

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang permasalahan**

Remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Dalam masa ini terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa (Sarwono, 2011). Hurlock (2002), menyatakan tugas perkembangan yang pertama berhubungan dengan seks yang harus dikuasai oleh remaja adalah pembentukan hubungan baru yang lebih matang dengan lawan jenis. Dunia remaja saat ini sangat dipengaruhi dengan dunia yang penuh dengan gejolak cinta. Pada masa inilah, seorang remaja mulai merajut kasih dan sayang dengan lawan jenisnya. Sehingga dalam hubungan berpacaran secara tidak langsung sudah mendarah daging ke seluk beluk pikiran anak muda yang mencapai usia dewasa. Menurut (Wongso, 2014) alasan remaja berpacaran, yaitu untuk memperoleh kesenangan, membangun *intimacy*, meningkatkan status, memilih jodoh, ataupun sebagai alat pemuas kebutuhan.

Akan tetapi pada jaman sekarang memaparkan bahwa seseorang remaja maupun dewasa awal bertingkah laku yang cenderung posesif dalam merajut hubungan yang lebih mendalam. Berdasarkan ulasan dari Adityapraja (dalam Kompasiana, 2015), seringkali di sekeliling kita dapat melihat berbagai fenomena yang mempersoalkan bagaimana kelanjutan hubungan seseorang yang dilandasi dengan ikatan yang terlalu berlebihan. Seolah-olah, pasangan atau pacar kita menjadi bagian seutuhnya bagi perjalanan hidup kita, sehingga kebebasan berbuat dan bertindak kerap kali banyak ditentukan oleh pasangan.

Selanjutnya menurut ulasan dari Alhuda (dalam Kompasiana 2012) menjelaskan bahwa pada titik inilah, cinta yang posesif muncul dan bermula dari rasa kepribadian seseorang yang merasa tidak aman cintanya, karena takut pasangannya atau belahan jiwanya berpaling. Posesif dapat bermula dari rasa cemburu yang berlebihan dan ketidakrekaan pasangannya berpaling ke orang lain. Cemburu timbul karena ingin memiliki sendiri pasangannya dan perasaan terancam karena kehadiran orang lain dalam suatu hubungan. Saat mengalami rasa cemburu biasanya sistem rasionalnya tidak bekerja sebagaimana mestinya.

Berdasarkan definisinya, cemburu timbul karena ingin memiliki sendiri pasangannya dan perasaan terancam karena kehadiran orang lain dalam hubungannya (Surbakti, 2009). Mameros (Duma, 2009) menyatakan cemburu merupakan reaksi yang terjadi pada hubungan romantis yang sedang terancam oleh pihak ketiga, ancaman ini bersifat subjektif dan nyata. Hal ini biasanya diikuti dengan rasa takut kehilangan pasangannya. Adapun Hauck (1994) menjelaskan bahwa ciri-ciri cemburu terhadap pasangan yaitu :a) Rasa rendah diri, b) Mentalitas Tuan-Hamba, c) Perilaku merusak diri, d) Kesulitan Menerima tanggung jawab, e) Mementingkan diri sendiri dan tidak matang, f) Rasa takut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Knox dan Zusman terhadap 1319 mahasiswa Amerika diperoleh hasil 41,7% menyatakan dirinya sebagai orang yang pencemburu (Knox dan Schacht, 2010). Di Indonesia sendiri banyak terjadi kasus-kasus yang terjadi akibat kecemburuan. Salah satunya adalah kasus pembunuhan siswa SMK di Jember. Dari hasil pengakuannya tersangka membunuh kekasihnya karena cemburu kekasihnya mendapat *Short Message Service* mesra dari lelaki lain sehingga tersangka menghabisi nyawa korban agar tidak ada lelaki lain yang memilikinya (Ars, 2016).

Berdasarkan kasus di atas perilaku cemburu dapat menjadi bukti besarnya cinta terhadap pasangan tetapi hal tersebut bisa membahayakan. Beberapa peristiwa yang terjadi

perilaku cemburu bisa berujung menjadi kekerasan hingga pembunuhan. Dampak negatif yang bisa ditimbulkan dari perilaku cemburu adalah reaksi emosional berupa ketakutan kehilangan, cemas, sakit, kemarahan terhadap penghianatan, mudah terluka, kecurigaan, dan keputusan (Brhem, 1992). Seseorang yang selalu merasa cemburu pikirannya akan selalu dipenuhi rasa curiga dan berdampak menjadi *paranoid* terhadap setiap orang yang dekat dengan pasangannya, depresi, dan sulit mengontrol kemarahannya sehingga mereka sulit mengontrol emosionalnya bahkan berujung melakukan kekerasan baik kepada pasangannya ataupun kepada dirinya sendiri atau *self-destructive* (Gregory, 2003). Almeida & Schlosser, (2014) kecemburuan yang romantis sering dikaitkan dengan efek merusak atau menyakiti pasangannya.

Berdasarkan data di atas, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 20 responden remaja yang berada pada usia 18 hingga 24 tahun yaitu (sepuluh orang laki-laki dan sepuluh orang perempuan berpasangan) wawancara pada tanggal 20 dan 21 september 2018. Hasilnya menunjukkan bahwa sepuluh pasangan tersebut pernah cemburu pada pasangannya, dan delapan dari sepuluh pasangan menyatakan bahwa pernah melakukan perilaku cemburu yang berbahaya. Perilaku cemburu berbahaya yang dilakukan ialah saat cemburu adalah melarang bermain dengan teman, kebut – kebutan dijalan, menodong dengan kater, menggebrak meja, melempar kipas angin, melempar handphone, kekerasan secara verbal, menampar, dan mencakar – cakar. Beberapa responden juga menceritakan jika ia merasa cemburu, ia tidak segan – segan melukai dirinya sendiri dan tidak dapat mengontrol emosi sehingga membahayakan dirinya sendiri.

Sesuai tugas perkembangannya, remaja diharapkan dapat mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mampu mencapai kemandirian emosional (Hurlock, 2004). Masa remaja menekankan tugas perkembangan dalam bidang pendidikan, sehingga diharapkan remaja dapat memiliki keterampilan intelektual dan konsep yang penting bagi kecakapan

sosial, agar nantinya mampu menunjukkan prestasi belajar mereka dan dapat mengontrol emosionalnya (Hurlock, 2004). Pada hakikatnya masa remaja seharusnya digunakan sebagai masa untuk menggali potensi-potensi yang ada dalam diri sebagai bekal menyongsong masa depan, namun fenomena yang ada memperlihatkan bahwa masa remaja banyak yang belum mampu menunjukkan kemandirian emosionalnya sehingga timbul perilaku cemburu dan perilaku cemburu yang berlebihan berujung kekerasan.

Dalam berpacaran, remaja yang seharusnya sudah bisa mencapai kemandirian emosionalnya mampu mengatasi dan mengontrol perilakunya tetapi kenyataannya banyak remaja yang belum matang emosinya sehingga dapat memicu perilaku cemburu yang berlebihan (Hurlock, 2004). Kebanyakan para remaja masih belum memahami beberapa penyebab dari timbulnya rasa kecemburuan yang dimunculkan pasangan. Perilaku cemburu tersebut merupakan bukti besarnya cinta mereka terhadap pasangannya dan tidak ingin kehilangan pasangannya (Surbakti, 2009). Sehingga pada masa remaja, mereka seharusnya melakukan tugas-tugas perkembangannya dengan baik sehingga mampu menunjukkan prestasi belajar dan dapat menerapkan kemandirian emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari, namun belum matangnya emosi pada remaja berdampak pada perilaku cemburu dalam berpacaran dan cemburu yang berlebihan dapat mengakibatkan kekerasan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka perilaku cemburu penting diteliti karena remaja seharusnya mampu menerapkan kemandirian emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari, namun kenyataannya banyak remaja belum memiliki kemandirian emosional yang berdampak pada perilaku cemburu dalam berpacaran dan cemburu yang berlebihan dapat mengakibatkan kekerasan. Melalui pacaran remaja bisa menerapkan tugas perkembangannya yaitu membina hubungan baik dengan lawan jenis sehingga kemandirian emosi dapat tercapai, tetapi fakta dilapangan beberapa remaja memperlihatkan penyimpangan dalam relasinya dengan lawan jenis yang berdampak pada perilaku cemburu.

Sesuai dengan penjelasan Attridge (2013) seseorang yang selalu merasa cemburu pikirannya akan selalu dipenuhi rasa curiga dan berdampak menjadi *paranoid* terhadap setiap orang yang dekat dengan pasangannya, depresi, dan sulit mengontrol kemarahannya sehingga mereka sulit mengontrol emosionalnya bahkan berujung melakukan kekerasan baik kepada pasangannya ataupun kepada dirinya sendiri atau *self-destructive*. Di Indonesia tingkat kekerasan dalam berpacaran yang dicatat oleh komisi nasional perempuan pada tahun 2016 sebanyak 2.734 kasus dan mungkin ada lebih banyak lagi yang belum berani melaporkan (Komisi Nasional Perempuan, 2017).

Menurut Surbakti (2009), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku cemburu yaitu: a) Kehadiran pihak ketiga yang identitasnya tidak jelas, b) Kesetiaan yang meragukan, c) Takut kehilangan, d) Berkaitan dengan kepribadian. Dari faktor-faktor yang disebutkan, penulis menitik beratkan pembahasan pada faktor berkaitan dengan kepribadian, kemudian dari faktor tersebut dilihat sejauh mana kepribadian membawa remaja menjadi mengalami kecenderungan *alexithymia*. Kecenderungan *alexithymia* karena kepribadian yang dimiliki remaja mempengaruhi munculnya perilaku cemburu pada remaja yang berpacaran. Fodechon (2012) berpendapat bahwa dari bentuk-bentuk tersebut kecemburuan dapat dipengaruhi oleh remaja dengan berkecenderungan *alexithymia*.

Kecenderungan *alexithymia* merupakan gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketidakmampuan mengidentifikasi perasaan dirinya maupun pasangannya. Seseorang dengan kecenderungan *alexithymia* hanya mengandalkan kemampuan berpikir yang didasarkan pada fakta yang spesifik (Lestari, 2016). Orang-orang yang berkecenderungan *alexithymia* dikenal sebagai sosok yang terlalu logis, tidak sentimental, tidak bersahabat karena kurang empati, membuat keputusan pribadi berdasarkan prinsip, bukan perasaan. Kondisi ini karena seseorang dengan *alexithymia* tidak mampu mengeluarkan apa yang dirasakannya. Setiap orang biasanya tahu apa yang dirasanya salah dan mengerti bagaimana cara menggambarkan

perasaannya dan berperilaku tetapi orang yang memiliki *alexithymia* akan sulit mengungkapkan perasaannya, bahkan tidak tahu emosi apa yang dirasakannya (Rahwati & Halim, 2018). Terdapat beberapa karakteristik gejala alexithymia sebagai *trait* menurut Taylor, Bagby & Parker (1997) sebagai berikut : a) Kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, (b) Kesulitan dalam menggambarkan perasaan, dan (c) Gaya berpikir yang terikat dengan dunia luar.

Pada masa remaja kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan dan sulit dalam menggambarkan perasaan akan membuat hubungan yang dijalin akan semakin rumit sehingga remaja bisa keliru dalam mengutarakan perasaan. Seseorang dengan kepribadian demikian cenderung sulit mengungkapkan perasaannya dan kesulitan mendeskripsikan perasaannya dan kepribadian tersebut sering dikatakan sebagai kecenderungan *alexithymia*. Taylor, Bagby & Parker (1997) mencirikan *alexithymia* sebagai *trait* merupakan ketidakmampuan dalam mengidentifikasi perasaan dan ketidakmampuan dalam mengenali emosi melalui sensasi tubuh, memiliki kesulitan dalam menggambarkan perasaan terutama dalam pengungkapan perasaan yang dalam melalui kata-kata. Seseorang dengan kecenderungan *alexithymia* memiliki kekurangan dalam pengaturan emosi sehingga cinta yang posesif muncul dalam hubungan berpacaran remaja tetapi seseorang tersebut tidak bisa mengutarakan perasaannya dan mengidentifikasikan dirinya kemudian remaja memunculkan perilaku cemburu yang berbahaya.

Hal tersebut yang membuat kecenderungan *alexithymia* dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku cemburu pada remaja yang berpacaran. Apabila kepribadian remaja sulit dalam mengidentifikasikan dan menggambarkan perasaan maka remaja tersebut ada kemungkinan memiliki kecenderungan *alexithymia* dan berpeluang munculnya perilaku cemburu. Diperkuat oleh hasil penelitian dari Lestari (2016) bahwa ada

pengaruh yang signifikan antara kecenderungan alexithymia terhadap kecemburuan dalam hubungan berpacaran.

Bertitik tolak pada penjelasan di atas, maka dapat diasumsikan bahwa kecenderungan *alexithymia* termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku cemburu pada remaja yang berpacaran. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini ialah “Apakah ada hubungan antara kecenderungan *alexithymia* dengan perilaku cemburu pada remaja yang berpacaran?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecenderungan *alexithymia* dengan perilaku cemburu pada remaja yang berpacaran.

### **2. Manfaat Penelitian**

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu di bidang Psikologi, khususnya bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan khususnya pada perkembangan masa remaja.
- b. Manfaat praktis yang diperoleh ialah diharapkan mampu memberikan sumber informasi dan referensi baru bagi remaja bahwa kecenderungan *alexithymia* dapat mempengaruhi adanya perilaku cemburu pada remaja yang berpacaran, sehingga remaja menjadi lebih menyadari kepribadian dirinya agar tidak berdampak kepada hal-hal yang melibatkan perilakunya, terutama perilaku cemburu dalam berpacaran.