

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kestabilan membangun relasi intim merupakan salah satu kebutuhan pada tugas perkembangan yang harus terpenuhi oleh *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan periode transisi dari perkembangan remaja akhir menuju dewasa mulai dari usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Pada periode ini identik dengan kemandirian dari peran sosial di mana ketergantungannya pada masa anak-anak dan remaja telah ditinggalkan tetapi belum terdapat tanggung jawab yang secara normatif di mana akan dialami pada masa dewasa. Eksplorasi terkait kehidupannya baik cinta, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia merupakan hal yang dilakukan oleh *emerging adulthood* pada fase perkembangan ini.

Masa *emerging adulthood* muncul menandakan perubahan dalam pemikiran, emosi dan sifat fisik individu, serta di bidang sosial. Jalan yang akan dipilih oleh *emerging adulthood* berkembang melalui hubungan timbal balik atau interaksi dan berkesinambungan antara individu dan lingkungannya. Berbagai pendekatan analisis peran yang bervariasi pada *emerging adulthood* mengembangkan potensi pertumbuhan dalam fungsi emosional dan intelektual (Arnett, 2000 dalam Wood, 2018).

Salah satu cara untuk melewati perkembangan psikososial ini adalah dengan menjalin hubungan pacaran, yaitu hubungan berpacaran. Hubungan pacaran diartikan dengan interaksi sukarela yang berkelanjutan yang keberadaannya diakui, tidak seperti hubungan teman sebaya lainnya. Hubungan pacaran sering kali memiliki dinamika berbeda yang ditandai dengan ekspresi cinta yang berbeda (Rubin, Bukowski, dan Laursen, 2011). Pada *emerging adulthood*, menjalani hubungan pacaran dapat dijadikan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hubungan pacaran pada individu terkait hubungan pacaran, namun terdapat sejumlah risiko dalam hubungan berpacaran.

Intensitas hubungan pacaran sering kali bervariasi, ditandai dengan ekspresi emosi yang berbeda (Rubin, Bukowski, & Laursen, 2011). Hubungan pacaran berbeda dengan hubungan lainnya, karena dipahami sebagai hubungan intim antara dua orang, cara untuk menikmati kebersamaan, dengan tujuan dua orang mempelajari tipe kepribadian masing-masing, berinteraksi, bekerja sama, memikirkan hal-hal, mengambil tanggung jawab, sebelum memasuki tahap pernikahan. (Pratiwi dan Lestari, 2017). Dalam hubungan pacaran tidak mungkin jika tidak ditemukannya suatu permasalahan, mulai dari yang ringan hingga yang terberat sekalipun. Berada dalam hubungan berpacaran yang paling sehat sekalipun, tidak menutup kemungkinan bahwa dua orang di dalamnya tidak mengalami masalah serta emosi negatif sama sekali (Bakeretal, dalam Muchilssa, 2021).

Salah satu masalah dalam hubungan pacaran adalah kecemburuan yang kemunculannya bisa dirasakan oleh salah satu atau bahkan kedua orang yang terlibat dalam hubungan tersebut. Menurut Herron dan Peter (2005), kecemburuan adalah fenomena yang wajar dan tidak ada yang salah dengan itu, karena semua orang mengalami kecemasan ketika mereka mencurigai orang yang dicintai akan pergi dan memilih untuk bersama orang lain. Rasa cemburu dapat menimbulkan konsekuensi positif dan/atau negatif, tergantung pada cara individu mengatasi rasa cemburu tersebut. Tentunya, terdapat banyak kemungkinan respons terhadap rasa cemburu, namun mengapa beberapa pasangan merespons emosi tersebut dengan perilaku destruktif dan bahkan kekerasan.

Kecemburuan umum dialami oleh sebagian besar pasangan dalam hubungan pacaran, dan Imanar (2017) menemukan bahwa sebanyak 87,5% responden mengalami kecemburuan dalam hubungan pacaran (Orsley dan Simanjuntak, 2023). Dalam suatu hubungan, kecemburuan bisa menjadi faktor penyebab terjadinya konflik. Menurut sebuah penelitian di Amerika Serikat, 31% responden mengatakan bahwa kecemburuan sering kali sulit dikendalikan, dan 38% responden mengatakan bahwa kecemburuan membuat responden ingin menyakiti seseorang, bahkan menjadi alasan untuk bunuh diri Buss, 2002). Kecemburuan adalah motif kekerasan terhadap pasangan (Brown & Moore,

2003). Hal ini menunjukkan bahwa kecemburuan dapat berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.

Kasus kecemburuan yang memiliki dampak bahaya terhadap orang lain terjadi di Indonesia sendiri. Di antaranya adalah pembunuhan siswa SMK di daerah Jember. Dilihat dari hasil pengakuannya, tersangka membunuh pacarnya sendiri karena cemburu karena mendapat pesan teks mesra dari pria lain, sehingga tersangka mengambil nyawa korban agar tidak dimiliki pria lain (Ars, 2016). Selain itu, ada lagi kasus kekerasan dalam pacaran yang korbannya adalah perempuan bernama Ambar (22 tahun). Ia dipukuli oleh pacarnya karena penyerang cemburu dengan tangan korban yang dilambaikan oleh teman lakinya. Dia terluka di banyak tempat, bahkan sudut mulut dan wajahnya berdarah.

Sesuatu tentang kecemburuan menyebabkan individu tertentu melakukan hal-hal yang biasanya tidak mereka lakukan. Di sisi lain, kecemburuan juga dapat "menunjukkan cinta dan apresiasi, romantisme pada suatu hubungan, atau membantu seseorang menyadari sejauh mana kepedulian dan komitmen yang dia rasakan terhadap orang lain" (Guerrero & Andersen, dalam Carson 2000). Kecemburuan, bagaimanapun, bisa menjadi buruk ketika individu melampiaskan masalah ini melalui tindakan kekerasan.

Dalam sebuah studi Swedia terkait kecemburuan obsesional yang peninjauannya dari sisi kesehatannya dari 271 partisipan, hanya 44 responden (16%) yang menginginkan atau butuh bantuan terkait masalah kecemburuan, sementara 204 (75%) lainnya mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental lainnya. Lalu pada penelitian di Eropa, mengenai kecemburuan obsesif dan normal, dilaporkan bahwa sebanyak 10% siswa terbukti terlibat secara berlebihan dalam pemikiran kecemburuan terhadap pasangannya. Dalam hal ini kecemburuan bisa berdampak juga terhadap terganggunya kesehatan, salah satunya kesehatan mental.

Selain itu sebagian besar mereka yang cemburu juga menjadi seseorang yang posesif. Posesif diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang berusaha mengendalikan tindakan pasangannya (Pinto & Hollandsworth, dalam Carson

2000). Kontrol tersebut dilakukan dengan berbagai cara, termasuk pembatasan interaksi pasangan terhadap orang lain, menguasai waktu pasangannya, dan menandakan ciri kepemilikan pasangan secara berlebihan agar tidak ada orang lain yang mendekat (Buss dkk, dalam Carson 2000). Selain itu, Pinto dan Hollandsworth (dalam Carson, 2000) menunjukkan bahwa individu yang posesif cenderung kurang mempercayai pasangan intimnya.

Dalam perjalanan hubungan berpacaran bisa saja hanya timbul unsur intimasi dan hasrat, dan hal inilah yang disebut sebagai *Romantic Love*. Diduga dalam *Romantic Love* akan mudah terjadinya ketegangan, seperti kecurigaan, putus asa, marah, stress, bahkan sampai menimbulkan sikap agresif seperti memukul atau juga membunuh. Hal tersebut dapat terjadi karena dalam hubungan tersebut terjadi ketidaksetiaan individu dan adanya rasa tidak percaya kepada pasangan dikarenakan tidak adanya unsur komitmen. Ataupun juga adanya persepsi dari individu bahwa pasangannya tidak setia (Harris, 2000). Sehingga pasangan yang sedang menjalin hubungan *romantic* dapat menjadi posesif atau *overprotectif*. Namun apabila sikap *overprotectif* tersebut menjadi berlebihan maka bisa menjadi posesif atau merasa memiliki yang begitu besar. Dari sifat posesif inilah dapat memunculkan sifat agresif ataupun juga sifat cemburu dalam hubungan romantis.

Menurut apa yang ditemukan tentang fenomena-fenomena kecemburuan yang ditemukan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemburuan yang melampaui batas normal memiliki kemungkinan fatal. Hal yang berbahaya ini dilakukan seseorang karena ketika emosi menguasai pikiran dan perasaan orang tersebut maka mereka tidak akan bisa mengontrol diri. Hal ini konsisten dengan apa yang dikatakan oleh White (2003) tentang rasa cemburu pada seseorang, yaitu ketika cemburu ia merasa khawatir, ia menjadi paranoid tentang orang yang dekat dengannya, ia juga mengalami depresi, dan ia tidak mampu mengendalikan emosi dan akhirnya ia melakukan kekerasan kepada dirinya sendiri atau kepada kekasihnya.

Hal ini menjadi sebuah bahaya yang lebih besar bagi karena pada tahap *emerging adulthood*, seseorang berada pada usia dengan masalah yang banyak

dan mereka juga mengalami banyak perubahan emosi (Henriques, 2008). Berbagai persyaratan dan kebutuhan yang harus dipatuhi dan dihormati oleh *emerging adulthood* menyebabkan konflik muncul dan berkembang ke dalam rasa takut dan khawatir, yang ditunjukkan lewat dua jenis konflik. Mappiare (1983) juga mengatakan bahwa, sebelum seseorang mencapai usia 27 tahun, biasanya terdapat masalah terkait dengan hubungan pacaran.

Kecemburuan adalah respons dari perasaan seseorang yang menganggap stimulus yaitu pihak ketiga sebagai suatu ancaman (Brehm, 1992). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan pihak ketiga adalah lawan jenis dari pasangannya yang dianggap memiliki potensi untuk menggonggonya dalam kaitannya dengan orang yang dianggap penting (pasangannya) serta rasa takut akan posisinya yang akan digantikan oleh orang lain (Strongman, 2003).

Menurut White (1980), kecemburuan adalah pikiran, emosi, dan tindakan rumit yang dibentuk oleh ancaman atau kehilangan dari *self-esteem* dan/atau berlangsungnya atau hubungan berpacaran. White mengatakan bahwa rasa cemburu terdiri dari tiga komponen, yaitu kognisi, emosi, dan perilaku. Pfeiffer dan Wong (1989) kemudian menciptakan konsep tersebut, yang terdiri dari tiga komponen terpisah, dan meskipun ketiga komponen tersebut tidak selalu saling berhubungan, namun saling berinteraksi dan memungkinkan untuk terjadi secara bersamaan. Komponen kognitif memiliki ciri yaitu hal yang berhubungan dengan ketakutan orang tersebut dengan cara yang kurang logis. Komponen emosi, seperti suara keras, takut, atau bahagia. Komponen perilaku adalah pembelajaran yang melibatkan dua faktor; pertama adalah stimulus yang diberikan, yang sering kali merupakan hasil dari analisis kognitif, dan kemudian respons yang muncul.

Menurut Barelds dan Dijkstra (2006), kecemburuan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kekerasan, perilaku posesif, dan terganggunya kesehatan mental, di mana hal tersebut tidak dapat dibenarkan. Kecemburuan mempunyai ruang pikirannya sendiri. Saat individu cemburu, sering kali ia dikuasai oleh pikiran dan perasaan yang membuat ia berpikir bahwa ia sedang terpuruk, dan dunia sedang berantakan, dan ada sesuatu yang perlu segera dilakukan untuk terpenuhinya kebutuhan emosionalnya. Semua emosi telah berevolusi untuk

memberi tahu tentang kebutuhan dan ancaman apa pun yang mengancam kesejahteraan.

Rasa cemburu adalah emosi yang berkembang dan kompleks. Saat seseorang cemburu, ia akan cenderung memandang situasi sekitar sebagai ancaman. Seseorang akan terus mencari tanda-tanda bahwa pasangannya mungkin tertarik pada orang lain-atau ada orang lain yang tertarik padanya. Selanjutnya ia memandang orang lain sebagai ancaman. Ketika perasaan cemburu muncul, akan sulit untuk menghindari hal tersebut dan emosi akan meningkat. Seseorang akan mengambil tindakan secara pribadi, memprediksi kemungkinan hal buruk, menerapkan aturan yang mustahil dalam hubungan, dan juga terus memikirkan hal-hal negatif (dalam Leahy, 2019).

Kecemburuan bisa muncul karena berbagai faktor yang mempengaruhi. Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemburuan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal sering kali merupakan perilaku pasangan intim dan dapat diartikan sebagai ketertarikan emosional atau seksual kepada seseorang atau sesuatu yang lain, serta kurangnya ketertarikan emosional atau seksual kepada pasangan utama. mitra. Faktor internal kemudian meliputi: kurangnya kepercayaan (*misstrust*), rendahnya *self-esteem*, kecemasan, tidak diterimanya keberadaan pasangan pengganti, ketidakamanan (orang yang secara konsisten tidak aman dalam hubungannya cenderung memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi (dalam Knox & Schacht, 2010). Dari faktor-faktor yang disebutkan, peneliti memfokuskan pembahasan pada faktor berkaitan dengan *self-esteem*. Lebih lanjut dari faktor tersebut dilihat sejauh mana tinggi rendahnya *self-esteem* dapat berpengaruh terhadap kecemburuan.

Self-esteem (atau biasa disebut harga diri) adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Coopersmith (dalam Lestari & Koentjoro, 2002) berpendapat bahwa *self-esteem* merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang tercermin dari sikapnya terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini mengungkapkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan sejauh mana individu percaya

bahwa dia mampu, berarti, sukses, dan berharga sesuai dengan standar dan nilai-nilai pribadinya sendiri.

Dikatakan oleh Heatherton dan Vohs (dalam Sriyukti & Setiady, 2015) bahwa ketika seseorang merasakan *self-esteem* yang buruk, respons defensif untuk memandang rendah orang lain berkembang. Menurut temuan Khasanah, Hadiyah, dan Dewi (2019), rendahnya *self-esteem* seseorang dapat berdampak pada munculnya sikap agresif seseorang. Beberapa hal tersebut menjelaskan dampak psikologis bahwa jika seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah, tidak hanya dapat mempengaruhi individu, tetapi juga dapat menyakiti orang lain. Ketika seseorang memiliki *self-esteem* yang kurang dalam hubungan pacaran, hal ini dapat memicu kecemburuan, yang melihat kesalahan dalam hubungan sebagai ancaman, awal dari seseorang mengontrol pasangannya, dan dapat menyebabkan kekerasan terhadap pasangan, yang pada akhirnya tidak hanya menyakiti diri sendiri, namun dapat juga menyakiti orang lain.

De Steno dan Bartlett (2006) mengatakan bahwa orang dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih cemburu pada pasangannya karena merasa diabaikan dan tidak berharga dalam hubungannya dengan pasangannya. Kemala (2017) mengindikasikan bahwa *self-esteem* adalah salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam hubungan, dan penelitian menunjukkan bahwa orang yang kehilangan *self-esteem* rentan terhadap emosi negatif, seperti cemburu pada pasangannya. Dalam suatu hubungan, *self-esteem* menjadi hal yang penting, terkait dengan hal ini juga disoroti oleh Mathes dan Davies (1985), yang menyatakan bahwa hilangnya *self-esteem* mempengaruhi emosi negatif, seperti kecemburuan ditinggalkan oleh pasangan, yang dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran. merasa marah.

Hilangnya *self-esteem* juga menyebabkan kurang diterimanya pasangan dalam hubungan, selain itu pasangan memilih orang lain atau musuh, yang membuat orang merasakan berbagai emosi negatif, termasuk cemburu. Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait *self-esteem* dan kecemburuan, pada penelitian tersebut ditemukan pada kedua penelitian yang menguji hubungan dengan subjek yaitu mahasiswa, selain itu pada subjek yang merasakan

kecemburuan pada hubungan pertemanan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi *self-esteem* maka akan semakin rendah kecemburuan.

Berdasarkan data CATAHU, kekerasan dalam pacaran (KDP) sedang memuncak. Sepanjang tahun 2021, tercatat 1.685 kasus KDP yang meliputi 1.222 kasus yang dilaporkan di pusat layanan dan 463 kasus di Komnas Perempuan. Kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran bersifat sistematis dan berulang, berupa kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi. Superioritas, dominasi, dan kemarahan pelaku diekspresikan dengan memanfaatkan rasa cinta korban terhadap pelaku, menjanjikan pernikahan yang bahagia setelah kekerasan, termasuk kekerasan seksual seksual, yang terjadi dan berulang, atau janji mempertanggung jawabkan kehamilan korban jika hal tersebut terjadi. Dari penelitian yang sudah dilakukan masih terdapat sedikit penelitian yang dilakukan pada *emerging adulthood* yang berada di Jakarta. Menurut pengaduan di Komnas Perempuan KBG dengan jenis KDP banyak terjadi di Jakarta dengan urutan kedua pada ranah personal dan ranah publik. Berdasarkan hal ini peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap kecemburuan pada *emerging adulthood* di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *self-esteem* pada *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan pacaran berpacaran di Jakarta?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran kecemburuan pada *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan pacaran berpacaran di Jakarta?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh antara *self-esteem* terhadap kecemburuan pada *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan pacaran berpacaran di Jakarta?

1.3 Batasan Masalah

Dengan didasarkan pada identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh

self-Esteem terhadap kecemburuan pada *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan pacaran berpacaran.

1.4 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini yang menjadi rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh antara *self-ssteem* terhadap Kecemburuan pada *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan pacaran berpacaran di Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh *self-esteem* terhadap kecemburuan pada *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan pacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru atau wawasan keilmuan baru kepada berbagai pihak, khususnya di bidang psikologi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu psikologi khususnya berkaitan dengan *self-esteem* dan kecemburuan itu sendiri.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi *Emerging adulthood* dan Masyarakat
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu para *emerging adulthood* juga masyarakat menambah informasi terkait apa itu *self-esteem* bagaimana kecemburuan yang seperti apa yang tidak baik dalam suatu hubungan. Diharapkan juga penelitian ini dapat memberikan informasi terkait bagaimana pengaruh dari *self-esteem* terhadap kecemburuan sebagai bahan pengetahuan.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini mulai dari variabel, metode penelitian dan topik yang digunakan dalam, diharapkan dapat membantu sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.