

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Semua orang di dunia mampu merasakan dan membutuhkan kasih sayang. Maslow (1958) dalam Teori *Hierarchy of Needs*-nya menyatakan bahwa afeksi, kasih sayang, dan perasaan saling memiliki merupakan salah satu kebutuhan yang perlu dipenuhi manusia. Kebutuhan ini terbagi menjadi kebutuhan dalam menjalani hubungan kasih sayang dengan individu lain dan kebutuhan untuk merasa memiliki dengan suatu kelompok tertentu. Kasih sayang dapat berasal dari pasangan kekasih, suami/istri, orang tua, anak, dan sahabat. Meskipun demikian, kasih sayang yang didapatkan manusia dari hubungan romantis dengan pasangan tidak dapat disamakan dengan kasih sayang dari orang tua maupun teman.

Emosi yang muncul dalam sebuah hubungan romantis kerap kali didasari oleh perasaan cinta. Cinta memiliki tiga komponen, yaitu intimasi, gairah, dan komitmen (Sternberg, 1986). Intimasi menjadi bagian emosional dalam hubungan yang memberikan kehangatan, kedekatan, keterhubungan, dan keterikatan pada pasangan. Gairah, sebagai bagian motivasi, memberikan romantisme karena ketertarikan fisik dan gairah seksual. Komitmen, sebagai bagian kognitif, membantu individu memutuskan untuk mencintai seseorang dalam jangka pendek dan mempertahankannya dalam jangka panjang (Sternberg, 1986). Tiga komponen ini menjadi dasar individu untuk menghadirkan hubungan romantis yang ideal.

Hubungan romantis yang ideal memberi dampak positif dalam kehidupan seseorang melalui aktivitas yang dilakukan bersama pasangan. Hubungan romantis berkaitan dengan emosi positif, seperti kebahagiaan, tingginya keberhargaan diri, keamanan, kepuasan hidup, kasih sayang positif, dan pencapaian pribadi (Gómez-López et al., 2019). Individu mendapatkan teman, keamanan emosional, intimasi, dan rasa sayang dalam hubungan romantis mencoba berkomitmen lebih lanjut pada tahapan pernikahan. Hubungan romantis

biasanya mulai dibangun pada masa transisi dari remaja menjadi dewasa atau disebut juga sebagai *emerging adulthood* yang biasanya terjadi pada usia 18-25 tahun (Fincham & Cui, 2011). Tahap perkembangan ini sangat krusial dalam kehidupan seseorang sebelum melanjutkan dalam tahap perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa.

Pada tahap *emerging adulthood*, individu mulai mengeksplorasi jenjang karier yang ingin diikuti, identitas yang ingin dimiliki, dan gaya hidup seperti apa yang akan dijalani, apakah akan hidup sendiri atau menikah (Santrock, 2011). Arnett (2007) menyatakan bahwa terdapat lima karakteristik utama individu pada masa *emerging adulthood*, yaitu: eksplorasi diri, khususnya dalam pekerjaan dan percintaan; ketidakstabilan dalam pekerjaan, percintaan, dan pendidikan; cenderung berfokus pada diri sendiri; merasa dirinya berada di antara remaja atau dewasa; dan masa yang penuh dengan berbagai pilihan serta kemungkinan dalam hidup. Hubungan romantis menjadi salah satu aspek kehidupan yang penting pada masa *emerging adulthood*. Erik Erikson menyebutkan bahwa kegagalan dalam mengembangkan hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* dapat menimbulkan perasaan terisolasi yang mampu memicu perilaku agresi (Santrock, 2011).

Pada masa *emerging adulthood*, individu membentuk identitas diri melalui pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial. Tak jarang bagi individu untuk pindah keluar dari kota bahkan negara karena tuntutan pekerjaan, sekolah, atau kewajiban militer pada masa *emerging adulthood* (Stafford et al., 2006). Bagi yang sedang menjalani hubungan romantis, hubungan jarak jauh atau *long-distance relationship* menjadi cara untuk mempertahankan hubungannya meskipun dibatasi oleh jarak secara fisik serta kesibukan masing-masing. Hubungan romantis jarak jauh menjadi sebuah kondisi yang tidak ideal karena membatasi pertemuan pasangan bertemu secara langsung (Billeto et al., 2015).

Sebuah hubungan dapat dianggap sebagai hubungan romantis jarak jauh apabila pasangan tinggal berjauhan sehingga sulit bahkan tidak mungkin bagi mereka untuk berkontak secara langsung (Guldner & Swensen dalam Hammonds et al., 2020). Dewasa ini, pasangan dalam hubungan romantis jarak jauh maupun

tidak sudah dapat bertemu dan berkomunikasi secara daring melalui pesan singkat, telepon, maupun *video call*. Meskipun demikian, pasangan yang tidak menjalani hubungan romantis jarak jauh akan lebih mudah bertemu karena tidak memiliki keterbatasan jarak (Holtzman et al., 2021). Sahlstein (2004) menemukan bahwa bertemu dengan pasangan secara langsung dapat membantu mereka merasakan pembaruan, pengingat akan hubungan, membangun kenangan, segmentasi, antisipasi, membangun kepercayaan, membangun pengetahuan, membangun interaksi, dan membangun intimasi. Maka dari itu, pertemuan secara langsung penting untuk terjadi dalam hubungan romantis meskipun singkat, dan tidak dapat digantikan dengan interaksi secara *virtual*.

Setiap pasangan romantis pasti akan menemui konflik dan permasalahan selama menjalaninya. Pasangan dalam hubungan romantis jarak jauh lebih rentan terhadap konflik karena keterbatasan jarak dan pertemuan langsung dibandingkan mereka yang tidak (Billedo et al., 2015). Konflik yang sering muncul dalam hubungan romantis jarak jauh meliputi idealisasi yang ekstrim, ketidakpastian, dan kecemburuan (Suwinyattichaiporn et al., 2017). Individu yang menjalani hubungan romantis jarak jauh pun cenderung lebih mudah merasakan stress dan menunjukkan gejala depresif dibandingkan yang tidak (Du Bois et al., 2016; Tseng, 2016). Konflik dalam hubungan romantis jarak jauh lebih rentan terjadi pada individu *emerging adulthood* yang belum mapan secara finansial dan masih sibuk dengan eksplorasi kehidupan yang baru dimulai sehingga tidak memiliki waktu luang untuk berkomunikasi serta berinteraksi setiap saat (Borelli et al., 2015). *Statistic Brain Research Institute* (2017) menyatakan setidaknya terdapat 14 juta pasangan yang mengaku sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh di seluruh dunia. Tak jarang bagi mereka berpikir untuk mengakhiri hubungannya karena merasa kesepian, tidak aman, dan curiga terhadap pasangannya (Tseng, 2016).

Kecemburuan menjadi salah satu masalah yang ditemui di hubungan romantis jarak jauh. Hal ini dilatarbelakangi oleh kecurigaan dan ketidakpastian individu dalam hubungannya (Dainton & Aylor, 2001). Kecemburuan pada hakikatnya merupakan perilaku, pikiran, dan perasaan yang lazim dirasakan oleh pasangan dalam sebuah hubungan romantis. Kecemburuan timbul dari perasaan

terancam terhadap diri sendiri dan/atau orang lain hubungan romantis seseorang (White & Mullen dalam Zandbergen & Brown, 2015). Berscheid berpendapat bahwa cemburu adalah sebuah kewajaran dalam hubungan dekat, terlebih apabila dirasa terdapat keterlibatan pihak eksternal dalam hubungan tersebut (Attridge, 2013). Kecemburuan yang sehat menunjukkan hubungan positif dengan rasa cinta yang lebih besar, perasaan dicintai pasangan, dan kestabilan hubungan romantis. Meskipun demikian, kecemburuan yang berlebihan dianggap dapat merusak hubungan romantis karena menimbulkan masalah seperti kekerasan, kecemasan, agresi, kehilangan keberhargaan diri, pembunuhan, bunuh diri, dan depresi (Pines & Aronson, 1983).

Buunk (1997) membagi kecemburuan berdasarkan dua pendekatan, yaitu preventif dan reaktif. Pada tipe preventif, kecemburuan muncul tanpa ada kejadian pemicunya yang biasanya disebabkan oleh tingkat kecemasan, keraguan, kecurigaan, ketidakamanan personal, dan merasa tidak aman dengan hubungan yang sedang dijalani. Sebaliknya, pada tipe reaktif kecemburuan muncul karena ada peristiwa yang memicunya seperti perselingkuhan. Berdasarkan pendekatan multidimensional, manifestasi kecemburuan meliputi emosional, kognitif, dan perilaku (B. P. Buunk, 1997; White & Mullen, 1989). Kecemburuan kognitif dan perilaku sesuai dengan tipe curiga pada kecemburuan, sedangkan kecemburuan emosional sesuai dengan tipe reaktif dalam kecemburuan (Bringle, 1991). Kecemburuan reaktif atau emosional berkaitan dengan ketergantungan dalam hubungan dan kepercayaan pada pasangan, sedangkan kecemburuan curiga berkaitan dengan tingginya perasaan tidak aman dalam hubungan, rendahnya kepercayaan pada pasangan, rendahnya keberhargaan diri, dan kecemasan dalam gaya ketergantungan pasangan (Rydell & Bringle, 2007).

Kecemburuan dapat terjadi karena ancaman dalam hubungan terjadi dengan nyata, diimajinasikan, dan dianggap kemungkinan besar akan terjadi (Bringle and Buunk dalam Rydell & Bringle, 2007). Persepsi individu terhadap kejadian yang terjadi pada pasangannya menjadi penentu apakah hal tersebut adalah sebuah ancaman. Persepsi pada ancaman dalam hubungan dipengaruhi oleh faktor ketergantungan, keposesifan seksual, perasaan rendah diri atau iri, kepercayaan, ancaman nyata, dan kompetisi atau balas dendam (White, 1981).

Faktor-faktor ini dapat menimbulkan kecemburuan yang diiringi dengan kemarahan, depresi, dendam, perasaan bersalah, dan cemas akan kehilangan kontrol dalam hubungan (White, 1981). Persepsi terhadap ancaman dalam hubungan dapat diperparah dengan perasaan curiga dan tidak tenang kepada pasangan yang disebabkan oleh tingkat ketergantungan individu, khususnya ketergantungan emosional (Ilmi & Mukhoyyaroh, 2018). Kecemburuan kerap muncul dalam hubungan dengan kualitas buruk yang dipengaruhi oleh ketergantungan emosional dan perasaan tidak aman (Yulianto dalam Santoso, 2020).

Ketergantungan emosional adalah pola pola persisten dari kebutuhan emosional yang belum terpenuhi sehingga memaksakan orang lain untuk memenuhinya secara maladaptif (Castelló dalam Estévez et al., 2017). Dalam perspektif keterikatan, ketergantungan menunjukkan kecemasan dalam hubungan karena kebutuhan emosional yang tidak tercukupkan dan mencoba mencegah hubungan berakhir meskipun terdapat ketidakpuasan di dalamnya (Camarillo et al., 2020). Orang dengan ketergantungan emosional berbeda dengan penyintas gangguan kepribadian dependen karena mereka masih bisa independen di aspek lain, seperti sosial atau finansial. Orang dengan ketergantungan emosional cenderung melakukan berbagai upaya untuk mempertahankan hubungan dan menyenangkan pasangan meskipun dengan cara yang tidak wajar layaknya orang dengan gangguan adiksi.

Ketergantungan emosional menjadi salah satu aspek penting dalam hubungan dekat. Ketergantungan emosional dapat memberi dampak positif seperti kesetiaan dan komitmen pada pasangan (Simpson & Gangestad dalam Perles et al., 2019). Namun, ketergantungan emosional yang berlebihan dapat menimbulkan gejala depresi dan kecemasan, pikiran obsesif, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, kurang bersosialisasi, dan meninggalkan kewajiban di pekerjaan atau sekolah (Camarillo et al., 2020). Individu dengan tingkat ketergantungan emosional yang tinggi, seluruh aktivitas pasangannya akan memberi dampak emosional yang tinggi kepadanya (B. Buunk, 1982). Orang dengan ketergantungan emosional yang tinggi takut akan kehilangan pasangannya dan

cenderung lebih mudah merasa cemburu serta protektif kepada pasangannya (B. Buunk, 1982; White & Mullen, 1989).

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan di atas, komitmen menjadi aspek penting dalam mempertahankan hubungan romantis di tengah konflik yang ditemui. Pasangan dalam hubungan romantis jarak jauh dengan keterbatasan jarak dan waktunya lebih rentan untuk menemui konflik, salah satunya kecemburuan. Kecemburuan dalam hubungan romantis dapat dipengaruhi oleh ketergantungan emosional individu kepada pasangannya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ketergantungan emosional berkaitan erat dengan kecemburuan, sifat posesif, dan perasaan tidak aman terhadap pasangan (Bornstein, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Ilmi & Mukhoyyaroh (2018) kepada 50 pasangan menikah menunjukkan adanya hubungan antara ketergantungan emosional dengan kecemburuan romantis. Namun, belum ditemukan penelitian yang mengangkat bagaimana pengaruh ketergantungan emosional terhadap kecemburuan pada individu *emerging adulthood* belum menikah yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Melihat peluang serta keterbatasan penelitian sebelumnya, maka digagaslah penelitian dengan judul “Pengaruh Ketergantungan Emosional terhadap Kecemburuan pada Individu *Emerging Adulthood* Belum Menikah yang Sedang Menjalani Hubungan Romantis Jarak Jauh”.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, ditemukan beberapa masalah pada hubungan romantis jarak jauh seperti kesepian; perasaan curiga dan tidak aman kepada pasangan; keterbatasan komunikasi dan jarak; ketidakpastian; dan kecemburuan yang akhirnya memicu berakhirnya sebuah hubungan romantis.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Pada identifikasi masalah di atas, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh antara ketergantungan emosional terhadap kecemburuan pada

individu *emerging adulthood* belum menikah yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh ketergantungan emosional terhadap kecemburuan pada individu *emerging adulthood* belum menikah yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara ketergantungan emosional terhadap kecemburuan pada individu *emerging adulthood* belum menikah yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

##### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengetahuan terkait ilmu psikologi sosial, ketergantungan emosional, kecemburuan hubungan romantis *emerging adulthood*, dan hubungan romantis jarak jauh.

##### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi individu yang sedang menjalani hubungan romantis untuk menciptakan hubungan sehat sebagai perwujudan pemenuhan kebutuhan sosial manusia.