

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Eksplorasi keintiman pada tahap *emerging adult*, secara ideal memberikan kesan kedekatan eksklusif dari hubungan romantis yang dijalin. Pencapaian dari keintiman merupakan bagian dari krisis *intimacy vs isolation* dalam perkembangan psikososial individu usia 18 – 25 tahun (*emerging adult*), yang sekaligus memunculkan keyakinan di mana pilihan hidup yang baru ditentukan individu dengan memanfaatkan kebebasan yang mereka miliki (Harsanti & Maulana, 2015). Peranan pasangan romantis pada tahapan ini mengalami peningkatan, di mana individu menggunakan relasi asmara mereka untuk mencari kekasih ideal, keamanan emosional, keintiman, dan merasakan cinta yang dapat mereka berikan, hingga pada kondisi bagi seseorang siap untuk mengambil keputusan yang mengarah pada komitmen jangka panjang (Gómez-López, Viejo & Ortega-Ruiz, 2019). Kestabilan dari hubungan romantis pada fase *emerging adult* menjadi lebih utama jika dibandingkan dengan tahapan perkembangan sebelumnya, yakni meningkatnya intensitas dari eksistensi gairah, keintiman, dan komitmen yang membentuk ekspresi cinta dalam kedekatan hubungan mereka (Connolly *et al.*, 2004).

Pemenuhan keintiman dalam hubungan romantis meliputi beberapa tipe yaitu keintiman emosional, sosial, seksual, intelektual, dan rekreasional (Schaefer & Olson, 1981). Kategorisasi dari keintiman tersebut berperan sebagai investasi hubungan jangka panjang (Czyżowska, *et al.*, 2019). Faktanya banyak dari individu yang mengabaikan aspek keintiman secara emosional pada hubungan mereka. Utamanya dalam hubungan pacaran tanpa adanya keintiman emosional dan tetap melanjutkan pada pernikahan berakibat pada terjadinya pemutusan perceraian yang

terjadi karena absensi dari kesan akan kedekatan dan keterikatan oleh individu dalam hubungan yang dijalani. Hal ini didukung oleh data statistik oleh Goodstats (2024) yang melaporkan penyebab utama perceraian di Indonesia merupakan konflik atau perselisihan yakni sebanyak 251.000 kasus. Penegasan kembali mengenai kondisi serupa dinyatakan oleh Kepala BKKBN, di mana urutan pertama alasan terjadinya peningkatan perceraian sebanyak 500.000 kasus di Indonesia akibat dari hal-hal minor (Klik Pendidikan, 2024). Oleh Sadati *et al*, (2013) menyatakan pasangan dengan kapasitas keintiman yang rendah, ketika menikah mereka cenderung untuk menyerah pada perkembangan dari stabilitas hubungan yang dimiliki. Keintiman emosional berperan sebagai jembatan yang memperkuat hubungan romantis, kondisi di mana individu memiliki permasalahan dalam membentuk keintiman emosional akan mengakibatkan kesenjangan dalam hubungan romantis yang dijalani hingga pada pemutusan hubungan atau perceraian pada ranah pernikahan (Pouragha & Navroodi, 2023).

Urgensi pada tahap pacaran, oleh Insider (2017) melaporkan studi dari peneliti Universitas Emory yang menemukan pasangan yang telah berpacaran selama dua tahun memiliki kemungkinan yang lebih rendah 20% untuk bercerai dan individu yang berpacaran selama tiga tahun atau lebih, memiliki kemungkinan akan perceraian yang menurun pada persentase 50%. Hubungan pacaran relatif terbebas dari kendala dan cenderung kaya akan fakta terbaru dari pasangan, sehingga kondisi ini mendorong individu untuk menghabiskan waktu bersama, melakukan lebih banyak hubungan seks, dan menumbuhkan kepuasan serta komitmen (Freeman, Simons, & Benson, 2023). Secara ideal pacaran merupakan wadah bagi individu untuk mengenal satu sama lain dengan lebih baik, oleh karena itu dengan tidak tercapainya keserasian emosional pada tahapan ini akan berakibat pada hubungan pernikahan yang terganggu. Kondisi saat individu memiliki permasalahan dalam pembentukan keintiman emosional dapat menghambat terciptanya keterbukaan dan keterkaitan dalam hubungan pacaran mereka (Gala & Kapadia, 2013). Fenomena di Indonesia, yakni cara kaum muda memandang proses untuk membangun keintiman emosional melalui pembicaraan, mencocokkan, dan

menyebarkan ide antara satu sama lain dianggap sebagai bentuk kompleksitas fase pacaran dibandingkan dengan proses untuk membangun kedekatan (Koran Tempo, 2023). Fakta ini menggambarkan, kondisi dari keintiman emosional kaum muda yang tidak dapat terbentuk secara baik akibat cara pandang individu yang menganggap proses kedekatan melalui komunikasi intens merupakan hal remeh yang bukan sebuah inti dari hubungan pacaran.

Keintiman dalam penelitian ini berfokus pada karakteristik ekspresi emosi mengenai keintiman, yang secara langsung merupakan spektrum eksklusif dalam hubungan pacaran (Haase, 2023). Kontribusi dari keintiman emosional sendiri ditunjuk sebagai alasan oleh banyak orang dalam memelihara hubungan yang mereka miliki (Joel, Macdonald, & Page-Gould, 2018). Pada dasarnya keintiman emosional merupakan persepsi dari kedekatan kepada orang lain yang mendukung untuk berbagi perasaan pribadi, disertai ekspektasi akan dimengerti, afirmasi, dan ekspresi dari rasa kepedulian (Sinclair & Dowdy, 2005). Keistimewaan sifat dari fungsi keintiman emosional diikuti dengan perkembangan tantangan yang dihadapi oleh *emerging adult*. Tumbuh dalam kemajuan zaman mengakibatkan tuntutan perkembangan *emerging adult* menjadi semakin kompleks, termasuk pada pengembangan identitas, pencapaian karir, dan perwujudan kemandirian (Nabila & Gunawan, 2023). Prioritas yang tumpah tindih tersebut berpotensi mendorong Gen Z usia 18 – 25 tahun untuk sulit dalam menavigasi permasalahan romansa dari keintiman emosional pada hubungan pacaran mereka (IDN Times, 2023). Hal ini menjadi urgen karena kontribusi dari pengalaman emosional pada hubungan romantis berdampak pada perkembangan gambaran diri yang positif (Gómez-López, Viejo & Ortega-Ruiz, 2019) serta pemaknaan arti dari hubungan yang mereka miliki (Mehta *et al.*, 2016) pada masa kini atau di masa mendatang.

Wujud dari keintiman emosional yang baik memberikan ruang bagi pasangan untuk dapat memahami kerentanan satu sama lain, termasuk menunjukkan keinginan dalam menyesuaikan konsep diri terhadap pasangan untuk dapat tumbuh dan berkembang bersama (Gala & Kapadia, 2013). Penelitian pada pasangan *dual career* oleh Santri, Savitri, dan Thandraningtyas (2022) menemukan bahwa hanya

tipe keintiman emosional yang berperan dalam mendukung peningkatan komitmen hubungan romantis sedangkan keintiman sosial, keintiman intelektual, keintiman seksual, dan keintiman rekreasional tidak terbukti dapat meningkatkan komitmen dalam konteks yang sama. Temuan ini mendukung kontribusi penting dari keintiman emosional pada kemajuan gaya hidup modern dari pasangan romantis. Lebih lanjut, elemen dari keintiman emosional tidak terbatas pada konteks tunggal seperti keterbukaan diri, melainkan terdapat komponen yang berkembang secara *dyadic* atau meliputi dua pihak (Acitelli & Duck; dalam Rubin & Campbell, 2012). Sebagai contoh, cara individu merespons keterbukaan diri pasangannya melalui simpati atau pun kehangatan, mengindikasikan evaluasi positif kepada pasangan mereka.

Berdasarkan survei terhadap 1.055 orang di Indonesia oleh YouGov (2022) berkaitan dengan perjalanan yang terjadi selama hubungan romantis. Individu mengenal istilah *milestone* atau capaian yang kerap menjadi kemajuan dalam hubungan mereka. Pencapaian ini ditunjukkan dalam bentuk momen spesial, diantaranya pertama kali menyatakan “*I love you*” (aku mencintaimu), pertemuan dengan orang tua, bertunangan, liburan bersama, menikah, dan memiliki anak. Data menunjukkan 70% dari partisipan akan menyatakan “*I love you*”, sebelum hubungan mereka mencapai durasi 1 tahun dan 30% lainnya melakukan pernyataan ini dalam 1 – 2 minggu selang berjalannya hubungan mereka. Hasil survei ini menunjukkan bahwa perkembangan dan pemeliharaan ikatan romantis, utamanya dipengaruhi oleh keterlibatan emosi seseorang (Schoebi & Randall, 2015). Elaborasi tersebut menunjukkan peran keterlibatan emosi berpengaruh dalam membentuk kedekatan antar pasangan, termasuk memberikan kemampuan untuk menentukan waktu terbaik dalam mengambil langkah atas hubungan yang mereka miliki.

Lebih lanjut, keberadaan keintiman emosional ditandai dengan keterampilan positif individu saat menghadapi situasi yang menantang. Salah satu penerapan ideal tercapainya keintiman emosional diasosiasikan dengan upaya individu untuk membantu pasangannya dalam mengatasi stres yang dialami, atau perilaku ini

dikenal sebagai *dyadic coping* (Kuppler & Wagner, 2022). Sementara itu, penelitian oleh Duncombe dan Marsden (1993) menemukan bahwa ketidakmampuan dan ketidakmauan laki-laki dalam membentuk keintiman emosional berdampak pada ungkapan ketidaksenangan pasangan wanita. Keintiman emosional diketahui merupakan kebutuhan dalam mempertahankan hubungan dekat pasangan heteroseksual. Pada arah yang semakin serius oleh Park *et al.*, (2021) menemukan bahwa kekurangan keintiman berakibat pada keterbatasan konektivitas pasangan, serta rendahnya apresiasi dalam hubungan romantis yang cenderung mengarahkan individu pada *romantic dissolution* (pemutusan hubungan). Hal ini dapat mengantarkan seseorang pada konklusi hubungan percintaan yang gagal dan jika terjadi secara konstan sampai ke tahap internalisasi, maka akan mempengaruhi keputusan individu untuk membangun komitmen jangka panjang.

Melalui studi ilmiah oleh Wade & Mogilski (2018) ditemukan bahwa lebih dari 200 partisipan dalam penelitian mereka mengakhiri hubungan romantis heteroseksual yang dijalani dengan alasan kurangnya keintiman emosional. Hasil penelitian tersebut merupakan implikasi dari keterbatasan emosi antara responden wanita dan laki-laki yang mengakibatkan kesenjangan emosional di antara keduanya. Kondisi ini menggambarkan cara individu dalam mencapai keintiman emosional dimulai dari elemen fundamental dalam diri mereka yaitu emosi. Melalui optimalisasi keintiman emosional dalam hubungan romantis, maka individu telah dapat mengungkapkan perasaan mereka, termasuk keterampilan untuk mendengarkan pasangannya, serta percaya pada kemampuan diri untuk memberikan apa yang mereka butuhkan (Levine, 1991). Karakteristik tersebut kemudian menghasilkan pengalaman romantis yang mendorong capaian kepuasan hubungan yang baik (Walker *et al.*, 2023), di mana individu dapat membangun komunikasi efektif antara satu sama lain. Sejalan dengan penelitian oleh Lankveld *et al.*, (2018) mengenai idealisasi *emerging adult* dalam meninjau kepuasan hubungan romantis berkaitan dengan peranan dari keintiman emosional.

Selain dari konsekuensi positif, keintiman emosional diketahui memiliki korelasi terhadap peningkatan bias optimistik di mana individu cenderung tidak bersikap atentif terhadap pasangan mereka karena beranggapan telah mengetahui apa yang akan disampaikan (Annet *et al.*, 2023). Gambaran kondisi tersebut cenderung memanifestasikan permasalahan baru seperti, kesalahpahaman, konflik, dan kekecewaan dalam jalinan hubungan romantis. Lebih jauh, aspek keterhubungan pada keintiman emosional tanpa diikuti cara mengelola emosi secara baik, dapat berkembang menjadi dasar akan penguasaan dan penyerahan dalam hubungan romantis individu (Nabila dan Gunawan, 2023). Kondisi ini memberikan relevansi dari keterampilan regulasi emosi sebagai faktor pembentuk keintiman emosional pada hubungan asmara. Spektrum dari regulasi emosi meliputi kesempatan untuk berekspresi dan memodifikasi kesenangan atau kesedihan, menjadi tenang atau marah, serta menjadi dekat atau memberi jarak. Oleh Meier, Stephens, dan Haase (2022) menjelaskan, fase awal pacaran berpotensi memperkuat ekspresi dari emosi positif dan menekan ekspresi dari emosi negatif. Seiring bertumbuhnya usia dari hubungan mereka individu akan cenderung memperlihatkan karakteristik asli mereka pada situasi yang lebih luas dan menjadi selektif dalam mendemonstrasikan emosi mereka.

Ekspresi dari keterampilan emosional individu dapat mengondisikan kepercayaan dan keintiman yang baik terhadap pasangan mereka (Reis & Shaver; dalam Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998). Secara spesifik regulasi emosi memberikan ruang bagi individu untuk dapat memodifikasi emosi termasuk pada bentuk, cara, serta kapan suatu emosi akan dirasakan atau pun diungkapkan (Gross, 2014). Meskipun emosi termasuk spektrum yang sulit untuk dipahami serta memiliki karakteristik dinamis (Gross; dalam Mouatsou & Koutra, 2021), sangat mungkin untuk individu mengerahkan kontrol terhadap kemunculan suatu emosi. Konseptualisasi dari regulasi emosi sendiri terbagi menjadi dua strategi utama, pertama *cognitive reappraisal* yang merujuk pada penafsiran ulang emosi dalam situasi tertentu dengan cara mengubah dampak emosionalnya (Gross & John, 2003). Sedangkan tipe kedua adalah *expressive suppression* yaitu penghambatan

terhadap keberlangsungan emosi, sehingga penanganannya terfokus pada peredaman respons emosional. Perilaku emosional akan menjadi fleksibel pada diri individu, hal ini akan mempengaruhi pertimbangan arah motivasi pengalaman hubungan romantis yang berbeda, termasuk pada pencegahan konflik dan pemeliharaan keintiman (An *et al.*, 2022).

Studi empiris oleh Tani, Pascuzzi, dan Raffagnino (2015) menyatakan bahwa secara spesifik kesulitan dalam regulasi emosi berdampak negatif pada keintiman pasangan, khususnya pada persepsi *self-disclosure* mengenai percakapan intim (*depth conversations*). Lebih lanjut, akibat dari disregulasi emosi akan memprediksi adanya ketakutan terhadap keterlibatan emosional dan ketergantungan serta kendali terhadap pasangan. Oleh karena itu ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi akan cenderung menghindari kontak dekat dan takut untuk dikontrol oleh pasangannya (Tani, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015). Perbandingan pada keterampilan regulasi emosi yang baik ditemukan terdapat konsekuensi signifikan yang berpengaruh tidak hanya pada stabilitas dan kualitas hubungan romantis melainkan mencakup kesejahteraan, kesehatan, dan keberlangsungan jalinan asmara mereka (Wells *et al.*, 2022). Akibatnya seseorang akan cenderung mendemonstrasikan kepedulian terhadap pasangan mereka. Hal ini kemudian membentuk kepercayaan, koneksi emosional, dan kepuasan di dalam hubungan romantis mereka. Penelitian terdahulu menemukan bahwa strategi *expressive suppression* terasosiasi dengan penerimaan, keterkaitan, dan kepuasan yang lebih sedikit dengan pasangan (Cameron & Overall, 2018). Kontribusi regulasi emosi kemudian diasumsikan bersifat mempengaruhi pada tahap perkembangan atau penurunan dari keintiman emosional. Sementara oleh Kenneally, Milam, & Paulson (2023), menemukan bahwa terdapat dampak langsung dari kemampuan individu untuk menilai suatu situasi dalam berbagai sudut pandang (*cognitive flexibility*) terhadap keintiman emosional.

Kompleksitas dari keintiman emosional dinilai penting dalam memelihara hubungan romantis, termasuk memberikan aksesibilitas untuk dapat dimengerti, mengekspresikan diri individu secara natural, serta menerima kepedulian dan

kenyamanan yang diperlukan (Park *et al.*, 2021). Peranan dari regulasi emosi ditemukan sebagai faktor yang berkontribusi dalam pembentukan dari keintiman emosional. Penelitian terdahulu mengemukakan, identifikasi pengaruh keterampilan intelektual berdampak pada dinamika dari keintiman emosional (Tani, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015; Kenneally, Milam, & Paulson, 2023). Penurunan keintiman emosional kemudian berdampak pada peningkatan angka perceraian pada tahap pernikahan, oleh karena itu pemeliharannya menjadi penting saat fase berpacaran sebagai tahap awal dari komitmen jangka panjang hubungan romantis *emerging adult*. Secara umum, mayoritas dari penelitian mengenai hubungan romantis sebagian besar berfokus pada kepuasan, kualitas, dan keintiman secara menyeluruh, sedangkan eksplorasi studi empiris mengenai peranan perangkat emosi dalam hubungan romantis masih belum pesat perkembangannya. Oleh karena itu, motivasi dari penelitian ini meliputi eksplorasi dari peranan regulasi emosi sebagai faktor pembentuk keintiman emosional, bersama asumsi individu berpacaran dengan keterampilan regulasi emosi yang baik dapat menyediakan kemampuan untuk membangun kedekatan emosional sebagai capaian bermakna dari pengalaman romantisnya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menemukan bahwa keintiman emosional *emerging adult* dipengaruhi oleh strategi regulasi emosi individu dalam hubungan pacaran. Pemaparan berikut memberikan konklusi bahwa penelitian ini memiliki identifikasi masalah dalam pokok berikut:

- a. Permasalahan keintiman emosional pada individu berpacaran memberikan konsekuensi negatif dalam perkembangan hubungan romantis mereka.
- b. Salah satu indikator pengalaman keintiman emosional yang buruk dipicu oleh kualitas penanganan kondisi emosional yang menyimpang dalam suatu hubungan asmara.

- c. Kualitas keintiman emosional yang keliru berdampak pada tahap perkembangan individu selanjutnya, termasuk pada pengembangan identitas, eksplorasi hubungan romantis, dan persepsi hubungan cinta.

1.3. Pembatasan Masalah

Aspek cinta romantis dikategorikan dalam beberapa konteks. Oleh karena itu, penelitian ini akan memiliki batasan hanya pada:

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Keintiman Emosional pada *Emerging Adult* yang Berpacaran.

1.4. Rumusan Masalah

- a. Apakah strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* individu memiliki pengaruh signifikan terhadap keintiman emosional pada *emerging adult* berpacaran?
- b. Apakah strategi regulasi emosi *expressive suppression* individu memiliki pengaruh signifikan terhadap keintiman emosional pada *emerging adult* berpacaran?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh signifikan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap keintiman emosional *emerging adult* yang berpacaran. Serta mengukur manakah strategi dari regulasi emosi individu yang memiliki tingkat kontribusi lebih besar dalam mempengaruhi keintiman emosional dalam hubungan romantis.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meluaskan, mengembangkan, dan meningkatkan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam psikologi pasangan dan psikologi sosial berkaitan dengan hasil pengukuran pengaruh strategi regulasi emosi individu terhadap keintiman emosional *emerging adult* yang berpacaran.

1.6.2. Manfaat Praktis

Sebagai referensi bacaan masyarakat dalam menambah wawasan utamanya pada pengembangan serta pemeliharaan kualitas hubungan romantis yang sehat. Serta sebagai langkah penyebaran *awareness* (pengetahuan) terhadap segala bentuk strategi regulasi emosi yang keliru dan dampak ekstensif terhadap potensi terjadinya kekerasan psikologis pada hubungan romantis.

