

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terdapat teori terkenal yang dikemukakan oleh Abraham Maslow yaitu *hierarchy of needs*. Kebutuhan-kebutuhan tersebut, antara lain *physiological needs, safety needs, belongingness and love needs, esteem needs, self-actualization*. Pada kebutuhan ketiga disebutkan bahwa manusia memiliki kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta. Kebutuhan ini merupakan salah satu kebutuhan yang kuat pada diri manusia. Sepanjang hidup, manusia akan mengalami berbagai perasaan cinta.

Cinta merupakan suatu emosi yang menjadikan individu cenderung tertarik kepada sesuatu. Dengan adanya cinta individu akan merasa bahagia, saling menyayangi dan perasaan ingin menjaga satu sama lain. Setiap individu akan memaknai cinta dengan berbeda-beda sesuai dengan latar belakang dan pengalamannya (Papalia et al., 2009). Cinta merupakan suatu kondisi emosi dan mental yang kompleks karena itu tidak terdapat fenomena yang dapat menggambarkan cinta, sehingga sulit untuk mendefinisikan cinta (Master, dkk, 1992; Hendrick dan Hendrick, 1992; dalam Saragih dan Irmawati, 2005).

Cinta tidak dapat berdiri sendiri, hal ini didukung dengan pendapat Sangrador (Zeng et al., 2016) cinta dapat dilihat dari berbagai aspek, yaitu sikap, emosi, atau tingkah laku. Menurut Sternberg (1986) terdapat komponen-komponen dari cinta seperti yang dikemukakan yaitu *intimacy, passion, dan commitment*. Menurut Sternberg (Kaswara, 2015) cinta merupakan suatu emosi manusia yang dalam dan sangat diharapkan. Ketiga komponen tersebut memiliki keterikatan satu sama lain. Komponen *intimacy* merupakan perasaan menyukai, dekat, dan terjalinnya suatu hubungan dengan pasangan. Komponen kedua, yaitu *passion* adalah

perasaan ketertarikan fisik. Pada komponen *commitment*, individu akan memikirkan/menentukan hubungannya baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Dalam suatu hubungan terdapat cinta dengan perpaduan komponen yang berbeda-beda. Adanya ketiga komponen cinta yang saling berkaitan akan memengaruhi kuatnya cinta seseorang. Ketika ketiga komponen terdapat dalam suatu cinta maka akan membentuk cinta yang sempurna. Begitupun sebaliknya jika terdapat salah satu komponen saja maka akan membuat cinta tidak akan sempurna karena tidak terdapat penopang lainnya. Teori cinta Sternberg ini dikenal dengan *the triangular theory of love*.

Cinta merupakan komponen penting bagi suatu hubungan karena jika tidak didasari oleh afeksi maka suatu hubungan tidak akan berjalan dengan lancar atau bahkan tidak bertahan lama. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Allgeier dan Wiederman (dalam Aryani, 2016) bahwa sebanyak 87% laki-laki dan 91% wanita tidak ingin menikah tanpa adanya cinta diantara keduanya.

Setiap tahap perkembangan memiliki makna cinta yang berbeda beda. Anak-anak membutuhkan cinta dari kedua orang tua untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada remaja mereka mulai membutuhkan cinta selain dari orang tua, yaitu dari orang terdekatnya. Hal tersebut dapat memengaruhi remaja melakukan sesuatu yang positif atau negatif untuk mencapai keinginannya (Bonior, 2018).

Berbeda dengan cinta pada anak dan remaja, saat dewasa cinta dibutuhkan untuk jenjang yang lebih serius yang dimulai dari minimal bahkan pernikahan. Usia individu pada dewasa awal kisaran 20-30 tahun memiliki tugas perkembangan menjalin hubunga. Hubungan tersebut terjadi saat individu mencari atau menjalin intimasi melalui suatu komitmen dengan individu lain pada hubungan romantis, yaitu baik pacaran atau menikah (Papalia et al., 2009). Tentu saja dalam menjalin hubungan romantis awalnya individu akan mengalami kesulitan karena masih diperlukannya penyesuaian oleh kedua belah pihak. Penyesuaian diri tersebut dipengaruhi oleh waktu pengenalan, yang semakin lama akan membuat penyesuaian yang lebih baik (Toron, 2019). Dalam pasangan akan

terdapat perbedaan-perbedaan, seperti perbedaan kepribadian, latar belakang, budaya, pendidikan, hobi dan masih banyak lainnya. Seperti yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Wijaya, 2007) bahwa dalam penyesuaian diri akan dipengaruhi oleh keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan. Penyesuaian tersebut akan membuat individu menerima dan mengerti pasangannya agar bisa mencapai hubungan cinta yang memiliki kedekatan atau intimasi yang baik. Dengan itu, individu akan bersedia untuk memberikan komitmennya dalam menjalani hubungan tersebut.

Suatu hubungan yang memiliki kedekatan dan memiliki keinginan berkomitmen yang lebih dari sekedar hubungan biasa disebut hubungan romantis. Hubungan romantis menurut Wood (dalam Rachendis, 2020) adalah “hubungan antara individu yang menganggap bahwa mereka menjadi bagian utama dan berkelanjutan dari kehidupan masing-masing”. Perbedaannya terletak pada adanya kemesraan dan keterlibatan perasaan seksual yang tidak ada dalam hubungan teman dan hubungan keluarga. Dengan kata lain, hubungan romantis merupakan keadaan saling terikat dan mengakui satu sama lain bahwa diri mereka menjalani hubungan romantis. Individu yang menjalani hubungan romantis merasakan bahwa mereka sedang menjalani hubungan utama dan abadi (Woods, 2014; dalam Rachendis, 2020).

Hubungan romantis dapat berupa pacaran atau pernikahan. Hubungan pacaran dapat diawali dengan hubungan antar individu asing atau pertemanan. Furman et al. (dalam Dwijayani & Wilani, 2020) mendefinisikan hubungan pacaran sebagai tahap lanjutan dari suatu hubungan yang diakibatkan adanya kecocokan diantara keduanya. Sedangkan dengan adanya kecocokan tersebut, individu akan merasa dimengerti dan terikat. Menurut Albino dan Cooper (dalam Florsheim, 2003) hubungan pacaran merupakan salah satu hubungan yang ditandai dengan perasaan romantis yang terdapat keseriusan di dalamnya. Tidak sedikit individu yang berpacaran akan meneruskannya ke jenjang pernikahan. Dengan berpacaran individu akan lebih bahagia dan matang untuk menjalin pernikahan (Burgess &

Cotrell, 1963; Basri, 2002; dalam Toron, 2019). Individu akan lebih mengenal pasangannya melalui tahap pacaran. Hal tersebut didukung oleh survei yang dilakukan Emory University (Didonato, 2017) kepada lebih dari 3000 pasangan yang sudah menikah. Hasilnya pacaran selama 1-2 tahun sebelum menikah akan mengurangi potensi perceraian sebanyak 20%. Begitu juga pada durasi pacaran lebih dari 3 tahun akan mengurangi kemungkinan perceraian hingga 50%. Hasil dari survei tersebut menunjukkan bahwa lamanya berpacaran berpengaruh pada potensi perceraian, dimana semakin lama berpacaran akan semakin tinggi kemungkinan mengurangi perceraian tersebut.

Dalam menjalani hubungan pacaran tentu saja individu memiliki keinginan agar hubungannya menjadi hubungan yang baik, harmonis dan jauh dari permasalahan-permasalahan. Pada individu yang menjalani hubungan romantis, mereka akan menyesuaikan diri kepada pasangannya agar terdapat keselarasan dalam menjalin suatu hubungan romantis pacaran. Dengan tidak adanya keselarasan diantara keduanya akan memunculkan konflik-konflik yang dapat berujung pada perpisahan.

Ketika menjalin hubungan pacaran, individu harus menghargai pendapat dan memaklumi kekurangan karena mereka berasal dari latar belakang yang berbeda. Saat individu tidak mampu menyelesaikan perbedaan tersebut maka akan memunculkan permasalahan. Permasalahan dalam hubungan romantis menurut hasil penelitian Apostolou dan Wang (2020) dengan 1.099 responden antara lain kurangnya usaha mempertahankan hubungan, kehilangan minat, permasalahan dan perbedaan karakter, kurangnya waktu bersama akibat pekerjaan, tidak setia, terlalu bergantung pada pasangan, dan lain sebagainya.

Hubungan romantis juga dapat menjadi hubungan yang tidak sehat. Hal ini didukung dengan pernyataan Carla Marie Manly (dalam Mona, 2021) bahwa hubungan tidak sehat dapat membuat keromantisan berkurang atau bahkan hilang. Ciri-ciri hubungan tidak sehat yaitu keadaan tidak saling mendukung, komunikasi tidak sehat, kecemburuan, posesif, kebencian akibat memendam masalah, ketidakjujuran dan lain sebagainya. Jika permasalahan tersebut tidak diselesaikan,

maka sangat sulit bagi pasangan untuk menjaga *intimacy*, *passion*, dan *commitment* dalam cinta yang mereka miliki.

Salah satu cara untuk menyelesaikan permasalahan ini harus adanya keterbukaan dari kedua belah pihak mengenai perasaan-perasaan yang mereka miliki terhadap pasangannya. Saat individu memendam masalah, memilih untuk berbohong, dan menyembunyikan masalah, maka ia akan merasakan emosi negatif yang dapat menimbulkan perasaan kebencian atau tidak suka kepada pasangannya. Hal tersebut dapat membuat semakin terkikisnya cinta yang ada diantara keduanya dan mengakibatkan hubungan tersebut hanya berdasarkan pada komitmen saja sehingga tidak ada lagi kedekatan dan *passion* di dalamnya. Apabila hal tersebut terjadi, maka cinta yang ada di dalamnya bukan merupakan cinta yang baik menurut Sternberg.

Dibutuhkan keterbukaan mengenai perasaan baik suka maupun tidak suka kepada pasangan untuk memperbaiki hubungan tersebut. Oleh karena itu, sangat diperlukan keterbukaan dalam hubungan, yaitu *self-disclosure*. *Self-disclosure* merupakan keadaan individu membagi informasi kepada individu lain untuk membentuk keakraban (Taylor & Belgrave, 1986; dalam Gainau, 2009). *Self-disclosure* merupakan kemampuan komunikasi yang harus dimiliki individu ketika sedang berinteraksi dan berkomunikasi. Sesuai dengan pendapat Bonior (2018) bahwa keterbukaan merupakan salah satu faktor pendukung hubungan yang sehat. Ia juga menambahkan ketika pasangan menutup diri mereka dan menyembunyikan realitas emosional, maka akan membahayakan kepercayaan pada hubungan tersebut. Seperti yang dikatakan Sprecher (dalam Andayani, 2019) *self-disclosure* sangat penting dalam pasangan karena memengaruhi rasa kasih sayang dari kedua belah pihak. Hal tersebut mengartikan dalam hubungan romantis diperlukan *self-disclosure* untuk pengungkapan atau menunjukkan cinta yang dirasakan. Ketika individu melakukan *self-disclosure* maka ia dan pasangan sadar akan hal yang diungkapkan sehingga lebih jelas cinta yang dirasakan daripada yang tidak diungkapkan. Sebab jika individu tidak melakukan *self-*

disclosure, maka pasangannya akan menerka-nerka akan rasa cinta yang ada pada hubungan mereka.

Untuk melihat masalah tersebut lebih lanjut, peneliti melakukan studi pendahuluan (*preliminary*) dengan mewawancarai 5 subjek. Mereka sudah berhubungan romantis yaitu berpacaran di atas 7 bulan. Diketahui bahwa 2 subjek merasa tidak terbuka dengan pasangannya dan 3 subjek merasa terbuka. Ketidakterbukaan tersebut terjadi karena menghindari terjadinya masalah antara keduanya dan kurangnya waktu bersama akibat pekerjaan. Menurut 2 subjek tersebut *self-disclosure* merupakan hal penting untuk memunculkan rasa pengertian satu sama lain dan untuk menyelesaikan masalah. Penggunaannya harus melihat kondisi pasangan dahulu dan secara berhati-hati. Pada 3 subjek lainnya merasakan adanya *self-disclosure* dengan pasangannya. Meskipun sudah terbuka, mereka masih merasakan adanya hal yang ditutupi, seperti masalah keluarga ataupun terbuka namun tidak secara langsung. Alasan salah satu subjek menjadi *self-disclosure* dengan pasangannya karena terdapat masalah besar yang membuat mereka berkomitmen untuk lebih terbuka. Ia juga merasakan perbedaan ketika sebelum terbuka bahwa masih terdapat hal yang mengganjal yang menyebabkan pertengkaran. Ketika terbuka dengan pasangan subjek-subjek merasakan lebih tenang dan merasa tidak ada beban. Terdapat jawaban yang bervariasi mengenai faktor-faktor yang penting dalam menjalani dan mempertahankan hubungan romantis, antara lain komunikasi, komitmen, keterbukaan dalam batas wajar, komunikasi, rasa pengertian, *open minded*, kedewasaan, kompromi, dan torelansi.

Kekuatan *self-disclosure* bergantung pada kedekatan antar individunya. Selain itu dalam *self-disclosure* diperlukan komunikasi yang baik untuk membangun rasa percaya, pengungkapan, penerimaan, mendukung satu sama lain, dan untuk menyelesaikan konflik pada hubungan intrapersonal. Menurut Baumeister dan Vohs (dalam Romdhon & Wahyuningsih, 2013) mengemukakan bahwa *self-disclosure* adalah pengungkapan perasaan atau pikiran guna mendapatkan jawaban akan perasaannya untuk suatu saran atau nasihat. Dengan adanya *self-disclosure* maka individu dapat berbagi mengenai kesulitan yang dialaminya

dalam suatu hubungan. Salah satu dampak positif dari *self-disclosure* adalah dapat membuat hubungan menjadi lebih dekat. Hal tersebut terjadi karena ketika kita mengungkapkan apa yang dirasa kepada individu lain, maka individu lain akan melakukan hal yang sama. Dengan keterbukaan akan memunculkan rasa percaya karena sudah mengetahui lebih dalam suatu informasi dari pasangannya. Ketika individu percaya diri, tertarik dan percaya individu lain, maka mereka melakukan *self-disclosure* dengan baik. (Altman & Taylor, 1973; dalam Gainau, 2009). Pada awalnya mungkin sulit untuk membuka diri kepada individu lain, namun ketika mulai membagi informasinya dan mendapat respon positif, maka dirinya akan merasa lebih tenang dan puas akan sesuatu yang dipendamnya selama ini.

Self-disclosure berpengaruh dengan intimasi, yaitu semakin dekat suatu pasangan maka semakin terbuka dan adanya penerimaan satu sama lain (Papalia, 2008; dalam Wahyu Agustin & Ilyas, 2019). Laurenceau (Romdhon & Wahyuningsih, 2013) mengungkapkan bahwa *self-disclosure* merupakan hal yang penting dalam menjalin interaksi dan membangun hubungan yang akrab, tetapi keduanya bukan konstruk yang sama. Individu akan menjadi lebih dekat, jika adanya keterbukaan, pemenuhan kebutuhan dan keinginan satu sama lain dan penerimaan serta penghargaan yang menjadikannya saling menguntungkan (Papalia, Old, & Feldman, 2008; dalam Agusdwitanti et.al, 2015).

Ketika individu merasa nyaman dan aman pada suatu hubungan, maka rasa-rasa tersebut akan membuat individu menjadi terbuka dan saling membantu satu sama lain. Jika individu melakukan *self-disclosure* dan mendapatkan *feedback* yang positif, maka individu akan merasakan simpati, merasa dimengerti, diakui, dan dipedulikan oleh pasangannya. Dari *feedback* positif tersebut akan membuat individu mengulangi *self-disclosure* yang meningkatkan rasa memahami dan mengenal perasaan diantara keduanya (Harahap & Purba, 2019).

Self-disclosure diperlukan oleh para pasangan, baik wanita dan pria dalam hubungan romantis. Sesuai dengan penelitian Cunningham (dalam Tuhuleruw, 2016) mengemukakan bahwa wanita lebih terbuka dalam hal rasa takut,

kekurangan atau kelebihan dibandingkan dengan laki-laki. Wanita terbiasa mengungkapkan diri karena lebih sering berbicara dibandingkan laki-laki (Jourard, 1964; dalam Tuhuleruw, 2016). *Self-disclosure* dibutuhkan oleh individu yang menjalani hubungan pacaran untuk mengetahui apakah di antara keduanya memiliki *intimacy*, *passion*, *commitment* sebelum ke jenjang yang lebih serius, yaitu pernikahan. Tentu saja pada hubungan pernikahan pasangan ingin pernikahannya berjalan dengan baik dan bertahan lama. Adanya ketiga komponen tersebut akan membuat cinta semakin kokoh. Jika hanya terdapat 2 komponen saja seperti *passin* dan *commitment* yang akan membentuk *fatuous love* akan beresiko pada perceraian tanpa ada *intimacy* sebagai penstabil (Sternberg, 1986).

Self-disclosure dibutuhkan oleh pasangan yang saling mencintai atau menjalani hubungan romantis. *Self-disclosure* merupakan bagian dari komunikasi interpersonal yang dimana komunikasi merupakan hal yang penting dalam menjalin hubungan. Pada hasil penelitian Andayani (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intimasi dengan *self-disclosure* pada dewasa. Hal serupa pada hasil penelitian Wahyu Agustin & Ilyas (2019) menunjukkan adanya hubungan yang tinggi pada hubungan intimasi dengan *self-disclosure*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui hubungan *intimacy* dengan *self-disclosure*, namun menurut teori cinta Sternberg terdapat dua komponen lainnya, yaitu *passion* dan *commitment*. Dengan adanya *passion* akan membuat individu merasakan keinginan dan kebutuhan. Hal tersebut akan di terwujud apabila dirinya melakukan *self-disclosure* dengan pasangannya. Sedangkan dengan adanya *commitment* diantaranya membuat pasangan memiliki landasan yang kuat untuk saling terbuka satu sama lain. Ketika memutuskan untuk menjalin hubungan romantis, berarti ia bertekad untuk berbagi perasaan baik suka ataupun duka dengan pasangan. Meskipun intimasi memang berhubungan dengan *self-disclosure*, namun belum ada penelitian mengenai komponen lain dari *the triangular theory of love*, yaitu *passion* dan *commitment* dengan *self-disclosure*. Hal tersebut membuat peneliti tertarik melihat ketiga komponen cinta Sternberg yang lebih lengkap dari penelitian sebelumnya dan ingin melihat pada hubungan

cinta dari *the triangular theory of love* dengan *self-disclosure* pada dewasa muda yang menjalani hubungan romantis.

1.2 Identifikasi masalah

Dari pemaparan latar belakang yang sudah disampaikan peneliti, maka identifikasi masalah pada penelitian ini, antara lain:

- a. Apakah terdapat pengaruh *the triangular theory of* terhadap *self-disclosure* pada dewasa muda yang menjalani hubungan romantis?
- b. Apakah terdapat pengaruh komponen *intimacy*, *passion*, dan *commitment* terhadap *self-disclosure* pada dewasa muda yang menjalani hubungan romantis?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *the triangular theory of love (intimacy, passion, commitment)* terhadap *self-disclosure* pada dewasa muda yang menjalani hubungan romantis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “Apakah terdapat pengaruh *the triangular theory of love (intimacy, passion, commitment)* terhadap *self-disclosure* pada dewasa muda yang menjalani hubungan romantis?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin diketahui dari penelitian ini, antara lain;

- a. Untuk mengetahui pengaruh *the triangular theory of love* dengan *self-disclosure* pada hubungan romantis
- b. Untuk mengetahui pengaruh komponen *intimacy*, *passion*, dan *commitment* dengan *self-disclosure* pada hubungan romantis

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan tambahan pada bidang psikologi, atau khususnya pada bagian Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan mengenai *the triangular theory of love (intimacy, passion, commitment) dengan self-disclosure*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberi gambaran mengenai pentingnya *self-disclosure* dalam hubungan romantis dan menjadikannya sebagai petunjuk bagi individu yang mengalami kesulitan di bidang tersebut.