

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Eksplorasi identitas (*identity exploration*) merupakan ciri yang paling istimewa pada *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2014), eksplorasi identitas adalah masa bagi orang muda untuk mengeksplorasi pilihan dalam berbagai bidang dimana mereka mengklarifikasi mengenai siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Dalam masa ini, individu menjadi lebih mandiri atau tidak bergantung pada orang tua dibandingkan ketika mereka masih remaja, akan tetapi mereka belum memasuki kehidupan orang dewasa, seperti pernikahan maupun pekerjaan jangka panjang. Selama masa transisi tersebut, individu memiliki banyak kesempatan untuk mencoba berbagai cara hidup dan pilihan, salah satunya dalam bidang cinta (Arnett, 2014). Dalam mengeksplorasi cinta, berpacaran merupakan cara yang dilakukan pada *emerging adulthood*.

Pacaran merupakan kencan eksklusif yang dilakukan oleh dua orang sebelum terikat dalam hubungan pernikahan (Johnson, 2012). August, Kelly, dan Markey (2016) berpendapat bahwa pacaran adalah hubungan antara dua individu dimana mereka terlibat dalam aktivitas bersama untuk saling mengenal dalam mengejar hubungan yang lebih berkomitmen. Melihat kondisi pacaran di Indonesia, banyak orang memiliki motivasi yang salah dalam berpacaran, seperti pacaran hanya karena merasa takut sendirian, terikat oleh penampilan fisik dan kekayaan seseorang, dan sebagai sarana untuk lari dari kehidupan (Eman, 2015; Langshaw, 2017).

Mereka mulai berkencan karena melihat teman-teman mereka sudah berpacaran dan seiring bertambahnya usia, ketakutan itu akan semakin kuat sehingga memunculkan perasaan bahwa ada sesuatu yang salah dalam dirinya karena masih belum memiliki pasangan. Selain itu, berpacaran hanya karena tertarik pada seseorang yang ganteng atau cantik, kaya atau mapan, atau karena ia memiliki tubuh yang bagus. Tidak sedikit pula orang yang mencari pasangan hanya untuk melarikan diri dari realita hidup seperti ketika sedang mengalami masalah atau tidak ingin dinilai buruk oleh orang lain karena belum berpacaran (Eman, 2015; Langshaw, 2017). Padahal, pacaran merupakan proses hubungan dan persiapan individu menuju dalam tahap pernikahan (Jones, 2013). Jika individu berpacaran namun tidak serius mempertimbangkan pasangannya untuk menikah, maka pacaran tersebut tidak mendorong ke dalam hubungan yang lebih jauh. Dengan kata lain, pacaran adalah bagian dari perjalanan yang menuju pada komitmen pernikahan.

Hubungan pacaran itu sendiri memberikan dampak yang positif bagi individu. Menurut Dush dan Amato (2005), pacaran dapat meningkatkan *subjective well-being*. Salah satu penelitian membuktikan bahwa hubungan romantis secara positif berhubungan dengan kebahagiaan (Demir, 2007). Individu akan merasa terpenuhi jikalau memiliki hubungan dengan orang yang dicintai (Muha, 2016). Selain itu, kehadiran pasangan dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan ketika masalah teratasi maka harga diri dan penguasaan diri individu akan meningkat (Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000).

Hubungan pacaran juga dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi stres (Kilical, 2020). Salah satu emosi yang dirasakan adalah emosi cinta yang

berarti keadaan emosional, kognitif, dan perilaku terhadap orang lain adalah perwujudan akan afiliasi dan kasih sayang (Viejo, Ortega-Ruiz & Sanchez, 2015). Dalam hal ini, cinta menyebabkan perubahan pada hormon salah satunya adalah oksitosin, dopamin, dan kortisol. Hormon oksitosin berinteraksi dengan sistem dopamin yang membuat individu merasa senang. Kemudian, hormon stres yaitu kortisol awalnya akan meningkat saat individu jatuh cinta, tetapi akan turun dengan cepat dalam hubungan jangka panjang yang stabil (Kilical, 2020). Namun, setiap hubungan romantis memiliki potensi akan hasil yang positif dan negatif (Collins, Welsh, & Furman, 2009).

Potensi akan hasil yang positif maupun negatif dapat dilihat dari hubungan pacaran yang sehat dan yang tidak sehat. Di Indonesia, pacaran yang sehat dianggap sebagai masa peninjakan dimana individu melakukan proses pengenalan dengan pasangannya (Ardhianita & Andayani, 2015). Tujuan dari pacaran tersebut adalah agar individu dapat lebih memahami kebiasaan-kebiasaan, perilaku, karakter, maupun kepribadian pasangan. Dalam masa ini, individu juga melakukan penyesuaian-penyesuaian terlebih dahulu sebelum memasuki jenjang pernikahan. Semakin lama masa perkenalan maka seharusnya penyesuaian antar pasangan akan semakin baik. Dengan demikian, ketika mereka lanjut dalam jenjang pernikahan, individu akan lebih mudah untuk menerima perbedaan dan menyesuaikan diri dengan pasangannya.

Pacaran yang sehat tersebut ditandai dengan adanya rasa cinta, komitmen, kepercayaan, keterbukaan dan kejujuran dalam berkomunikasi, saling menghargai, selalu memberi dukungan, tidak ada kekerasan, serta mampu mengelola konflik dengan baik (Rini, Mamesah, & Hidayat, 2014; Hera, 2016; Nareza, 2020; Setiaji,

2021). Sorensen (2007) beranggapan bahwa pacaran yang sehat dapat membantu individu membentuk jati diri (*sense of identity*), mengembangkan keterampilan interpersonal, dan mendapat dukungan emosional.

Dalam membentuk jati diri, pacaran yang sehat memfasilitasi proses individu untuk mendapat pemahaman yang lebih baik mengenai siapa dirinya dan nilai-nilai yang berharga bagi dirinya. Pacaran yang sehat juga merupakan wadah pelatihan bagi individu untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, seperti mengasah kemampuan komunikasi, mengembangkan empati, serta cara menjaga hubungan yang intim. Melalui pacaran yang sehat, individu memperoleh dukungan emosional dimana dirinya mampu merasa nyaman dan aman untuk berbagi pikiran maupun perasaannya dengan pasangan.

Pacaran yang tidak sehat adalah hubungan yang tidak didasarkan pada motivasi yang benar; ditandai dengan rasa tidak menghormati, kurangnya komunikasi, ketidakjujuran, kecemburuan yang berlebihan, manipulasi, pertengkaran yang terus menerus, dan perilaku yang mengontrol (Langshaw, 2017; Radigan, 2017). Pacaran yang tidak sehat dapat menyebabkan kecemasan, stres kronis, perasaan terisolasi, dan menghilangkan kepercayaan diri. Individu yang berada dalam pacaran yang tidak sehat dapat dengan mudah mengalami tekanan dan ketegangan yang berkelanjutan sehingga akan memunculkan perasaan cemas (Carter, 2011). Pacaran yang tidak sehat juga dapat menjadi sumber stres kronis. Stres tersebut dapat meluas ke seluruh hidup individu, termasuk karier dan kegiatan-kegiatan lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Barnett, Steptoe, dan Gareis (2005) menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketegangan dalam hubungan

memiliki tingkat kortisol dan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalaminya. Selain itu, individu merasa terasing atau terisolasi saat menjalin hubungan karena tidak bisa bertemu dengan keluarga, teman-teman, dan orang dekat lainnya. Kepercayaan diri individu pun dapat menghilang karena dirinya tidak akan bisa mengungkapkan perasaan, pikiran, maupun pendapatnya secara terbuka (Hadad, 2018). Semakin lama pacaran yang tidak sehat berlangsung, semakin besar kemungkinan sesuatu yang lebih buruk dapat terjadi. Dampak-dampak yang terkait menunjukkan bahwa hubungan romantis sangat penting dan perlu dijalani dengan baik.

Baik atau buruknya suatu hubungan romantis dapat ditentukan dari persepsi kualitas hubungan. Persepsi kualitas hubungan mengacu pada evaluasi individu mengenai hubungan yang dijalani bersama pasangan (Fletcher, Simpson & Thomas, 2000). Kualitas hubungan yang tinggi melibatkan pengalaman subjektif seperti kasih sayang, keintiman, dan perhatian pada pasangan, sedangkan kualitas hubungan yang rendah ditandai dengan konflik, kemarahan, dan antagonisme (Dush & Amato, 2005). Terdapat enam komponen dari persepsi kualitas hubungan yaitu kepuasan, komitmen, kepercayaan, keintiman, gairah, dan cinta (Fletcher, Simpson, & Thomas, 2000). Beberapa komponen-komponen tersebut akan berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan lebih mementingkan keintiman, gairah, dan komitmen secara bersamaan, sedangkan laki-laki lebih terkait dengan keintiman dan gairah (Andrade, Wachelke, & Howat-Rodrigues, 2015). Dalam hal ini, perempuan mengalami kepuasan hubungan melalui berbagi dan berelasi, sedangkan laki-laki lebih terkait pada ketertarikan

fisik dan konsumsi seksual dengan pasangannya (Fehr & Broughton, 2001; Chaplin, 2014). McClintock (2014) juga beranggapan bahwa perempuan cenderung lebih berkomitmen dalam hubungan daripada laki-laki karena jika seorang laki-laki telah berkomitmen pada suatu hubungan dan terluka parah, maka kemungkinan besar ia tidak mau melakukannya lagi dibandingkan dengan perempuan (Harmony, 2012).

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan seperti gaya cinta (*love styles*), kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), dukungan pasangan, ekonomi, dan religiositas (Lambert & Dollahite, 2006; Farooqi, 2014). Dalam hal ini, religiositas merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kualitas hubungan. Religiositas adalah kepercayaan dan pengalaman individu mengenai transendensi eksternal yang dapat diperoleh melalui doa, ibadah, maupun kegiatan keagamaan (Saroglou, 2011). Religiositas memiliki peran yang penting dalam hubungan asmara (Allgood, Harris, Skogrand & Lee, 2009). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa agama terkait secara positif dengan kualitas hubungan di antara pasangan yang sudah maupun yang belum menikah (Wilcox & Wolfinger, 2008).

Pertama, agama mempengaruhi individu pada tahap awal pemilihan pasangan. Suatu studi menemukan bahwa individu yang religius cenderung memilih pasangan yang religius juga dimana kemiripan tersebut dapat berkontribusi pada kualitas hubungan (Braithwaite et al., 2013). Kedua, keyakinan agama memberi individu akan tujuan dan makna hidup secara umum maupun secara khusus yaitu dalam hubungan. Pengertian mengenai tujuan dan makna tersebut akan sangat penting sebagai penyangga atau penahan terhadap tekanan

yang dapat merusak kualitas hubungan (Ellison, Burdette & Wilcox, 2010). Ketiga, komunitas agama memberikan model hubungan yang sehat dimana hal ini membantu individu untuk menghadapi tantangan dalam hubungan romantis bersama pasangannya (Stolzenberg, Blair-Loy, & Waite, 1995). Keempat, agama mengajarkan bahwa pernikahan adalah perjanjian di hadapan Tuhan. Pemahaman ini akan mendorong individu agar sungguh-sungguh menjalani pacaran sebagai sarana untuk mempersiapkan diri dan pasangan ke jenjang pernikahan (Mosko & Pistole, 2010).

Penelitian sebelumnya pernah membahas mengenai pengaruh religiositas dengan kualitas hubungan. Hanya saja, penelitian tersebut dilakukan di luar Indonesia dan lebih menekankan pada kualitas hubungan pernikahan. Penelitian ini fokus pada kualitas hubungan pacaran karena pacaran itu juga penting yaitu sebagai masa penajakan dan termasuk bagian dari perjalanan untuk menuju pernikahan. Perbedaan budaya antara Indonesia dan negara-negara lain menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian di Indonesia. Dalam religiositas, elemen budaya seperti kognisi, emosi, konsep diri, moralitas, kepribadian, dan perilaku sosial membentuk agama dan pengalaman keagamaan (Saroglou & Cohen, 2011). Elemen-elemen budaya tersebut akan berbeda dari seluruh konteks budaya yang mengarah pada perbedaan kelompok dalam mengekspresikan agama mereka (Saroglou & Cohen, 2011). Dalam hal ini, Indonesia tentu memiliki elemen budaya yang berbeda dengan negara lain.

Terdapat survei yang mengungkapkan bahwa negara-negara berkembang umumnya menjunjung tinggi peranan agama dalam kehidupan mereka (Lahitani, 2016). Survei *Pew's Global Attitudes* (2017) membuktikan bahwa Indonesia

menempati posisi kedua sebagai negara yang paling religius di seluruh dunia (McCarthy, 2019). Lebih dari 90% populasi di Indonesia menganggap agama sebagai bagian penting dalam diri serta kehidupan mereka (Lahitani, 2016). Fakta Indonesia adalah negara yang religius juga menjadi alasan peneliti melakukan penelitian mengenai religiositas.

Dalam hubungan romantis, Indonesia memiliki aturan dan norma yang berbeda dengan budaya luar. Beberapa perbedaan konkrit antara budaya luar dengan budaya Indonesia adalah bermesraan di tempat umum, tinggal satu rumah tanpa hubungan pernikahan, memiliki anak di luar nikah, dan melakukan seks bebas (Tantama, 2016). Budaya luar menganggap bahwa perilaku tersebut merupakan hal yang lumrah sebagai sepasang kekasih untuk saling mencintai, sedangkan perilaku tersebut sangat dilarang di Indonesia dan bisa dikenakan sanksi. Dengan kata lain, orang Indonesia tidak dapat menunjukkan afeksi terhadap pasangannya secara bebas dan terbuka. Terkait hal ini, kualitas hubungan seperti kepuasan, komitmen, kepercayaan, keintiman, gairah, dan cinta yang dialami oleh orang Indonesia akan berbeda dengan orang luar negeri.

Penelitian sebelumnya lebih menekankan dalam hubungan pernikahan, sedangkan penelitian ini akan fokus dalam hubungan pacaran. Secara umum, individu yang menikah akan lebih serius dan berkomitmen dalam hubungan karena pada dasarnya pernikahan itu sekali untuk seumur hidup. Ditambah, mereka akan dihadapkan pada berbagai persoalan yang baru dan bersifat jangka panjang sehingga sangat dibutuhkan komitmen yang kuat (Anggara, 2020). Sebaliknya, sebagian besar individu yang masih berpacaran tidak menganggap hubungan dengan serius (Campbell, Wright, & Flores, 2012; Langshaw, 2017). Melihat hal

ini, peneliti memutuskan untuk meneliti hubungan pacaran karena pacaran sangat penting sebagai masa penajakan dan persiapan untuk menikah, namun cukup sering disepelekan yaitu berpacaran hanya karena takut sendirian, tertarik pada penampilan fisik maupun kekayaan, dan untuk lari dari masalah (Campbell, Wright, & Flores, 2012; Eman, 2015, Ardhanita & Andayani, 2015; Langshaw, 2017). Padahal, melalui pacaran yang sehat, individu dapat memperoleh dampak positif serta menjalani persiapan untuk menuju ke dalam tahap pernikahan (Jones, 2013).

Maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh religiositas terhadap persepsi kualitas hubungan pada *emerging adulthood*. Peneliti memilih variabel religiositas karena Indonesia adalah negara yang religius dimana masyarakatnya sangat mementingkan peranan agama dalam kehidupan. Peneliti melakukan penelitian mengenai persepsi kualitas hubungan karena memiliki dampak yang besar bagi kesehatan fisik maupun mental individu. Banyak orang juga memiliki persepsi dan motivasi yang salah dalam berpacaran sehingga hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian pada individu yang sedang berpacaran. Melalui penelitian ini, diharapkan individu dapat memiliki pemahaman mengenai seberapa besar pengaruh dan pentingnya religiositas terhadap kualitas hubungan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar permasalahan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh religiositas terhadap persepsi kualitas hubungan pada *emerging adulthood*?"

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh religiositas dengan persepsi kualitas hubungan pada *emerging adulthood*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk memberikan sumbangan pemikiran bagi psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, manfaat penelitian ini secara praktis adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menambah wawasan khususnya *emerging adulthood* yang sedang berpacaran mengenai pengaruh religiositas terhadap persepsi kualitas hubungan.
- 2) Sebagai sumbangan pemikiran dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman (*insight*) baru mengenai religiositas dan kualitas hubungan.