk merasakan emosi positif yang mempengaruhi perkembangan emosi dan konsep diri individu itu sendiri. Selain itu, kepuasan hubungan romantis juga dapat meningkatkan kualitas dalam hubungan romantis individu. Sedangkan, hubungan romantis yang tidak memuaskan dapat memberikan dampak negatif bagi individu dan keberlangsungan hubungan romantisnya karena tidak adanya pemenuhan kebutuhan yang menjadi komponen cinta yang menggambarkan suatu hubungan romantis, yaitu terdiri atas intimasi, hasrat atau kegairahan, serta komitmen (Sternberg, dalam Rae, 2017).

Pasangan dengan kepuasan hubungan yang buruk juga berisiko mengalami berbagai gangguan psikologis, sosial, dan kesehatan fisik (Hendrick, 1988). Akibat dari ketidakpuasan dalam menjalani hubungan tersebut, individu menjadi mudah merasa cemas dan gelisah, *overthinking*, sulit untuk percaya dan meragukan adanya komitmen, hingga berpengaruh pada kualitas hubungan yang dijalannya. Individu yang menjalani

hubungan romantis jarak jauh (*Long Distance Relationship*) sering kali mengalami beragam emosi, seperti perasaan kesepian, perasaan iri melihat rekan sejawat atau orang lain di sekitarnya sedang bersama pasangannya, serta *mood* yang mudah berubah karena faktor rindu dengan pasangannya (Dharmawijati, 2015).

Adapun hasil penelitian Lydon (dalam Winayanti & Widiyasavitri, 2016) yang menyatakan bahwa pada tahun pertama berjalannya hubungan, terdapat sebanyak 75% dari 55 pasangan hubungan romantis jarak jauh tersebut mengalami kegagalan. Hal tersebut juga didukung oleh data statistik *The Center for Study of Long Distance Relationships* (2015), pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh lebih banyak mengalami kegagalan pada jangka waktu enam bulan usia hubungan. Namun, semakin lama hubungan berlangsung, yaitu antara delapan bulan hingga satu tahun justru presentase kegagalan menurun.

Kegagalan dalam menjalani hubungan romantis berdampak pada individu, sehingga mengakibatkan menurunnya kepuasan dalam menjalani hidup (Rhoades, et al., dalam Rumondor, 2013) hingga gejala *post-traumatic stress disorder* (Priharani, et al., dalam Rumondor, 2013). Hal tersebut juga dikemukakan oleh Rumondor (2013), berdasarkan pengamatannya sebagai psikolog klinis, dampak bagi individu yang hubungannya berakhir dapat menimbulkan perasaan sedih, hampa, perasaan gagal dan kehilangan kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, hingga muncul pikiran untuk bunuh diri.

Salah satu faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis adalah kelekatan (*attachment*). Di mana hal tersebut pasangan yang memberikan dukungan mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan individu untuk mengembangkan diri (Riza, Hakim, dan Damayanti, 2018). Menurut Hazan & Shaver (dalam Renanda, 2018), hubungan romantis pada masa remaja dan dewasa dapat dikonseptualisasikan sebagai proses kelekatan sesuai dengan teori kelekatan Bowlby tentang kelekatan pada masa kanak-kanak dengan figur lekat (orang tua) yang didefinisikan sebagai keinginan individu untuk mencari kedekatan dengan individu lain serta mencari kepuasan dalam hubungan dengan individu tersebut.

Pasangan dapat dikatakan sebagai figur lekat di masa dewasa yang menggantikan figur lekat orang tua di masa kecil. Pengalaman individu dengan figur lekat selama masa hidupnya mampu memberikan gambaran kelekatan melalui dua dimensi, yakni kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) di mana individu mengembangkan sikap tidak percaya dengan orang lain, merasa lebih mandiri, serta memberikan jarak kedekatan emosi dengan orang lain, dan kelekatan cemas (*anxious attachment*) di mana individu merasa khawatir apabila pasangannya tidak ada saat ia membutuhkannya (Hazan & Shaver, dalam Trifiany & Margaretha, 2012).

Dalam menjalani hubungan romantis jarak jauh, Danastri (2013) menemukan hasil penelitian bahwa adanya korelasi antara kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) pada individu yang sedang menjalin hubungan

romantis jarak jauh (LDR) dengan kepuasan hubungan romantis. Individu yang memiliki kelekatan tidak aman akan cenderung mengalami ketidakpuasan dalam hubungan romantisnya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Cozarelli, dkk yang menyimpulkan bahwa kelekatan yang aman (*secure attachment*) merupakan kunci kepuasan berelasi (Mikulincer & Goodman, dalam Danastri, 2013).

Individu dengan *secure attachment* biasanya lebih ramah dan tidak memiliki kesulitan dalam menikmati komitmen dari cinta pasangannya, sehingga mereka cenderung lebih tinggi dalam kepuasan hubungan romantisnya. Sedangkan, individu dengan *insecure attachment* sering kali disibukkan dengan peningkatan tingkat konflik yang dirasakan sebagai ancaman terhadap stabilitas hubungan mereka (Lova, 2018). Hal tersebut didukung pula oleh hasil penelitian Jean (dalam Renanda, 2018) menyebutkan bahwa kepuasan hubungan memiliki pengaruh yang positif dengan gaya kelekatan, serta penelitian Judith (dalam Renanda, 2018) yang menyatakan adanya pengaruh gaya kelekatan dengan hubungan romantis.

Hubungan romantis jarak jauh (LDR) sering kali mengalami masalah dalam berkomunikasi dengan pasangannya. Korpue & Hermawati (2020) menyebutkan bahwa dalam menjalin pacaran jarak jauh sering kali mengalami permasalahan, salah satunya komunikasi yang terbatas, sehingga menyebabkan individu yang menjalaninya sering kali mengalami *stress*, depresi, dan *feeling blue* karena banyak kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti selama tanggal 7 sampai 10 Februari 2022 dengan 5 (lima) orang narasumber perempuan dalam rentang usia dewasa muda, disimpulkan bahwa mereka menyatakan selama menjalani hubungan romantis jarak jauh sering kali timbul rasa curiga dan *overthinking* apabila pasangan tidak memberi kabar selama beberapa hari. Hal tersebut membuat salah satu dari narasumber merasa sering diabaikan oleh pasangannya, sehingga ia menjadi tidak peduli dengan pasangannya. Selain itu, minimnya pertemuan dengan pasangan membuat mereka sulit dalam mengungkapkan perasaan maupun pemikiran masing-masing, sehingga menimbulkan pertengkaran yang diakibatkan adanya kesalahpahaman.

Hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut sejalan dengan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Febriani (2016), bahwa menjalani hubungan jarak jauh dikatakan tidak mudah, sebab dalam hubungan ini sering timbul konflik atau permasalahan serta perasaan jenuh terhadap pasangan. Masalah yang terjadi dalam hubungan jarak jauh disebabkan adanya hambatan dalam berkomunikasi (Anatasia, 2010).

Adapun menurut Herdiyanto dan Liana (2017), konflik disebabkan oleh kesalahpahaman dari komunikasi interpersonal yang tidak efektif, sehingga keadaan tersebut membuat individu merasa marah. Individu memiliki kesulitan ketika mengevaluasi hubungan yang sering kali disertai konflik, sehingga proses komunikasi interpersonal dalam memelihara hubungan romantis jarak jauh memerlukan komunikasi yang efektif

(Santoso, 2010). Dalam konflik yang terjadi dapat berujung pada dua pilihan pengambilan keputusan, yaitu individu memilih untuk mengakhiri atau mempertahankan hubungan yang telah dibangun (Putra, 2020).

Sehubungan dengan hal tersebut, Firmin (2013) menyebutkan bahwa komunikasi memiliki peranan yang penting dalam keberhasilan atau kegagalan sebuah hubungan berpacaran. Komunikasi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan emosional pasangan jarak jauh, dengan berkomunikasi individu mampu mengutarakan apa yang menjadi keinginannya. Hendrick, dkk., (dalam Iskandar, 2017) juga menjelaskan bahwa komunikasi merupakan faktor yang mempengaruhi hubungan romantis.

Oleh karena itu, komunikasi dengan pasangan harus dapat dilakukan melalui bentuk komunikasi interpersonal yang efektif. DeVito (2016) juga menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif meliputi keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Hubungan yang harmonis dipengaruhi oleh adanya sifat saling terbuka, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan (Azura, 2020).

Pasangan yang memiliki komunikasi yang baik, dapat menjadi lebih terbuka dan mampu mencapai jenjang yang lebih serius dengan restu dari orang tua (Korpue & Hermawati, 2020). Apabila individu saling terbuka, maka individu akan merasa aman dan dekat satu sama lain, sehingga mampu untuk saling berbagi rasa maupun pandangan mengenai masalah yang

berkaitan dengan masalah intelektual, fisik, atau seksual, dan emosional (Agusdwitanti, dkk., 2015).

Hal-hal tersebut pula dapat terjalin apabila kedua individu saling memiliki kedekatan emosional yang kuat satu sama lain atau kelekatan (*attachment*). Oleh karena itu, berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Attachment* dan Komunikasi Interpersonal terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Jarak Jauh pada Dewasa Muda”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka didapatkan perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda?
2. Apakah ada pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda?
3. Apakah ada pengaruh *attachment* dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda

2. Untuk mengetahui pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda
3. Untuk mengetahui pengaruh *attachment* dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemahaman dalam bidang psikologi mengenai teori *attachment* dan komunikasi interpersonal, serta keterkaitannya dengan kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian yang sama tentang “Pengaruh *attachment* dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda”. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi pembaca dan menjadi sarana evaluasi bagi individu yang menjalani hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda.

