

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal (*young adulthood*) merupakan masa dimana individu menginjak usia 18 sampai 45 tahun (Feist, Feist, & Roberts, 2017), yang memiliki tugas perkembangan untuk mencapai peran sosial, bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, memilih pasangan, belajar membangun kehidupan rumah tangga dengan pasangan hidup, mengasuh anak, dan menjadi warga negara yang baik. Kemudian masa dewasa awal yang ditandai oleh eksperimen dan juga eksplorasi, dimana banyak individu masih mengeksplor jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa dan juga gaya hidup seperti apa, hidup melajang, dan kemudian hidup bersama atau menikah (Santrock, 2012). Menurut Handayani (2014), usia 20 sampai 25 tahun keatas merupakan usia ideal pada fase dewasa awal untuk menikah, saat individu memasuki usia atau fase pada tahap dewasa awal mereka biasanya akan menjalani hubungan dengan lawan jenis seperti berpacaran atau menjalin komitmen (Santrock, 2012), dalam menjalani hubungan romantis tersebut hal yang dibutuhkan oleh dewasa awal adalah komitmen.

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain dalam menjalani kehidupannya dengan membangun suatu hubungan yang nyaman dengan orang lain. Hubungan tersebut dilakukan jika ada ketertarikan dengan orang tersebut, serta muncul rasa nyaman dengan orang lain (Pratiwi & Lestari, 2017), hal ini memunculkan istilah persahabatan, menyukai, mencintai

dan juga hubungan intim yang jauh lebih mendasar sebagai akibat yang ditimbulkan dari adanya ketertarikan terhadap lawan jenis ataupun sesama jenis. Hubungan tersebut juga di dasari oleh keinginan untuk dapat dicintai dan mencintai yang diharapkan kedepannya akan berlanjut kedalam hubungan yang lebih serius. Pencarian pasangan hidup biasanya dilakukan oleh individu pada usia dewasa awal (Shulman & Connolly, 2013).

Hubungan romantis merepresentasikan dinamika kaum muda dalam berhadapan dengan kompleksitas dari seksualitas, intimasi, dan emosional (Ellis & Dumas, 2018). Hubungan ini diidealisasikan sebagai bentuk hubungan antar individu dan dilanggengkan dalam tatanan masyarakat melalui institusi pernikahan, tetapi intimasi atau sistem hubungan romantis secara bertahap mengalami perubahan seiring dengan berubahnya tatanan sosial dalam masyarakat (Azizzah, 2020). Kondisi tersebut merupakan fenomena di mana hubungan dewasa awal yang menggambarkan karakteristik hubungan pertemanan dan hubungan romantis, hubungan ini kemudian dikenal dengan istilah *friend with benefit*, yaitu hubungan dari orang-orang yang terlibat secara seksual, namun tidak terlibat secara emosional (Azizzah, 2020). Aktivitas seksual yang dilakukan oleh pasangan *friend with benefit* antara lain berciuman, *oral sex*, hingga *sexual intercourse* (Lehmiller, 2014).

*Friend with benefit* adalah sebuah hubungan yang paling mudah juga sederhana yang dimana dapat dilakukan tanpa adanya ikatan hubungan yang jelas seperti layaknya sepasang kekasih ataupun sepasang suami istri (Azizzah, 2020). Dalam hubungan *friend with benefit*, digunakan untuk mereka yang ingin

melakukan hubungan seksual tanpa adanya ikatan emosi, seperti ikatan cinta. Dalam kasusnya, *friend with benefit* bukanlah suatu hal yang mencerminkan suatu hal yang positif (Maulidia, 2022). Hubungan *friend with benefit* (FWB) dipilih oleh individu dewasa awal dikarenakan belum ada kesiapan menikah, keinginan untuk menunda pernikahan, sedang mengembangkan pendidikan dan karir, atau bahkan kekhawatiran akan adanya komitmen dalam suatu hubungan yang serius karena adanya kegagalan pada hubungan sebelumnya (Dewi & Sumantri, 2020).

Masa lalu yang kurang menyenangkan dalam menjalin hubungan percintaan bisa menjadi salah satu faktor berlangsungnya *friend with benefit* itu sendiri (Azzizah, 2020). Salah satu alasan yang mendasari individu melakukan hubungan *friend with benefit* adalah melampiaskan hasrat seksual, khususnya bagi laki-laki. Laki-laki lebih mampu melakukan hubungan seksual tanpa disertai dengan komitmen maupun emosi, sementara perempuan cenderung menekankan aspek emosi saat melakukan hubungan seksual (Weiten, Dunn & Hammer, 2012). Pelaku *friend with benefit* mencari pasangan melalui *dating apps* dan sosial media seperti twitter, dengan munculnya akun twitter “surat kaleng/pesan anonim” atau biasa dikenal sebagai *menfess* (*mention confess*) yang merupakan akun twitter yang berisi pesan, ajakan, atau pencarian dari *partner friend with benefit*, ONS, mencari *circle* pertemanan, *money oriented*, menjual konten pornografi, dan *sex partner*. Ferdiana, dkk (2020) telah melakukan penelitian bahwa beberapa media sosial kencan daring disalahgunakan sebagai sarana untuk pergaulan bebas *friend with benefit*.

Dari hasil survei pada tanggal 22 Oktober 2022 yang dilakukan kepada pelaku *friend with benefit* dengan jumlah 30 orang di Karawang ditemukan bahwa rentang usia pelaku *friend with benefit* berada pada usia 18 sampai 45 tahun, memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa, pekerja swasta, PNS, *freelance*, dll. Status hubungan berpacaran, bertunangan, single, serta menikah. Kebanyakan pelaku *friend with benefit* adalah pria dengan persentase 58,3%, 65% sedang menjalani/pernah menjalani hubungan *friend with benefit*, lama hubungan 1-6 Bulan dengan persentase 60%, alasannya karena tidak ingin berkomitmen sebanyak 34,5%, dan 83,3% menjawab tidak akan menikah dalam waktu dekat (1-2 tahun mendatang), sebanyak 60% siap mendampingi pasangannya, dan sebanyak 67,2 % yang mungkin akan membawa pasangan *friend with benefit* nya ke jenjang pernikahan, sebanyak 43,3% ragu-ragu untuk siap menikah.

Dari hasil survei pra penelitian di atas pelaku *friend with benefit* tertinggi adalah jenis kelamin pria dengan persentase 58,3%, kemudian sedang menjalani hubungan *friend with benefit* sebanyak 65%, lama menjalin hubungan *friend with benefit* 1-6 bulan sebanyak 60%, tidak ingin berkomitmen sebanyak 34,5%, tidak akan menikah dalam waktu dekat (1-2 tahun mendatang) 83,3%, sebanyak 60%, terakhir yang mungkin akan membawa pasangan *friend with benefit* nya ke jenjang pernikahan sebanyak 67,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa gambaran pelaku *friend with benefit* di Karawang kebanyakan adalah pria yang berusia 18-45 tahun, sedang menjalin hubungan *friend with benefit* selama 1-6

bulan, tidak akan menikah dalam waktu dekat, kemudian ada kemungkinan untuk mengajak pasangan FWB nya ke jenjang yang lebih serius.

Kita kerap kali terlalu keras pada diri sendiri hingga kemudian mengkritik diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan dalam suatu hubungan. Sebaliknya, individu yang memiliki rasa belas kasih pada diri sendiri dinamakan *self-compassion*. *Self-compassion* menggambarkan sikap baik terhadap diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi, dan pengalaman pribadi (Neff, 2016). *Self-compassion* adalah strategi yang berguna bagi individu dalam mengatasi emosi penderitaan diri dengan mengakui perasaan yang menyakitkan secara sadar, bukan dengan cara menilai diri secara positif namun dengan penerimaan diri secara apa adanya sebagai manusia yang yang pasti memiliki kekurangan (Neff & Costigan, 2014). Hidayati (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan suatu karakter kasih sayang diri sendiri, melakukan *self-compassion* akan mengisi kebutuhan kasih sayang individu terhadap diri sendiri, selain itu dapat membuka kesadaran individu terhadap penderitaan diri menjadi penerimaan.

*Self-compassion* merupakan salah satu cara yang patut di kembangkan untuk mengatasi masalah kritik diri yang terlalu keras terutama ketika mengalami kegagalan dalam suatu hubungan (Zahra dkk., 2021). Dinamika yang terjadi pada pelaku *friend with benefit* di Karawang dikarenakan adanya kegagalan dengan pasangan sebelumnya, individu yang melakukan hubungan *friend with benefit* di Karawang terdapat adanya kekecewaan dan kegagalan pada hubungan masa lalu dan juga tidak menyayangi dirinya sendiri yaitu mempunyai aspek-aspek *self-*

*compassion* yang rendah atau mempunyai *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang rendah sehingga individu lebih memilih untuk menjalin hubungan *friend with benefit*. Pada praktiknya *friend with benefit* adalah hubungan antara dua orang yang intim dan menguntungkan secara seksual, namun sama-sama setuju tidak akan menyimpan perasaan satu sama lain (Azzizah, 2020).

Bertahannya pasangan dalam hubungan *friend with benefit* didasari oleh persepsi bahwa hubungan tidak akan berlangsung lama, sehingga tidak terikat oleh komitmen (Lehmiller, 2014). Akan tetapi pada kenyataannya hubungan *friend with benefit* juga bisa menjadi *toxic relationship*. Penyebab *friend with benefit* menjadi *toxic relationship* dikarenakan salah satu orang di dalamnya melakukan *abuse* dan memanipulasi pasangannya secara emosional. Hubungan pertemanan yang sudah terlanjur menjadi *toxic* akibat *friend with benefit* juga akan membuat individu merasa terisolasi dengan orang lain, perasaan hampa, kesepian, dan stres, tidak merasa diakui, menurunkan *self-esteem*, serta menurunnya sikap welas asih pada diri (Hidayati, 2018). Hal tersebut bisa menimbulkan stres yang berkepanjangan, sampai menjadi trauma bagi yang menjalaninya dan berpengaruh terhadap *self-compassion* pada individu (Nelson, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Nelson (2023) hubungan yang sehat adalah hubungan melibatkan rasa hormat, keamanan, bebas dari diskriminasi dan kekerasan, serta memiliki *psychological well being*, dimana salah satu *psychological well being* yang harus dimiliki adalah *self-compassion*. Individu

yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Saat individu merasakan penderitaan dan ia terdorong untuk menolong dan berbelas kasih terhadap diri sendiri kemudian menerima kekurangan diri tanpa bergantung terhadap orang lain maka ia telah melakukan *self-compassion* (Neff, 2015). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Neff dalam Hidayati (2018) *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well being*.

*Self-compassion* yang tinggi membuat seseorang merasa aman dan nyaman sehingga meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan hidup (*well being*), baik secara subjektif maupun psikologis (Neff, 2015). *Self-compassion* yang sedang cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup dapat menyayangi diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, cukup dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, cukup memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta cukup dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri (Prastya, Arifin, & Trisnawati, 2020). *Self-compassion* yang rendah pada individu kurang peduli terhadap diri sendiri, kurang menyayangi diri sendiri, kurang memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, kurang dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, kurang memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta kurang dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri, kurang memiliki sikap welas asih pada diri, kurang terbuka dengan kenyataan hidup serta kurang mampu untuk tidak menguatkan perasaan yang sakit (Prastya, Arifin, & Trisnawati, 2020).

Individu yang memiliki *self-compassion* atau sikap belas kasih terhadap diri sendiri ditandai dengan penerimaan yang dirasakan individu atas kekurangan, masa lalu yang kurang menyenangkan, ketidakcukupan, kegagalan, dan penderitaan sebagai bagian dari kondisi manusia (Neff, 2015). Neff (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) mengemukakan bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya, dapat menghadapi situasi yang bersifat negatif. Lim & Kartasasmita (2019) dalam penelitiannya menunjukkan *self-compassion* tinggi memberi perasaan diterima dan aman pada diri sendiri, serta memiliki sikap menerima dan tidak menilai diri sendiri, bebas dari perbandingan dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Laksmiwati (2022) individu yang memiliki *self-compassion* lebih tangguh ketika menghadapi kegagalan dan kesulitan, sehingga akan meningkatkan kesejahteraan diri pada individu. Mustajab (2016) dalam penelitiannya menyebutkan hasil positif dari *self-compassion* yaitu adanya pengaruh positif dalam kehidupan, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, *inisiatif personal*, rendahnya tingkat depresi, rasa cemas dan takut akan kegagalan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di Karawang.

## B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di Karawang?”

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di Karawang.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis untuk menguatkan teori psikologi baik psikologi klinis, psikologi positif, dan psikologi sosial, khususnya yang berhubungan dengan *self-compassion* yang berpengaruh pada pelaku *friend with benefit*.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis yang nantinya dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit*. Hasil dari riset ini diharapkan dapat memberi ilmu dan pengalaman bagi penulis.

