

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Setiap individu menjalani fase perkembangan, mulai dari fase kanak-kanak lalu sampai masa remaja yang merupakan fase transisi, dan selanjutnya memasuki fase dewasa. Hurlock (1996) membagi tahap dewasa menjadi tiga bagian, yaitu tahap dewasa awal, tahap dewasa madya, dan tahap dewasa akhir. Dariyo (2003) mengungkapkan individu yang termasuk dewasa awal yaitu individu dengan rentang usia 20 - 40 tahun, serta mempunyai peran dan tugas yang bertambah besar.

Dewasa awal merupakan fase agar individu dapat menjalankan tugas-tugas baru. Hurlock (1996) mengatakan bahwa dewasa awal diharapkan dapat menjalankan tugas baru, yakni suami/istri, pencari nafkah, dan orang tua, serta dapat meningkatkan keinginan, sikap, dan nilai sesuai dengan peran yang baru. Fase ini adalah tolak ukur yang cukup relevan terhadap individu untuk mengatur hidupnya sebagai individu mandiri untuk menetapkan kehidupan kedepannya dan merancang masa depan (Wardhani, 2006).

Dalam menjalani kehidupannya, dewasa awal mempunyai tugas perkembangan yang penting untuk diselesaikan supaya merasa bahagia dalam menjalani tugas perkembangan selanjutnya (Putri, 2018). Salah satu tugas dewasa awal yaitu menjalin hubungan dengan lawan jenis (Hurlock,

1980). Dewasa awal yaitu individu yang berusia berkisar 18 - 40 tahun (Hurlock, 1980).

Pacaran merupakan salah satu upaya dalam memenuhi peran perkembangan seperti yang dinyatakan oleh Santrock (2003) yaitu menjalin hubungan dengan lawan jenis. Santrock (2003) mengungkapkan bahwa diantara peran perkembangan yang seharusnya dicapai oleh individu dalam fase perkembangan dewasa awal yaitu mencari pasangan hidup. Untuk upaya memilih pasangan hidup yang dirasa paling cocok, individu dewasa awal akan berganti-ganti pasangan supaya menemukan pasangan yang dirasa paling cocok bersama dirinya.

Hubungan pacaran biasanya dimulai saat seseorang menginjak masa peralihan remaja menuju dewasa yang biasanya disebut dewasa awal, dan berakhir saat seseorang tersebut menetapkan untuk menikah bersama pasangannya. Penelitian sebelumnya mengungkapkan 90% dewasa awal di Indonesia pernah menjalin hubungan pacaran (Husna, 2015).

Brooks, dkk (dalam Santrock, 2012) mengungkapkan bahwa berpacaran mempunyai manfaat yakni cara belajar mengenai kelekatan dan merupakan sebuah peluang untuk mewujudkan hubungan yang memiliki makna serta unik dengan lawan jenis. Hal itu berupa kebersamaan, keakraban, masalah, komitmen, dan cara untuk memperbaiki atau menyudahi suatu hubungan. Selain itu, pengalaman berpacaran memberi keterlibatan untuk melihat tahap pembentukan dan

perkembangan identitas mereka, serta untuk membedakan mereka dari keluarga mereka.

Pada dewasa awal berpacaran memiliki tujuan untuk menautkan diri, membuat hubungan yang kuat untuk mewujudkan kehidupan berkeluarga. Selain itu, ketika berpacaran individu akan merasa dianggap oleh pasangannya dan juga adanya dukungan dari orang sekitar sehingga dapat meningkatkan rasa harga dirinya. Maka dengan itu, hubungan pacaran maupun pertemanan yang terjadi dalam hubungan sosial pada dewasa awal dikatakan tercapai. Tetapi, jika individu menganggap dirinya tidak pantas dan menolak dirinya, menganggap dirinya terasingkan di lingkungan sosial sehingga menjadikan individu tersebut tidak berhasil bersama orang lain melalui keakraban yang sebenarnya (Alwisol, 2019).

Coopersmith (1967) menjelaskan harga diri adalah penilaian individu kepada dirinya sendiri yang dilihat dalam suatu perilaku penolakan dan penerimaan serta memperlihatkan sejauh mana individu yakin bahwa dirinya bermakna, berharga, mampu, serta berhasil. Coopersmith (1967) juga menjelaskan 4 aspek harga diri, yakni *power* (kekuatan) yang diperlihatkan dengan adanya kesanggupan individu untuk mengontrol perilakunya serta memberikan pengaruh bagi individu lain. *Significance* (keberartian) diperlihatkan dengan adanya perhatian, penerimaan, serta kasih sayang yang diberikan oleh orang lain. *Virtue* (kebajikan) diperlihatkan melalui ketaatan pada standar moral, prinsip

agama, serta etika. *Competence* (kemampuan) diperlihatkan melalui performansi yang tinggi dan keberhasilan untuk menggapai prestasi.

Harga diri merupakan keperluan dasar manusia yang sangat kuat. Hal tersebut memainkan peran penting didalam kehidupan, hal tersebut dibutuhkan dalam perkembangan yang sehat untuk bertahan hidup secara normal. Keyakinan mengenai pentingnya meningkatkan harga diri sangat berguna bagi individu maupun bagi orang lain (Cast dan Burke, 2002). Guindon (2010) menyatakan harga diri memiliki pengaruh terhadap perilaku, kepuasan, motivasi, serta memiliki hubungan yang relevan dengan kesejahteraan hidup. Harga diri diakui sebagai akar permasalahan disfungsi sosial seseorang. Nathaniel B (1994) mengatakan harga diri mempunyai pengaruh besar terhadap seluruh bagian kehidupan manusia terutama dewasa awal. Gonju dan Summer dalam Hancock, Keast & Ellis (2017) menemukan bahwa harga diri individu juga disebabkan oleh keadaan hubungan romantis dengan pasangan, hal ini disebabkan karena harga diri adalah keperluan mendasar yakni penerimaan positif dari individu lain.

Pada umumnya, berpacaran tidak melulu berjalan seperti yang diinginkan. Karena suatu saat tiap pasangan akan mengalami masalah dalam hubungan yang dijalankan (Wishesa &Suprpti, 2014). Masalah yang dialami dari yang normal hingga tidak normal, seperti kekerasan. Kekerasan dalam berpacaran adalah perilaku agresif individu terhadap pasangannya baik berupa kekerasan secara psikis, seksual, maupun

psikologis (Joly & Connolly, 2016). Hal ini menyatakan buruknya kualitas hubungan berpacaran yang dijalankan.

Karakteristik harga diri rendah menurut Coopersmith (2007) yaitu memiliki perasaan inferior, takut gagal dalam membina hubungan sosial, terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, dan merasa dirinya diasingkan. Harga diri rendah sangat terkait terhadap ketidaknyamanan dalam berpacaran. Hal tersebut sejalan dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 April 2023 kepada lima orang subjek dewasa awal yang sedang berpacaran dan mendapatkan hasil bahwa responden memiliki harga diri rendah. Hal ini dilihat dari perasaan terlalu cinta kepada pasangan, ingin selalu dekat pada pasangan serta keharusan mendapat kabar dari pasangan karena takut akan memiliki hubungan yang gagal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasyim (2021) pada mahasiswi di Bandung mengungkapkan terdapat 55 subjek mempunyai tingkat harga diri yang tinggi, dan 23 subjek mempunyai harga diri yang rendah. Hal tersebut terjadi karena adanya konflik maupun kekerasan dalam hubungan berpacaran. Rendahnya harga diri mengakibatkan terjadinya kekerasan dalam hubungan berpacaran. Sehingga harga diri yang rendah dapat mempersulit korban keluar dari lingkaran kekerasan. Harga diri yang rendah juga bisa menjadi penyebab penguat terhadap individu untuk bertahan dalam lingkaran kekerasan, selain itu juga dapat

menjadi konsekuensi individu terus-menerus menghadapi kekerasan oleh pasangannya (Pratiwi, 2017).

Nathaniel Branden (1994) menyatakan harga diri mempunyai konsekuensi besar terhadap seluruh aspek kehidupan manusia. Sehingga masalah harga diri yang rendah dapat memunculkan permasalahan gangguan mental seperti, permasalahan dalam belajar, kecemasan, permasalahan dalam belajar, dan depresi. Harga diri memainkan peran penting dalam kehidupan, itu dibutuhkan untuk perkembangan yang sehat serta kelangsungan hidup yang normal. Rendahnya harga diri menghambat perkembangan psikologis individu, sebab harga diri yang baik bisa memberikan kekuatan, kemampuan untuk beregenerasi, dan perlawanan. Ketika individu memiliki harga diri negatif, maka akan menganggap dirinya merasa lemah dan hancur oleh kesulitan hidup, serta akan menjauhkan diri dari lingkungan (Putri, Dwityanto, 2016).

Dalifa (2021) mengungkapkan masalah harga diri terhadap remaja di Sumatera Barat yaitu tidak mempunyai kepercayaan pada keunggulan dirinya, kesulitan dalam bersosialisasi untuk menyampaikan pandangan karena takut tidak akan diterima dan dihargai, menilai dirinya tidak berharga terhadap diri sendiri, keluarga ataupun lingkungan sosialnya. Pesimis, kurangnya kepuasan diri, ingin menjadi orang lain, kepekaan terhadap pengalaman yang menghambat harga diri, rasa malu, dan sering menghadapi emosi negatif adalah konsekuensi dari rendahnya harga diri.

Dalifa (2021) menemukan bahwa subjek merasa tidak nyaman dan bahagia pada orang tua, hal ini ditunjukkan dari jaranganya subjek bercerita kepada orang tua karena subjek menganggap orang tuanya tidak mengerti dan perasaannya. Ketika subjek menghadapi masalah, orang tua justru tidak peduli, tidak mendukung, dan memarahi. Dalam hal ini, kelekatan bisa memengaruhi harga diri. Individu yang mempunyai kelekatan aman bersama orang tua, maka individu tersebut memiliki harga diri yang tinggi, sementara itu, orang tua dengan kelekatan tidak aman pada remaja akan memiliki harga diri yang rendah (Ismatul Izzah, 2017).

Stuart (2012) mengatakan faktor yang memengaruhi harga diri adalah faktor individu, faktor orang tua, faktor sosial dan faktor peran pengganti. Faktor sosial seperti lingkungan dan teman sebaya juga dapat mempengaruhi dalam pembentukan harga diri. Teman bisa membuat kepribadian, kebiasaan bahkan identitas diri individu. Rasa ingin menjadi seperti teman ataupun orang lain hingga kebiasaan ikut-ikutan akan menentukan harga diri seseorang (Preckel et al., 2013). Selain itu, faktor orang yang dekat terutama orang tua juga dapat memberikan pengaruh pada harga diri seseorang.

Dalam faktor orangtua, individu yang memiliki keterikatan yang dekat, dan dianggap oleh orang tuanya akan mempunyai tingkat harga diri yang lebih tinggi (Shorey dkk, 2003). Disaat orang tua memiliki hubungan yang baik bersama anak, anak akan merasa diakui oleh orang tuanya. Secara tak langsung, perhatian dan keterlibatan orang tua dalam membuat

kepribadian anak menjadi pribadi yang positif. Penerimaan/keterlibatan orang tua berdampak langsung terhadap harga diri yang positif dan bermakna (Aydin,Sari, Sahin M., 2014). Telah terbukti bahwa anak yang diakui, didukung dan dilibatkan oleh orang tua akan mempunyai pandangan yang lebih positif daripada yang tidak diperhatikan oleh orang tuanya. Pandangan penerimaan, keterlibatan, kasih sayang, dan bantuan akan memiliki dampak terhadap harga diri dan konsep diri.

Bowlby (dalam Upton, 2012) menemukan bahwa keterikatan adalah hubungan psikologis antar manusia yang muncul saat pertama kehidupan anak, antara anak bersama pengasuh, dan berdampak terhadap pembentukan relasi antar manusia seumur hidup. Berdasarkan pandangan Bowlby, kelekatan merupakan istilah umum yang mengarah kepada situasi dan kualitas kelekatan individu. Ada 2 macam kelekatan yaitu kelekatan aman dan tidak aman. Memiliki rasa terikat berarti merasa aman. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kelekatan aman mungkin akan mempunyai perasaan yang bertentangan pada sosok pengasuh mereka, seperti ketergantungan dan cinta yang kuat, rasa takut terhadap penolakan , waspada dan mudah tersinggung (Holmes, 2001).

Gullone & Robinson (2005) mengatakan terdapat 2 bentuk kelekatan, yaitu kelekatan yang aman dan kelekatan tidak aman, hal tersebut berdasarkan teori kelekatan Bowlby. Berdasarkan pandangan Bowlby dan Ainswort, ada tiga aspek kelekatan (Armsden & Greenberg, 1987, dalam Nurwanti, 2017) yaitu a) kepercayaan (*trust*), yang tercipta

dari hubungan yang terjalin dengan kuat, b) komunikasi (*communication*) padangan terhadap orang tua tentang kemauan mendengarkan emosi, kepekaan, dan seperti apa kualitas, tingkat, serta keterlibatan antara orang tua dan anak dalam komunikasi verbal, c) keterasingan (*alienation*), berkaitan erat terhadap penolakan dan penghindaran.

Kelekatan orang tua sangat mempengaruhi perkembangan masa remaja maupun dewasa. Orang tua mempunyai peran penting dalam menjalin ikatan dengan anak sampai anak tersebut dewasa dan menjadi sumber dukungan saat anak berada di lingkungan sosial (Santrock, 2012). Mahasiswa yang kurang mempunyai keterikatan dengan orang tua, maka cenderung mengalami dengan depresi karena kurang mempunyai harga diri yang tinggi, kekuatan emosional, serta kepercayaan pada individu lain yang membantu mereka dalam mengelola stres secara efektif (Love, 2012). Secara umum, keterikatan yang aman berhubungan erat dengan kecemasan dan tingkat depresi yang rendah, serta penyesuaian sosial, kepuasan hidup, dan harga diri yang tinggi.

Vahedi (2016) menyatakan individu beserta kelekatan aman mempunyai pola pikir yang positif tentang dirinya sendiri. Sedangkan, individu yang mempunyai kelekatan yang tidak aman rentan mengalami cemas. Penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa kelekatan yang terjalin dengan baik maka akan menciptakan tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan mengurangi tuntutan dalam hidup (Kumar, 2016).

Santrock (2007) menyatakan kelekatan orang tua memiliki manfaat kepada anak yaitu kepercayaan diri dan kemampuan untuk membentuk relasi yang hangat. Rasa percaya diri, yaitu dengan adanya kasih sayang dan perhatian dari orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri pada individu sehingga merasa berarti atau berharga untuk individu lain. Kemampuan menjalin relasi yang hangat, dimana hubungan seseorang dengan orang tuanya membekas dari kecil sampai dewasa. Kelekatan yang hangat merupakan salah satu tolak ukur dalam membina hubungan sesama. Namun, ketika seseorang memiliki hubungan yang tidak baik, maka akan menjadikan hal tersebut menjadi pengalaman traumatis yang bisa menghambatnya dalam menjalin hubungan harmonis bersama orang lain. Sehingga cara kelekatan orang tua dapat memberikan pengaruh pada harga diri individu dalam menjalin suatu hubungan.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan harga diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberi pengetahuan mengenai hubungan antara kelekatan orang tua dengan harga diri pada dewasa awal dalam hubungan berpacaran dan diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan bidang psikologi sosial klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan dalam bidang psikologi, terutama psikologi sosial klinis.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk masyarakat, khususnya orang tua untuk menciptakan kelekatan yang baik di setiap perkembangan anaknya. Sehingga nantinya bisa menciptakan relasi yang ideal dalam menjalani tugas perkembangan terutama dalam menjalani hubungan dengan lawan jenis.