

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial. Artinya, bahwa manusia akan selalu membutuhkan orang lain dalam bertahan hidup (Listia, 2015). Manusia juga sebagai makhluk sosial, yang tidak dapat terlepas dari hubungan interpersonalnya. Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang di dalamnya terdiri dari dua individu atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola dan intensitas yang relatif konsisten (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012).

Adanya hubungan interpersonal inilah di dalamnya akan terdapat suatu proses yang dimulai dengan ketertarikan interpersonal. Ketertarikan adalah modal bagi terbentuknya hubungan interpersonal yang menjadi bahan pertimbangan berlanjutnya tahapan hubungan yang lebih romantis dan intim. (Wicaksono, 2018).

Dalam hierarki kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan untuk dimiliki adalah salah satu bagian dari bagian penting yang memotivasi perilaku manusia. Hierarki ini biasanya dibentuk seperti piramida, dengan kebutuhan akan cinta dan kebutuhan untuk dimiliki berada ditengah, sebagai bagian dari kebutuhan sosial (Kenrick Dkk., 2010). Jika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan rasa aman telah terpenuhi, maka muncul suatu kebutuhan akan cinta, kasih sayang dan rasa memiliki-dimiliki. Kebutuhan-kebutuhan ini meliputi dorongan untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, kebutuhan untuk dekat pada keluarga dan kebutuhan antarpribadi seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta. Kebutuhan individu akan rasa cinta dan rasa memiliki adalah suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan efektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun dengan yang berlawanan jenis, di lingkungan keluarga ataupun lingkungan kelompok di masyarakat (Kenrick Dkk., 2010).

Kebutuhan untuk dimiliki mencerminkan pentingnya memiliki hubungan dekat dengan teman, pasangan, dan keluarga (Leary Dkk., 2013). Hubungan romantis adalah salah satu hubungan penting yang memenuhi kebutuhan akan kedekatan (Gündoğdu, Dkk 2018). Hubungan romantis dengan pasangan juga dapat disebut sebagai *intimate relationship* yang didefinisikan sebagai

hubungan yang melibatkan adanya ikatan emosional antara dua pihak, dilengkapi dengan adanya komitmen dan kepercayaan dalam hubungan tersebut (Olson Dkk., 2011).

Hubungan berpacaran, pertunangan, atau pernikahan, merupakan bentuk-bentuk dari hubungan yang intim dari dua individu dengan jenis kelamin yang berbeda. Dapat disebut juga dengan hubungan romantis (*romantic relationship*), kegiatan berpacaran atau bertunangan banyak ditemui pada individu-individu berusia dewasa. Berbeda dengan kegiatan berpacaran pada usia remaja, maka kegiatan berpacaran pada masa dewasa, terutama dewasa awal, lebih ditujukan pada pencarian pasangan hidup (Jermia, 2007). Jermia mengungkapkan, bahwa pada usia dewasa, maka kegiatan berpacaran menjadi lebih serius jika dibandingkan dengan masa remaja, karena seseorang lebih mengarahkan kegiatan berpacaran sebagai usaha untuk memilih pasangan hidup dan bukan sekedar kegiatan rekreasi atau kesenangan saja. Lebih jauh lagi, Jermia menjelaskan bahwa, bahwa pola perilaku berpacaran dan proses pencarian pasangan hidup adalah perjalanan yang berkelanjutan, yang bermula dari titik pacaran untuk kesenangan sampai pada titik pernikahan sebagai titik puncak.

Pernikahan sendiri dianggap sebagai akhir dari relasi berpacaran yang dijalani individu bersama pasangannya, sekaligus suatu awal dari bentuk relasi romantis baru, yaitu dalam pernikahan. Jermia juga mengatakan bahwa pernikahan merupakan bentuk interaksi manusia yang paling intim, dengan relasi interpersonal antara dua orang, seorang pria dan seorang wanita sebagai inti relasi. Bagi masyarakat Indonesia sendiri, pernikahan masih dianggap sebagai hal yang penting dalam kehidupan individu. Sebagai contoh, Dewi (2012) mengungkapkan bahwa masyarakat kita masih melekatkan pernikahan menjadi bagian dari identitas seseorang, dan hal ini membuat pernikahan merupakan momen yang dianggap paling penting dalam kehidupan individu.

Kedekatan dan intimasi dalam hubungan membentuk dasar untuk memprediksi kapan seseorang cenderung merasa cemburu (Attridge, 2013). Kecemburuan merupakan reaksi terhadap sebuah perasaan bahwa hubungan romantis yang sedang dijalani terancam oleh orang ketiga atau bahkan menyebabkan berakhirnya sebuah hubungan (Zeytinoglu Dkk., 2013). Ancaman yang dirasakan dalam hubungan tersebut, baik yang nyata ataupun khayalan, biasanya terdiri dari rasa takut bila pasangan kita direbut oleh orang lain (Frampton & Fox, 2018).

Menurut Elphinston Dkk., (2013) situasi yang paling sering menimbulkan perasaan cemburu di antara orang yang berpasangan melibatkan pilihan dari salah satu pasangan untuk memberikan waktu dan perhatian kepada orang lain selain pasangan mereka sendiri. Kecemburuan juga dapat

digambarkan sebagai kombinasi dari beberapa emosi seperti rasa sakit hati, kecemasan, dan kemarahan (Stieger Dkk., 2012). Kecemburuan dapat memiliki pengaruh positif karena berfungsi untuk melindungi hubungan dengan pasangan, namun secara umum kecemburuan memiliki pengaruh negatif yang lebih kuat karena dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan dalam hubungan.

Hasil dari beberapa studi yang mempelajari orang yang berpasangan mendukung teori negatif mengenai kecemburuan. Dalam studi tersebut, terdapat bukti bahwa partisipan yang mengekspresikan kecemburuan kognitif menilai hubungan mereka memiliki intimasi yang rendah. Mengekspresikan kecemburuan kognitif juga berhubungan dengan keraguan dalam berhubungan. Hal ini berbeda dengan kecemburuan emosional, yang terkait dengan peningkatan intimasi dan keraguan dalam berhubungan (Newberry, 2010).

Hubungan pernikahan juga menunjukkan efek negatif terhadap hubungan. Pazak mendefinisikan kecemburuan sebagai bentuk keposesifan dan perilaku mengusik kehidupan pasangan. Pazak, (1998) menemukan bahwa semakin rendah skor yang didapat dari *Dyadic Adjustment Scale* (DAS), semakin tinggi pula tingkat kecemburuan seseorang, baik pria ataupun wanita. Hal ini jelas membuktikan bahwa kecemburuan tidak memiliki efek positif terhadap hubungan. Kemudian pada penelitian yang dilakukan Shrestha, (1985) ditemukan bahwa pria yang kecanduan alkohol cenderung merasa lebih cemburu daripada wanita yang kecanduan alkohol. Perbedaan itu juga mengarahkan pada keterkaitan bahwa laki-laki yang mengalami kecemburuan seksual memiliki kestabilan hubungan dan kepuasan hubungan yang rendah. Hasil ini disesuaikan dengan populasi klinis yang digunakan dalam penelitian ini. Kecemburuan seringkali dianggap sebagai pengalaman yang buruk bagi pasangan. (Newberry, 2010)

Hal ini diperkuat dengan artikel yang dilansir pada psychcentral.com Smith, (2018) yang mengatakan bahwa perilaku cemburu dapat berdampak buruk pada suatu hubungan. Perilaku cemburu yang masih dapat ditolerir seperti sifat manja dan ingin terus diyakinkan bahwa tidak ada orang lain yang menggantikan dia. Sedangkan perilaku cemburu yang paling buruk dapat menjadi sebuah perilaku mengontrol dan perilaku tidak percaya bahkan sampai melakukan kekerasan emosional dan fisik.

Kecemburuan yang intens dapat merusak pernikahan, membuat kepercayaan diri menurun, menimbulkan pertikaian, dan menjadi salah satu motif pembunuhan pasangan atau mantan pasangan. Ini dapat merusak hubungan yang sebelumnya harmonis menjadi sangat buruk, dan

kepercayaan yang sudah dibangun bertahun-tahun dapat hancur begitu saja (Buss & Abrams, 2017).

Dalam sebuah survey, hampir seluruh laki-laki dan perempuan mengalami setidaknya satu kali kecemburuan yang intens. 31% mengatakan bahwa perasaan cemburu mereka sulit dikontrol. Dan 38% lainnya mengatakan rasa cemburu membuatnya ingin menyakiti orang lain, yang tidak terbatas pada pembunuhan (Buss & Abrams, 2017).

Pasangan yang cemburu akan mencoba mengontrol perilaku pasangan mereka, mencari tahu keberadaan mereka atau bahkan memeriksa telepon genggam mereka. Buss & Abrams, (2017) mengatakan bahwa perilaku seperti menuduh pasangan memberikan perhatian kepada orang lain, mengisolasi pasangan dari keluarga dan teman, tidak membiarkan pasangan memiliki hobi diluar rumah, mengontrol pergaulan pasangan kita termasuk ke dalam kecemburuan yang berlebihan. Perilaku ini membuat sebuah pola kecurigaan yang tidak sehat dan pada akhirnya akan membuat hubungan itu rusak. Dasar dari sebuah hubungan yang sehat dan bahagia adalah kepercayaan dan saling menghormati. Seseorang yang mengalami kecemburuan tidak dapat mempercayai pasangan mereka maupun menghormati batasan pasangan mereka sebagai seorang individual (Smith, 2018).

Kecemburuan dapat terjadi akibat beberapa faktor. Terdapat faktor personal, faktor interpersonal dan sosiokultural. Faktor personal di antaranya adalah gender, hormon, kepercayaan diri dan tipe kelekatan. Lalu, faktor interpersonal adalah pasangan kita, dan kekerasan dalam hubungan kemudian faktor sosiokultural adalah lingkungan sekitar dan budaya (Martínez-León Dkk., 2017). Kemudian menurut Brehm, (2002) terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi kecemburuan, yaitu personal dan eksternal. Faktor personal ialah ketergantungan, harga pasangan, eksklusivitas seksual dan pengalaman masa lalu, sedangkan faktor eksternal adalah stimulus yang berbentuk kecemburuan emosional dan kecemburuan seksual.

Salah satu faktor yang memengaruhi kecemburuan adalah tipe kelekatan. Kecemburuan dan tipe kelekatan dapat digunakan sebagai usaha untuk mempertahankan hubungan, yang menimbulkan rasa aman ketika pasangan dekat dan respon yaitu berlawanan ketika pasangan jauh (Güçlü Dkk., 2017).

Teori tipe kelekatan dikembangkan oleh Bowlby. Menurut Bowlby, tipe kelekatan adalah pola kelekatan emosional yang dimiliki individu terhadap orang lain. Karakteristik ini dibentuk sejak individu diusia dini berdasarkan hubungan antara orang tua dan anak. Pola kelekatan emosional ini memengaruhi bagaimana individu berhubungan dengan pasangannya, termasuk kapan dan

mengapa ia cemburu. Individu membentuk ikatan emosional dengan orang lain yang memengaruhi perilaku relasional selama hidup mereka (Marazziti Dkk., 2010).

Pada dasarnya, tipe kelekatan dibagi menjadi dua, yaitu tipe kelekatan aman dan tidak aman. Tipe kelekatan aman dicirikan dengan harapan seseorang selalu ada dan cepat tanggap, dan kemampuan untuk mentolerir. Sedangkan tipe kelekatan tidak aman berhubungan dengan pengasuhan yang kurang saat masa kecil dan dicirikan dengan perilaku yang mengganggu, menakutkan, lalai dan kurang (Marazziti Dkk., 2010).

Seseorang yang memiliki tipe kelekatan tidak aman atau *anxiety* mengalami kecemasan serta lebih sering merasa khawatir, cemas dan takut sampai muncul pemikiran pasangannya akan meninggalkan mereka (Harris & Darby, 2010). Orang dengan kelekatan tersebut memiliki rasa percaya yang rendah dan mudah mencurigai pasangan serta menganggap diri mereka tidak pantas untuk mendapat kasih sayang dari pasangan. Sedangkan seseorang dengan kelekatan *avoidant* cenderung tidak takut terhadap munculnya orang ketiga karena mereka menjaga jarak kedekatan emosional dan menganggap dekat dengan pasangan adalah hal yang umum (Harris & Darby, 2010). Kelekatan ditunjukkan oleh kecenderungan individu untuk mencari kedekatan dan dukungan dari individu terdekat atau disebut *significant other*, salah satunya adalah pasangan (Mikulincer, M., & Shaver, 2011).

Eksperimen Bartholomew dan Horowitz menjelaskan tipe kelekatan masa dewasa awal ke dalam empat tipe kelekatan. Walaupun teori empat model tipe kelekatan oleh Bartholomew dan Horowitz diperuntukan untuk dewasa muda, namun Eavest menyatakan bahwa empat model tipe kelekatan juga dapat digunakan pada remaja (Rohmah, 2014).

Menurut Rohmah (2014), empat model kategori tipe kelekatan terdiri dari tipe kelekatan *secure*, tipe kelekatan *preoccupied*, tipe kelekatan *dismissing*, dan tipe kelekatan *fearful*. Tipe kelekatan *secure* ditunjukkan oleh adanya pandangan positif terhadap diri sendiri dan pandangan positif terhadap orang lain. Sedangkan tipe kelekatan *preoccupied* ditunjukkan dengan adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri tetapi positif terhadap orang lain. Kemudian, pada tipe kelekatan *dismissing*, ditunjukkan dengan pandangan yang positif terhadap diri sendiri tetapi negatif terhadap orang lain. Dan yang terakhir, tipe kelekatan *fearful*, ditunjukkan dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri dan pandangan negatif pula terhadap orang lain. Selain itu, ada beberapa bukti individu yang memiliki tipe kelekatan *fearful/anxiety* lebih banyak mengalami

perasaan cemburu, dan kemudian ada bukti yang menyatakan individu dengan tipe kelekatan *avoidant/dismissing* juga mengalami perasaan ini.

Goodboy & Bolkan, (2011) meneliti hubungan antara kepuasan dalam berhubungan, tipe kelekatan dan kecemburuan pada mahasiswa yang berpasangan. Ditemukan bahwa hanya individu dengan tipe kelekatan *dismissing* dan *fearful* yang juga mengalami perasaan cemburu. Tipe kelekatan *preoccupied* dan tipe kelekatan *secure* cenderung tidak mengalami perasaan cemburu, jika membandingkan pada keempat tipe.

Penelitian terdahulu menggunakan pria dan wanita heteroseksual pengguna m-Turk yang sedang menjalani hubungan kurang lebih lima tahun. Barbaro Dkk., (2016) menemukan bahwa individu dengan tipe kelekatan *fearful/anxiety* kecuali pria dengan tipe kelekatan *dismissing/avoidant*, mengalami perasaan cemburu. Pada wanita, kedua tipe kelekatan cenderung mengalami perasaan cemburu. Mattingly Dkk., (2012), menemukan bahwa mahasiswa yang menjalani hubungan yang berkomitmen mengalami perasaan cemburu yang lebih besar terhadap pasangan mereka, terutama individu yang memiliki tipe kelekatan *fearful/dismissing*.

Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa tipe kelekatan tertentu memiliki hubungan terhadap kapan tinggi atau rendahnya tingkat kecemburuan seseorang dengan pasangannya. Hal ini belum banyak dieksplorasi lebih mendalam pada penelitian-penelitian di Indonesia. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh tipe kelekatan pada pasangan berpacaran. Pembahasan mengenai kecemburuan dan kelekatan menjadi penting untuk diteliti karena masalah ini berkaitan dengan hubungan sosial seseorang dengan orang terdekat yang menyangkut kesehatan mental seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dan memastikan secara teoritis tentang pengaruh pola kelekatan terhadap kecemburuan pada orang yang berpasangan.

1.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemburuan pada orang yang berpasangan akan berbeda tergantung tipe kelekatan yang dimiliki
2. Kecemburuan yang berlebihan memiliki dampak negatif dapat menciptakan hubungan yang tidak sehat dan destruktif.

1.2 Pembatasan Masalah

Kecemburuan memiliki banyak macam. Oleh karena itu, penulis membatasi penelitian hanya pada:

Pengaruh Tipe Kelekatan dengan Kecemburuan Pada Orang yang Berpasangan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh tipe kelekatan terhadap kecemburuan pada orang yang berpasangan?

1.4 Tujuan Penelitian

Mengetahui signifikansi pengaruh antara tipe kelekatan dengan kecemburuan pada orang yang berpasangan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dari teori psikologi, khususnya psikologi sosial dan kepribadian berdasarkan tipe kelekatan pada orang yang memiliki pasangan dengan dampak kecemburuan pada hubungan.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan wawasan mengenai pengaruh tipe kelekatan dengan kecemburuan orang yang memiliki pasangan.

