

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa *emerging adulthood* adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa. Individu yang memiliki rentang usia 18-29 tahun dikategorikan sebagai *emerging adulthood*. Salah satu karakteristik *emerging adulthood* adalah instabilitas. Instabilitas tersebut terkait dengan eksplorasi yang dilakukan dalam hal relasi romantis dan pekerjaan (Arnett, 2015). Teori tersebut juga sejalan dengan teori milik Santrock (2011) bahwa di masa peralihan ini merupakan suatu periode bagi individu untuk melakukan eksperimen dan eksplorasi terhadap diri juga lingkungannya. Salah satu contoh eksplorasi yang dilakukan adalah dengan menjalin hubungan romantis dengan orang lain. Dengan menjalin hubungan romantis maka akan dapat membantu individu mempersiapkan diri untuk memasuki tahap perkembangan selanjutnya (Susanto & Muttaqin, 2021).

Menurut Mollen & Domingue (2009) relasi romantis adalah ikatan antara dua individu yang mengarah pada hubungan berpacaran, tinggal bersama, bertunangan, atau menikah. Sedangkan kepuasan relasi romantis menurut Hendrick (1988) adalah evaluasi secara menyeluruh yang dilakukan oleh individu terhadap pasangan dan relasi romantis yang dijalani bersama. Kepuasan relasi romantis dianggap menjadi salah satu bagian

penting dalam penilaian relasi untuk menilai perasaan, pikiran, dan perilaku dalam relasi yang dijalin karena kepuasan relasi romantis dapat mendukung stabilitas dan langgengnya jalinan relasi romantis (Putri, 2019)

Pada kenyataannya kepuasan relasi romantis tidak mudah untuk diwujudkan karena adanya jalinan relasi romantis yang buruk. Menurut Collins (2003) relasi romantis yang terjalin buruk tampak dari adanya konflik yang tinggi, antagonisme, perilaku mengatur, minimnya dukungan, interaksi yang buruk, dan adanya dominasi pasangan. Hal tersebut mengakibatkan kecemasan bahkan depresi pada individu yang akhirnya akan menyulitkan individu untuk mempertahankan relasi romantis (Putri, 2019). Hal ini sejalan dengan pernyataan Simon & Barrett (2010) di mana individu dewasa yang memiliki jalinan romantis yang buruk akan cenderung lebih mudah depresi dibandingkan dengan individu yang puas dengan relasi romantis yang dijalin (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022).

Selain itu, kondisi kesehatan fisik individu juga dapat memburuk apabila individu merasa tidak puas akan jalinan relasi romantisnya. Hal itu dibuktikan dengan penelitian Beach & Katz (2003) yang menunjukkan penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan sistem imun pada individu yang merasa tidak puas dengan jalinan relasi romantisnya (Kiecolt & Janice, 2017). Kemudian penelitian lain (Khaddouma, et al, 2016) membuktikan bahwa rendahnya kepuasan relasi romantis dapat mengakibatkan individu untuk mengonsumsi alkohol dan melakukan

perilaku tidak menyehatkan lainnya dibandingkan dengan individu yang merasa puas akan jalinan relasi romantisnya (Putri, 2019).

Uraian mengenai dampak dari ketidakpuasan relasi romantis didukung oleh hasil temuan lapangan yang peneliti lakukan dengan metode wawancara tidak langsung (menggunakan *whatsapp*) pada lima narasumber perempuan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa, tiga dari lima narasumber mengatakan bahwa dirinya merasa kesepian dan sering mengeluh kepada pasangannya untuk segera bertemu, kemudian dua dari lima narasumber mengatakan bahwa dirinya sering kali memikirkan hal negatif jika pasangannya tidak bisa di hubungi atau sedang bersama dengan lawan jenis yang lain. Salah satu narasumber mengatakan bahwa dirinya sering melampiaskan rasa kecewa kepada pasangannya dengan cara mengonsumsi alkohol bersama teman-temannya dan sering terbesit untuk mengakhiri hubungannya.

Narasumber lain mengatakan bahwa jika dirinya dan pasangan sedang berada dalam suatu konflik, dirinya lah yang sering mengajak pasangan untuk berdiskusi menyelesaikan konflik yang terjadi, hal tersebut membuat dirinya merasa lelah akan jalinan relasi romantisnya. Hasil temuan lapangan yang telah dipaparkan tersebut menunjukkan bahwa pentingnya individu merasakan kepuasan relasi romantis terhadap keberlangsungan, kestabilan dan langgengnya jalinan relasi romantis. Berdasarkan telaah pustaka yang didukung oleh temuan lapangan mengenai dampak buruk ketidakpuasan

relasi romantis dapat membuat individu kesulitan untuk memenuhi tugas perkembangannya karena menjalin relasi romantis merupakan salah satu tugas perkembangan individu di masa *emerging adulthood* (Arnett, 2015)

Dalam teori cinta milik Sternberg (1986) relasi romantis juga merupakan hubungan cinta yang memiliki komponen penting di dalamnya. Salah satu komponen yang paling cepat berkembang dalam relasi romantis adalah gairah. Karakteristik gairah yang paling cepat berkembang selaras dengan teori Arnett (2015) yang mengatakan bahwa relasi romantis pada *emerging adulthood* relatif singkat dan eksploratif. Hal ini menunjukkan bahwa relasi romantis yang dijalin pada *emerging adulthood* umumnya di dominasi oleh gairah (Putri, 2019).

Tingginya gairah yang dirasakan individu membuatnya berusaha untuk menjaga dan mempertahankan kedekatan fisik dengan pasangan dan hal tersebut dapat membuat pasangan merasa bahagia karena diperlakukan secara istimewa. Gairah yang besar di antara kedua belah pihak akan membuat individu bahagia dan merasa istimewa, sehingga kepuasan relasi romantis yang terjalin akan meningkat. Tingginya gairah seseorang dalam mencintai pasangannya terkait dalam salah satu cinta menurut Hatfield (1986) yaitu *Passionate Love* di mana individu akan berusaha untuk selalu bersatu dengan pasangannya. Besarnya gairah individu dalam mencintai pasangannya akan menstimulasi gairah pasangan, sehingga relasi romantis dapat lebih menggairahkan dan keintiman akan meningkat (Aykutoglu & Uysal, 2017).

Penjelasan di atas akan meningkatkan kualitas relasi romantis dan komitmen bersama untuk menjaga keutuhan relasi romantis yang berdampak pada tingginya kepuasan yang dirasakan individu terhadap relasi romantis yang dijalani bersama pasangan. Uraian tersebut menunjukkan bahwa *passionate love* berkaitan dengan kepuasan relasi romantis. Maka dari itu penulis tertarik untuk menggunakan *Passionate Love* sebagai variabel terikat dalam penelitian ini.

Hatfield (1986) mendefinisikan *Passionate Love* sebagai suatu emosi intens yang membara dan memiliki ciri kerinduan untuk selalu bersatu dengan pasangannya. Ketika keinginan individu untuk bersatu dengan pasangannya terwujud, maka individu tersebut akan merasa lengkap. Sebaliknya, individu akan merasa hampa, cemas dan putus asa ketika berpisah dengan pasangannya.

Apabila unsur-unsur emosi dalam *Passionate Love* tidak dikendalikan, maka individu dapat melakukan tindakan destruktif, tidak terkontrol, asosial dan lain sebagainya. Dampak lain dari emosi yang tidak terkendalikan seperti rasa marah, takut, kecemburuan terhadap objek cintanya dalam *passionate love* dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, Santrock dalam (Mudawamah, 2014).

Tetapi tidak semua individu dapat bersatu atau bersama dengan pasangannya. Hampton (2001) membagi hubungan berpacaran menjadi dua jenis, yaitu hubungan jarak dekat dan hubungan jarak jauh. Hubungan jarak

dekat (*proximal relationship*) adalah hubungan yang tidak dipisahkan oleh jarak sehingga memungkinkan adanya kedekatan fisik di antara pasangan, sedangkan hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) merupakan hubungan yang dipisahkan oleh jarak sehingga sulit atau bahkan tidak adanya kedekatan fisik diantara pasangan dalam periode waktu tertentu. Hal tersebut menyebabkan pasangan jarang melakukan aktivitas bersama-sama dan jarang mengungkapkan ekspresi non verbal. Menurut Weigel & Ballard (2002) idealnya kepuasan hubungan dalam berpacaran akan lebih mudah dicapai ketika pasangan menjalin hubungan jarak dekat (*proximal relationship*) karena mereka dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan pasangannya secara langsung, dalam (Rae, 2017)

Survei yang dilakukan oleh Wolipop secara online pada tahun 2012 dengan 123 partisipan mendapatkan hasil sebanyak 49% mengaku bahwa mereka berhasil menjalani LDR dan sebanyak 38% responden lainnya mengaku gagal dalam menjalani LDR. Sementara 5% partisipan lainnya masih menjalin LDR dengan penuh keraguan dan 10% sisanya mengaku mereka masih berharap hubungan jarak jauhnya tetap berjalan dengan baik. Survei LDR nasional juga dilakukan oleh *The Laughing Phoenix* tahun 2012 dengan 1.504 responden mendapatkan hasil 63% responden mengaku gagal saat berhubungan LDR, sementara 15% responden akhirnya putus sesudah LDR berakhir dan 10% responden yang LDR berakhir di pelaminan. Berdasarkan survei-survei di atas menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjalani LDR di Indonesia masih terbilang rendah.

Berbeda dengan survei yang dilakukan *The Laughing Phoenix* pada pasangan yang tidak menjalin LDR dengan total 1.186 tahun 2014, terdapat total 65,9% puas akan hubungan yang dijalinnya dan 34% responden memilih tidak puas dengan hubungan yang dijalinnya. Berdasarkan survei di atas menunjukkan bahwa individu yang tidak menjalin LDR terbilang puas dengan hubungan yang dijalinnya.

Menurut Kochar (2015) hubungan jarak dekat akan membuat pasangan lebih mudah untuk memenuhi komponen cinta sehingga mampu memberikan pengaruh yang positif bagi kepuasan hubungan romantis dalam hubungan yang sedang dijalin. Jika dibandingkan dengan hubungan jarak dekat, dalam hubungan jarak jauh, pemenuhan terhadap komponen cinta tidak akan semudah yang dilakukan oleh pasangan hubungan jarak dekat. Pasangan jarak jauh membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat bertemu dengan pasangan mereka karena adanya jarak yang menjadi kendala dalam hubungan mereka. Hal ini mengakibatkan pemenuhan terhadap komponen cinta mengalami perubahan (Rae, 2017)

Ditinjau dari komponen hasrat (*passion*), hubungan jarak dekat cenderung mudah untuk mengekspresikan kebutuhan gairah/hasratnya secara langsung kepada pasangan mereka karena tidak terkendala jarak sehingga pasangan lebih bisa membuka diri satu sama lain. Sedangkan dalam hubungan jarak jauh akan dapat membuat pasangan kurang mampu mengekspresikan perasaan mereka (marah, sedih, kecewa, gembira, dan lainnya) atau mengekspresikan kebutuhan hasratnya (berpegangan tangan,

membelai rambut, berciuman dan lainnya) secara langsung kepada pasangan mereka sehingga mereka menjadi mudah kesepian karena kurangnya waktu bagi pasangan untuk melakukan aktivitas secara bersama-sama. Sulitnya pasangan untuk bertemu ketika saling membutuhkan dapat mempengaruhi hubungan dan mengakibatkan pasangan sulit untuk mempertahankan hubungan romantisnya, Firmin & Lorenzen dalam Rae (2017).

Berdasarkan masalah kepuasan relasi romantis dan kaitannya dengan *passionate love*, serta karakteristik pasangan LDR, maka peneliti pada penelitian ini ingin meneliti tentang “Pengaruh *Passionate Love* Terhadap Kepuasan Relasi Romantis Pada *Emerging Adulthood* yang Sedang Menjalinkan Hubungan Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*).

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, kepuasan relasi romantis sangat penting bagi pasangan yang sedang menjalin suatu hubungan agar hubungan tersebut bisa berjalan stabil dan langgeng. Dampak jika individu merasa tidak puas akan jalinan relasi romantisnya dapat menyebabkan kondisi individu menjadi buruk dan dapat melakukan perilaku tidak menyehatkan, seperti mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang untuk mengatasi ketidakpuasan akan relasi romantis yang dijalinkan (Putri, 2019).

Relasi romantis pada masa *emerging adulthood* umumnya didominasi oleh gairah. Salah satu komponen yang dapat meningkatkan kepuasan relasi romantis adalah *passionate love*. Hal tersebut dikarenakan ada tingginya gairah yang dirasakan individu membuatnya berusaha untuk menjaga dan mempertahankan kedekatan fisik dengan pasangan dan hal tersebut dapat membuat pasangan merasa bahagia karena diperlakukan secara istimewa (Hatfield, 1986). Gairah yang besar di antara kedua belah pihak akan membuat individu bahagia dan merasa istimewa, sehingga kepuasan relasi romantis yang terjalin akan meningkat, dalam (Putri, 2019).

Tingginya gairah seseorang dalam mencintai pasangannya terkait dalam salah satu cinta menurut Hatfield (1986) yaitu *Passionate Love* di mana individu akan berusaha untuk selalu bersatu dengan pasangannya. Uraian tersebut menunjukkan bahwa *passionate love* berkaitan dengan kepuasan relasi romantis. *Passionate love* adalah suatu emosi intens yang membara dan memiliki ciri untuk selalu bersatu dengan pasangannya. Berdasarkan hal tersebut penulis menduga bahwa jika *passionate love* pada individu dapat terpenuhi, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan akan relasi romantis yang dijalinnya.

Akan tetapi, *passionate love* lebih mudah dilakukan pada pasangan yang menjalin hubungan jarak dekat (*proximal relationship*) karena mereka dapat berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung dengan pasangan, berbeda dengan pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh (*long distance relationship*), mereka akan kesulitan berinteraksi dan berkomunikasi

dengan pasangannya secara langsung karena jarak yang menjadi kendala dalam hubungan mereka (Rae, 2017). Oleh karenanya penulis tertarik untuk melihat bagaimana pengaruh *passionate love* terhadap kepuasan relasi romantis pada *emerging adulthood* yang sedang menjalin hubungan jarak jauh (*long distance relationship*).

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *passionate love* terhadap kepuasan relasi romantis pada *emerging adulthood* yang sedang menjalin hubungan jarak jauh (*long distance relationship*).

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu Psikologi, dalam hal *passionate love* dan kepuasan relasi romantis.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi individu yang sedang menjalin relasi romantis untuk meningkatkan kepuasan relasi romantis yang dijalin. Sehingga relasi romantis dapat memuaskan, berjalan stabil dan menurunkan potensi putusnya ikatan.