

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal menggambarkan adanya peralihan tahap kehidupan antara masa remaja dan masa dewasa. Individu dengan rentang usia 18-40 tahun masuk dalam kategori usia dewasa awal (Erich, 2008). Menurut Arnett (2015) masa dewasa awal mencakup usia 18-25 tahun dan memiliki lima ciri yang membedakan dengan masa perkembangan lain yaitu *identity exploration*, dimana generasi muda mencari makna dalam pekerjaan, hubungan, dan ideologi; *instability*, yang mengacu pada kecenderungan individu untuk berpindah tempat tinggal, pekerjaan, dan hubungan lebih sering dibandingkan waktu-waktu lain dalam hidup; *possibilities*, yang mencerminkan semangat optimis dari masa dewasa awal dengan mengacu pada banyak pilihan yang dihadapi; *self-focus*, yang mengacu pada kebebasan orang dewasa dari kewajiban terhadap orang tua, pasangan, dan anak-anak, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih memperhatikan kehidupan mereka sendiri; dan *feeling in between*, yang mewakili pengalaman subyektif dari seseorang yang mengakui bahwa perasaan mereka tidak lagi seperti remaja, tetapi juga tidak lagi menjadi orang dewasa.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2018) mengartikan masa dewasa awal berada pada tahap “*intimacy vs Isolation*”, artinya pada masa ini akan ada kebutuhan bagi individu untuk menjalin hubungan intim dengan orang lain. Keintiman terjalin ketika individu dapat membangun hubungan yang sehat dan

personal dengan orang lain; sedangkan jika keintiman tidak tercipta, individu akan melakukan isolasi. Isolasi diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk bekerjasama dengan orang lain akibat kegagalan pada fase-fase sebelumnya, sehingga individu tersebut kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain (Santrock, 2018).

Havighurst (1968) mengemukakan tugas perkembangan masa dewasa awal adalah mencari dan akhirnya menemukan pasangan hidup. Individu pada dewasa awal memulai proses untuk mengenal orang lain sebelum menentukan siapa yang akan mereka pilih dalam hidup untuk menemukan pasangan hidup. Hubungan romantis sangat penting bagi masa dewasa awal karena sepanjang era ini, manusia sedang membangun ikatan sosialnya, dan tujuan utama orang-orang pada periode ini adalah menemukan kehidupan, terutama cinta (Arnett, 2015). Oleh karena itu, sangat penting untuk menciptakan, memelihara, dan mengalami hubungan romantis selama periode ini. Pengalaman hubungan romantis ini membantu membangun konsep diri dan integrasi sosial yang sangat penting sebagai sumber keterikatan emosional (Gómez-López dkk., 2019).

Hubungan romantis adalah hubungan antara dua orang yang saling mengenal dan melakukan aktivitas sebagai tanda adanya perasaan nyaman, perasaan suka, perasaan timbal balik, dan perasaan cinta sehingga menjadi sebuah komitmen (Ferlita, 2008). Emosi dalam hubungan romantis seringkali didasarkan pada perasaan cinta. Menurut Sternberg keintiman, gairah, dan komitmen adalah tiga elemen cinta. Keintiman merupakan aspek emosional dalam suatu hubungan yang memberikan kehangatan, kebersamaan, dan keterikatan pada pasangan.

Gairah adalah hasil ketertarikan fisik dan gairah seksual. Sedangkan komitmen merupakan komponen kognitif yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencintai seseorang dan tetap bersamanya seiring berjalannya waktu. Ketiga elemen ini menjadi landasan bagi manusia untuk membangun hubungan cinta yang sempurna (Harry & Caryl, 2004).

Teori *Hierarchy of Need* (Maslow, 1958) menyatakan bahwa salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi seseorang adalah keterikatan, kasih sayang, dan rasa memiliki. Hal tersebut dipisahkan menjadi dua kategori, yaitu kebutuhan akan rasa memiliki dan keinginan untuk berinteraksi secara intim dengan orang lain. Orang tua, teman, kekasih, dan pasangan semuanya bisa menjadi sumber kasih sayang. Namun, cinta yang diterima seseorang dari orang tua atau temannya tidak sama dengan kasih sayang yang diterima dari pasangannya. Manusia menggunakan hubungan romantis atau biasa disebut dengan berpacaran untuk mencari teman atau pasangan hidup, untuk merasa terhubung dengan orang lain dan dapat diandalkan secara emosional, serta untuk mengungkapkan perasaan cinta satu sama lain, hingga mereka mencapai titik di mana mereka siap mengambil keputusan tentang komitmen jangka panjang (Gómez-López dkk., 2019).

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 menjelaskan terdapat 81% Perempuan dan 84% laki-laki sudah pernah melakukan hubungan pacaran (Nabilah dkk., 2023). Berpacaran dapat memenuhi keinginan manusia untuk membangun hubungan dengan individu lain agar dapat menyesuaikan diri dengan suatu kelompok (Dewi & Sumantri, 2020). Berpacaran dapat membuka jalan bagi seseorang untuk mengenal seseorang lebih baik. Banyak orang

beranggapan bahwa pacaran adalah saatnya mencari teman hidup, bereksplorasi, dan menerima kepribadian unik setiap orang sebelum menikah (Harris & Irwansyah, 2021). Pacaran adalah salah satu jenis koneksi yang mungkin dieksplorasi orang untuk mencapai hubungan yang bermakna dengan pasangannya (Utami & Alfrida, 2022). Di Indonesia yang menganut budaya ketimuran dan kolektivisme terbukti memiliki konstruksi diri yang saling bergantung yang relatif tinggi, artinya seseorang akan menjunjung tinggi hubungannya dengan orang lain, dan beradaptasi dengan orang lain, serta menjaga hubungan interpersonal yang harmonis (Macdonald & Jessica, 2006).

Orang-orang menjadi lebih dekat dan lebih bergantung satu sama lain, yang membuat mereka memiliki emosional, pemahaman, dan keintiman yang hampir sama (Sels dkk., 2020). Avcı Çayır & Kalkan (2018) berpendapat bahwa meskipun ketergantungan atau *dependency* adalah sifat alami manusia, membina hubungan sosial yang sehat memerlukan keseimbangan antara ketergantungan dan kemandirian. Pasalnya, ketergantungan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada suatu hubungan. Ketergantungan dapat menyebabkan orang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Selain itu, Individu dengan ketergantungan berlebih akan cenderung menghindari konflik karena mereka takut kehilangan dukungan dari orang-orang yang mereka anggap penting (Joelson, 2019).

Ketergantungan yang masih dalam batas wajar terhadap pasangan akan memungkinkan terjalinnya hubungan yang menyenangkan, damai, dan produktif sebagai wujud rasa kasih sayang atau mungkin cinta. Batas wajar yang dimaksud

yaitu jika ketergantungan tidak mengganggu kehidupan individu atau interasinya dengan orang lain, tidak menimbulkan dampak negatif secara signifikan, dan masih dapat dikendalikan. Akan tetapi, ketergantungan yang berlebihan dapat menyebabkan individu menjadi terlalu bergantung pada pasangannya, kehilangan individualitasnya atau kemandiriannya, takut dipisahkan dari pasangannya, dan akhirnya larut dalam kehidupan kekasihnya (Nabilah dkk., 2023).

Ketergantungan dalam hubungan romantis ini dikenal dengan istilah *emotional dependency*. Menurut Castelló Blasco (2005), *emotional dependency* atau *emotional dependency* adalah suatu jenis kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dan selalu diupayakan untuk dipenuhi, sehingga mengakibatkan perilaku maladaptif terhadap orang lain. *Emotional dependency* juga mengacu pada kebutuhan intens seseorang akan kasih sayang dari orang lain. Arntz (2005) mendefinisikan *emotional dependency* sebagai kebutuhan seseorang terhadap orang lain untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya. Tanpa orang lain, seseorang dengan *emotional dependency* yang tinggi akan merasa hampa dan sendirian serta ingin berhubungan dengan orang yang menjadi ketergantungannya.

Menurut Kemer dkk. (2016), orang yang mengalami *emotional dependency* percaya bahwa hubungan mereka lebih berharga daripada hidup sendiri atau memilih pasangan lain, dan mereka percaya bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa pasangannya dan sulit untuk sendirian. *Emotional dependency* juga dapat disebabkan oleh perasaan bahwa seseorang tidak bisa bahagia tanpa orang tertentu. *Emotional dependency* ini memiliki dua komponen yaitu positif dan negatif. Kebahagiaan, kegembiraan, dan perasaan berdebar yang dirasakan individu

merupakan unsur positifnya. Sedangkan unsur negatifnya adalah ancaman dan stres yang terus-menerus (Mello, SJ, & Prakash, 1991). Bornstein (2012) berpendapat bahwa ketergantungan yang berlebihan pada hubungan romantis dikaitkan dengan perkembangan psikopatologi serta perasaan posesif dan kebutuhan yang berlebihan terhadap pasangan. Gejala kecemasan-depresi, pemikiran kompulsif, kesulitan tidur, dan penarikan diri dari hubungan sosial semuanya dapat menjadi indikasi *emotional dependency*.

Bornstein (2006) menegaskan bahwa tingkat ketergantungan yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko dan toleransi terhadap perilaku agresif. Arbinaga dkk. (2021) menemukan bahwa *emotional dependency* dapat menyebabkan seseorang bersikap agresif terhadap pasangannya. *Emotional dependency* ini dianggap sebagai sumber kekerasan dalam hubungan. Ketergantungan seperti ini juga dapat meningkatkan toleransi terhadap perilaku kekerasan yang dapat diterima dan membuat mengakhiri hubungan menjadi lebih sulit. Hal ini diperparah karena pilihan untuk tidak menjalani hubungan dipandang lebih buruk daripada melanjutkan hubungan yang bermasalah (Fraser, 2005).

Fakta yang terjadi di Indonesia dilansir dari Antaranews.com menurut Theresia Iswarini yang menjabat sebagai anggota Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (KOMNAS Perempuan) menyebutkan bahwa angka aduan kekerasan dalam pacaran tertinggi dengan 3.528 kasus pada tahun 2022. Data juga menyebutkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran didominasi perempuan usia dewasa (Anita, 2023). Dilansir dari Beautynesia.id kasus kekerasan dalam pacaran juga terjadi pada korban berinisial DSA yang dianiaya pacarnya Ronald hingga

tewas pada 4 Oktober 2023 dini hari. Sebelum kejadian terjadi korban memposting sebuah konten di akun sosial medianya dalam bentuk video, korban mencurahkan isi hatinya, di mana ia mengungkapkan bagaimana seorang perempuan mati-matian menjaga hati untuk pasangannya, sebaliknya pasangan justru mati-matian untuk mematikan pasangannya (Quamila, 2023). Horwitz & Skiff menyatakan bahwa 40% sampai 70% perempuan korban kekerasan dalam pacaran mempertahankan kembali hubungannya dalam jangka waktu tertentu dan tidak jarang hingga melanjutkan ke pernikahan (Sari, 2018). Padahal sebagai manusia yang rasional, perempuan memiliki pilihan untuk memutus relasi pacarannya.

Studi pendahuluan dengan metode wawancara yang dilakukan terhadap tiga orang yang sedang berpacaran dengan rentan usia antara 20-22 tahun dan lama berpacaran selama 2-7 tahun. Dari hasil wawancara dengan narasumber berinisial IA berusia 21 tahun yang sudah berpacaran selama tujuh tahun menyatakan bahwa subjek sangat menyukai pasangannya. Beberapa kali mereka pernah putus namun kembali bersama, karena subjek merasa tidak bisa jika tidak menghubungi pasangannya. Walaupun pasangannya sering melakukan kesalahan, namun subjek selalu memaafkan dan memaklumi pasangannya. Subjek juga berusaha untuk menjadi seseorang yang pasangannya inginkan. Tak jarang subjek merasa bertanggung jawab terhadap kesalahan yang dilakukan pasangannya. Jika hubungannya sedang buruk atau putus, subjek lebih sering meminta pasangannya untuk baikan hingga balikan. Subjek merasa yakin bahwa cintanya sudah habis pada pasangannya kali ini dan subjek merasa tidak mampu untuk *move on* dari

pasangannya. Hal tersebut mendorong subjek merasa cemas dan takut akan ditinggalkan pasangannya.

Selanjutnya, narasumber dengan inisial A berusia 21 tahun yang sudah berpacaran selama dua tahun lebih juga berpikir bahwa pacarnya adalah tipe idealnya dan dia sangat yakin bahwa pacarnya adalah jodohnya kelak. Subjek mengakui memiliki rasa sayang dan cinta yang besar sehingga hal tersebut membuat subjek cenderung lebih protektif terhadap pasangannya. Kekhawatiran dan kecemasan subjek sering tidak bisa dikontrol. Subjek menyatakan bahwa dirinya memiliki ketakutan akan ditinggalkan pasangannya. Oleh karena itu, subjek akan melakukan apapun agar pasangannya senang walaupun harus menentang restu orang tuanya. Subjek juga menyatakan bahwa pasangannya memiliki kejadian di masa lalu yang kurang mengenakkan, jadi dia takut kejadian itu akan terulang kembali. Oleh karena itu, subjek cenderung memiliki sifat posesif yang besar terhadap pasangannya. Selain itu, subjek sangat yakin dengan hubungannya, sebesar apapun masalahnya dia tidak akan meninggalkan pasangannya.

Narasumber selanjutnya yang berinisial S berusia 20 tahun sudah berpacaran hampir tiga tahun menyatakan bahwa dirinya juga mencintai pasangannya. Subjek selalu menjadikan pacarnya prioritas utama jika dibandingkan dengan dirinya sendiri. Subjek sangat takut kehilangan pasangannya, bahkan subjek berpikir bahwa dirinya tidak bisa jika tidak bersama pasangannya. Subjek merasa harus bertahan dengan pasangannya karena kebaikan yang sudah dilakukan pasangannya dan keluarganya. Subjek juga selalu berusaha menuruti kemauan pasangannya agar pasangannya merasa bahagia dan tetap bertahan dengan dirinya.

Subjek juga merasa yakin dan memiliki harapan bahwa hubungannya ini akan bertahan lama dan pasangannya adalah pasangan terbaik baginya.

Individu dengan gejala kecemasan memungkinkan untuk menunjukkan adanya indikator dengan *emotional dependency*, dimana individu memiliki perasaan tidak berdaya dan hampa jika tidak bersama pasangannya (Hirigoyen, 2013). Berdasarkan hasil wawancara, narasumber merasakan beberapa gejala kecemasan. Rasa takut akan ditinggalkan oleh pasangannya, merasa khawatir saat tidak mengetahui kabar atau keberadaan pasangannya hingga cenderung lebih protektif, hingga pada perasaan hampa saat tidak berkomunikasi dengan pasangannya walaupun hanya sebentar. Selain itu, perasaan khawatir bahwa tidak ada yang bisa mencintai lebih baik dari pasangannya sekarang.

Kecemasan menurut Corey (2013) merupakan situasi menegangkan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Jika seseorang tidak dapat mengatur kekhawatirannya dengan cara yang logis dan langsung, ego akan menggunakan teknik yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang berada pada pertahanan ego. Menurut Barlow kecemasan terkait dengan konsep diri atau kepribadian; sifat ini mengacu pada kecenderungan untuk bertindak dengan minat melintasi waktu (Hayat, 2014). Berdasarkan pemikiran yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tidak nyaman yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan akan ancaman yang akan datang.

Kehidupan romantis seseorang dapat dipengaruhi oleh gejala kecemasan yang dialami seseorang. Individu yang menunjukkan adanya gejala kecemasan mungkin mengalami kesulitan berkencan atau mengatur hubungan karena mereka

takut pasangannya akan meninggalkan mereka (Fraga, 2022). Saat merasa cemas orang dengan *emotional dependency* lebih cenderung menghubungi orang lain untuk meminta bantuan atau dukungan daripada mencoba mengatasinya sendiri. Tidak selalu ada cara untuk memenuhi kebutuhan emosional seseorang. Diperlukan usaha dari diri sendiri untuk mengendalikan emosi dan pikiran yang muncul (Halifa, 2022).

Rasa cemas dapat dipengaruhi dan ditunjukkan oleh dua komponen utama (Durand & Barlow, 2012). Satu, orang lain dan lingkungannya mempengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain. Hal ini dapat disebabkan oleh pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan lingkungan. Dua, kecemasan dapat disebabkan oleh faktor fisik atau pikiran dan tubuh yang saling berinteraksi secara terus menerus, atau emosi dalam hubungan pribadi, terutama jika menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama. Kecemasan yang mempengaruhi *emotional dependency* merupakan kondisi di mana seseorang bergantung pada pendekatan emosional untuk memotivasi diri dalam menghadapi situasi seperti kecemasan, sedih, takut, atau saat sedang menghadapi masalah (Halifa, 2022).

Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan ketidakpercayaan atau paranoia yang salah. Misalnya, rasa curiga jika pasangan tidak cepat membalas chat, rasa cemas jika pasangan tiba-tiba berubah tidak setia, dan beragam kekhawatiran lainnya (Safitri, 2022). Situasi ini dapat menurunkan kondisi mental seseorang, seperti mudah cemas yang dapat menyebabkan seseorang merasa sesak, gelisah, takut, khawatir, berkeringat, dan gejala lain yang

mengganggu keseimbangan diri (Hayat, 2014). Sehingga, munculnya gejala-gejala tersebut menyebabkan seseorang bergantung secara emosional pada orang lain yang dapat beresiko mendapat perlakuan yang tidak sesuai dengan harapan.

Penelitian mengenai *emotional dependency* dengan kecemasan oleh Urbiola dkk. (2017) yang berjudul “*Emotional dependency in youth: Relationship with anxious and depressive symptoms, self-esteem and gender differences*” menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan *emotional dependency*. Individu yang memiliki perasaan khawatir, takut, dan berusaha mengawasi apa saja yang dilakukan pasangannya cenderung memiliki *emotional dependency*. Hal tersebut membuat individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi terhadap pasangannya akan merasa bergantung secara emosional. Sehingga pada *emotional dependency* yang tinggi, rasa cemas yang dialami dapat menyebabkan seseorang depresi.

Penelitian lain juga dilakukan Lemos Hoyos dkk. (2007) yang berjudul “*Cognitive Distortions in People with Emotional Dependence*” menunjukkan hasil bahwa individu yang mengalami gejala kecemasan hingga depresi seperti perasaan sedih karena penolakan dan pengabaian, mengalami trauma akibat putus cinta, sulit menerima kenyataannya yang sangat menyedihkan, serta pada tahap yang lebih ekstrim dapat mengarah pada upaya untuk menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Hal-hal tersebut menjadi indikator seseorang mengalami ketergantungan secara emosional terhadap suatu hubungan yang telah dibangun. Selain itu, perasaan tidak berdaya dan kekosongan emosional serta ketidakpuasan menjadi faktor lain individu mengalami *emotional dependency*.

Selain kecemasan, *emotional dependency* juga mencakup elemen kognitif, emosional, motivasi, dan perilaku yang menunjukkan kepercayaan individu serta cara mereka mengatasi kegelisahan yang disebabkan oleh kemungkinan pengabaian pasangan (Lemos dkk., 2019). Beberapa bentuk kepercayaan baik untuk sebuah hubungan karena bersifat realistis dan fungsional, tetapi beberapa di antaranya tidak berfungsi dengan baik, tidak logis, dan berbahaya bagi sebuah hubungan (Dost & Aras, 2021). Kepercayaan dalam suatu hubungan mencakup asumsi tentang bagaimana hubungan itu berjalan dan peran pasangan dalam hubungan tersebut, atribusi tentang peristiwa spesifik yang terjadi, harapan tentang apa yang terjadi dalam suatu hubungan, persepsi tentang peristiwa dan situasi dalam suatu hubungan, dan standar tentang bagaimana individu melakukan hubungan tersebut (Dost & Aras, 2021).

Sejalan dengan hasil wawancara, seluruh narasumber memiliki keyakinan terhadap hubungannya dengan pasangannya. Mereka yakin bahwa hubungan mereka akan menjadi hubungan yang sempurna. Seluruh narasumber mengakui bahwa tidak bisa jika tidak bersama pasangannya. Selain itu, mereka juga meyakini bahwa pasangan mereka yang sekarang adalah jodoh atau tipe ideal mereka. Alasan mereka tetap bertahan dengan hubungannya karena adanya rasa sayang dan cinta, juga kebaikan yang dilakukan pasangannya, selain itu perasaan suka yang teramat dalam hingga merasa bahwa cinta yang dimiliki habis pada satu orang tersebut. Mereka juga cenderung akan melakukan apapun untuk membuat pasangan dan hubungan mereka tetap bertahan. Memaafkan dan memaklumi adalah cara mereka untuk tetap memandang bahwa pasangannya adalah seseorang yang selalu baik.

Mereka yang sangat peduli pada hubungan mereka mungkin percaya bahwa jika mereka menemukan cinta, mereka harus berhasil, apa pun yang terjadi. Menurut Standley (2022) keyakinan seseorang tentang cinta mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terhadap hubungan romantis. Menurut Castellini dkk. (2011), *romantic beliefs* adalah keyakinan tentang hubungan romantis. Sedangkan *romantic beliefs* menurut Sprecher (dalam Nabilah dkk., 2023) adalah pandangan tentang gambaran ideal pasangan dan hubungan romantis. Keyakinan dan gambaran cinta ideal mendorong pembentukan *emotional dependency* (M. de la V. Moral & Prieto, 2022), tetapi hubungan romantis yang sehat harus memungkinkan individu untuk mempertahankan integritas mereka, menjadi diri sendiri, dan tidak tergantung pada orang lain (Standley, 2022).

*Romantic beliefs* berangkat dari konsep ideal romantisme yang ada dalam suatu budaya. Hal ini menyangkut prasangka tentang sifat cinta, bagaimana suatu hubungan harus dibentuk, dan ekspektasi yang sejalan dengan cinta dan hubungan. Sprecher & Metts (1989) mengidentifikasi empat dimensi keyakinan yang membentuk ideologi romantisme: *Love Finds a Way*, yang menyatakan bahwa cinta sejati dapat mengatasi rintangan apa pun, *One and Only*, yang menyatakan bahwa seseorang hanya dapat mencintai satu orang, *Idealization*, yang menyatakan berpendapat bahwa cinta sejati akan sempurna, dan *Love at First Sight* yang berpendapat bahwa cinta sejati bisa terjadi tanpa interaksi sebelumnya.

Saat ini, masyarakat memiliki ekspektasi yang tinggi, dan terkadang tidak masuk akal, terhadap pasangan sempurna dan hubungan romantis (Fletcher dalam Adamczyk & Metts, 2015). Pikiran dan perasaan orang-orang tentang hubungan

mereka seringkali dipengaruhi oleh gambaran cinta yang tidak realistis yang terlihat di televisi, film, dan musik populer. Ide-ide romantis ini cenderung mendorong ekspektasi hubungan romantis yang tidak masuk akal (Galician, 2003). Harapan-harapan ini, telah mengubah persepsi masyarakat tentang hubungan romantis dan gagasan mereka tentang pasangan ideal. *Romantic Beliefs* menghasilkan ekspektasi romantis terhadap hubungan yang tidak masuk akal, tidak dapat dicapai, dan tidak memuaskan dalam kehidupan nyata.

Dampak negatif dari *romantic beliefs* termasuk rendahnya komitmen, penerapan teknik koping pasif dalam penyelesaian konflik, dan rendahnya kepuasan hubungan. Menurut Standley (2022), terdapat permasalahan yang muncul akibat keyakinan yang salah tentang cinta romantis, seperti individu yang cenderung mengontrol dan berperilaku posesif, fokus sebagian besar individu hanya pada objek cintanya, bukan pada perilaku mencintai yang sebenarnya, dan individu cenderung untuk mengarah pada dinamika hubungan yang tidak sehat seperti ketergantungan atau ketergantungan. *Romantic beliefs* menentukan bagaimana perasaan dan reaksi orang terhadap suatu peristiwa, yang pada gilirannya mempengaruhi seberapa puas mereka dengan hubungan dan kehidupan mereka (Cobb, 2003).

Penelitian mengenai *emotional dependency* dengan *romantic beliefs* oleh Nabilah dkk. (2023) yang berjudul “*The Relationship between Romantic Beliefs and Emotional Dependency in Emerging Adulthood Who Are in a Dating Relationship*” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *romantic belief* dengan *emotional dependency*. Penelitian lain juga

dilakukan oleh (Marcos dkk., 2020) yang menyatakan bahwa *emotional dependency* berhubungan dengan *romantic beliefs*. Seseorang yang memiliki *romantic beliefs* dan *emotional dependency* yang kuat sebenarnya berisiko mengembangkan hubungan romantis yang tidak sehat karena hubungan tersebut didasarkan pada keyakinan yang tidak realistis dan *emotional dependency* yang berlebihan.

Berdasarkan penjelasan di atas, menurut penulis penting melihat korelasi antara kecemasan dan *romantic beliefs* dengan *emotional dependency* pada dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran, sehingga dapat membangun *awareness* bahwa tingginya salah satu variabel dapat menyebabkan variabel yang lain berpotensi muncul, yang pada akhirnya keduanya akan memberikan kontribusi yang negatif terhadap hubungan romantis.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecemasan dan *romantic beliefs* dengan *emotional dependency* pada dewasa awal yang sedang berpacaran.

### **C. Manfaat Penelitian**

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

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi sosial

yang berkaitan dengan hubungan antara kecemasan dan *romantic beliefs* dengan *emotional dependency* pada dewasa awal yang sedang berpacaran.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi subjek (individu dewasa awal)

Diharapkan hasil penelitian ini menjadikan individu dewasa awal memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara kecemasan dan *romantic beliefs* dengan *emotional dependency* pada dewasa awal yang sedang berpacaran.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini mampu menyediakan data dan hasil penelitian yang dapat digunakan sebagai dasar dan referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah yang relevan.