

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan manusia, yang dimulai dari usia 20 tahun dan berlangsung hingga usia 30 tahun (Santrock, 2019). Pada tahap perkembangan ini, individu mulai membangun karir, menjalani kehidupan yang lebih mandiri, dan mencari pasangan. Erickson (dalam King, 2010) menyatakan bahwa pada tahapan ini individu memasuki tahap perkembangan keenam, yakni *intimacy vs. isolation*, di mana individu memiliki tugas penting untuk membentuk kedekatan secara intim atau terisolasi secara sosial. Sejalan dengan pendapat tersebut, Maslow (dalam Alwisol, 2019) menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan untuk bisa diterima dalam kelompok sosial dan merasakan kasih sayang. Kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi menjadi bagian mendasar dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, kebutuhan untuk merasa dimiliki dan diterima dalam suatu kelompok tidak hanya muncul pada tahap tertentu, tetapi tetap menjadi aspek penting dalam kehidupan individu (Maslow; dalam Alwisol, 2019). Kesejahteraan emosional individu dapat terdampak apabila individu merasakan kesepian, terasingkan, ditolak, atau kehilangan hubungan.

Menurut Settersen (dalam Pramantari & Soetjiningsih, 2023) hubungan romantis menjadi salah satu cara bagi dewasa awal dalam memenuhi tugas perkembangannya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), penduduk Indonesia di tahun 2024 didominasi oleh kelompok usia 20-39 tahun, yaitu 88.4 juta jiwa. Pada rentang usia ini, banyak individu yang mulai membentuk hubungan romantis jangka panjang sebagai sumber cinta dan dukungan emosional (Arnett; Shulman & Connolly; dalam Järnmo, Frisén, Wängqvist, 2023). Hubungan romantis yang terbentuk pada dewasa awal melibatkan komitmen dan tanggung jawab yang lebih serius (Kansky, 2018). Namun, banyak individu pada tahap ini belum siap atau memilih untuk menunda komitmen jangka panjang. Shulman dan

Connolly (2013) menyatakan bahwa dewasa awal tidak selalu terlibat dalam hubungan yang stabil dan berkomitmen, yang turut berkontribusi pada mundurnya usia pernikahan hingga akhir usia 20-an. Livingston (dalam Santrock, 2019) juga menyatakan bahwa rata-rata usia pernikahan saat ini adalah 29,5 tahun untuk laki-laki dan 27,4 tahun untuk perempuan. Akibatnya, terjadi perubahan dalam hubungan antar individu, di mana banyak dewasa awal mengadopsi bentuk hubungan yang lebih fleksibel, seperti hubungan tanpa status (HTS), *one night stand*, *friends with benefits (FWB)*, *situationship*, dan *hookup*.

Friends with Benefits ini menggabungkan pertemanan dengan hubungan seksual tanpa adanya komitmen (Weger, Cole, & Akbulut; dalam Santrock, 2019). *One night stand* adalah hubungan seksual yang dilakukan antar individu yang tidak saling mengenal dan bentuk hubungan seperti ini sudah menjadi hal yang wajar bagi kalangan dewasa awal (Masha & Ashaf, 2022). Hubungan seperti ini biasanya tidak direncanakan dan terjadi dalam lingkungan sosial, seperti di klub malam yang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan alkohol dan narkoba. Pelaku *one night stand* tidak memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungannya, bahkan untuk bertemu kembali (Wentland & Reissing, 2014). *Situationship* adalah bentuk hubungan interpersonal yang tidak memiliki kejelasan status atau komitmen, namun tetap melibatkan kedekatan emosional maupun fisik. Hubungan ini ditandai oleh ambiguitas, ketidakpastian, serta tidak adanya kesepakatan mengenai arah atau tujuan hubungan (Pushkar & Singh, 2023). Watson, Snapp, & Wang (2017) mendefinisikan *hookup* sebagai aktivitas seksual yang mencakup berbagai bentuk perilaku seksual, mulai dari berciuman hingga hubungan seksual. *Hookup* terjadi tanpa adanya komitmen antara individu yang terlibat, baik itu teman maupun orang yang baru dikenal. Semua istilah tersebut memiliki kesamaan karakteristik, yaitu hubungan yang dijalani tanpa adanya komitmen yang mengikat.

Fenomena ini juga tercermin dalam berbagai unggahan di media sosial, di mana individu secara terbuka menyajikan konten mengenai hubungan tanpa komitmen. Misalnya, unggahan TikTok dari akun *@livlauflove*, *@ralpheugene15*, dan *@jantaralovingyou* yang memperoleh banyak respons dari orang-orang yang terpancing untuk membagikan pengalaman mereka dalam menjalani hubungan tanpa komitmen (diakses pada 18 Juni). Menariknya, banyak komentar yang saling

membalas satu sama lain dan membentuk ruang diskusi terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena hubungan tanpa komitmen bukanlah hal yang dialami oleh segelintir orang saja. Dari ketiga unggahan tersebut, setidaknya terdapat lebih dari seribu akun yang menunjukkan pernah atau sedang berada dalam situasi serupa.

Tak hanya di TikTok, fenomena ini juga terlihat di media sosial X. Salah satu contohnya adalah unggahan dari akun *@txtcatatanhitam* yang membagikan pertanyaan terbuka, "*Pernah gak menjalani hubungan tanpa status?*" (diakses pada 18 Juni). Unggahan tersebut mendapatkan berbagai respons dari orang lain yang membagikan pengalaman mereka. Beberapa menyatakan bahwa mereka merasa lelah karena tidak mendapatkan kepastian, ada yang mengaku ditinggalkan tanpa penjelasan, tidak memiliki hak untuk melarang atau menuntut pasangan, dan ada pula yang akhirnya justru menikah dengan orang tersebut. Melihat banyaknya individu yang mengalami dan secara terbuka membagikan kisah hubungan tanpa komitmen ini, menunjukkan bahwa fenomena tersebut semakin relevan dalam dinamika hubungan yang lebih modern, terutama di kalangan dewasa awal.

Hubungan romantis tanpa komitmen artinya adalah hubungan yang dijalankan tanpa komitmen, status hubungan, tujuan yang panjang, dan keinginan untuk mempertahankan hubungan (Nuraini, dkk., 2023). Hubungan seperti ini banyak dilakukan oleh individu yang belum memiliki kesiapan untuk memulai suatu hubungan yang serius. Hal ini terjadi karena adanya pengalaman traumatis pada hubungan sebelumnya, baru mengakhiri hubungan, atau memiliki kesibukan lain sehingga tidak dapat menjalin hubungan yang lebih serius. Fenomena hubungan romantis tanpa komitmen juga diperkuat melalui studi pendahuluan yang dilakukan dengan tujuh individu dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa alasan individu memilih menjalani hubungan seperti ini sangat beragam. Sebagian merasa bahwa hubungan tanpa komitmen memberikan kebebasan, mereka memiliki keinginan untuk menghindari tuntutan, ekspektasi, dan tanggung jawab yang lebih besar. Ada pula yang menjalaninya karena ketakutan untuk memulai hubungan yang serius akibat pengalaman masa lalu yang negatif, atau sebagai bentuk eksplorasi sebelum benar-benar memasuki hubungan

yang lebih serius. Terdapat juga individu yang memilih hubungan seperti ini karena ada rasa saling suka semata tanpa ada rencana jangka panjang.

Hubungan romantis tanpa komitmen memberikan dampak yang positif menurut responden, yaitu individu merasa lebih bebas, bisa fokus pada pengembangan diri, dan tetap memiliki seseorang untuk berbagi cerita tanpa terikat pada tuntutan pasangan. Namun demikian, beberapa partisipan menyatakan bahwa ketidakjelasan arah hubungan sering kali menimbulkan kecemasan, perasaan tidak pasti, *overthinking*, serta konflik emosional seperti rasa cemburu yang tidak bisa diungkapkan karena tidak adanya status yang resmi. Individu juga merasa tidak memiliki hak untuk menuntut yang pada akhirnya memunculkan perasaan tidak berdaya.

George (2024) menyatakan bahwa hubungan romantis tanpa komitmen berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti memicu stres, kecemasan, dan trauma akibat ketidakpastian dan ketidakkonsistenan hubungan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Aryadi, Aurellia, Aurelia, Gunawan, Harjanto, dan Kharisma (2024) bahwa hubungan romantis tanpa komitmen dapat memiliki beberapa dampak negatif. Pertama, berisiko merugikan salah satu pihak karena ketidakseimbangan kesiapan dan ketidakpastian yang membuang waktu. Kedua, memicu emosi negatif seperti kecemasan, kekecewaan, rasa tidak aman, serta kelelahan mental akibat harapan yang tidak terpenuhi. Ketiga, ketiadaan batasan yang jelas menimbulkan kebingungan dalam bersikap dan perasaan tidak berhak menetapkan batasan. Keempat, hubungan ini dapat mengganggu relasi interpersonal, seperti mudahnya terjadi konflik dan kesulitan membangun hubungan baru.

Dinamika yang penuh dengan ketidakpastian, kurangnya kejelasan, dan pengakuan dari pasangan dapat menciptakan lingkungan sosial yang rentan bagi individu dalam menilai dirinya. Coopersmith (dalam Putri, Suhaili, Marjohan, Ifdil, dan Afdal, 2022) menekankan bahwa perlakuan yang diterima individu dari lingkungan menjadi dasar dalam membentuk penilaian terhadap diri sendiri. Komunikasi yang tidak konsisten atau sikap pasangan yang enggan memberikan kepastian sering kali dipahami sebagai bentuk penolakan secara pribadi oleh individu yang terlibat. Sebagaimana dijelaskan oleh George (2024), bahwa

hubungan romantis tanpa komitmen yang sifatnya ambigu secara langsung mengancam *self-worth*, khususnya bagi individu yang mengharapkan kejelasan, karena individu cenderung menginternalisasi penolakan sebagai cerminan dari nilai dirinya. Kondisi ketidakpastian yang terus menerus dapat menimbulkan kewaspadaan, di mana individu mempertanyakan kelayakan dirinya untuk memperoleh sebuah komitmen. Proses internalisasi ini secara langsung berdampak pada *self-esteem*, karena individu meyakini bahwa kekurangan dirinya tidak berharga yang menjadi penyebab ketiadaan komitmen. Perasaan tidak berharga ini, sebagaimana dinyatakan oleh Mruk (2006), merupakan inti dari *self-esteem* yang rendah dan dapat mengikis keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk membangun hubungan yang sehat di masa depan. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Syafiyah dan Hartati (2025) bahwa harga diri sangat bergantung pada dinamika dan validasi dari hubungan romantis. Hal ini membuat individu lebih rentan terhadap fluktuasi emosi, peningkatan kecemasan, serta penurunan harga diri ketika hubungan tidak memberikan pengakuan atau kejelasan yang diharapkan.

Perbedaan dampak yang dialami individu yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen ini dapat dijelaskan melalui stabilitas dan sumber *self-esteem* itu sendiri (Zeigler-Hill, Fulton, & McLemore, 2011). Individu yang memiliki *self-esteem* yang kuat umumnya berakar pada keyakinan internal tentang dirinya, sehingga lebih mampu menghadapi situasi yang tidak pasti. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rapuh sangat bergantung pada validasi atau pengakuan dari orang lain, terutama pasangan. Dalam hubungan romantis tanpa komitmen yang minim kejelasan dan pengakuan, individu dengan *self-esteem* yang bergantung pada hubungan romantis menjadi lebih rentan terhadap perasaan tidak berharga dan kehilangan arah. Sejalan dengan penelitian Syafiyah dan Primanita (2024) menemukan bahwa *self-esteem* individu bergantung pada hubungan romantis mereka.

Self-esteem didefinisikan sebagai evaluasi terhadap diri sendiri yang dapat bersifat positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Dalam kata lain, *self-esteem* merujuk pada sejauh mana seseorang menghargai, menerima, dan merasa berharga atas dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung akan merasa puas dengan diri mereka, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem*

rendah merasa tidak berharga atau tidak layak (Mruk; dalam Tohir & Mutaqin, 2022). Coopersmith (dalam Putri, dkk., 2022) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penghargaan dan perlakuan dari lingkungannya, yang menunjukkan sejauh mana individu tersebut meyakini dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Oleh karena itu, pembentukan *self-esteem* sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, di mana penolakan atau hilangnya afeksi dapat berdampak negatif secara langsung terhadap harga diri seseorang (Koentjoro; dalam Zulfiana, 2017).

Studi pendahuluan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua individu memandang hubungan romantis tanpa komitmen secara negatif. Beberapa merasa bahwa hubungan seperti ini memberikan kebebasan, adanya ruang untuk pengembangan diri, dan terbebas dari tekanan emosional. Pola ini cenderung muncul pada individu yang mandiri dan merasa nyaman dengan kedekatan emosional yang tidak terlalu dalam. Di sisi lain, terdapat pula individu yang justru cemas, takut ditinggalkan, dan tidak dihargai. Pengalaman yang berbeda ini menunjukkan bahwa setiap individu masuk ke dalam hubungan dengan cara pandang yang telah terbentuk sebelumnya.

Menurut teori *attachment* Bowlby (1982) cara pandang ini disebut dengan *internal working model*, yaitu keyakinan tentang kelayakan diri untuk dicintai (*model of self*) dan mengandalkan orang lain sebagai sumber rasa aman (*model of others*). *Internal working model* ini terbentuk sejak masa kanak-kanak dan memengaruhi cara individu memiliki hubungan interpersonal di masa dewasa, yang disebut dengan *adult attachment*. *Adult attachment* adalah ikatan emosional yang terbentuk sejak kecil dan pengalaman awal ini membentuk cara pandang individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kehadiran figur yang responsif memberikan rasa aman secara emosional yang kemudian memengaruhi cara individu menjalin hubungan dan menilai dirinya sendiri dalam hubungan tersebut. Menurut Hazan & Shaver (1987), *adult attachment* adalah pola hubungan emosional yang berkembang sejak masa kanak-kanak dan memengaruhi cara individu menjalin, merespons, serta mempertahankan kedekatan emosional dalam hubungan romantis di masa dewasa. *Adult Attachment* terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu *anxiety* dan *avoidance* (Fraley, Waller, &

Brennan, 2000). *Anxiety* merupakan seberapa besar seseorang merasa cemas akan penolakan atau kehilangan, sedangkan *avoidance* adalah sejauh mana seseorang merasa nyaman dengan keintiman dan ketergantungan pada orang lain (Bartholomew & Horowitz, 1991). Dengan demikian, *adult attachment* yang dimiliki individu berperan penting dalam menentukan cara mereka menghadapi dinamika hubungan, termasuk dalam konteks hubungan romantis tanpa komitmen, yang pada akhirnya turut memengaruhi *self-esteem*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang diperkirakan dapat memengaruhi *self-esteem* individu dalam hubungan romantis tanpa komitmen adalah *adult attachment*. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara *adult attachment* dan *self-esteem*. Sebuah meta-analisis komprehensif oleh Hao dan Wilkinson (2014) yang mengkaji 38 studi dengan total 9.494 partisipan, memberikan konfirmasi yang kuat mengenai hubungan ini. Temuan yang mereka dapatkan menegaskan bahwa pola *attachment* merupakan faktor penting yang tidak dapat diabaikan dalam memahami pembentukan *self-esteem*. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfina & Awalya (2021) bahwa *attachment* memiliki pengaruh positif terhadap *self-esteem* pada siswa SMP. Meskipun penelitian tersebut dilakukan dalam konteks lingkungan sekolah, keterkaitan antara *attachment* dan *self-esteem* dapat menjadi dasar untuk meneliti pengaruhnya dalam hubungan romantis tanpa komitmen.

Penelitian yang secara khusus meneliti dalam konteks hubungan romantis tanpa komitmen masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai hal ini penting untuk melihat bagaimana kondisi individu dapat memengaruhi *self-esteem* dalam hubungan romantis tanpa komitmen, sehingga individu dapat lebih memahami dirinya sendiri dan dapat tidak terjebak dalam relasi yang belum memiliki arah atau kejelasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis tanpa komitmen.

1.2. Identifikasi Masalah

- a. Meningkatnya fenomena hubungan romantis tanpa komitmen di kalangan dewasa awal menimbulkan dinamika emosional yang kompleks, salah satunya adalah munculnya perasaan tidak pasti, tidak memiliki posisi jelas, hingga rasa tidak berhak dalam hubungan.
- b. Hubungan romantis tanpa komitmen berisiko menimbulkan dampak negatif secara psikologis, seperti kecemasan, stres, rasa tidak aman, serta penurunan *self-esteem*, terutama saat individu merasa tidak dihargai dalam hubungan tersebut.
- c. Tidak semua individu merespons hubungan romantis tanpa komitmen dengan cara yang sama. Sebagian individu tetap merasa nyaman dan dapat mempertahankan persepsi positif terhadap dirinya, sementara yang lain mengalami penurunan harga diri. Perbedaan respons ini mengindikasikan adanya faktor internal yang memengaruhi, salah satunya adalah *adult attachment* yang dimiliki individu.
- d. Meskipun terdapat banyak penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh antara *attachment style* dan *self-esteem* dalam konteks hubungan keluarga atau pertemanan, namun penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem* dalam konteks hubungan romantis tanpa komitmen pada dewasa awal masih sangat terbatas.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis tanpa komitmen di Indonesia.

1.4. Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen?

- b. Apakah terdapat pengaruh *attachment anxiety* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen?
- c. Apakah terdapat pengaruh *attachment avoidance* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen?

1.5. Tujuan Penelitian

- a. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen.
- b. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *attachment anxiety* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen.
- c. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *attachment avoidance* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis dalam ruang lingkup psikologi mengenai pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem*, khususnya dalam konteks hubungan romantis tanpa komitmen pada populasi.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu memahami pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem*, sehingga individu dapat lebih bijak terkait menjalin hubungan romantis.
- b. Bagi instansi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian yang akan datang.