

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada tahap *emerging adulthood*, individu mulai membentuk relasi sosial yang lebih kompleks, termasuk menjalin hubungan romantis yang umumnya dilandasi oleh komitmen emosional. Fase ini mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun dan ditandai oleh eksplorasi terhadap identitas pribadi serta pencarian kedekatan interpersonal (Santrock, 2018). Dalam hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow, setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpenuhi, manusia membutuhkan cinta dan rasa memiliki sebagai bagian penting dalam kehidupannya (Aruma & Hanachor, 2017). Myers (2012) juga menekankan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang secara alami membutuhkan hubungan dengan orang lain, termasuk dalam bentuk hubungan romantis.

Dalam menjalin hubungan romantis, khususnya pada masa *emerging adulthood*, pasangan memiliki berbagai cara dan dinamika dalam mempertahankan kedekatan mereka. Salah satu faktor yang memengaruhi dinamika ini adalah jarak geografis antara pasangan. Berkaitan dengan hal tersebut, Hampton (2014) mengklasifikasikan hubungan pacaran menjadi dua tipe, yaitu hubungan pacaran lokal (*proximal relationship*) dan hubungan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*). Hubungan lokal merujuk pada kondisi di mana kedua pasangan tinggal di wilayah atau kota yang sama, sehingga memungkinkan mereka untuk sering bertemu dan berinteraksi secara langsung. Sebaliknya, pacaran jarak jauh terjadi ketika pasangan tinggal di lokasi yang berbeda, baik itu antar kota, provinsi, pulau, maupun negara. Mietzner dan Lin (2005) menambahkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki batas minimal jarak 50 mil dan tetap berkomunikasi dengan pasangannya menggunakan telepon, e-mail, serta teknologi

komunikasi lainnya. Pacaran jarak jauh dianggap sebagai bentuk hubungan yang unik karena berbeda dari hubungan pada umumnya, di mana pasangan biasanya dapat bertemu dan menghabiskan waktu bersama secara langsung, orang yang menjalani *long distance relationship* tidak dapat berdekatan setiap waktu (Suwito, 2013).

Ada beberapa konsekuensi atau dampak yang harus dihadapi setiap individu yang menjalani pacaran jarak jauh, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Mietzner dan Li-Wen (dalam Nisa & Sedjo, 2010) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menjalani hubungan jarak jauh merasakan adanya peningkatan dalam kesabaran, kemandirian, kepercayaan, serta perbaikan dalam kualitas komunikasi. Namun di sisi lain, pasangan yang menjalani LDR menghadapi tantangan seperti terbatasnya interaksi fisik, komunikasi, dan pertemuan, yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hubungan (Pistole & Roberts, 2011). Kesulitan dalam hubungan jarak jauh semakin diperparah oleh perbedaan zona waktu dan biaya komunikasi, yang membuat upaya mempertahankan hubungan menjadi lebih menantang.

Mahasiswa merupakan bagian dari individu dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*, yaitu fase transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian identitas, kemandirian, dan pembentukan hubungan yang lebih stabil. Pada masa ini, individu cenderung mulai menjalin hubungan romantis yang lebih serius dan berkomitmen. Namun, hubungan romantis tersebut tidak selalu berjalan mulus, terlebih jika pasangan menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Hal ini sejalan dengan penelitian Knox, et al. (dalam Knee, 2006) melaporkan hasil penelitian terhadap mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh, yang menunjukkan bahwa 20% mengalami penurunan kualitas hubungan, 18% merasa hubungan mereka semakin membaik, 22% memutuskan hubungan karena jarak, 9% tidak merasakan perubahan berarti, dan sisanya melaporkan dampak yang beragam. Berbagai tantangan dalam menjalani hubungan jarak jauh juga diungkapkan melalui riset OnePoll (2018) mencakup kurangnya keintiman fisik, kekhawatiran terhadap perselingkuhan, rasa kesepian, keterbatasan finansial untuk bertemu, serta hambatan komunikasi akibat perbedaan waktu. Banyak pasangan dalam hubungan jarak jauh mengalami perpisahan dalam empat bulan

pertama setelah berpisah secara fisik. Berdasarkan penelitian Irawan (2018), sebanyak 56,4% dari 147 partisipan mengaku pernah memiliki keinginan untuk berselingkuh dari pasangannya. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang merasa kesulitan dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh dan dapat berujung pada perselingkuhan

Menurut Mansur et al (2021) perselingkuhan merupakan hubungan antara laki-laki atau perempuan yang sudah menikah atau belum menikah dengan orang lain yang bukan pasangannya. Menurut Jackson (2000), perilaku selingkuhan merupakan perilaku yang melibatkan hubungan fisik dan emosional dengan orang lain, yang seharusnya diberikan kepada pasangan. Namun, persepsi mengenai apa yang dianggap sebagai perilaku selingkuh dapat bervariasi tergantung pada pandangan masing-masing individu. Perilaku yang dianggap sebagai perselingkuhan bergantung kepada pandangan seseorang mengenai perselingkuhan itu sendiri dan akan berpengaruh pada reaksi mereka terhadap perselingkuhan (Wilson, dkk., 2011). Reaksi yang diberikan dapat berupa afektif yang mencakup perasaan seperti, cemburu, stres, ataupun penderitaan. Whisman (2016) menemukan bahwa perselingkuhan dapat memicu depresi hingga trauma akibat rusaknya kepercayaan dalam hubungan. Taqilla dan Ariana (2023) juga menyebutkan bahwa korban perselingkuhan dapat mengalami gangguan psikologis berupa trauma, depresi, kecemasan, dan perasaan sakit hati yang mendalam. Reaksi ini akan berdampak kepada keputusan seseorang untuk mempertahankan atau mengakhiri hubungan tersebut (Bozoyan & Schmiedeberg, 2022). Johnson, Martinez-Berman, dan Curley (2022) menjelaskan bahwa pada dasarnya, reaksi seseorang terhadap suatu peristiwa bergantung pada sikap yang mereka miliki terhadap kejadian tersebut.

Sikap mengenai perselingkuhan merupakan pemikiran, pandangan, atau kepercayaan individu mengenai perilaku perselingkuhan dalam hubungan yang berkomitmen (Whatley, 2008). Sikap mengenai perselingkuhan mencerminkan norma dan nilai dalam masyarakat (Srivastava & Rojhe, 2021). Hal ini ditunjukkan melalui bagaimana cara masyarakat memandang dan menilai perilaku tersebut dalam konteks sosial budaya tertentu (Bozoyan & Schmiedeberg, 2022). Berdasarkan definisi tersebut, sikap mengenai perselingkuhan merupakan refleksi

dari pemikiran, pandangan, serta kepercayaan individu mengenai perilaku perselingkuhan dalam hubungan yang berkomitmen. Sikap ini dipengaruhi oleh norma dan nilai sosial budaya, serta dapat menentukan bagaimana seseorang merespons perselingkuhan, baik secara afektif, kognitif, maupun perilaku.

Eaves dan Smith (2007) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat memicu perselingkuhan adalah perasaan kesepian. Russel (dalam Hendra & Kusumiati, 2020) menjelaskan bahwa kesepian muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang benar-benar dimiliki, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan cemas, tertekan, dan keterbatasan dalam relasi sosial. Dalam konteks hubungan jarak jauh (LDR), keterpisahan secara geografis membatasi frekuensi interaksi fisik, komunikasi, serta pertemuan tatap muka. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pasangan LDR dalam menjaga keberlangsungan hubungan mereka. Menurut Robert Weiss (dalam Asmorowati & Sulaeman, 2024), kesepian emosional merupakan kondisi ketika individu merasa tidak memiliki kedekatan emosional yang cukup dengan orang lain, sehingga timbul perasaan tidak dipedulikan atau tidak memiliki tempat untuk berbagi secara mendalam. Kesepian adalah masalah yang umum dan menyedihkan bagi banyak orang (Russel, 1980).

Setiap individu memiliki pengalaman kesepian yang berbeda-beda (Perlman & Peplau, 1998). Hulme (1984) mengemukakan kesepian adalah pengalaman yang subjektif, karena kesepian tidak selalu bergantung pada keberadaan orang lain. Seseorang dapat merasa kesepian meskipun dikelilingi banyak orang, sementara individu yang sendiri belum tentu mengalami kesepian. Perasaan ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan secara kognitif dan emosional ketika harapan akan kedekatan dalam hubungan tidak terwujud (Baron & Byrne, 2005). Untuk mengurangi rasa kesepian tersebut, individu cenderung mencari interaksi sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan akan koneksi dengan orang lain (Perlman & Peplau, 1998). Berdasarkan Adamopoulou (2013) di Amerika dengan 90.000 sampel menemukan bahwa 56,8% pria dan 55,8% wanita terlibat dalam perselingkuhan. Sedangkan pada tahun 2013 di Indonesia khususnya Jakarta, persentase perselingkuhan meningkat dari 65% pria menjadi 75% (Sarwono, 2013).

Menurut Ardha et al. (2022), mengungkapkan bahwa perselingkuhan dikategorikan sebagai perbuatan zina karena melibatkan hubungan seksual yang dilakukan secara tidak sah antara dua individu berlainan jenis yang tidak terikat dalam pernikahan. Berdasarkan data perceraian akibat perzinahan yang dirilis oleh Mahkamah Agung (Dirjen Badan Peradilan Agama, 2024), terdapat 28 kasus di Jawa Barat dari total 780 kasus yang dilaporkan di Indonesia per 6 Februari 2024, menjadikannya sebagai provinsi dengan jumlah kasus tertinggi ke-3 secara nasional. Sementara itu, Jakarta mencatat 14 kasus dan menempati peringkat ke-5 dalam jumlah kasus yang dilaporkan di seluruh provinsi di Indonesia. Tingginya angka kasus di wilayah Jakarta dan Jawa Barat, yang merupakan bagian dari kawasan Jabodetabek dengan tingkat urbanisasi dan mobilitas yang tinggi, menunjukkan bahwa fenomena ini menjadi isu yang relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Dalam hubungan jarak jauh, di mana interaksi langsung dengan pasangan terbatas, kesepian dapat semakin terasa dan berpotensi mempengaruhi sikap seseorang terhadap perselingkuhan. Berdasarkan penelitian Monintja dan Sarajar (2023), diketahui bahwa kesepian berkontribusi sebesar 6% terhadap kecenderungan berselingkuh dalam hubungan jarak jauh. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara perasaan kesepian dan kecenderungan untuk berselingkuh, yang dapat memengaruhi cara individu memandang serta menyikapi perselingkuhan dalam konteks tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara sebagai pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada pasangan LDR, yang menyatakan bahwa adanya perasaan kesepian saat menjalani hubungan jarak jauh. Beberapa individu mungkin menjadi lebih permisif terhadap perselingkuhan sebagai bentuk kompensasi emosional, sementara yang lain mungkin mempertahankan pandangan negatif terhadap tindakan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2018) menunjukkan bahwa 56,4% dari 147 responden pernah berpikir untuk berselingkuh dari pasangannya, sehingga besar kemungkinan seseorang yang memiliki intensi berselingkuh akan melakukan perilaku selingkuh di masa depan (Irawan, 2018).

Kesepian yang dirasakan individu dalam suatu hubungan dapat memicu kebutuhan akan kedekatan emosional dan sosial yang tidak terpenuhi dari pasangan,

sehingga dalam beberapa kasus, individu mungkin mencari alternatif hubungan untuk mengatasi perasaan tersebut. Selain itu, pengalaman kesepian bersifat subjektif dan dapat berdampak pada aspek kognitif serta emosional seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi cara individu memandang dan merespons perselingkuhan. Menurut artikel yang dimuat di Wolipop oleh Hestianingsih (2018), melaporkan bahwa sebanyak 77% orang yang berselingkuh mengaku melakukannya karena perasaan cinta yang telah memudar. Perasaan diabaikan ini dapat berhubungan dengan kurangnya perhatian dan komunikasi dalam hubungan, yang pada akhirnya memicu perasaan kesepian. Salah satu alasan yang paling dominan adalah berkurangnya rasa cinta terhadap pasangan. Penelitian Asmorowati dan Sulaeman (2024) juga mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa kesepian dalam hubungan romantis kerap kali dipicu oleh ketiadaan ikatan emosional, perasaan tidak dimengerti, kurangnya dukungan dari pasangan, hingga pengalaman merasa diabaikan.

Treas dan Giesen (2000, dalam Blow & Hartnett, 2005) menekankan pentingnya mengkaji sikap terhadap perselingkuhan, karena individu dengan pandangan permisif terhadap perselingkuhan cenderung memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukannya. Di Indonesia, penelitian yang menghubungkan antara kesepian dan sikap terhadap perselingkuhan dalam hubungan romantis, khususnya dalam konteks LDR, masih sangat terbatas dan membutuhkan eksplorasi lebih lanjut. Mengingat kembali tingginya angka perselingkuhan di Indonesia, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh kesepian terhadap sikap mengenai perselingkuhan pada hubungan pacaran jarak jauh, yang bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kesepian dapat membentuk sikap individu terhadap perselingkuhan khususnya dalam konteks hubungan pacaran jarak jauh. Dengan meningkatnya fenomena perselingkuhan hubungan jarak jauh, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai bagaimana kesepian dapat membentuk sikap individu terhadap perselingkuhan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi komunikasi dan intervensi psikologis yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari kesepian serta meningkatkan ketahanan hubungan dalam konteks jarak jauh.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kemajuan teknologi komunikasi memang memudahkan individu untuk tetap terhubung dalam hubungan jarak jauh. Namun, keterbatasan dalam interaksi fisik dan kedekatan emosional tetap menjadi tantangan yang seringkali menimbulkan rasa kesepian pada pasangan LDR.
2. Perselingkuhan menjadi salah satu permasalahan yang banyak terjadi dalam hubungan pacaran jarak jauh (long distance relationship), terutama pada individu *emerging adults* yang berada dalam tahap membangun komitmen romantis.
3. Rasa kesepian yang muncul akibat keterbatasan dapat berdampak pada cara individu memandang perselingkuhan. Beberapa individu mungkin mengembangkan sikap yang lebih permisif terhadap perselingkuhan sebagai bentuk kompensasi atas kurangnya keintiman emosional dalam hubungan LDR.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, penelitian ini difokuskan pada pengaruh kesepian terhadap sikap mengenai perselingkuhan pada hubungan pacaran jarak jauh.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap sikap mengenai perselingkuhan pada *emerging adults* yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh?"

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh antara kesepian terhadap sikap mengenai perselingkuhan pada *emerging adults* yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan wawasan teoritis dalam bidang psikologi sosial, terutama dalam konteks kesepian dalam hubungan romantis jarak jauh. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai dampak kesepian terhadap sikap mengenai perselingkuhan, serta memberikan perspektif baru dalam memahami bagaimana individu memaknai dan merespons kesepian dalam hubungan yang terpisah oleh jarak. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dinamika hubungan jarak jauh, kesetiaan, dan faktor psikologis yang mempengaruhi keputusan dalam suatu hubungan.

1.6.2 Manfaat Praktis

a) Bagi *Emerging Adults* yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman pasangan pacaran jarak jauh tentang dampak psikologis dari kesepian dalam hubungan jarak jauh, terutama dalam kaitannya dengan sikap mengenai perselingkuhan. Dengan adanya wawasan ini, individu yang menjalani hubungan jarak jauh dapat lebih menyadari risiko yang ditimbulkan oleh kesepian serta pentingnya membangun strategi komunikasi dan kepercayaan untuk menjaga komitmen dalam hubungan

a) Bagi Konselor dan Psikolog

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi konselor, psikolog, dan praktisi dalam memahami pengaruh kesepian terhadap sikap mengenai perselingkuhan dalam hubungan jarak jauh. Temuan ini juga dapat membantu dalam merancang intervensi psikologis, strategi komunikasi, serta program pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan emosional pasangan dan memperkuat komitmen dalam hubungan jarak jauh.