

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan orang lain, oleh karena itu manusia membutuhkan interaksi dengan manusia yang lain. Manusia memiliki keinginan untuk hidup bersama karena banyak kepentingan yang harus dipenuhi. Sejak manusia di dalam kandungan, manusia sudah melakukan interaksi dengan ibu. Ibu yang hangat, penuh sentuhan dan bahagia dapat mempengaruhi perkembangan janin yang akan mempengaruhi perkembangan kepribadiannya kelak (Sutcliffe, 2002). Interaksi tersebut membuktikan bahwa sejak dalam kandungan, manusia sudah membutuhkan orang lain sebagai sumber afeksi yang memberikan dirinya kehangatan dan perlindungan. Manusia akan membentuk ikatan emosional yang mendalam dengan orangtua/ figur pengasuh yang dikenal dengan istilah *attachment* (Santrock, 2006).

*Attachment* terus berkembang hingga seseorang beranjak dewasa. Pada orang dewasa, figur *attachment* bukan lagi orangtua melainkan pasangannya. Kecenderungan individu untuk melakukan usaha-usaha yang penting dalam mencari dan mempertahankan kedekatan dengan satu atau beberapa individu lain yang berpotensi untuk memberikan keselamatan atau rasa aman baik secara fisik maupun psikologis dikenal dengan istilah *Adult Attachment* (Sperling dan Berman, 1994).

Masa dewasa awal adalah masa *intimacy*, yaitu masa individu menjalin hubungan yang lekat dengan orang lain dalam lingkup yang lebih sempit terhadap persahabatan dan pencarian pasangan hidup. Pada masa ini seseorang akan meleburkan identitas dirinya dengan identitas orang lain tanpa kehilangan identitas diri yang sebenarnya (Erik Erikson, 1968). Individu yang berada pada masa dewasa awal memiliki rentang usia 20-30 tahun. Pada usia

tersebut umumnya seseorang sudah menyelesaikan jenjang pendidikan sekolah dan berada pada jenjang pendidikan perguruan tinggi/ universitas, atau sudah menyelesaikan jenjang pendidikan tertentu dan sedang bekerja serta mencari pasangan hidup.

Pada masa dewasa awal seseorang akan lebih banyak menuangkan energinya pada berbagai aktivitas kehidupan dan terlibat secara sosial, memiliki ketertarikan lebih terhadap interaksi dengan lingkungannya dalam mencari pertemanan, berhubungan dengan pekerjaan, atau mencari pasangan hidup (Keniston, 1971). Oleh sebab itu seseorang pada masa dewasa awal akan menjalin hubungan romantic dengan lawan jenis yang dikenal dengan istilah pacaran. Pacaran adalah proses seseorang bertemu dengan seorang lainnya dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya orang tersebut untuk dijadikan pasangan hidup (Benokraitis, 1996).

Dalam hubungannya dengan lawan jenis seseorang akan mengalami beberapa tahap dalam menjalin hubungan, dimulai berkencan dengan beberapa individu pada saat yang sama, kemudian memilih orang yang benar-benar disukai dan hanya berkencan dengan orang tersebut, lalu lebih rutin melakukan aktivitas sehari-hari secara bersama-sama dan saling memenuhi kebutuhan antara satu dengan lainnya, hingga menetapkan pasangannya tersebut sebagai calon pendamping hidupnya (Duvall dan Miller, 1985).

Seseorang yang berpacaran akan memiliki perasaan yang senang karena dapat berbagi aktivitas, cerita maupun perasaan dengan pasangannya. Melalui pacaran seseorang akan menjalani proses perkenalan dengan orang yang mereka sukai, kemudian dapat dijadikan pasangan hidup. Dalam proses pengenalan dan menjalin hubungan, seseorang belajar untuk menyukai dan disukai oleh pasangannya, juga menerima dan diterima oleh pasangannya. Selain itu seseorang yang berpacaran juga dapat memperluas lingkup sosialnya dan menunjukkan pada lingkungan bahwa mereka menjalani kehidupan yang sesuai dengan tugas perkembangannya (Duvall dan Miller, 1985).

Pada kondisi tertentu hubungan pacaran terjalin pada jarak yang berjauhan, yaitu keadaan seseorang dengan pasangannya yang dipisahkan oleh jarak fisik dan tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik dalam periode waktu tertentu. Faktor yang menyebabkan seseorang menjalani hubungan pacaran jarak jauh adalah faktor pendidikan dan faktor pekerjaan (Hampton, 2004). Faktor pendidikan adalah kondisi seseorang yang sedang mengejar dan mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga hubungan dengan pasangannya harus dipisahkan oleh jarak. Sedangkan faktor pekerjaan adalah kondisi seseorang atau pasangannya yang sudah lulus terlebih dahulu dan mendapatkan pekerjaan di wilayah yang berbeda. Stafford, Daly, & Reske (dalam Kauffman, 2000) mengatakan bahwa sepertiga dari hubungan berpasangan di dalam universitas yang dijalani oleh mahasiswa merupakan hubungan jarak jauh.

Hubungan pacaran jarak jauh banyak ditemukan pada mahasiswa Universitas "X" kota Bandung. Dalam menjalin hubungan jarak jauh seseorang memiliki tantangan melawan keinginan untuk dapat menjalani aktivitas bersama-sama dengan pasangannya (Sahlstein, 2004). Dalam jarak jauh kesempatan untuk komunikasi langsung menjadi lebih terbatas dengan pertimbangan berbagai hal seperti kesibukan antar pasangan, waktu senggang yang berbeda sehingga hal tersebut dapat mempersempit kesempatan untuk bertemu. Sulitnya komunikasi langsung membutuhkan sarana media komunikasi untuk tetap dapat menjaga keintiman antara seorang dengan pasangannya melalui komunikasi tidak langsung, seperti telepon, pesan atau media-media lain yang membantu terpenuhinya komunikasi tidak langsung. Selain itu terdapat kondisi-kondisi tertentu dimana pasangan membutuhkan dukungan secara nyata yaitu dengan kehadiran fisik pasangannya, namun hal tersebut tidak dapat terpenuhi karena jarak yang berjauhan sehingga dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam hubungan (Pistole et al., 2010). Seseorang dengan hubungan jarak jauh lebih memiliki kebingungan akan hubungan dan lebih memiliki konsekuensi akan perpisahan. Perpisahan

dalam hubungan disebabkan oleh rendahnya komitmen dan intensitas pertemuan sehingga diperlukan jaminan antar pasangan untuk memelihara hubungan jarak jauh yang sedang dijalani (Pistole et al., 2010). Hal-hal tersebut menjadi kendala dalam menjalani hubungan romantis yang diharapkan karena terdapat banyak fungsi dalam hubungan yang tidak dapat terealisasi. Kondisi ini akan berpengaruh pada kualitas hubungan seseorang yang tergambar pada tipe *attachment*-nya.

Mahasiswa yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh memiliki *attachment* dengan pasangannya yang membuat hubungan mereka dapat bertahan. *Adult attachment* memiliki dua dimensi yang membentuk *attachment* seorang dewasa dalam relasi dengan pasangannya, yaitu *model of self* dan *model of others* yang masing-masing dapat bernilai positif dan negatif (Bartholomew, 1991). Kombinasi dari kedua dimensi *model of attachment* memunculkan empat variasi tipe *Adult Attachment Styles*, yaitu *Secure* (positif *model of self* dan positif *model of others*), *Anxious* (negatif *model of self* dan positif *model of others*), *Avoidant* (positif *model of self* dan negatif *model of others*) dan *Fearful* (negatif *model of self* dan negatif *model of others*).

Jika seseorang menghayati bahwa orangtuanya adalah figur yang dekat dengannya, penuh kasih sayang dan perhatian, maka pada masa dewasa ia akan menghayati bahwa pasangannya adalah figur yang penuh kasih sayang dan dekat dengannya. Pengalaman yang positif akan membangun keyakinan bahwa seseorang merasa dirinya layak untuk dicintai dan merasa bahwa pasangannya adalah orang yang baik dan layak untuk dicintai juga. Sebaliknya, pengalaman yang negatif dengan orangtua di masa kanak-kanak seperti mendapat penolakan dari orangtua atau orangtua yang terlalu menuntut membuat seseorang menghayati bahwa orangtuanya adalah figur yang tidak memberi rasa aman dan nyaman, sehingga pada masa dewasa ia dapat menghayati bahwa pasangannya bukan orang yang baik untuknya, atau memandang diri sendiri tidak layak untuk dicintai. Penghayatan yang negatif terhadap

pasangan membuat seseorang merasa curiga terhadap pasangannya, keraguan terhadap hubungan yang dijalani, menjaga jarak dengan pasangan dan dapat berakhir pada perpisahan.

Pada kasus tertentu pengalaman yang positif atau negatif terhadap orangtua di masa kanak-kanak tidak menjamin seseorang memiliki penghayatan yang serupa terhadap pasangannya di masa dewasa awal. Sepanjang rentang hidupnya seseorang mengalami berbagai tahap kehidupan sebelum menginjak masa dewasa awal sehingga seseorang dapat mengalami berbagai peristiwa pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya. Seperti pengalaman yang buruk dalam relasinya dengan guru atau teman-teman di sekolah, atau dengan pasangan sebelumnya dapat mempengaruhi penghayatan seseorang terhadap pasangannya saat ini. Hal lain yang dapat terjadi adalah pengaruh peristiwa hidup yang sulit seperti perceraian orangtua, kekerasan yang dilakukan oleh orangtua, meninggalnya orangtua, atau tidak diasuh oleh orangtua seperti tinggal dengan anggota keluarga lain dapat mengubah keyakinan seseorang dalam memandang dirinya dan orang lain yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami penghayatan yang cenderung negatif terhadap pasangannya.

Menurut Feeney dan Nooler (1996), perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dalam hubungan pacaran, tingkat kecemasan akan membuat mahasiswa merasa kuatir dan cemas dengan hubungan pacaran yang dijalani. Kecemasan tersebut berdampak pada rasa curiga, kecemburuan, tidak yakin bahwa pasangannya mencintai dirinya dan merasa kuatir pasangannya meninggalkannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hubungan mahasiswa dengan pasangannya.

Menurut penelitian dari “*The Center for the Study of Long Distance Relationships*” di Amerika, terdapat lebih dari 700.000 pasangan LDR (*long distance relationship*) akhirnya menikah. Berdasarkan data statistik mengenai LDR (*long distance relationship*) pada tahun 2005 yang dilakukan oleh “*The Center for the Study of Long Distance Relationships*”, sebanyak 2,9% dari keseluruhan jumlah angka pernikahan di AS merupakan hasil dari

hubungan jarak jauh, dengan 1 dari 10 pernikahan yang dilaporkan merupakan hasil dari pacaran jarak jauh selama 3 tahun pertama (“*Long Distance Relationship Statistics*”, 2008). Dr. Greg Guldner menemukan bahwa sekitar 70% pasangan gagal dalam memperjuangkan hubungan jarak jauh karena kesulitan dengan perubahan yang terjadi dan akhirnya hanya mampu bertahan selama 6 bulan saja ([www.longdistancerelationships.net](http://www.longdistancerelationships.net)).

Terdapat penelitian jangka panjang mengenai stabilitas *attachment style* pada masa *infancy* (kanak-kanak) sampai pada masa *adulthood* (dewasa) untuk melihat faktor-faktor yang berpengaruh pada *attachment style*. Penelitian dilakukan pada sampel yang memiliki peristiwa hidup ringan hingga berat (Hamilton, 2000; Waters, Merrick, Treboux, Crowell & Albersheim, 2000). Penelitian dilakukan pada sampel usia 20-22 tahun (*adulthood*) dengan meninjau tahap perkembangannya dari usia 12 bulan (*infancy*). Hasil penelitian menyatakan bahwa 32 dari 50 partisipan (64%) tidak mengalami perubahan *attachment style* dari masa *infancy* hingga masa *adulthood*. Sedangkan 36% dari partisipan memiliki *attachment style* yang berubah. Partisipan melaporkan bahwa mereka mengalami peristiwa-peristiwa buruk dalam hidup seperti kehilangan orangtua, orangtua bercerai, orangtua mengalami sakit psikis sehingga mereka mengalami kekerasan orangtua yang membuat mereka mengalami perubahan *attachment style* dari *secure* menjadi *insecure* atau tidak terorganisir. Hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman hidup yang sulit, termasuk salahnya cara pengasuhan pada masa kanak-kanak, kehilangan orangtua dan perceraian orangtua cenderung merubah tipe *attachment* seseorang menjadi *insecure*. Penelitian dari Aikens dan lainnya (2009) menyatakan bahwa 25% partisipan dengan peristiwa hidup yang ringan dapat tetap mempertahankan *attachment style* yang dimilikinya. Sedangkan pada partisipan dengan peristiwa hidup yang berat cenderung memiliki *attachment style* yang berubah dari tahap perkembangan sebelumnya.

Pada studi Hazan & Shaver terhadap 620 pria dan wanita, ditemukan bahwa hubungan pacaran dengan tipe *secure adult attachment* menghasilkan kepuasan dan kelanggengan dalam suatu hubungan romantis. Hubungan pacaran dengan tipe *secure adult attachment* cenderung dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan tipe *attachment* lainnya.

Menurut survey awal yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh mahasiswa (100%) yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh, didapatkan informasi bahwa terdapat dua responden (20%) menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama dua tahun dan satu tahun lebih. Responden pertama (10%) mengatakan bahwa pada saat awal menjalani hubungan pacaran jarak jauh pertengkaran sering terjadi karena adanya perbedaan persepsi. Namun saat ini responden dengan pasangannya sudah dapat beradaptasi dengan keadaan pacaran jarak jauh sehingga tidak pernah terjadi pertengkaran lagi seperti awal hubungan. Responden mengatakan bahwa prinsip dari hubungan pacaran jarak jauh yang ia jalani adalah kepercayaan dan komitmen. Responden dengan pasangannya sudah menetapkan peraturan dalam hubungan mereka seperti setiap hari harus memberi kabar minimal satu kali dan bertemu minimal satu bulan sekali. Meskipun terkadang responden merasa bosan dengan rutinitas isi percakapan dari komunikasi tidak langsung yang ia lakukan dengan pasangannya, namun responden percaya bahwa jika ia bertahan pada kondisi hubungan jarak jauh yang ia jalani saat ini, ia akan memetik hasil yang baik kelak yaitu bersatu dalam pernikahan. Responden percaya bahwa saat ini pasangannya sedang bekerja keras untuk kelangsungan hidup mereka kelak. Responden kedua (10%) mengatakan bahwa ia tidak pernah mengkuatirkan relasi pasangannya dengan lawan jenis. Ia percaya bahwa pasangannya sudah yakin penuh untuk menjadikannya pendamping hidup kelak begitu juga dengan dirinya, ia menyebut hal ini sebagai komitmen. Ia juga tahu bahwa pasangannya bukan tipikal orang yang bergaul secara intim dengan lawan jenis melainkan hanya seperlunya saja. Kedua

responden diatas memiliki ciri-ciri hubungan yang mengarah pada *Secure Adult Attachment Styles*.

Terdapat lima responden (50%) merasa cemas dengan hubungan jarak jauh yang sedang dijalani. Dua responden (20%) menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama satu tahun. Kedua responden tersebut mengatakan bahwa mereka sering bertengkar dengan pasangannya karena tidak percaya terhadap pasangannya. Satu orang diantaranya mengatakan bahwa ia takut pasangannya selingkuh dan ia memilih untuk tetap menjalin hubungan dengan pasangannya meskipun seringkali bertengkar karena sudah terlanjur melakukan hubungan seksual. Satu orang lainnya mengakui bahwa pasangannya adalah orang yang mudah bergaul, memiliki banyak teman lawan jenis dan cukup mempunyai kedekatan fisik dengan teman lawan jenis seperti sering merangkul, bercanda mesra dengan sentuhan fisik seperti mencubit teman lawan jenisnya tersebut, sehingga ia merasa sulit untuk mempercayai pasangannya dan takut pasangannya bersentuhan fisik dengan teman lawan jenisnya diluar batas. Dua responden (20%) menjalani hubungan pacaran jarak jauh lebih dari 1 tahun. Satu orang diantaranya mengatakan bahwa perbedaan persepsi adalah hal terbesar penyebab hubungan dengan pasangannya sering bertengkar. Selain itu komunikasi menjadi terbatas karena keterbatasan waktu pasangannya yang sibuk bekerja. Ia merasa takut jika keadaan seperti ini terus berlangsung, pasangannya akan meninggalkannya untuk pasangan baru yang sudah sama-sama bekerja. Satu orang lainnya mengatakan bahwa ia merasa pasangannya berubah, ia merasa bahwa cinta pasangannya terhadap dirinya berkurang karena pasangannya sudah berbeda kehidupan dan sibuk dengan kehidupan barunya di dunia pekerjaan. Selain itu pasangannya juga terlihat sudah tidak tertarik lagi terhadap cerita-ceritanya sehingga komunikasi dengan pasangannya hanya sebatas bertanya kabar saja. Ia takut keadaan ini semakin memburuk jika pasangannya sudah semakin menikmati kehidupan barunya di dunia pekerjaan. Satu (10%) responden sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh kurang dari

satu tahun. Responden ini mengatakan bahwa ia belum bisa beradaptasi dengan situasi pacaran jarak jauh yang segala sesuatunya terasa terbatas. Hubungan menjadi panas dan sering bertengkar karena ia belum bisa menerima keadaan terpisah jarak. Ia merasa bahwa dirinya tidak berguna karena tidak bisa melakukan banyak hal untuk pasangannya dalam memenuhi kebutuhan pasangannya, seperti sebagai teman cerita yang nyata, ataupun dalam memenuhi kebutuhan pasangannya akan sentuhan. Hubungan pacaran jarak jauh kelima responden diatas mengarah pada ciri-ciri *Anxious Adult Attachment Styles*.

Terdapat dua responden (20%) menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama dua tahun dan kurang dari satu tahun. Responden pertama (10%) mengatakan bahwa saat ini ia menjaga jarak dengan pasangannya karena ia merasa bahwa hubungan dengan pasangannya tidak akan berhasil untuk masa depannya kelak. Responden merasa bahwa masih banyak orang lain yang dapat diajak untuk menjalin hubungan secara nyata. Ia tidak ingin menaruh harapan terlalu besar pada pasangannya karena jarak yang jauh dan tidak pasti. Responden kedua (10%) mengatakan bahwa dirinya masih muda dan masih banyak hal yang harus dicapai daripada memikirkan hubungan pacaran yang terlalu serius sehingga ia tidak mau menaruh perasaan secara dalam pada pasangannya. Responden juga mengatakan bahwa pasangannya belum pantas untuk diberi keseriusan dari dirinya karena masih banyak hal yang harus dikenali dan dipertimbangkan, seperti kecocokan karakter dan persetujuan orang tua. Ia juga tidak mau menutup diri untuk berkenalan dengan lawan jenis sambil mempelajari yang paling sesuai dengan dirinya. Hubungan pacaran jarak jauh kedua responden diatas mengarah pada ciri-ciri *Avoidant Adult Attachment Styles*.

Satu responden (10%) menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama dua tahun. Ia merasa bahwa dirinya sudah tidak pantas dicintai oleh siapapun. Pasangannya datang mengunjunginya hanya seperti untuk pemenuhan kebutuhan saja. Ketika jauh ia merasa bahwa komunikasi dengan pasangannya hanya sekedarnya atau bahkan hanya ketika

pasangannya membutuhkan bantuan seperti meminjam uang. Jarang terjadi keintiman dan keromantisan dalam komunikasi. Ia juga merasa bahwa pasangannya sering berbohong dengan mengatas-namakan kesibukan, namun pada kenyataannya sedang bersenang-senang dengan teman-temannya atau mungkin wanita lain. Responden sebenarnya sudah menyadari bahwa hubungan dengan pasangannya sudah sangat tidak sehat sehingga tidak ada hal yang pantas untuk dipertahankan. Namun responden merasa bahwa dirinya sudah tidak pantas dicintai oleh orang lain sehingga ia takut untuk memulai relasi baru dengan pasangan yang baru. Hubungan pacaran jarak jauh responden ini mengarah pada ciri-ciri *Fearful Adult Attachment Styles*.

Berdasarkan hasil survey diatas di dapat informasi bahwa terdapat dua responden (20%) mengarah pada ciri-ciri hubungan *Secure Adult Attachment Styles*, lima responden (50%) mengarah pada ciri-ciri hubungan *Anxious Adult Attachment Styles*, dua responden (20%) mengarah pada ciri-ciri hubungan *Avoidant Adult Attachment Styles*, dan satu responden (10%) mengarah pada ciri-ciri hubungan *Fearful Adult Attachment Styles*.

Tipe *Adult Attachment Styles* yang dimiliki tiap orang memegang peranan penting terhadap keberhasilan dan kegagalan hubungan pacaran jarak jauh yang dijalani. Berdasarkan tipe *Adult Attachment* yang berbeda-beda dalam hubungan pacaran jarak jauh yang dijalani mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini peneliti ingin memperoleh gambaran mengenai *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung.

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung yang akan tergambar melalui empat tipe *attachment* yaitu, *Secure Adult Attachment Styles*, *Anxious Adult Attachment Styles*, *Avoidant Adult Attachment Styles*, dan *Fearful Adult Attachment Styles*.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terdiri atas kegunaan teoretis dan kegunaan praktis, yaitu:

#### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

Kegunaan teoretis dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan mengenai *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa mengenai bagaimana gambaran *Adult Attachment Styles* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

Kegunaan praktis penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh mengenai *Adult Attachment Styles* sebagai bahan evaluasi dan pemahaman tipe *attachment* untuk meningkatkan kualitas relasinya.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi dosen wali, psikolog atau konselor dalam membimbing mahasiswa yang mengalami kesulitan sehubungan dengan *Adult Attachment* dan sebagai referensi untuk konseling pada mahasiswa.

### 1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa berada pada masa dewasa awal yaitu pada rentang usia 20-30 tahun (Erikson, 1968). Pada masa dewasa awal mahasiswa akan lebih banyak menuangkan energinya pada berbagai aktivitas kehidupan dan terlibat secara sosial, serta memiliki ketertarikan lebih terhadap interaksinya dengan lingkungan dalam mencari persahabatan, berhubungan dengan pekerjaan, atau mencari pasangan hidup. Oleh sebab itu mahasiswa akan menjalin hubungan dengan lawan jenis yang dikenal dengan istilah pacaran. Dalam menjalin hubungan pacaran, mahasiswa sudah berada pada tahap *steady dating* yaitu hubungan romantis yang lebih mengarah pada keseriusan dimana mahasiswa dengan pasangannya akan lebih rutin memenuhi kebutuhan bersama dan menjalani aktivitas bersama-sama (Duvall dan Miller, 1985). Terdapat mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran dengan jarak yang berjauhan, yaitu keadaan mahasiswa dengan pasangannya yang dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik dalam periode waktu tertentu (Hampton, 2004). Hubungan jarak jauh dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor pendidikan dan pekerjaan. Hubungan jarak jauh menyebabkan mahasiswa dengan pasangannya menjadi terbatas dalam menyalurkan kasih sayang mereka, baik itu keterbatasan dalam komunikasi, keinginan yang kuat untuk dapat menjalani aktivitas bersama-sama, tidak bisa mendapatkan perhatian secara langsung dalam kondisi tertentu saat membutuhkan pasangannya, dan

kebimbangan akan masa depan hubungan karena ketidak kuatannya komitmen dan intensitas pertemuan yang kurang (Pistole et al., 2010). Hal-hal tersebut dapat menjadi faktor penghambat terciptanya hubungan romantis antara mahasiswa dengan pasangannya karena adanya ketidak puasan hubungan dan kekeliruan persepsi dalam penghayatan mahasiswa terhadap pasangannya yang akan berpengaruh pada tipe *attachment*-nya.

Dalam hubungan jarak jauh dibutuhkan kepercayaan dan komitmen agar hubungan yang dijalani dapat berhasil dan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Ikatan emosional yang terjadi antara mahasiswa dengan pasangannya disebut dengan istilah *Adult Attachment*.

*Adult attachment* terdiri dari dua dimensi yang membentuk *attachment* mahasiswa dalam berelasi dengan pasangannya, yaitu *model of self* dan *model of others* yang masing-masing dapat bernilai positif dan negatif (Bartholomew, 1991). *Model of self* merupakan kecenderungan seberapa positif atau negatif penghayatan mahasiswa mengenai dirinya sendiri, yaitu penghayatan mengenai perasaan pantas untuk dicintai, memperoleh dukungan, kenyamanan dan kasih sayang dari pasangannya. Sedangkan *model of others* merupakan kecenderungan seberapa positif atau negatif penghayatan mahasiswa terhadap pasangannya, yaitu penghayatan mengenai seberapa siap pasangannya dalam memberikan dukungan, perhatian, responsif, dan dapat diandalkan pada saat dibutuhkan.

Kombinasi dari kedua dimensi ini memunculkan empat variasi tipe *Adult Attachment Styles*, yaitu *Secure*, *Anxious*, *Avoidant* dan *Fearful*. Mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh akan mengembangkan tipe *attachment* yang berbeda antara seorang dengan lainnya.

Mahasiswa dengan dimensi positif *model of self* dan positif *model of others* akan merasa bahwa dirinya berharga, dan mengharapkan pasangannya menerima dan responsif terhadap dirinya. Mahasiswa merasa mudah dekat dengan pasangannya dan merasa nyaman memiliki kedekatan emosional dengan pasangannya. Mahasiswa merasa nyaman bergantung

kepada pasangannya dan tidak keberatan bila pasangannya bergantung kepada dirinya. Mahasiswa juga tidak merasa khawatir bila menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangannya. Mahasiswa akan memiliki relasi yang bahagia, menyenangkan, saling percaya dan menerima, serta saling mendukung dengan pasangannya. Mahasiswa memandang dirinya sebagai seorang yang pantas untuk dicintai dan memandang pasangannya dalam sisi yang positif dimana pada dasarnya pasangannya berhati baik dan memiliki niat yang baik. Penghayatan tersebut merupakan ciri-ciri dari *Secure Adult Attachment Styles*. Hubungan dengan tipe *Secure Adult Attachment Styles* cenderung bertahan lebih lama dibandingkan hubungan dengan tipe *attachment styles* lainnya.

Mahasiswa yang memiliki dimensi negatif *model of self* dan positif *model of others* memiliki kecenderungan bergantung pada persetujuan pasangannya untuk membuat pasangannya merasa senang terhadap dirinya. Pada akhirnya mahasiswa tipe ini terlalu sibuk berusaha untuk diterima oleh pasangannya. Mahasiswa sering merasa khawatir bahwa pasangannya sebenarnya tidak mencintainya dan kelak akan meninggalkannya. Mahasiswa ingin sekali untuk bersatu dengan pasangannya, namun keinginannya seringkali membuat pasangannya takut. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki *model of self* yang negatif sehingga mahasiswa merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri, tetapi memiliki harapan bahwa pasangannya dapat memberikan kenyamanan dan perlindungan terhadap dirinya. Hubungan pacaran jarak jauh dipandang sebagai suatu hal yang terdiri dari rasa cemburu, naik-turunnya emosi, keinginan untuk dibalas cintanya, serta hasrat seksual yang kuat. Mahasiswa kurang memiliki kepercayaan diri dan memiliki pandangan bahwa pasangannya tidak ingin berkomitmen dengannya dalam hubungan jangka panjang. Mahasiswa sering merasa bahwa hubungan cinta yang ia jalani dengan pasangannya kurang memuaskan. Mahasiswa dengan dimensi ini merupakan ciri-ciri tipe *Anxious Adult Attachment Styles*.

Mahasiswa yang memiliki dimensi positif *model of self* dan negatif *model of others* merasa bahwa dirinya adalah seorang yang pantas untuk dicintai, namun *model of others* yang negatif membuat mahasiswa merasa takut akan penolakan dan perlakuan buruk dari pasangannya. Mahasiswa dengan tipe ini merasa dirinya berharga dan tidak pantas jika mendapatkan perlakuan buruk dari pasangannya sehingga mahasiswa lebih memilih menjaga jarak emosional untuk melindungi diri daripada menjalin hubungan yang terlalu dekat dengan pasangannya. Selain itu mahasiswa juga memandang bahwa pasangannya tidak dapat dipercaya dan tidak dapat diandalkan sehingga mahasiswa cenderung memilih untuk menghindari dari keintiman dengan pasangannya. Mahasiswa cenderung sinis terhadap hubungan yang romantis. Mahasiswa dengan dimensi ini merupakan ciri-ciri tipe *Avoidant Adult Attachment Styles*.

Mahasiswa yang memiliki dimensi negatif *model of self* dan negatif *model of others* merasa bahwa pasangannya tidak dapat diandalkan dan merasa bahwa dirinya tidak berharga untuk dicintai oleh pasangannya. Mahasiswa akan mempertahankan jarak emosional dengan pasangannya dan mencegah pasangannya menjalin hubungan yang terlalu dekat dengannya. Mahasiswa merasa takut pasangannya akan memperlakukan dirinya dengan tidak baik. Pada umumnya mahasiswa takut akan keintiman dan mendeskripsikan hubungan pacaran sebagai hal yang penuh dengan kecemburuan dan kurangnya rasa penerimaan. Mahasiswa menganggap bahwa cinta sejati adalah hal yang jarang dan sulit ditemui. Dalam keadaan tertekan mahasiswa cenderung menampilkan emosi yang dirasakan namun menolak untuk meminta perlindungan dan dukungan dari pasangannya. Mahasiswa dengan dimensi ini merupakan ciri-ciri tipe *Fearful Adult Attachment Styles*.

*Adult Attachment Styles* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penghayatan mahasiswa terhadap pengasuhan figur pengasuh utamanya pada masa kanak-kanak, kejadian-kejadian yang terjadi sepanjang rentang kehidupan mahasiswa dari masa kanak-kanak sampai

masa dewasa awal saat ini (*life events*) dan penghayatan mahasiswa dalam berelasi jarak jauh dengan pasangannya.

Kejadian-kejadian yang dimaksud adalah kejadian-kejadian buruk yang berdampak pada penghayatan mahasiswa dalam menilai diri dan orang lain, seperti perceraian orangtua, diasuh oleh salah satu figur orangtua (*single parenthood*), kekerasan yang dilakukan oleh orangtua, meninggalnya orangtua dan kejadian-kejadian buruk lainnya dalam fase-fase hidup mahasiswa sehingga mahasiswa dapat memiliki penghayatan yang *insecure*.

Ketika orangtua melakukan kekerasan, mahasiswa akan merasa bahwa dirinya tidak pantas dicintai, merasa tidak diinginkan, merasa bahwa orangtuanya menolak dirinya. Mahasiswa juga dapat merasa bahwa orangtuanya adalah orang yang dapat menyakiti dirinya, tidak dapat memberikan perlindungan dan rasa aman sehingga mahasiswa memilih untuk menjaga jarak dengan orangtuanya. Ketika mahasiswa dewasa dan menjalin hubungan dengan pasangannya, mahasiswa dapat membawa perasaan negatif berdasarkan pengalaman dengan orangtuanya tersebut dalam menilai pasangannya. Mahasiswa dapat merasa bahwa dirinya tidak pantas dicintai oleh pasangannya atau menjaga jarak dengan pasangannya karena memiliki keyakinan bahwa pasangannya tidak dapat dipercaya dan tidak dapat memberikan rasa aman.

Mahasiswa dengan perceraian orangtua dapat memiliki keyakinan bahwa orangtuanya tidak mencintainya dan mengabaikannya karena terlalu sibuk dengan pertikaian antar satu dengan lainnya. Mahasiswa dapat merasa bahwa situasi keluarganya yang retak tidak memberikan kehangatan dan perlindungan kepada dirinya. Ketika mahasiswa hanya diasuh oleh salah satu figur orangtua (*single parenthood*), mahasiswa akan merasa bahwa kasih sayang yang ia dapat tidak utuh. Perasaan tidak utuh dapat semakin dirasakan jika orangtuanya bekerja, mahasiswa akan merasa kurangnya perhatian dan dapat memiliki penghayatan akan penolakan jika ditiptkan pada orang lain. Ketika dewasa, mahasiswa dapat

merasa takut menjalin hubungan romantis dengan pasangannya karena takut akan penolakan sehingga ia akan menjaga jarak dengan pasangannya dan memilih menjalin hubungan yang dingin, atau bahkan memiliki ketakutan pasangannya meninggalkan dirinya seperti kedua orangtuanya sehingga mahasiswa terlalu sibuk merubah dirinya untuk dapat disukai oleh pasangannya.

Mahasiswa yang memiliki penghayatan yang positif (*secure*) terhadap pengasuhan figur pengasuh utama semasa kanak-kanak belum tentu pada akhirnya konsisten dengan tipe *attachment* yang ia miliki sampai masa dewasa. Pengalaman-pengalaman yang terjadi sepanjang rentang kehidupan mahasiswa dapat mengubah *attachment style* yang dimiliki. Jika mahasiswa tidak mengalami peristiwa negatif dalam rentang kehidupannya, maka mahasiswa memiliki *model attachment* yang positif.

Penghayatan mahasiswa terhadap figur pengasuh utama atau orangtuanya berkaitan dengan cara figur pengasuh utama memperlakukannya di masa kanak-kanak. *Attachment* mahasiswa terhadap pasangannya di masa dewasa tidak terlepas dari pengaruh *attachment* mahasiswa dengan orangtuanya di masa kanak-kanak di mulai dari usia 6 sampai 7 bulan (Hazan dan Shaver, 1987).

Apabila di masa kanak-kanaknya mahasiswa memiliki orangtua yang mendukung kebutuhannya dan memiliki hubungan yang dekat dengannya, mahasiswa akan memiliki penghayatan yang positif juga terhadap dirinya bahwa ia layak untuk dicintai dan mendapat perlakuan yang baik dari orang lain, maka mahasiswa akan mengembangkan tipe *Secure Attachment* kepada orangtuanya. Ketika masa dewasa pengalaman tersebut akan membuat mahasiswa memiliki penghayatan yang positif terhadap dirinya sehingga mahasiswa merasa bahwa dirinya berharga dan layak untuk dicintai oleh pasangannya serta cenderung dapat menjadi pribadi yang mudah bergaul dan percaya diri. Pasangannya juga dipandang sebagai seorang yang mengerti dan menyayangi dirinya. Hal ini membuat mahasiswa memiliki

hubungan yang romantis dengan pasangannya yang menunjukkan *Secure Adult Attachment Styles*.

Apabila mahasiswa memiliki orangtua yang kurang konsisten dalam mengasuhnya, orangtua yang menunjukkan sikap penolakan dan sering memaksakan kehendak kepada dirinya dan memberikan ancaman perpisahan untuk mengontrol tingkah lakunya, mahasiswa dengan pengalaman masa lalu seperti ini akan mengembangkan perasaan tidak berharga diri dan merasa khawatir bahwa orangtuanya tidak menyayangnya. Dalam berelasi dengan pasangannya di masa dewasa, mahasiswa memandang dirinya kurang pantas untuk dicintai dan cenderung kurang percaya diri, sulit untuk menemukan cinta sejati namun penuh rasa ingin memiliki pasangan, cemburu dan sering melarang pasangannya untuk melakukan kegiatan tertentu, dan memandang pasangannya memiliki potensi yang besar untuk menyakiti dan meninggalkan dirinya. Hal tersebut menunjukkan tipe *Anxious Adult Attachment Styles*.

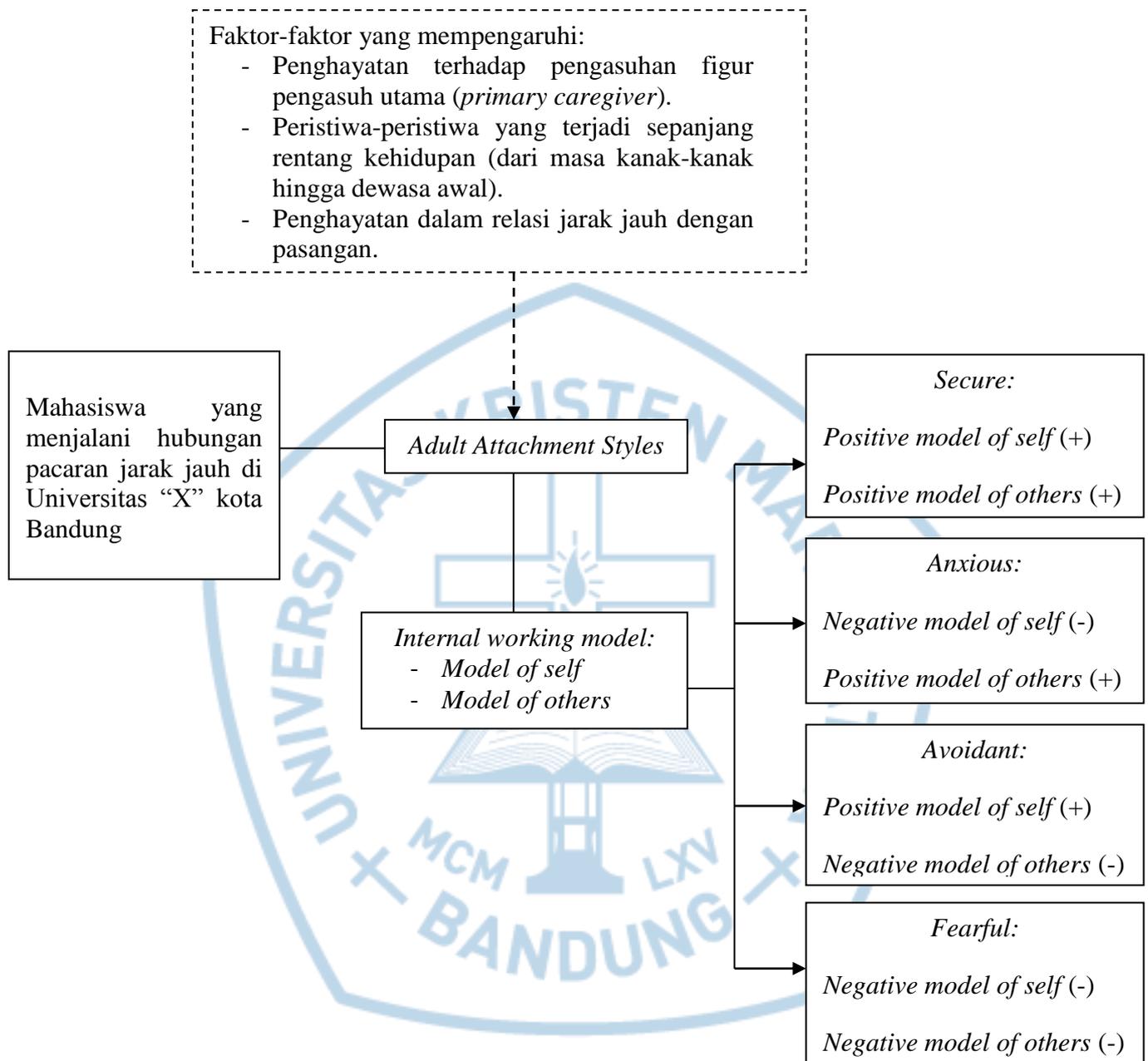
Mahasiswa yang pada masa kanak-kanaknya sering mendapat perlakuan yang dingin, tidak diperhatikan oleh orangtuanya namun terlalu mendapat pelayanan yang berlebihan, ketika apa yang ia inginkan tidak diberi, mahasiswa akan menghayati bahwa dirinya berharga dan layak untuk dicintai namun memandang orangtuanya tidak dapat diandalkan dan akan menyakitinya. Dalam berelasi dengan pasangannya di masa dewasa, mahasiswa cenderung akan menghindari keintiman dengan pasangannya, tidak mau bergantung pada pasangannya serta sulit untuk menerima kekurangan pasangannya. Hal tersebut menunjukkan tipe *Avoidant Adult Attachment Styles*.

Mahasiswa yang pada masa kanak-kanaknya memiliki orangtua yang sering menolaknya secara konsisten dan tidak responsif dalam berkomunikasi akan merasa bahwa dirinya tidak berharga, tidak layak dicintai dan memandang orangtuanya tidak menyayangi dan tidak mau menerima dirinya. Dalam berelasi dengan pasangannya di masa dewasa, mahasiswa akan mempertahankan jarak emosional dengan pasangannya dan mencegah

pasangannya menjalin hubungan yang terlalu dekat dengannya. Hal tersebut menunjukkan tipe *Fearful Adult Attachment Styles*.

Penghayatan mahasiswa dalam relasi jarak jauh dengan pasangannya berkaitan dengan seberapa positif atau negatif mahasiswa menilai kualitas hubungannya dengan pasangannya. Penghayatan yang positif terhadap relasi jarak jauh dengan pasangannya akan membuat mahasiswa memiliki relasi yang sehat dengan pasangannya. Mahasiswa akan merasa dekat dan nyaman ketika berelasi dengan pasangannya, mahasiswa juga merasa dihargai dan merasa puas dengan hubungan pacaran yang dijalani. Meskipun mahasiswa menjalani hubungan pacaran jarak jauh, mahasiswa akan tetap merasa bahwa kebutuhan psikisnya akan kasih sayang, penghargaan, dan penerimaan dari pasangannya terpenuhi. Mahasiswa menghayati bahwa pasangannya merasa puas dengan dirinya dan tidak terdorong untuk mencari pasangan lain. Mahasiswa merasa bahwa hubungannya dengan pasangannya romantis dan harmonis. Sebaliknya penghayatan yang negatif akan membuat mahasiswa kesulitan untuk melakukan interaksi yang sehat dengan pasangannya. Mahasiswa merasa bahwa pasangannya tidak responsif dan merasa tidak puas atau kecewa dengan hubungan yang dijalani. Dalam pacaran jarak jauh, mahasiswa merasa bahwa hubungannya dengan pasangan tidak menguntungkan. Mahasiswa merasa bahwa kebutuhan psikisnya akan kasih sayang, penghargaan, dan penerimaan tidak terpenuhi. Mahasiswa merasa bahwa pasangannya tidak tertarik lagi dengan hubungan yang mereka jalani dan merasa bahwa pasangannya tidak merasa puas dengan dirinya atau berkecenderungan meninggalkannya.

### 1.5.1 Bagan Kerangka Pemikiran



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

## 1.6 Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa Universitas “X” kota Bandung merupakan manusia yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, salah satu tugas perkembangannya adalah menjalin relasi yang matang dengan lawan jenis dalam bentuk pacaran jarak jauh.
2. Pada tahap perkembangan ini mahasiswa berada pada tahap *steady dating romantic relationship*.
3. Mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh mengalami beberapa dampak hubungan seperti keterbatasan komunikasi, keinginan untuk dapat menjalani aktivitas bersama, dukungan yang tidak bisa didapat secara nyata dan kebimbangan akan komitmen.
4. Dampak hubungan jarak jauh ini dapat berpengaruh pada tipe *Adult Attachment Styles* mahasiswa.
5. Terdapat dua dimensi *internal working model* yang berkembang pada diri mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung, yaitu *model of self* dan *model of others*. Kedua dimensi ini dapat bernilai positif dan negatif berdasarkan empat tipe *attachment* yaitu, *Secure* (positif *model of self* dan positif *model of others*), *Anxious* (negatif *model of self* dan positif *model of others*), *Avoidant* (positif *model of self* dan negatif *model of others*) dan *Fearful* (negatif *model of self* dan negatif *model of others*).
6. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Adult Attachment Styles* yang dimiliki mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung yaitu, penghayatan terhadap pengasuhan figur pengasuh utama (*primary caregiver*), peristiwa-peristiwa yang terjadi sepanjang rentang kehidupan (dari masa kanak-kanak hingga dewasa awal), penghayatan dalam relasi jarak jauh dengan pasangan.
7. *Attachment* mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di Universitas “X” kota Bandung bervariasi.