

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Long distance relationship atau berpacaran jarak jauh merupakan suatu hubungan yang dijalani sepasang laki-laki dan perempuan, dimana salah satu atau keduanya berada di kota atau wilayah yang berbeda, sehingga terdapatnya jarak yang memisahkan pasangan tersebut untuk bertemu secara langsung (Hampton, 2014). Adapun kekurangan dan kelebihan pacarana jarak jauh. Kelebihan pacaran jarak jauh seseorang lebih banyak memiliki waktu sendiri untuk bersenang senang, menjadi lebih mandiri, lebih bisa menghargai pasangan, dan lebih berkomitmen. Ada pula kekurangan dari pacaran jarak jauh, yaitu sering merasa kesepian karena sulit bertemu, banyak biaya yang dibutuhkan untuk bertemu, dan rentan dengan perselingkuhan (Hampton, 2014).

Tidak dapat dipungkiri pasangan yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh akan mengalami perubahan-perubahan pada dirinya, baik itu perubahan ke arah yang positif atau negatif, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor dari segi komunikasi, intensitas bertemu, waktu bersama yang berubah, rasa curiga, kesepian dan hal-hal lainnya (Hampton, 2014). Terdapat tiga masalah yang sering terjadi dalam pacaran jarak jauh, yaitu pertama seorang yang selalu mengharapkan perhatian pengertian, dukungan emosional, kurang menghargai pasangannya rentan kesepian dan berselingkuh, ini berkaitan dengan komponen *intimacy*. Kedua salah satu pasangan kekasih yang lebih mendominasi rentan akan perkuliahan dan kekerasan, berkaitan dengan komponen *passion*. Ketiga hubungan yang lama

namun tidak ada tujuannya, berkaitan dengan komponen *commitment* (Sternberg, 1988).

Seseorang yang menjalani hubungan jarak jauh akan cenderung mengalami perselingkuhan (Rini, 2009). Kecenderungan adalah keinginan, dari kata dasar condong, miring lebih banyak atau mempunyai keinginan (Badudu & Zain, 1996). Perilaku selingkuh suatu tindakan yang melibatkan kontak fisik dan emosional pada orang lain yang tidak memiliki ikatan hubungan yang seharusnya diberikan kepada pasangannya (Jackson).

Seperti kasus yang dilansir dari Tribun Makasar pada tanggal dua puluh dua November (2020) silam, terdapat seorang wanita bernama Griska yang dengan sengaja gantung diri di kediamannya saat posisi seorang diri, hal tersebut karena depresi menjalin hubungan *LDR*. Griska juga sempat menayangkan aksinya dalam akun *facebooknya*. Hal tersebut dilakukan lantaran Griska merasa kesepian dan rindu terhadap pasangannya. Griska yang jarang bertemu dengan pasangannya tersebut sering melampiaskannya dengan cara berkomunikasi menggunakan telepon dengan emosi yang meluap, tak jarang juga Griska menaruh rasa curiga dengan pasangannya tersebut berselingkuh dengan wanita lain karena pacarnya tersebut jarang menghubunginya. Hal tersebutlah yang menjadikan Griska nekat untuk gantung diri.

Menurut sebuah penelitian mengenai hubungan pacaran jarak jauh yang dilakukan oleh Pratiwi dan Lestari (2017), terdapat dampak negatif dan dampak positif hubungan pacaran jarak jauh *long distance relationship* yaitu bertambahnya kesabaran antar diri pasangan, pasangan jadi lebih mandiri, rasa percaya yang

semakin meningkat, masing-masing pasangan akan lebih fokus kepada hal yang sedang dikerjakan. Akan tetapi ada juga dampak negatif yang dialami pasangan yang berpacaran jarak jauh, antara lain muncul rasa ketidaksepemahaman, rasa curiga yang berlebihan pada pasangan, perhatian terhadap pasangan berkurang dan rasa kesepian.

Hubungan jarak jauh dapat mempengaruhi kesepian pada seseorang karena ketidak hadirannya pasangan (Prezza & Pacilli, 2002). *Loneliness* atau kesepian merupakan hubungan sosial yang tidak selaras dengan keinginan seseorang, yang mana individu mengalami perasaan gelisah, merasa tertekan serta mempersepsikan diri kurang dalam berhubungan dengan individu lain (Hendra dan Kusumiyanti, 2020). Kesepian adalah akibat dari seseorang kurang memiliki hubungan *intimacy* (Sternberg, 1988). Rasa kesepian menyebabkan seseorang tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan, dan ketelantaran (Gunarsa, 2006). Bagi beberapa orang rasa kesepian dapat diterima secara wajar, tetapi menurut beberapa orang rasa kesepian juga dapat menjadi kesedihan yang mendalam (Winningham & Pike, 2008).

Seseorang yang mengalami kesepian dapat membuat seseorang merasa cemas dan depresi, melakukan hal terlarang seperti mengkonsumsi minuman beralkohol, serta tingginya angka perpisahan akibat sudah tidak cocok ataupun berselingkuh. Tidak hanya itu kesepian juga dapat mengganggu kesehatan fisik bagi seseorang yang mengalaminya seperti sakit kepala, tidak nafsu makan, dan jam tidur berantakan (Perlman & Peplau, 1998). Seseorang yang mengalami kesepian karena hubungan jarak jauh akan cenderung lebih sensitif dan mudah curiga dengan

pasangan. Tidak hanya itu kesepian karena hubungan jarak jauh akan menyebabkan seseorang mencari sosok pasangan di orang lain, hal tersebut jika terus dilakukan akan menimbulkan dampak negatif yaitu perselingkuhan (Prezza & Pacilli, 2002).

Penulis melakukan wawancara awal guna mendapatkan data lapangan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, penulis memperoleh informasi dari subjek pertama pria berinisial (AA) yang menjalani hubungan *LDR* karena bekerja. Subjek menyatakan bahwa dalam menjalani hidupnya subjek sering merasa murung karena merasa sepi di kota rantau. Subjek sering curiga dengan pasangannya yang jauh hingga membuatnya *overthinking*. Subjek mengatakan ingin sekali bertemu dengan pasangannya, namun karena jarak dan waktu yang tidak memungkinkan mengharuskan subjek menahan rindu dengan pasangannya tersebut. Namun subjek untuk saat ini juga menyatakan malu untuk menemui pasangannya tersebut, rasa rendah diri yang dialami subjek tersebut, akibat dari pekerjaannya yang membakar kulitnya menjadi hitam, subjek khawatir jika bertemu lagi dengan pasangannya, pasangannya tersebut sudah tidak mencintainya lagi karena jelek. Tidak hanya itu subjek juga mengkhawatirkan perkataan dari orang tua dan para saudara pasangannya, rasa cemas tersebut karena subjek merasa dirinya jelek dan takut pasangannya akan di jodohkan dengan pria lain.

Subjek kedua merupakan mahasiswi semester akhir berinisial (PA) yang menjalani hubungan *LDR* dengan pasangannya yang sedang menyelesaikan pendidikan abdi negara di luar kota. Subjek mengatakan bahwa PA sebenarnya tidak menyukai hubungan jarak jauh, PA bisa menjalaninya karena sudah mencintai pasangannya tersebut. Subjek mengatakan sering merasa kesepian karena jarang

bisa berkomunikasi dengan pasangannya tersebut karena aturan pendidikan pasangannya. Subjek tidak jarang juga merasa rendah diri, karena merasa kurang cantik. Subjek takut jika pasangannya berselingkuh dengan wanita lain yang lebih cantik. Menurut subjek pasangannya mudah mendapatkan wanita cantik yang diinginkan karena pasangannya kelak mempunyai pangkat yang tinggi. Subjek juga merasa cemas jika suatu saat nanti orang tua pasangannya tidak merestui hubungan mereka yang lebih serius karena perbedaan taraf ekonomi keluarga subjek dengan pasangannya dan secara pendidikan.

Subjek ketiga merupakan pria berinisial (NK) yang menjalin hubungan jarak jauh dengan pasangannya karena menjadi tulang punggung keluarga. Karena tuntutan tersebutlah mau tidak mau untuk memenuhi hidup keluarganya subjek bekerja yang sekarang merantau di luar pulau. Saat ini subjek menjalani hubungan pacaran dengan seorang wanita, hubungan itu sudah dijalannya selama kurang lebih 3 tahun dan 2 tahun *LDR*. Subjek NK merasa selama hubungan *LDR* itu hubungan dengan pasangannya mengalami banyak perubahan dalam dirinya. Misalnya seperti sering merasa *overthinking*, perasaan curiga, cemas, dan sering marah kepada pasangannya. Selain itu subjek merasa intensitas komunikasi dengan pasangannya menurun, karena keterbatasan waktu dan jarak. Subjek mengatakan walaupun subjek memiliki banyak teman kerja disana subjek masih merasakan kesepian. Subjek takut dan merasa rendah diri jika NK tak kunjung mengumpulkan uang untuk meminang pasangannya, pasangannya tersebut akan di jodohkan dengan pria lain. Subjek mengatakan ingin sekali pulang untuk bertemu keluarga dan pasangannya, namun subjek tidak siap jika nantinya menjadi bahan

pembicaraan warga karena belum cukup berhasil di perantauan dan pulang membawa tangan kosong.

Teori kebutuhan bertingkat menyatakan manusia tidak bisa hidup sendirian, karena manusia memiliki kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki. Sebab merasa sendiri akan menimbulkan rasa kesepian karena subjek tidak ditemani dengan orang-orang spesial disampingnya (Rismawati, Mahmudah, & Saguni, 1991). Ada beberapa macam faktor kesepian salah satunya yaitu, rendah diri, pemikiran dari dalam diri yang membuat seseorang menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berguna, tidak disukai orang lain dan selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat memperburuk rasa kesepian. Banyak ketakutan yang dirasakan oleh seseorang yang menjalani hubungan jarak jauh antara lain perubahan fisik yang buruk atau tidak sesuai dengan yang di harapkan yang dialami oleh seseorang membuat seseorang merasa rendah diri dan berperilaku menghindar hal ini dapat menimbulkan rasa kesepian. (Batara & Kristianingsih, 2020).

Inferiority feeling merupakan konsep yang dipopulerkan oleh Alfred Adler yang telah menjadi dasar dari psikologi individu. *Inferiority feeling* dialami oleh setiap individu karena setiap manusia terlahir di dunia diciptakan dengan perasaan kurang mampu atau kurang kompeten. *Inferiority feeling* atau perasaan rendah diri pada individu muncul karena adanya perasaan kurang berharga di depan orang lain, seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain entah dalam segi ekonomi, pendidikan, maupun fisik. Hal tersebut dijelaskan pada teori psikologi individual Adler, *inferiority feeling* timbul disebabkan karena seseorang tenggelam

dalam perasaan tidak berdaya ketika mengalami suatu peristiwa yang menjadikan dirinya tidak dapat melakukan sesuatu (Nopiyanti, 2021).

Rendah diri merupakan hubungan yang tidak stabil yang menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kurang nyaman dengan orang lain atau lingkungannya sehingga menyebabkan seseorang merasa kesepian (Mikulincer & Shaver, 2014). Rendah diri memiliki dampak yang signifikan terhadap kesepian, rasa kesepian akan berkurang saat minimnya rasa rendah diri, dan sebaliknya rasa kesepian akan menjadi parah saat rasa rendah diri meningkat (Ditommaso, Brannen-McNulty, Ross, & Burgess, 2003).

Menurut Adawiyah (2018), terdapat beberapa indikator rendah diri, yaitu pertama perasaan pesimis, kedua merasa kekurangan kemampuan maupun fisik, ketiga mudah menyerah, keempat agresif, kelima pemikiran diri sendiri, keenam takut melakukan kesalahan, ketujuh menyalahkan dunia, kedelapan depresi, dan merasa murung.

Sebuah penelitian yang dilakukan Fredella & Sosialita (2023), pada penelitiannya yang berjudul "*Hubungan rendah diri dengan kesepian pada emerging adulthood yang mendjalani pacarana jarak jauh*" menunjukkan adanya hubungan positif antara rendah diri dengan *loneliness*, secara signifikan rendah diri dapat menyebabkan kesepian. Semakin tinggi rasa rendah diri semakin tinggi rasa kesepian, sebaliknya pula semakin rendah rasa rendah diri semakin rendah pula rasa kesepian.

Selain keterkaitannya kesepian dengan rendah diri, kesepian juga dapat disebabkan oleh penyebab lainnya. Adapun faktor kesepian lainnya, yaitu kecemasan

sosial, timbulnya perasaan kesepian terjadi karena standar sosial yang diinginkan tidak sesuai dengan kenyataannya. Seseorang dengan hubungan jarak jauh yang lama akan memiliki pikiran negatif dan bertanya-tanya mengenai kelanjutan hubungan yang dijalani dan bagaimana respon dan kecocokan antara kedua keluarga nantinya, pemikiran seperti itulah yang akhirnya memunculkan kecemasan sosial apakah seseorang diterima dengan keluarga pasangannya nanti dan memiliki kedekatan yang baik ataukah banyak ketidakcocokan pendapat antara individu dengan anggota keluarga pasangannya (Sari & Hidayati, 2015).

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut atau cemas saat seseorang berada dalam situasi sosial. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami perasaan negatif dan memiliki pemikiran negatif saat berinteraksi sosial. Orang-orang dengan kecemasan sosial memiliki ciri-ciri gugup, pemalu, pendiam, dan jarang berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial adalah perasaan takut pada situasi sosial yang berkaitan dengan performa, yang menjadikan seseorang berhadapan dengan orang lain atau menghadapi penilaian dirinya oleh orang lain. Terdapat tiga aspek dalam kecemasan sosial, yaitu pertama ketakutan akan penilaian negatif oleh orang lain, penghindaran sosial dan distress pada lingkungan baru, dan penghindaran sosial dan distress pada lingkungan umum (Akbar & Faryansyah, 2018).

Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan beresiko merasa sangat kesepian (Cacioppo, Grippo, Landon, Gooser, & Cacioppo, 2015). Kecemasan sosial merupakan prediktor kesepian dimasa depan berbasis komunitas, hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki peran penting dalam bertahannya

kesehian (Lim, Rodebangh, Zyphur, & Gleeson, 2016). Kecemasan sosial terjadi akibat pembatasan kesempatan untuk mewujudkan hubungan sosial yang intim melalui pemikiran negatif tentang diri sendiri dan orang lain serta selalu berperilaku menghindar dengan situasi sosial, seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan sangat rentan terhadap isolasi sosial, yang akan memperburuk lagi akan meningkatkan resiko kesehian dimasa depan (Cacioppo, Grippo, Landon, Gooser, & Cacioppo, 2015).

Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Salsabila, Khumas, & Firdaus (2023), pada penelitiannya yang berjudul "*Kecemasan sosial dengan kesehian terhadap hubungan jarak jauh*" menunjukkan bahwa secara signifikan kecemasan sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami kesehian. Seseorang yang cemas dengan lingkungan sosialnya membuat seseorang takut dan berhati-hati jika berinteraksi dengan orang lain hal tersebut dapat menyebabkan seseorang merasa sendiri dan kesehian.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirisri hubungan antara rendah diri dan kecemasan sosial dengan *loneliness* pada pasangan *long distance relationship*.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ecara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan keilmuan psikologi yang utamanya di bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan hubungan antara rendah diri dan kecemasan sosial dengan loneliness pada pasangan *long distance relationship*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pasangan *LDR*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada subjek mengenai hubungan antara rendah diri dan kecemasan sosial dengan loneliness pada pasangan *long distance relationship*.

b. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang berhubungan dengan hasil penelitian guna menyempurkan hasil penelitian.

