BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Yogyakarta merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang terdiri atas lima kabupaten kota, yaitu Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunungkidul, Kabupaten Sleman, dan Kota Yogyakarta. Provinsi ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 3.802,7 ribu jiwa yang tersebar di lima kabupaten kota. Kabupaten Sleman merupakan wilayah dengan jumlah penduduk terbesar, yaitu 1.190,0 ribu jiwa, diikuti Kabupaten Bantul sebanyak 1.033,5 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2026). Berdasarkan data kependudukan tahun 2024, jumlah penduduk usia 18 sampai 25 tahun di Yogyakarta diperkirakan mencapai 428.364 jiwa. Selain itu, Yogyakarta dikenal sebagai daerah tujuan pendidikan yang menarik masyarakat dari berbagai daerah untuk melanjutkan pendidikan, sehingga memiliki populasi dewasa awal yang besar dan beragam. Karakteristik inilah yang membuat Yogyakarta relevan dijadikan lokasi penelitian tentang dewasa awal.

Rentang usia 18 sampai 25 tahun termasuk dalam kategori dewasa awal (Santrock, 2018). Arnett (2000) menyebut periode ini sebagai *emerging adulthood*, masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai eksplorasi identitas di berbagai bidang kehidupan, termasuk pekerjaan dan hubungan romantis. Pada fase ini, individu mulai menghadapi tuntutan untuk menjadi lebih

mandiri, membangun hubungan interpersonal yang lebih matang, dan menyelesaikan tugas perkembangan seperti kelulusan, kemandirian finansial, serta pembentukan identitas diri (Sutanto & Muttaqin, 2021). Salah satu tugas penting lainnya adalah mulai mencari pasangan hidup dan membangun komitmen dalam hubungan romantis. Individu yang belum berhasil membentuk identitas yang stabil cenderung menghadapi hambatan dalam menjalin intimasi dengan pasangan, memiliki coping stress yang kurang adaptif (Sutanto & Muttaqin, 2021), serta kesulitan membangun komitmen karena harus menyeimbangkan karier dan hubungan romantis (Claudia dkk., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, khususnya dalam konteks hubungan romantis (Dwilianto dkk., 2024).

Masa dewasa awal tidak terlepas dari pengalaman percintaan, karena cinta menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan individu (Angela & Hadiwirawan, 2022). Individu pada fase ini biasanya menjalin hubungan romantis, salah satunya adalah pacaran (Dewa dkk., 2025). Pacaran berfungsi sebagai wadah bagi individu untuk membangun komitmen dan intimasi dengan pasangan, sekaligus sarana belajar memahami kebutuhan dan perasaan orang lain sebelum masuk ke jenjang hubungan yang lebih serius.

Dalam menjalani hubungan pacaran, berbagai konflik dapat muncul. Ketergantungan emosional pada pasangan meningkat karena jauh dari keluarga (Yudiandani dkk., 2019), dan miskomunikasi jarak jauh memicu perselisihan yang paling umum (Guerrero dkk., 2017; Utami & Novianti, 2018). Penggunaan

media sosial yang intens membuka peluang perbandingan sosial dan kecurigaan terhadap interaksi pasangan dengan orang lain (Datu dkk., 2024). Identitas yang belum stabil membuat individu mudah merasa tidak aman, terutama ketika ada pihak ketiga yang dianggap mengancam (Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997). Ketidakpercayaan dan ancaman pihak ketiga inilah yang pada akhirnya memunculkan kecemburuan, problema yang paling umum dialami pasangan dewasa awal (Ayu, 2022; Guerrero dkk., 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan gambaran umum tentang kecemburuan pada dewasa awal. Orsley dan Simanjuntak (2023) menemukan bahwa mayoritas dari 150 emerging adult yang berpacaran mengalami kecemburuan pada kategori sedang, dan kecemburuan ini berhubungan negatif dengan kepuasan hubungan. Kusumawardani dan Hanifah (2026) pada 455 dewasa awal menemukan 25,5% responden mengalami kecemburuan tinggi, lebih banyak dialami perempuan dan individu yang menjalani hubungan jarak jauh. Kecemburuan yang tidak dikelola dengan baik membawa dampak serius, mulai dari kecemasan dan gangguan tidur (Gunawan dkk., 2025), stres kronis dan risiko gangguan kepribadian (Fernández dkk., 2025), hingga kekerasan dalam hubungan (Ventura-León & Lino-Cruz, 2023). Pada titik paling ekstrem, kecemburuan bahkan dapat memicu kekerasan fisik, sebagaimana kasus pembunuhan di Yogyakarta yang dipicu kecemburuan pasangan (Jumbadi, 2025). Berdasarkan data tersebut, kecemburuan bukan sekadar perasaan sesaat, melainkan fenomena nyata yang berdampak luas dalam kehidupan dewasa awal, termasuk di Yogyakarta.

Berdasarkan wawancara informal terhadap 10 partisipan berusia 20 sampai 25 tahun melalui WhatsApp pada 10 April 2026, ditemukan bahwa 9 dari 10 partisipan pernah mengalami kecemburuan dalam hubungan romantis, ditandai dengan rasa curiga, kekhawatiran, dan tindakan mengawasi pasangan. Sebagian partisipan juga mengaitkan rasa cemburu yang mereka alami dengan perasaan kurang percaya diri atau merasa kurang berharga dalam hubungan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, kecemburuan terbukti menjadi pengalaman nyata yang dirasakan dewasa awal di Yogyakarta, sejalan dengan temuan Orsley dan Simanjuntak (2023) yang menunjukkan kecemburuan sebagai fenomena umum pada dewasa awal yang berpacaran.

Fenomena kecemburuan yang telah diuraikan sebelumnya perlu dipahami lebih dalam melalui definisi konseptualnya. Secara ideal, hubungan pacaran berjalan dengan penuh kepercayaan, komunikasi terbuka, dan kestabilan emosi dari kedua belah pihak (Utami & Novianti, 2018). Pasangan diharapkan mampu menghadapi perbedaan dan tekanan dari luar tanpa kehilangan kepercayaan satu sama lain (Guerrero dkk., 2017). Namun kenyataannya sering kali menyimpang dari harapan tersebut, dan penyimpangan ini tampak dalam bentuk kecemburuan. Kecemburuan yaitu reaksi emosional yang muncul ketika seseorang merasa terancam kehilangan hubungan romantis yang berharga, sehingga mendorong munculnya pikiran curiga, perasaan tidak nyaman, serta perilaku protektif dan detektif untuk mempertahankan hubungan tersebut (Pfeiffer & Wong, 1989). Aspek kecemburuan meliputi beberapa dimensi, seperti aspek emosional (perasaan cemas dan tidak nyaman), aspek kognitif

(pikiran tentang kehilangan atau ancaman), aspek perilaku (tindakan untuk mempertahankan hubungan), dan aspek fisiologis (reaksi tubuh seperti detak jantung meningkat). Bila dikelola secara adaptif, kecemburuan dapat memperkuat keintiman (Orsley & Simanjuntak, 2023). Namun bila berlebihan, kecemburuan justru memunculkan perilaku posesif, pengawasan berlebih, dan menurunkan kepuasan hubungan (Orsley & Simanjuntak, 2023).

Knox dkk. (2021) menjelaskan bahwa kecemburuan dalam hubungan romantis tidak muncul secara instan, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi ketertarikan emosional dan seksual terhadap pihak ketiga, sedangkan faktor internal meliputi ketidakpercayaan, harga diri rendah, kecemasan, dan rasa tidak aman. Farooq dkk. (2020) menambahkan bahwa faktor yang memengaruhi kecemburuan meliputi *family system, attachment, anger,* dan *self-esteem.* Individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih percaya pada pasangan dan tidak mudah berpikiran negatif, sedangkan individu dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami kecemburuan (Ayu, 2022). Harga diri dipilih sebagai variabel prediktor dalam penelitian ini karena merupakan faktor internal yang dapat diidentifikasi dan diintervensi secara psikologis, serta terbukti memiliki korelasi kuat dengan kecemburuan pada mahasiswa berpacaran di Indonesia (Due dkk., 2023).

Harga diri merupakan penilaian subjektif individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup persepsi tentang kemampuan, karakter, dan nilai moral, sehingga mencerminkan seberapa besar seseorang menghargai dan menghormati

dirinya secara keseluruhan, dengan dua aspek utama yaitu *self-competence* dan *self-liking* (Tafarodi & Swann, 2001). Individu dengan harga diri tinggi cenderung percaya diri, merasa aman, dan mampu mengelola emosi negatif sehingga tidak mudah cemburu (Due dkk., 2023). Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah lebih mudah cemas, takut ditinggalkan, dan rentan merasa tidak aman dalam hubungan (Kurniawati & Fahmawati, 2023).

Kecemburuan pada dasarnya berjalan melalui tiga aspek yang saling berkaitan. Aspek kognitif muncul lebih dulu berupa pikiran curiga dan kekhawatiran terhadap kesetiaan pasangan. Pikiran ini kemudian memicu aspek emosional berupa perasaan cemas, takut kehilangan, marah, dan tidak aman. Perasaan tersebut pada akhirnya mendorong munculnya aspek perilaku, yaitu tindakan detektif seperti memeriksa ponsel atau media sosial pasangan, serta tindakan protektif seperti melarang atau membatasi interaksi pasangan dengan lawan jenis, menghubungi pasangan berulang kali untuk memastikan keberadaannya, dan bersikap posesif terhadap waktu serta aktivitas pasangan (Pfeiffer & Wong, 1989). Ketiga aspek ini dapat saling memperkuat satu sama lain, sehingga kecemburuan yang awalnya berupa pikiran kecil dapat berkembang menjadi tindakan nyata yang mengganggu hubungan. Due dkk. (2023) dan Dewa dkk. (2025) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan kecemburuan pada mahasiswa dan dewasa awal berpacaran di Indonesia, artinya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemburuan. Malik dan Kumari (2025) memperkuat temuan ini pada 400 individu berusia 18 sampai 30 tahun, di mana kecemburuan turut menjadi

penghubung antara harga diri dengan gejala *relationship obsessive-compulsive disorder*. Washfa dan Cahyanti (2022) menambahkan bahwa perasaan inferior berhubungan positif dengan kecemburuan, terutama pada *reactive jealousy*. Marpaung dan Rozali (2021) serta Chursina (2023) turut mendukung bukti ini, menemukan bahwa individu yang tidak merasa berharga atau memiliki kelekatan cemas lebih mudah merasakan kecemburuan. Namun, Muspiana (2024) pada dewasa awal di Kabupaten Berau tidak menemukan hubungan yang signifikan, sementara Fernández dkk. (2025) dan Ventura-León dan Lino-Cruz (2023) meneliti hubungan variabel serupa pada konteks budaya Barat.

Penelitian tentang hubungan harga diri dan kecemburuan masih memiliki celah yang signifikan. Kajian sebelumnya sebagian besar dilakukan pada konteks budaya Barat atau pada populasi remaja (Kurniawati & Fahmawati, 2023), sehingga relevansinya terhadap dewasa awal di Indonesia belum teruji secara memadai. Hasil penelitian yang ada juga masih inkonsisten, seperti temuan Dewa dkk. (2025) dan Muspiana (2024) yang saling bertentangan. Selain itu, norma budaya kolektivistik menekankan pentingnya menjaga keharmonisan hubungan sosial, sehingga individu cenderung menahan ekspresi emosi negatif, termasuk dalam hubungan romantis (Utami & Novianti, 2018; Klein dkk., 2024). Bagaimana norma tersebut berinteraksi dengan harga diri dalam memengaruhi kecemburuan romantis masih belum banyak dikaji, khususnya pada dewasa awal di Yogyakarta. Padahal kota ini memiliki karakteristik unik berupa populasi mahasiswa perantau yang besar serta pengaruh budaya Jawa yang kuat. Penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan menguji hubungan harga

diri dan kecemburuan secara spesifik pada dewasa awal di Yogyakarta. Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemburuan dalam hubungan pacaran pada individu dewasa awal di Yogyakarta?"

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemburuan dalam hubungan pacaran pada dewasa awal di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bidang psikologi klinis, terutama dalam memahami aspek psikologis dari hubungan antar Individu dan perasaan dalam konteks percintaan.

b. Manfaat Praktis

Bagi dewasa awal, penelitian ini diharapkan membantu mereka menjalani hubungan pacaran yang lebih sehat. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri dan pasangan demi terciptanya hubungan yang harmonis dan bahagia.