

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan romantis merupakan hubungan antara dua individu yang saling menganggap satu sama lain sebagai bagian utama dalam kehidupannya dan berlangsung terus-menerus, yang membedakannya dari hubungan pertemanan atau keluarga yaitu adanya kemesraan dan perasaan seksual antara individu tersebut (Woods, dalam Rachendis, 2020). Menurut Furman et al., (dalam Lestari & Kusuma, 2019) hubungan romantis merupakan pola interaksi yang berkelanjutan antara dua individu yang secara sadar mengakui keterikatan dalam suatu hubungan, dijalani secara sukarela, dan adanya unsur ketertarikan. Hubungan romantis merupakan hubungan antara dua individu yang mengarah pada hubungan berpacaran, tinggal bersama, bertunangan, bahkan menikah (Putri & Kurniawan, dalam Widiastuti et al., 2024)

Dalam hubungan romantis fenomena "standar TikTok" menjadi sorotan di era digital karena platform ini secara tidak langsung membentuk ekspektasi sosial terhadap hubungan yang dianggap ideal. Banyak pasangan yang mengabadikan momen kebersamaan mereka melalui platform TikTok. Melalui berbagai konten romantis yang viral, TikTok seringkali menampilkan pasangan dengan citra hubungan yang sempurna, penuh kebahagiaan, dan harmonis, sehingga menciptakan standar hubungan ideal yang kemudian dijadikan tolak ukur oleh individu dalam menilai hubungan mereka sendiri.

Salah satu konten yang cukup viral akhir-akhir ini yaitu konten yang memuji perilaku tokoh Gwansik dalam *series* drama korea yang berjudul "*When Life Gives You Tangerines*". Dalam drama tersebut Gwansik rela melakukan apapun demi membahagiakan orang-orang yang ia cintai. Gwansik selalu mengupayakan segala hal demi istri dan anak-anaknya. Perilaku Gwansik tersebut

sangat memikat hati para penonton wanita dan mereka pun ingin mendapatkan pasangan seperti Gwansik.

Paparan terus-menerus terhadap konten seperti ini menimbulkan ekspektasi yang tidak realistis mengenai hubungan romantis, sehingga individu mulai membandingkan hubungan mereka dengan pasangan lain yang dinilai ideal (Gumilang, 2024). Hal ini berpotensi menurunkan tingkat *relationship satisfaction* karena individu merasa hubungan mereka kurang memenuhi standar yang ditampilkan di media sosial (Siedlecki, 2020). Pada konten mengenai hubungan yang sempurna atau penuh kebahagiaan, banyak sekali komentar yang membandingkan hubungan mereka dengan hubungan pasangan lain yang mereka anggap ideal.

TikTok merupakan media sosial yang sangat berpengaruh, tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sumber inspirasi dan pembentuk norma sosial baru salah satunya dalam menjalin hubungan romantis. Berdasarkan data dari GoodStats, pada awal tahun 2024 TikTok telah memiliki 1,56 miliar pengguna aktif di seluruh dunia, menunjukkan betapa besar pengaruh platform ini dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan generasi muda.

Fenomena ini berdampak pada generasi muda di kalangan dewasa awal. Istilah “dewasa” sendiri berasal dari kata kerja Latin yang berarti “tumbuh menjadi dewasa” (Putri, 2018). Saat memasuki fase dewasa awal, individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang signifikan. Menurut Hurlock (1996), pada fase ini individu sedang dalam proses membangun identitas kedewasaan, merencanakan masa depan, dan menjalin hubungan yang lebih stabil dan serius.

Dewasa awal menurut Hurlock (1996) mencakup usia 18 hingga sekitar 40 tahun. Pada tahap ini, individu kerap mengalami ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan akibat pengambilan keputusan yang tergesa-gesa dalam pernikahan atau pekerjaan sebelum menemukan pola hidup yang sesuai untuk kepuasan jangka panjang. Dewasa awal merupakan fase peralihan dari remaja menuju ke fase dewasa. Pada fase ini, peralihan individu dari ketergantungan ke fase mandiri baik dari ekonomi, kebebasan mengambil keputusan, dan pandangannya mengenai masa depan (Putri, 2018). Kehidupan masa depan seperti menjalin hubungan romantis bahkan melanjutkan ke jenjang pernikahan.

Dalam konteks hubungan romantis, *relationship satisfaction* merupakan rasa bahagia dan puas yang dirasakan oleh individu saat tujuan, keinginan atau harapan dalam hubungan tercapai (Ursila, 2012). *Relationship satisfaction* merupakan seberapa besar rasa puas yang dirasakan individu terhadap pasangan atau hubungannya (Anderon & Emmers-Sommer, dalam Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Menurut Stinnet et al. (1984), *relationship satisfaction* adalah bentuk *emotional support* yang diberikan secara penuh, sehingga individu merasa harapan dalam hubungan tersebut dapat terpenuhi dengan baik. Selain itu, *relationship satisfaction* mencerminkan sejauh mana tingkat rasa senang individu terhadap hubungan yang sedang dijalani serta kepercayaan mereka terhadap kualitas hubungan tersebut (Reis & Sprecher, 2009)

Menurut Regan (dalam Hananiah & Sanjaya, 2023) individu akan merasa puas dalam menjalani hubungan romantis ketika dalam kondisi yang sebanding atau sepadan seperti adanya keuntungan yang dirasakan oleh kedua belah pihak. Bühler et al. (2021) berpendapat bahwa kepuasan dalam suatu hubungan dapat dilihat dari bagaimana seseorang menilai apakah pasangannya memenuhi kebutuhan emosional mereka dan memberikan kebahagiaan dalam hubungan itu. Ketika ekspektasi dalam hubungan tidak sesuai dengan realita, individu cenderung merasa kecewa, yang kemudian berdampak pada tingkat kepuasan dalam hubungan tersebut.

Relationship satisfaction dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya komunikasi yang efektif, terutama komunikasi afektif seperti ungkapan cinta dan dukungan verbal atau non-verbal. Hal tersebut memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hubungan dan komitmen (Vasquez et al., 2023). Selain komunikasi, beberapa faktor lain juga turut memengaruhi tingkat kepuasan dalam hubungan, di antaranya adalah keterikatan emosional (*attachment*), keintiman, hubungan positif antar pasangan seperti saling menghargai, menyayangi, afeksi, dukungan, dan lain-lain (Prager, 1995).

Sebagai salah satu aspek dari *relationship satisfaction*, masalah atau *problem* dalam sebuah hubungan merupakan hal yang lumrah terjadi. Masalah juga dapat mempererat hubungan atau malah menimbulkan perpecahan bahkan perpisahan dalam hubungan, hal ini tergantung bagaimana pasangan tersebut

menyelesaikannya (William, Sawyer, & Wahlstrom, dalam Ursila, 2012). Salah satu faktor eksternal yang dapat memicu konflik atau masalah dalam hubungan romantis yaitu lingkungan sosial.

Dalam situasi seperti ini, dukungan dari lingkungan sekitar menjadi penting untuk membantu pasangan menghadapi masalah tersebut. Dukungan dapat diterima dari orang tua, teman, atau orang-orang terdekat (Zimet et al., 1988). Setiap pasangan membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian terdahulu oleh Jordan & Deluty (2000) mengatakan, ketika individu merasa didukung, mereka cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi. Dukungan memiliki berbagai bentuk yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Salah satu bentuk utama adalah dukungan sosial, yang mencakup berbagai jenis bantuan yang diterima individu dari orang lain.

Dukungan sosial merupakan berbagai bentuk dukungan yang dirasakan oleh individu baik secara personal maupun sosial (Zimet et al., 1988). Menurut (Fajar Noorrahman et al., 2023) dukungan sosial dapat berupa nasihat, motivasi dari orang-orang terdekat dalam menyikapi suatu permasalahan hidup. Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu dukungan sosial yang diterima (*received social support*) dan persepsi dukungan sosial (*perceived social support*). Persepsi dukungan sosial merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap kualitas dukungan yang diterimanya, entah dalam bentuk perhatian, penghargaan, dan bantuan yang dibutuhkan, yang diterima individu dari orang-orang terdekat, meliputi keluarga, teman, ataupun *significant others* (Zimet et al., 1988). Dukungan ini dapat memberikan rasa disayangi, diperhatikan, dihargai, dan dibantu oleh lingkungan sekitar. Dalam suatu hubungan romantis, pasangan akan menghadapi berbagai tantangan, terkadang untuk menyelesaikan permasalahan tersebut butuh dukungan dari keluarga, teman, maupun orang-orang yang dianggap istimewa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azizah (2020) mengatakan bahwa dukungan dari lingkungan berperan dalam membantu istri korban kekerasan rumah tangga mempertahankan kepuasan dalam pernikahannya. Meskipun kecerdasan dalam menghadapi kesulitan tidak berpengaruh signifikan, pernikahan yang penuh tekanan tetap memungkinkan hadirnya kepuasan hubungan, tergantung bagaimana individu dan lingkungan menyikapi situasi tersebut. Pendekatan berbeda digunakan

oleh Agustini dan Zulkaida (2022) yang mengeksplorasi aspek kepribadian individu dalam hubungan romantis. Ditemukan bahwa beberapa aspek kepribadian, seperti ekstrasversi, kestabilan emosi dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, cenderung selaras dengan tingkat kepuasan dalam berpacaran. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal, yakni aspek psikologis dan kepribadian individu, turut membentuk kualitas hubungan yang dijalani.

Selain faktor internal, kondisi hubungan juga dapat memengaruhi persepsi kepuasan, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Chrisnatalia dan Ramadhan (2022) berjudul. Penelitian tersebut menemukan bahwa meskipun pasangan tidak bertemu secara fisik, komunikasi yang konsisten dan penggunaan media digital dapat menjaga kepuasan hubungan tetap tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan hubungan tidak selalu ditentukan oleh kedekatan fisik, melainkan oleh kualitas komunikasi yang terjalin. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Jordan dan Deluty (2000) menemukan bahwa individu yang mendapatkan lebih banyak dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas LGBTQ+ cenderung memiliki *relationship* yang lebih memuaskan. Beberapa individu juga ada yang mengalami penolakan atau tidak mendapat dukungan dari keluarga cenderung mengalami penurunan dalam tingkat *relationship satisfaction* mereka (Jordan & Deluty, 2000). Meskipun penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam hubungan romantis, hasilnya mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk pasangan heteroseksual maupun LGBT di negara dengan norma budaya yang berbeda, termasuk di Indonesia.

Persepsi dukungan sosial tidak selalu berkorelasi dengan kepuasan hubungan romantis. Penelitian yang dilakukan oleh Yazdani et al. (2016) menemukan bahwa pada laki-laki, dukungan sosial yang dirasakan berkorelasi signifikan dengan kepuasan pernikahan. Pada responden perempuan, tidak ditemukan korelasi signifikan antara *perceived social support* dan *marital satisfaction*. Sebaliknya, perempuan menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara *social acceptance* dan kepuasan pernikahan mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal, baik yang sedang berpacaran maupun yang sudah menikah.

Melalui berbagai konten di media sosial, individu dapat mengalami perubahan perilaku yang memengaruhi tingkat *relationship satisfaction*. Selain itu, dukungan sosial yang diterima dari orang-orang terdekat juga dapat berpengaruh maupun tidak berpengaruh terhadap kepuasan dalam hubungan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran persepsi dukungan sosial dalam *relationship satisfaction* pada dewasa awal menjalin hubungan romantis.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang menjalin hubungan romantis”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Unggahan pasangan yang mendokumentasikan momen romantis di media sosial sering kali menciptakan citra hubungan yang sempurna, sehingga memunculkan kecenderungan individu untuk membandingkan hubungan mereka sendiri dengan standar ideal tersebut.
2. Paparan konten hubungan yang terlihat sempurna tersebut dapat membentuk ekspektasi yang tinggi atau tidak realistis terhadap hubungan romantis yang dapat memengaruhi tingkat *relationship satisfaction*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, pembatasan masalah penelitian ini adalah pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang menjalin hubungan romantis.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang menjalin hubungan romantis?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang menjalin hubungan romantis.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengetahuan psikologi khususnya pemahaman mengenai peran persepsi dukungan sosial terhadap *relationship satisfaction*.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi dewasa awal yang menjalin hubungan romantis tentang pentingnya persepsi dukungan sosial dalam menjaga *relationship satisfaction*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan pengetahuan bagi individu maupun pasangan yang ingin meningkatkan *relationship satisfaction* dengan memperhatikan aspek persepsi dukungan sosial serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.