

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, serta pengembangan karir (Santrock, 2014). Diantara perjalanan hidup individu tersebut sebagian individu akan melanjutkan pendidikannya ke tahap lebih lanjut di universitas sebagai mahasiswa. Masa kuliah menjadi masa yang menegangkan bagi banyak mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh tekanan akademis dan tugas-tugas yang penuh tekanan, diperkuat dengan kondisi individu yang harus berpisah dari keluarganya dan menjadi lebih individualis dari diri mereka yang sebenarnya, bahkan beberapa mahasiswa harus bertanggung jawab mengurus pekerjaan dan keluarga mereka juga (Pedrelli dkk., 2015). Karena itu masa kuliah menjadi masa yang penuh tekanan dan rentan terhadap munculnya penyakit mental pada mahasiswa. Karena mahasiswa harus menghadapi tugas dan tuntutan disaat yang bersamaan yaitu tuntutan kehidupan akan tugas keluarga dan perannya sebagai mahasiswa juga tuntutan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya.

Menurut *National Health Ministries* (2006) mahasiswa umumnya merasakan stres karena berbagai tuntutan yang harus dihadapi. Sumber penyebab stres pada mahasiswa cukup beragam antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu dengan ide yang beragam, mulai membuat keputusan besar, mengenali identitas, orientasi seksual, dan mempersiapkan kehidupan setelah kuliah. Keadaan tersebut dapat memengaruhi kebahagiaan dan kepuasan mahasiswa sehingga berpengaruh kepada kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Menurut *Healthy Minds Study* selama tahun 2020 – 2021 terdapat lebih 60% mahasiswa yang memenuhi kriteria untuk memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental, data ini

didapatkan dari 373 universitas yang ada di seluruh dunia. Penyakit mental itu meliputi depresi, kecemasan, dan keinginan bunuh diri (Lipson dkk., 2022). Menurut WHO projek tentang Mahasiswa internasional bahwa 31,4% mahasiswa tahun pertama di 19 perguruan tinggi di 8 negara (Australia, Belgia, Jerman, Meksiko, Irlandia Utara, Afrika Selatan, Spanyol, Amerika Serikat) dinyatakan positif setidaknya 1 gangguan umum pada DSM-IV seperti kecemasan, gangguan mood, atau penyalahgunaan zat dalam 12 bulan terakhir.

Pada masa ini individu dihadapkan pada tugas perkembangan utama yaitu membentuk hubungan intim. Tugas perkembangan pada masa ini dapat tercapai jika individu berhasil menghasilkan dan menjalin hubungan pertemanan atau persahabatan yang sehat dan menciptakan hubungan dengan orang lain yang ia percayai tanpa takut kehilangan. Akan tetapi terdapat fenomena dimana dalam berbagai hubungan yang dijalin individu tidak berjalan dengan baik dan memberikan dampak buruk. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA) tahun 2024 terdapat 18.090 kasus kekerasan yang terjadi pada hubungan di Indonesia dan data kekerasan pada hubungan berpacaran merupakan kasus terbanyak dengan angka 2.948 kasus kekerasan. Kemudian provinsi Jawa Barat menjadi lokasi terjadinya kasus kekerasan terbanyak dengan jumlah 1.706 kasus kekerasan. Data pengaduan KOMAS Perempuan 2022 mendapati bahwa kekerasan mantan pacar (KMP) dan kekerasan dalam pacaran (KDP) menempati posisi 3 tertinggi disertai dengan kekerasan terhadap istri (KTI).

Fenomena tersebut disebabkan karena hubungan yang tidak terpuaskan. Hubungan menjadi tidak memuaskan merupakan hubungan yang tidak dapat mencapai tujuan ketika hubungan atau harapan ketika membangun hubungan tidak dapat realisasikan. Yndividu yang tidak mencapai hubungan yang dekat atau memuaskan dapat dikarenakan adanya keyakinan

romantis yang dipercayai individu. Keyakinan ini memunculkan harapan dan ekspektasi terhadap hubungan maupun pasangan yang tidak realistis atau tidak dapat diwujudkan pada saat itu oleh pasangan. Harapan akan pasangan yang sempurna dan ekspektasi yang tidak terpenuhi membuat individu merasa hubungannya tidak memuaskan dan tidak ideal. Sehingga dampak dari menjalani hubungan yang tidak memuaskan adalah potensi munculnya kekerasan dan kesehatan mental yang menurun.

Menurut Erikson manusia merupakan individu yang berkembang berdasarkan periode-periode perkembangan yang terjadi pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Setiap periodenya memiliki rentang usia yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kapan mereka memulai dan mengakhiri tahapan perkembangan. Tahapan-tahapan ini dapat berupa proses perkembangan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2014). Menurut teori erikson terdapat delapan tahapan perkembangan yang terungkap selama kita menjalani kehidupan. Pada setiap tahapannya terdapat tugas perkembangan yang unik menghadapkan individu kepada krisis yang harus diselesaikan pada tahap itu. Menurut Erikson, krisis yang terjadi bukanlah bencana tetapi titik balik yang ditandai dengan meningkatnya kerentanan dan meningkatnya potensi. Semakin berhasil individu dalam menghadapi krisis, maka semakin sehat perkembangan individu tersebut (Santrock, 2014).

Dewasa awal merupakan tahap keenam dari perkembangan identitas menurut Erikson. Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu membangun kehidupan yang mandirian dan membangun ekonomi, serta mengembangkan karirnya. Sehingga pada fase ini individu akan dihadapkan dalam berbagai kondisi dan tekanan seperti tuntutan dalam diri untuk hidup mandiri dengan melakukan berbagai macam pekerjaan untuk mendapatkan pengalaman dan uang, tuntutan dari keluarga untuk membiayai keluarganya, dan tuntutan dari lembaga sekolah atau

universitas untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (Pedrelli dkk., 2015). Menurut *National Health Ministries* (2006) disfungsi psikologis paling banyak terjadi pada masa dewasa awal, terutama pada mahasiswa karena tekanan dan tantangan yang ada pada kehidupan kuliah.

Pada tahap ini individu akan mengalami krisis *intimacy versus isolation*.

Intimacy/Keintiman adalah kemampuan individu untuk membangun hubungan tanpa merasa takut kehilangan. Keintiman dapat dicapai setelah individu membentuk ego yang stabil.

Keintiman yang matang berarti kemampuan dan kemauan untuk berbagi rasa saling percaya yang melibatkan pengorbanan, kompromi, dan komitmen pada hubungan yang setara. Keintiman sudah seharusnya menjadi syarat individu untuk menikah, individu sudah seharusnya menemukan identitas dirinya dan memiliki ego yang stabil sebelum menikah. Tetapi banyak individu yang belum mencapai keintiman setelah pernikahan, menikah dijadikan sebagai tempat pencarian identitas karena individu tersebut gagal menemukan identitas dirinya pada masa remaja (Feist dkk., 2021). Sebaliknya, *Isolation*/Isolasi diartikan sebagai ketidakmampuan untuk mengambil risiko dengan identitas seseorang dengan berbagi keintiman sejati. Individu dikatakan memiliki rasa terisolasi atau melakukan isolasi diri apabila ia tidak dapat menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa dari pekerjaan produktif, prokreasi, dan cinta yang matang (Feist dkk., 2021).

Keintiman yang terjadi pada hubungan pertemanan menjadi karakteristik yang penting terhadap tahap pencarian identitas dan kedekatan pada remaja akhir dan dewasa awal berdasarkan kepada teori perkembangan. Berkembangnya hubungan antar teman sebaya lawan jenis dan beriringan dengan bertambahnya usia, terjadi peningkatan jumlah teman lawan jenis yang akan melibatkan perasaan kedekatan, keterikatan, dan akan membangun hubungan yang lebih intim dibandingkan teman biasa. Kemudian individu akan membangun hubungan yang

lebih serius melibatkan rasa cinta antara laki-laki dan perempuan yaitu hubungan berpacaran yang akan menjadi awal dari hubungan pernikahan (Santrock, 2014; Zimmer-Gembeck & Petherick, 2006). Hubungan pacaran di masa dewasa mempunyai peran penting dalam perkembangan sosial serta personal individu (Kalamsari & Ginanjar, 2022) perkembangan keintiman, dan identitas psikoseksual (Angela & Hadiwirawan, 2022) serta kesejahteraan individu (Collins dkk., 2009).

Berdasarkan hasil penelitian studi awal peneliti yang dilakukan melalui kuesioner kepada mahasiswa dari 5 universitas di Bandung yang dilakukan selama 3 hari pada tanggal 23-25 Mei 2023. Peneliti memperoleh sebanyak 43 orang responden, berdasarkan data kuesioner ditemukan mahasiswa yang sedang berpacaran memiliki ekspektasi dan harapan terhadap pasangan dan hubungannya. Sebanyak 72% (31 orang) merasakan ekspektasi dan harapannya tidak terpenuhi dan merasakan hubungannya tidak bahagia. Responden dengan hubungan yang tidak bahagia mengalami setidaknya satu masalah dalam hubungannya seperti kekerasan, perpisahan, maupun terganggunya kesehatan mental. Dapat disimpulkan terdapat fenomena ketidakpuasan hubungan pada mahasiswa berpacaran di Bandung disebabkan oleh harapan dan ekspektasi pasangan yang tinggi atau tidak realistis.

Kepuasan hubungan mempengaruhi kesehatan mental individu terutama pada fase dewasa awal. Harapan tidak realistis yang muncul karena idealisme terhadap pasangan menjadi pengaruh yang tinggi terhadap ketidakpuasan hubungan. Ketidakpuasan dalam hubungan dapat menjadi stressor bagi individu yang apabila gagal ditangani dapat memunculkan neurotisme atau kondisi mental patologis seperti kecemasan maupun depresi (Casad dkk., 2015; Randall & Bodenmann, 2017). Dalam penelitian lain, keyakinan ideal merupakan aspirasi pribadi dan keyakinan apa yang orang lain harapkan tentang kita, perbedaan antara keyakinan dan realita

dalam hubungan dapat memicu depresi dan kecemasan sehingga individu biasanya termotivasi untuk mengecilkan perbedaan antara keyakinan dan realita (Casad dkk., 2015). Adanya perbedaan keyakinan ideal dengan intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan menurunkan harapan terhadap pasangan sampai pada tingkat dimana harapan tersebut dapat dicapai oleh pasangannya (Casad dkk., 2015; Randall & Bodenmann, 2017).

Kepuasan hubungan akan meningkat jika ekspektasi atau harapan yang dimiliki oleh individu terhadap pasangannya terpenuhi, umumnya seseorang dapat merasakan kepuasan ketika hubungan yang dijalani sesuai ekspektasi atau harapannya, merasa nyaman pada hubungan yang dijalani, merasa dicintai oleh pasangannya, dan merasa yakin bahwa hubungan yang dijalani lebih baik dengan orang lain (Hendrick, 1988). Harapan terhadap pasangan dapat memberikan persepsi positif terhadap pasangan dan meningkatkan ketertarikan satu sama lain. Meskipun persepsi tersebut tidak benar, hal ini tetap dapat merangsang komunikasi positif dan meningkatkan daya tarik terhadap pasangan (Simpson & Harris, 1994). Pada penelitian sebelum yang dilakukan oleh Imaniar (2017) tentang pengaruh keyakinan romantis terhadap kualitas hubungan pada dewasa awal bahwa terdapat pengaruh antara keyakinan romantis terhadap kualitas hubungan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Purnamasari, 2017) menghasilkan bahwa keyakinan romantis memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hubungan romantis. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Angela & Hadiwirawan (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara keyakinan romantis dan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang berpacaran.

Pada penelitian lain, keyakinan romantis dianggap dapat menciptakan harapan yang tidak realistis pada hubungan romantis, keyakinan tentang pasangan yang sempurna dan ekspektasi terhadap pasangan memiliki kaitan terhadap kepuasan dalam hubungan (Vannier & O'Sullivan,

2017). Keyakinan-keyakinan terhadap hubungan dan ekspektasi yang tidak realistis dapat merusak hubungan romantis dan mengurangi kepuasan dalam hubungan (Zagefka & Bahul, 2021). Keyakinan, harapan dan ekspektasi yang tidak terpenuhi akan membuat individu merasa hubungannya tidak ideal dan tidak merasakan kepuasan (Angela & Hadiwirawan, 2022).

Berdasarkan perbedaan hasil penelitian terdahulu dimana pengaruh keyakinan romantis berpengaruh positif sedangkan pada penelitian lainnya berpengaruh secara negatif. Selain itu terdapat perbedaan antara hasil penelitian sebelumnya dengan fakta di lapangan melalui hasil studi awal peneliti. Studi awal yang dilakukan pada mahasiswa di Bandung dengan hasil yaitu, mahasiswa merasakan ketidakpuasan hubungan, kekerasan dalam hubungan, dan berakhirnya hubungan akibat adanya keyakinan romantis yang tidak terpenuhi, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa keyakinan romantis dapat berpengaruh positif terhadap kepuasan hubungan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti kembali pengaruh keyakinan romantis terhadap kepuasan hubungan berfokus pada mahasiswa di Bandung yang berusia 18-30 tahun sedang menjalani hubungan pacaran. Peneliti memilih mahasiswa di Bandung karena fenomena ini ditemukan pada mahasiswa mahasiswa yang berdomisili di Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah utama yang dibahas dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh keyakinan romantis terhadap kepuasan hubungan berpacaran pada mahasiswa di Bandung.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh keyakinan romantis terhadap kepuasan hubungan berpacaran pada mahasiswa di Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi terutama dalam psikologi sosial dalam topik hubungan interpersonal yaitu, *close relationship* dan *romantic relationship* serta menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang mengkaji pengaruh keyakinan romantis terhadap kepuasan hubungan.

Kegunaan Praktis

Menjadi wawasan baru mengenai dampak harapan dan ekspektasi pasangan terhadap kepuasan hubungan yang terjadi dalam hubungan. Pembaca bisa menemukan cara menjalin hubungan yang lebih memuaskan dengan mempertimbangkan harapan atau ekspektasi terhadap pasangan dan hubungan dan mencegah serta mengurangi penyebab dari gangguan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan mood, dll yang disebabkan stress berlebih pada hubungan.