

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal adalah periode krusial dalam hidup ketika individu berpindah dari tahap remaja menuju fase dewasa (Taufiqah, 2024). Pada fase ini, individu mulai memikul tanggung jawab yang lebih besar serta menjalin dan mengembangkan hubungan interpersonal. Selain itu, mereka juga mulai mandiri dari bergantung kepada orang lain, terkhusus kepada orang tua, secara ekonomi, sosial, maupun psikologis (Putri, 2022). Fase awal dewasa adalah tahap pertumbuhan seseorang yang berlangsung antara umur 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2012). Dalam periode ini, kepribadian individu cenderung stabil, memungkinkan mereka untuk melangkah ke tahap perkembangan selanjutnya, yakni membangun hubungan interpersonal dengan lawan jenis (Dharmawijati, 2015). Hubungan ini, seperti hubungan romantis, dapat menjadi sarana untuk belajar, menerima umpan balik, dan mengembangkan kemampuan menyelesaikan konflik (Dharmawijati, 2015). Hubungan berpacaran menjadi dua jenis, yaitu hubungan jarak dekat dan hubungan jarak jauh (Pratiwi & Lestari, 2017).

Menjalinkan hubungan jarak jauh tentu berbeda dengan hubungan jarak dekat atau *Short Distance Relationship*. Hubungan jarak dekat cenderung lebih memudahkan pasangan karena kehadiran fisik dapat meminimalkan masalah seperti buruknya komunikasi, kesalahpahaman, rasa curiga yang berlebihan, serta kesibukan masing-masing yang dapat mengganggu keharmonisan hubungan (Zahra & Rakhmad,

2022). Dalam hubungan jarak jauh (LDR), keterbatasan frekuensi pertemuan dapat menurunkan kualitas kebersamaan. Jika terus berlanjut, hal ini bisa menyebabkan komunikasi antarpribadi menjadi kurang efektif dan berpotensi menimbulkan konflik yang merusak hubungan (Zahra & Rakhmad, 2022).

Dalam hubungan jarak jauh, komunikasi menjadi hal krusial yang menuntut pasangan untuk berusaha lebih agar tetap saling terhubung dan menjaga kedekatan emosional (Zahra & Rakhmad, 2022). Pasangan LDR dituntut memiliki keterampilan komunikasi yang baik, seperti memahami makna pesan teks dan mengenali nada suara saat menelepon. Selain itu, kesabaran tinggi diperlukan dalam menyelesaikan konflik karena keterbatasan pertemuan langsung.

Di era digital saat ini, berbagai platform komunikasi seperti video call, pesan instan, dan media sosial memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung secara intens meskipun terpisah secara geografis. Namun, kemudahan akses komunikasi tersebut tidak selalu mampu menggantikan kedekatan emosional yang mendalam. Bagi individu yang memiliki tingkat ketergantungan emosional tinggi, keterbatasan interaksi fisik dalam LDR dapat memicu kecemasan akan kehilangan, perasaan tidak aman, dan kebutuhan berlebihan akan kehadiran emosional pasangan.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kehadiran pasangan secara virtual belum tentu mampu memenuhi kebutuhan afektif individu, terutama jika komunikasi yang terjadi hanya bersifat fungsional dan tidak mengandung kedekatan emosional yang sejati. Bahkan, frekuensi komunikasi melalui teknologi dapat memperkuat

kecemasan dan tekanan psikologis apabila individu merasa respons pasangan tidak sesuai harapan.

Menurut Octafahira (2022), perbedaan aktivitas yang dijalani oleh pasangan sering kali menjadi kendala dalam komunikasi hubungan jarak jauh atau *long distance relationship*. Hasil riset dari OnePoll pada tahun 2018 (dalam Iswahyudi, 2024) menyebutkan tantangan dalam menjalani *long distance relationship* adalah munculnya rasa kesepian. Ketidakhadiran fisik pasangan dapat menimbulkan rasa sakit emosional dan membuat kedua pihak merasa sendiri. Dharmawijati (2015) dalam hubungan jarak jauh, kesempatan tidak selalu dimiliki pasangan untuk bertemu dan berinteraksi secara langsung dengan frekuensi yang diinginkan. Akibatnya, mereka jarang melakukan kegiatan bersama dan kurang mampu menyampaikan perasaan melalui ekspresi nonverbal. Hubungan romantis jarak jauh dapat berdampak pada kondisi psikologis pasangan, seperti munculnya rasa kesepian, gelisah, perasaan terisolasi, dan kecemasan berlebihan.

Menurut Russell (1996), kesepian merupakan perasaan subjektif akibat tidak adanya kedekatan hubungan sosial. Russell, Peplau & Cutrona (1980) juga menyatakan bahwa kesepian muncul ketika individu merasa kurang memiliki hubungan sosial yang erat, yang bisa terjadi secara sementara karena perubahan besar dalam kehidupan sosialnya. Russell, Peplau, & Cutrona (1980) menyebutkan kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Berdasarkan Russell (1996), terdapat tiga aspek kesepian yang dijadikan acuan dalam menyusun *R-UCLA Loneliness Scale*,

yaitu *Personality*, *Social desirability*, dan *Depression*. Kepribadian (*personality*) adalah gabungan sistem psikofisik yang membentuk pola perilaku dan cara berpikir seseorang. *Social desirability* mengacu pada kesepian yang timbul karena individu merasa tidak memperoleh kehidupan sosial yang sesuai harapannya di lingkungan sekitar. Sementara itu, depresi ialah gangguan suasana hati yang ditandai dengan rasa tidak berharga, kehilangan semangat, kesedihan mendalam, dan ketakutan akan kegagalan.

Hasil penelitian ini yang melibatkan 117 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara ketergantungan emosional dan kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Temuan ini juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat kesepian dan ketergantungan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai pentingnya memperhatikan aspek ketergantungan emosional dalam studi psikologi klinis. Secara praktis, hasil ini menekankan perlunya pengembangan keterampilan regulasi emosi, kemandirian emosional, serta komunikasi yang sehat bagi individu dalam hubungan jarak jauh untuk mengurangi dampak psikologis negatif seperti kesepian.

Penelitian ini melibatkan 15 narasumber berusia 18–25 tahun yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (*long distance relationship/LDR*). Wawancara dilakukan pada tanggal 20 April 2025 secara daring melalui platform Google Meet. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 11 dari 15 partisipan mengalami tingkat ketergantungan emosional yang tinggi. Beberapa indikator yang muncul meliputi

kecemasan saat tidak bisa berkomunikasi dengan pasangan, kecenderungan mengubah rencana pribadi demi pasangan, dan kebutuhan untuk selalu merasa dicintai dan diperhatikan.

Fenomena kesepian pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh juga tampak dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Seorang partisipan A berjenis kelamin perempuan yang telah menjalani hubungan jarak jauh selama lebih dari satu tahun menyatakan bahwa ia sering merasa kesepian, terutama ketika komunikasi dengan pasangannya terhambat. Partisipan A mengatakan *“Kalau dia nggak bisa dihubungi, aku ngerasa sendiri banget. Kadang rasanya kayak nggak punya siapa-siapa buat cerita”*. Partisipan lainnya, B juga menyampaikan hal serupa. Partisipan B mengatakan *“Aku kadang ngerasa kosong aja. Meski ngobrol lewat chat, rasanya nggak cukup. Aku butuh kehadirannya, bukan cuma kata-kata”*. Kedua kutipan ini menunjukkan bahwa kesepian dalam hubungan jarak jauh tidak hanya disebabkan oleh jarak fisik, tetapi juga oleh ketidaktercukupannya dukungan emosional secara langsung. Kesepian yang dialami bersifat emosional dan subjektif, serta lebih banyak dirasakan oleh perempuan dalam konteks ini.

Peplau dan Perlman (1982) juga menjelaskan bahwa dampak kesepian dapat membuat individu sulit menghargai diri sendiri, cenderung melihat orang lain secara negatif, mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan merasa tidak nyaman saat berada di tengah kerumunan orang (Noviani, 2022). Menurut Magdalena dkk. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa dampak dari

loneliness atau kesepian yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif.

Individu menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial sekitar, merasa tidak berdaya tanpa pasangan, dan cenderung menutup diri dari sumber dukungan lain di luar hubungan romantis. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa ketergantungan emosional dan kesepian merupakan dua kondisi yang saling berkaitan dan cukup banyak dialami oleh dewasa awal dalam hubungan jarak jauh. Temuan ini menguatkan landasan teori bahwa ketergantungan emosional, terutama pada individu dengan regulasi emosi yang rendah, dapat meningkatkan risiko kesepian ketika kebutuhan afeksi tidak terpenuhi secara langsung.

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Sri Yola, 2016), kesepian disebabkan oleh dua faktor utama: faktor pemicu (*precipitating factors*), yaitu perubahan dalam hubungan sosial yang membuat seseorang merasa hubungan tersebut tidak sesuai harapannya; dan faktor predisposisi dan pemelihara (*predisposing and maintaining factors*), yaitu faktor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan risiko dan mempertahankan perasaan kesepian. Dalam penelitian ini, faktor kepribadian menurut Peplau dan Perlman (dalam Sri Yola, 2016) menjadi salah satu penyebab kesepian.

Salah satu bentuk manifestasi dari faktor kepribadian yang berpotensi memicu kesepian adalah ketergantungan emosional. Faktor kepribadian memiliki peran penting dalam membentuk ketergantungan emosional, khususnya pada individu

dewasa awal yang menjalani hubungan romantis jarak jauh (Fredella & Sosialita, 2023). Ciri-ciri kepribadian seperti neurotisme yang tinggi membuat individu cenderung merasa tidak aman, mudah cemas, dan sangat peka terhadap ancaman penolakan atau kehilangan. Selain itu, individu dengan harga diri rendah lebih cenderung menggantungkan nilai dirinya pada validasi dari orang terdekat, sehingga ketidakhadiran fisik dalam hubungan jarak jauh dapat memperkuat perasaan ketergantungan emosional (Violita, 2024). Keadaan ini memunculkan kebutuhan emosional yang intens terhadap pasangan sebagai sumber utama rasa aman dan penerimaan diri (Li et al., 2023).

Kepribadian dengan kebutuhan afiliasi tinggi juga menunjukkan kecenderungan untuk terus-menerus mencari kedekatan emosional. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara langsung, individu menjadi lebih rentan terhadap perasaan kesepian (Safira, 2019). Gaya kelekatan cemas yang berkembang sejak masa kanak-kanak pun berkontribusi terhadap pola hubungan yang melekat, dimana individu sangat takut kehilangan dan berusaha mempertahankan hubungan secara berlebihan. Jika tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, pola kepribadian ini dapat meningkatkan kecenderungan munculnya ketergantungan emosional dan berisiko meningkatkan rasa kesepian dalam hubungan jarak jauh (Etxaburu et al., 2024). Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa ketergantungan emosional tidak terlepas dari aspek kepribadian yang telah lama terbentuk dalam diri individu.

Menurut Lemos dan Londoño (2006), ketergantungan emosi dalam hubungan romantis ditandai oleh persepsi yang menyimpang dari realitas, ketidakmampuan menghadapi kesepian, serta perasaan kosong secara batin. Sementara itu, Castelló (2000) menyatakan bahwa ketergantungan emosional merupakan pola kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi secara terus-menerus dan dicoba dipenuhi dengan cara yang tidak sehat melalui hubungan dengan orang lain. Pola kebutuhan ini mencakup keyakinan tentang visi seseorang terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain, seperti keyakinan yang terlalu tinggi mengenai persahabatan, keintiman, dan saling ketergantungan. Juga, keyakinan tentang emosi yang dihasilkan oleh hubungan dekat dan intim, oleh kesepian dan perpisahan. Sementara itu, Lemos, M. & Londoño, N.H., (2006) membagi aspek-aspek ketergantungan emosional menjadi enam, yaitu *Seperation Anxiety, Affective Expression, Plans Modification, Fear of Loneliness, Borderline Expression, and Searching for Attention*.

Setiap individu memiliki permasalahan emosional yang berbeda-beda, yang tidak selalu dapat diselesaikan sendiri, sehingga mereka membutuhkan bantuan dari individu lain yang dirasa bisa memberi dukungan. Individu dengan harga diri rendah, ketidakamanan dalam hubungan, dan rasa takut akan kesendirian cenderung lebih mudah mengalami ketergantungan emosional dalam hubungan romantis. Kondisi ini sering kali ditandai dengan kebutuhan yang tinggi akan validasi, rasa takut ditinggalkan, serta kecenderungan untuk mempertahankan hubungan meskipun tidak sehat secara emosional (Arikewuyo et al., 2021) (Kaba & Güngör, 2021). Situasi ini muncul akibat adanya rasa dihargai oleh sesama manusia, yang

membuat individu beranggapan bahwa manusia tersebut dapat memperbaiki atau menyeimbangkan emosinya. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat didapatkan kesimpulan bahwa ada keterkaitan antara ketergantungan emosional dan rasa kesepian pada orang-orang yang terlibat dalam hubungan jarak jauh.

Individu yang bergantung secara emosional pada pasangannya cenderung menyaksikan pasangan sebagai penyedia utama dukungan dan ruang untuk berbagi perasaan, yang membuat mereka terputus dari interaksi sosial (Nabilah, et al, 2023). Ketergantungan pada pasangan sebagai figur utama untuk menyalurkan emosi ini menyebabkan individu membatasi interaksi sosial dari individu lain, sehingga memperburuk perasaan kesepian.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketergantungan emosional dan kesepian pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh (long distance relationship/LDR). Penelitian oleh Fredella & Sosialita (2023) yang berjudul Hubungan Ketergantungan Emosi dan Kesepian pada *Emerging Adulthood* yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh menemukan bahwasanya dari 156 partisipan, 27 diantaranya mengalami kesepian. Fredella dan Sosialita (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat ketergantungan emosional yang tinggi cenderung mengalami kesepian yang lebih besar, terutama dalam konteks relasi jarak jauh. Meskipun studi tersebut tidak secara khusus menyoroti perbedaan gender, temuan lapangan dan literatur terkait menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih bergantung secara emosional pada pasangan dan mengalami rasa kesepian yang lebih intens dalam LDR. Hal ini diperkuat oleh

temuan dalam penelitian ini, di mana perempuan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap ketergantungan emosional yang berujung pada peningkatan perasaan kesepian.

Penelitian lain oleh Hasan dan Clark (2017) menunjukkan bahwa semakin besar nilai yang dicapai dalam pengukuran, semakin besar tingkat kesepian yang dirasakan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana ketergantungan emosional berkaitan dengan tingkat kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika emosional dalam relasi LDR, sekaligus memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis yang relevan.

Penelitian oleh Fredella dan Sosialita (2023) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara ketergantungan emosional dan kesepian pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Namun, fokus penelitian tersebut lebih menekankan pada keterkaitan umum antara kedua variabel tanpa mengkaji lebih dalam faktor-faktor kontekstual, seperti perbedaan gender atau dinamika psikologis yang menyertai relasi jarak jauh. Sementara itu, dalam penelitian ini, hubungan antara ketergantungan emosional dan kesepian tidak hanya diperkuat secara empirik, tetapi juga menunjukkan kecenderungan bahwa perempuan lebih rentan mengalami ketergantungan emosional yang tinggi dan kesepian dalam hubungan jarak jauh. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana aspek emosional dalam LDR memengaruhi kesejahteraan

psikologis, khususnya pada masa dewasa awal yang merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas relasional. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara ketergantungan emosional dan kesepian secara lebih spesifik dan kontekstual agar dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang relevan dengan kebutuhan individu dalam hubungan jarak jauh.

Berdasarkan paparan yang disampaikan sebelumnya, penelitian ini akan , menjawab rumusan masalah, Apakah terdapat hubungan antara ketergantungan emosi dan kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah, penelitian ini memiliki tujuan guna mengkaji keterkaitan antara ketergantungan emosional dan kesepian terhadap dewasa awal yang menjalankan hubungan jarak jauh. Temuan dari studi ini diharapkan bisa memberi manfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Studi ini diharapkan bisa berkontribusi pada pengembangan wawasan lingkup psikologi, terutama pada psikologi perkembangan.
- b. Temuan yang diperoleh dapat memperkuat atau memperluas teori-teori yang ada mengenai pengaruh ketergantungan emosional terhadap kesepian.
- c. Penelitian ini bisa berfungsi sebagai landasan atau acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang memiliki relevansi dengan tema ketergantungan emosional, kesepian, atau efek dari hubungan jarak jauh.

- d. Temuan dari penelitian ini juga bertujuan untuk menghadirkan wawasan baru yang lebih mendalam mengenai dinamika serta kompleksitas hubungan antara ketergantungan emosional dengan kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak ketergantungan emosional terhadap kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.
- b. Penelitian ini juga dapat menjadi panduan bagi pasangan LDR agar tidak terlalu bergantung secara emosional pada pasangan, yang dapat berpotensi menyebabkan perasaan kesepian.

