

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode masa dewasa awal dimulai saat individu berusia 18 tahun, ketika individu tamat sekolah menengah, hingga usia 29 tahun, dimana sebagian besar individu pada masa perkembangan tersebut mengawali komitmen untuk menyusun kehidupan dewasa, seperti memilih pasangan, pernikahan, dan masa depan yang panjang (Arnett, 2014). Hubungan yang serius dan berkomitmen bukanlah karakteristik utama yang ada pada individu masa dewasa awal, namun semakin berkembangnya usia individu akan semakin cenderung memiliki keinginan hubungan jangka panjang (Charlene & Furman, 2016).

Pada kenyataannya, problematika yang terjadi tidak semua hubungan romantis pada individu dewasa awal berjalan dengan lancar. Hubungan romantis individu dengan pasangan tidak selalu dapat berjalan dengan mulus, karena adanya tantangan baik dalam menjalin atau memulai hubungan tersebut (Alifiandy & Ardi, 2023). Permasalahan yang dihadapi oleh banyaknya individu pada masa dewasa awal dalam menjalani hubungan romantis saat ini adalah kecemasan, sebab pada fase ini individu mengalami ketidakstabilan, sehingga berpotensi menimbulkan perasaan negatif, dimana salah satunya merupakan kecemasan (Putri & Ariana, 2022). Munculnya *distress* psikologis dalam bentuk kecemasan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis tidak terlepas dari permasalahan tugas perkembangan individu berdasarkan delapan tahap perkembangan psikososial Erik Erikson, dimana individu mengalami krisis tertentu yang harus dilalui pada tahap keenam yaitu *Intimacy Vs. Isolation* (Santrock, 2013).

Menurut Arnett (2014) saat individu berada dalam tahap dewasa awal menimbulkan potensi terjadinya perasaan negatif seperti kebingungan,

perasaan gelisah, ketakutan, dan kecemasan akan hal yang baru ditemui. Hal ini didukung oleh penelitian Putri & Ariana (2022) yang menunjukkan masa dewasa awal mudah merasakan *negative affectivity*. *American Psychological Association* (APA) (2013) mendefinisikan *Negative Affectivity* (NA) sebagai kecenderungan merasakan pengalaman intensif dan frekuen akan berbagai perasaan negatif yang berbentuk kecemasan, depresi, rasa bersalah atau malu, khawatir, marah, dan bentuk manifestasi (Santosa & Koesma, 2020).

Pada tanggal 4 Oktober 2023 telah dilansir dalam CNN Indonesia (2023), tentang penganiayaan terhadap seorang perempuan hingga tewas yang dilakukan oleh anak petinggi Indonesia yang diakibatkan sakit hati karena cekcok. Menurut keterangan Hendro (11/10/2023) pelaku menganiaya dengan menendang korban hingga tersungkur dan dengan sengaja menginjak gas mobilnya, saat korban terduduk di lantai dan bersandar di samping pintu mobilnya. Menurut (Rusyidi & Hidayat, 2020) tindakan tersebut dapat dikatakan sebagai kekerasan dalam relasi romantis yang merujuk pada kekerasan fisik karena menimbulkan adanya bahaya yang aktual pada korban. Berdasarkan data dari pengaduan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) mencatat terdapat 3528 laporan kasus kekerasan terhadap perempuan dalam relasi personal dalam bentuk kekerasan dalam pacaran atau relasi romantis yang terverifikasi (Komnas Perempuan, 2023)

Diperkuat oleh data dan fenomena diatas menunjukkan individu yang berada dalam masa dewasa awal cenderung memiliki emosi negatif yang seperti rasa cemas, marah, sedih, takut. Dengan adanya perasaan cemas dalam menjalani hubungan romantis, dapat berpotensi mengurangi keyakinan individu tentang kemampuan untuk menangani tuntutan secara efektif dalam hubungan romantis dan mengurangi keyakinan tentang keberhasilan dalam hubungan romantis yang sedang dijalankan. Ketika mengalami perasaan cemas, individu merasa sulit untuk menegosiasikan masalah dalam hubungan dan berakibat pada menurunnya kepuasan hubungan (Putri & Ariana, 2022)

Berdasarkan hasil data awal yang peneliti dapatkan dari penyebaran *google form* melalui survei terhadap 27 individu yang sedang menjalani hubungan romantis pada masa dewasa awal, sebesar 66,7% mengalami kecemasan saat menjalani hubungan romantis, 70,4% mengurangi keyakinan tentang kemampuan untuk menangani tuntutan secara efektif dalam hubungan romantis, 85,2% mengurangi keyakinan tentang keberhasilan dalam hubungan romantis, 55,6% merasa tidak puas dengan hubungan romantis yang sedang dijalani.

Sehubungan dengan itu, untuk mengetahui fenomena yang lebih nyata di lapangan, maka dari itu peneliti melakukan wawancara terhadap individu dewasa awal yang pernah dan sedang menjalani hubungan romantis di yang terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki-laki. Hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat beberapa masalah yang mengakibatkan timbulnya kecemasan saat menjalani hubungan romantis seperti interaksi dan komunikasi, perasaan tidak suka terhadap perhatian pasangan kepada orang lain, perselingkuhan orang tua, pengalaman negatif pada masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional.

Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan berdasarkan hasil dari Riset Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) menunjukkan sebesar 6% remaja yang berusia 15 tahun ke atas rentan dalam mengalami gangguan kesehatan mental khususnya emosional yang disertai gejala kecemasan dan depresi. Menurut data RISKESDAS (2007) yang diadakan Departemen Kesehatan RI, gangguan mental emosional (depresi) dialami sekitar 11,6% populasi Indonesia yang usianya di atas 15 tahun. Data statistik menunjukkan bahwa satu dari delapan orang remaja kemungkinan mengalami depresi. Lebih buruknya, 30% dari hasil riset menunjukkan kondisi mental yang kacau dan emosi yang timbul akibat rasa depresi (Mulyani & Afandi, 2016).

Kecemasan dapat diartikan melalui respon tubuh terhadap rasa stres. Kecemasan dapat ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan

perubahan fisik seperti terjadinya peningkatan tekanan darah. Kecemasan yang terjadi pada masa dewasa awal seringkali berkaitan dengan orientasi hubungan dan karir, karena perkembangan pada masa dewasa awal berkaitan dengan hubungan dan pencarian jati diri. Akibat perilaku maladaptif pada tahap dewasa awal, seseorang tidak mampu menjaga hubungan dekat dengan lingkungannya sehingga cenderung mengasingkan diri. Oleh karena itu, individu dewasa awal seringkali kesulitan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, baik secara romantis maupun hubungan pertemanan (Putri & Ariana, 2022).

Kecemasan muncul ketika seseorang merasakan kekhawatiran terhadap suatu kegagalan dalam dirinya, salah satunya adalah saat menjalani hubungan romantis. Suatu keyakinan yang dimiliki seorang individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai sesuatu yang diinginkannya disebut dengan *self-efficacy*. Dalam menghadapi segala tuntutan yang ada, keyakinan dalam diri individu menjadi dasar yang akan mendorong dirinya dalam menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut (Fauzia, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riggio et al. (2013) hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dalam hubungan romantis berkaitan dengan perasaan cemas dalam hubungan, dengan individu melaporkan keyakinan yang lebih kuat tentang kemampuannya untuk menangani tuntutan tugas secara efektif dalam hubungan romantis dan mengalami lebih sedikit perasaan tegang dan tidak nyaman dalam hubungan pribadi. Individu dengan efikasi diri hubungan yang tinggi percaya dapat mengatasi keintiman secara kompeten; merasa nyaman dan tenang dalam situasi intim sementara individu dengan efikasi diri rendah merasa tidak nyaman dan canggung. Hasil penelitian juga mendukung hubungan antara efikasi diri dalam hubungan romantis dan bagian penting dalam hubungan, dengan efikasi diri yang lebih besar dikaitkan dengan kepuasan hubungan, komitmen, dan investasi yang lebih besar, serta konflik hubungan yang lebih jarang (Riggio et al., 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu adalah *self-efficacy*, hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Myers (2013). Selain itu, juga Bandura (1997) mengatakan bahwa pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, fisiologis dan emosional menjadi pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, fisiologis dan emosional menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* (Riani & Rozali, 2014)

Idealnya efikasi diri dalam hubungan romantis secara konsisten dikaitkan dengan cara individu menegosiasikan masalah hubungan dan menciptakan kepuasan hubungan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi dalam hubungan romantis percaya dengan harapan akan keberhasilan menjalani hubungan romantis yang bahagia, karena mampu mengatasi keintiman, serta mengeluarkan lebih banyak upaya untuk melakukan perilaku dan menunjukkan ketekunan yang lebih besar ketika menghadapi hambatan dan kesulitan (Weiser & Weigel, 2016), sedangkan individu dengan efikasi diri rendah, merasa cemas terhadap keyakinan akan kemampuan untuk merespons tuntutan tugas secara efektif dalam hubungan dan perasaan tidak nyaman serta canggung. Oleh karena itu, individu tersebut lebih cenderung menghindari masalah, karena merasa harus hidup dengan masalah-masalah yang terjadi dan menderita dalam hubungan romantis yang dijalani yang dapat menurunkan kepuasan dari hubungan tersebut (Uyar, 2023). Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif emosi seseorang yang melibatkan perasaan. Apabila kondisi tersebut terjadi secara berlarut-larut, maka individu tidak mampu mencapai keberhasilan dalam hubungan romantis.

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai suatu bentuk keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur segala tindakannya. Baron & Byrne (1997) (dalam Aprillianti & Damadjanti,

2022) memandang *self-efficacy* sebagai evaluasi individu terhadap keahlian serta kompetensi yang ada dalam dirinya agar mampu melakukan tugas, meraih tujuan, dan mengatasi masalah yang ada. Efikasi diri dalam relasi romantis melibatkan persepsi diri yang dimiliki individu terkait kemampuan terhadap keyakinan individu berkaitan dengan kemampuan dalam membentuk dan mempertahankan relasi romantis untuk mencapai kepuasan hubungan, termasuk rasa cemas dalam hubungan dan keyakinannya tentang keberhasilan serta kebahagiaan yang bertahan lama dalam hubungan dengan pasangannya.

Dari beberapa hasil penelitian dan permasalahan yang telah dipaparkan terlihat bahwa fenomena kecemasan terjadi dalam hubungan romantis akibat dari rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh individu pada masa dewasa awal, sehingga dalam menjalani hubungan romantis individu merasa cemas terhadap keyakinan akan kemampuannya untuk menangani tuntutan tugas secara efektif dalam hubungan romantis dan mengalami lebih sedikit perasaan tegang dan tidak nyaman (Riggio et al., 2013). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan saat menjalani *romantic relationship*.

Penelitian ini akan difokuskan bagi individu masa dewasa awal yang sedang menjalin hubungan romantis, dengan alasan pada perkembangan dewasa awal, individu memasuki tahap mengembangkan hubungan romantis untuk memenuhi kebutuhan psikologis berupa kebutuhan dicintai dan mencintai yang kemudian diimplementasikan dalam bentuk hubungan romantis (Harisma, 2022).

Berdasarkan fakta yang telah disebutkan, hal ini dapat menjadi dasar atau landasan awal pemikiran serta fakta dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menjalani *romantic relationship* pada masa dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan oleh Riggio et al. (2013) dengan judul “*Self-Efficacy in Romantic Relationships: Prediction of Relationship Attitudes and Outcomes*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat *self-efficacy* dalam hubungan romantis berkaitan dengan kecemasan dalam hubungan untuk menangani tuntutan tugas secara efektif dalam hubungan pribadi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan percaya untuk dapat mengatasi keintiman secara kompeten, merasa nyaman dan tenang dalam situasi intim, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah akan merasa tidak nyaman dan canggung.

Penelitian yang dilakukan oleh Weiser & Weigel (2016) dengan judul “*Self-Efficacy in Romantic Relationships: Direct and Indirect Effects on Relationship Maintenance and Satisfaction*”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *self-efficacy* dalam hubungan romantis dengan pemeliharaan hubungan dan kepuasan hubungan. Semakin tinggi *self-efficacy* dalam hubungan romantis maka semakin tinggi perilaku pemeliharaan hubungan dan semakin tinggi perilaku hubungan, semakin tinggi kepuasan dalam menjalani hubungan romantis, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Ariana (2022) dengan judul “*Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis saat Mendapat Perilaku Silent Treatment*”. Hasil menunjukkan bahwa *silent treatment* memiliki hubungan dengan kecemasan yang signifikan secara positif dengan kekuatan sedang. Apabila *silent treatment* meningkat maka kecemasan akan meningkat, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Uyar (2023) dengan judul “*The Mediating Role Of Self-Efficacy In Romantic Relationship In The Relationship Between Self-Compassion And Romantic Relationship Satisfaction*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion*, *self-ability* dalam hubungan romantis, dan kepuasan hubungan romantic berkaitan satu sama lain secara signifikan. Kemudian, hasil penelitian juga

menunjukkan bahwa *self-efficacy* diri dalam hubungan romantic secara signifikan memprediksi kepuasan hubungan romantis.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, masih sedikit penelitian terdahulu yang membahas kaitan antara *self-efficacy* dengan kecemasan saat menjalani *romantic relationship*. Dari perbedaan tersebut, peneliti menganggap terdapat *gap research* sehingga menjadi kebaruan peneliti dalam meneliti hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan. Maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian yang timbul, yaitu: Apakah terdapat Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan *Romantic Relationship* pada Masa Dewasa Awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan *Romantic Relationship* pada Masa Dewasa Awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi terkait hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan saat menjalani *romantic relationship* pada masa dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi langkah awal sebagai antisipasi dalam mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan dalam hubungan romantis dewasa awal untuk menghindari terjadinya dampak negatif yang mengarah pada hal-hal yang tidak wajar, seperti hubungan yang *toxic* dan *abusive*.