

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahap dewasa awal individu mempunyai tugas utama untuk menjalin kelekatan dengan lawan jenis dan mengeksplorasi karir (Santrock, 2019). Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2019). Rentang usia dewasa awal yakni berkisar 18 hingga 40 tahun, masa ini ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi. Individu pada masa ini akan mulai menyesuaikan dengan pola hidup baru, yaitu pencarian, pemantapan secara emosional dan perubahan terhadap nilai-nilai yang diyakininya. Masa dewasa awal merupakan saat dimana seseorang mulai bekerja dan membangun hubungan intim dengan orang lain (Tiyas & Andriani, 2024). Peran dan tanggung jawab akan semakin bertambah pada masa ini, sehingga individu sudah dapat melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama orang tua mereka. Seiring bertambahnya peran dan tanggung jawab pribadi, perempuan mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua dan membentuk relasi sosial yang lebih dewasa, termasuk pada konteks pekerjaan dan hubungan romantis (Santrock, 2019). Penelitian oleh Papalia & Martorel (2021) juga menjelaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam menjalani masa dewasa awal sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal, keterampilan menghadapi stress, dukung ansosial serta pengambilan keputusan. Oleh karena itu, masa dewasa awal adalah masalah yang krusial dalam membentuk landasan bagi *psychological well-being* dan relasi interpersonal jangka panjang. Sama seperti yang dikatakan oleh Erikson (Dalam Santrock, 2019) khususnya pada tahap *intimacy vs isolation*, bahwa di tahap ini manusia akan mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat dan belajar membangun hubungan yang intim. Jika fase ini tidak terpenuhi, maka mereka akan merasakan perasaan terisolasi dan kesendirian (Cahyaningtyas, 2024).

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak pernah lepas akan interaksi sosial dalam hidupnya. Kualitas hubungan yang baik antar sesama memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan seseorang dan juga memberikan kepuasan hidup. Pada tahap perkembangannya, terutama tahap dewasa awal akan memiliki hubungan dengan lawan jenis dan persahabatan. Keberhasilan dalam membangun hubungan intim akan menimbulkan kebahagiaan dan individu dapat melaksanakan tugas perkembangan pada fase selanjutnya. Selain itu, pada masa ini individu juga akan mencari identitas dirinya. Pada tahap ini, seseorang akan menyesuaikan harapan sosial dan pola kehidupan yang baru terutama tentang percintaan dan pekerjaan yang diminatinya (Santrock, 2019). Perempuan pada masa dewasa awal akan mengalami peralihan dari usia remaja menuju dewasa yang ditandai dengan aktif secara seksual dan menikah (Santrock & Santrock, 2013 dalam (Tiyas & Andriani, 2024). Pada masa ini, individu menjalani hubungan romantis untuk melanjutkan ke jenjang selanjutnya yaitu pernikahan (Santrock, 2019). Masa ini dikatakan dewasa apabila individu termasuk dalam dua kategori yaitu, mandiri secara ekonomi dengan mengambil tanggung jawab sebagai konsekuensi serta keputusan yang mereka ambil. Tidak hanya mengalami perubahan secara seksual dan cinta tetapi mereka juga bertanggung jawab secara karir, karena usia ini para dewasa awal telah menyelesaikan pendidikan dan pelatihan serta saatnya memulai karir (Tiyas & Andriani, 2024). Masa ini juga masa peralihan dari usia remaja yang juga ditandai dengan secara aktif secara seksual dan menikah (Santrock & Santrock, 2013 dalam Tiyas & Andriani, 2024). Hal ini juga didukung penelitian oleh Youmans et al (2022) bahwa perempuan pada dewasa awal yang memulai karier menunjukkan tingkat komitmen yang tinggi dalam hubungan romantis, karena mereka berusaha untuk menyeimbangkan tujuan utamanya yaitu karier dengan kebutuhan emosional dalam hubungan. Sibley (2024) dalam studinya berkata bahwa perempuan dewasa awal cenderung mencari kejelasan dan komitmen dalam hubungan mereka, meskipun menghadapi tantangan dalam fase “*Just talking*” atau pra-pacaran, mereka menunjukkan keinginan untuk menjalani hubungan yang stabil dan mendukung pertumbuhan pribadi.

Membina hubungan intim dengan lawan jenis merupakan tugas perkembangan bagi perempuan yang sedang berada pada tahap dewasa awal (Santrock, 2019). Pada tahap usia dewasa awal, individu akan mulai memiliki hubungan yang dekat dengan pasangan ataupun orang-orang terdekatnya. Hubungan hangat atau bisa dikatakan berpacaran, individu akan berusaha untuk mengenal satu sama lain, kecocokan, kelebihan dan kekurangan dari pasangannya (Papalia dan Feldman, 2014 dalam Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan Kuru (2022), pasangan yang sudah menjalani hubungan romantis atau berpacaran selama enam bulan biasanya telah melewati interaksi secara intens dan signifikan yang akan mengukur tingkat pengaruh satu sama lain. Hal ini penting karena seiring berjalannya waktu, pengaruh terhadap kepuasan hubungan akan semakin jelas pengaruhnya. Membina hubungan intim dalam berpacaran dengan seseorang memiliki konteks tujuan tertentu untuk menyeleksi apakah seseorang tersebut layak menjadi pasangan hidup dimasa depan (Devenport et al., 2023). Keintiman pada dewasa awal merupakan kemampuan individu untuk membangun hubungan dengan orang lain yang berlangsung pada seumur hidupnya (Salkind, 2006 dalam Agustini & Zulkaida, 2022).

Menurut DeGenova & Rice (2005) pacaran adalah proses menjalin hubungan antara dua individu yang bertemu serta terlibat dalam berbagai aktivitas bersama untuk saling mengenal satu sama lain (Pratiwi et al, 2022 dalam (Surya et al., 2024). Hubungan romantis antara laki-laki dan perempuan yang memiliki dasar cinta dapat muncul karena berbagai macam hal yaitu, terjadi karena adanya dua individu yang saling mengenal lalu tertarik satu sama lain dan dapat juga terjadi bermula dari pertemanan (Stinson et al., 2022). Biasanya, dalam menjalin hubungan seseorang berharap akan mendapatkan hal yang positif dan kebahagiaan di dalamnya. Kenyataannya, dalam menjalin hubungan tidak jarang individu akan menemukan masalah di dalamnya dan dapat menimbulkan rasa kurang puas dalam hubungan romantis.

Kepuasan hubungan menggambarkan tingkat rasa puas atau bahagia yang dirasakan individu terhadap hubungan yang dijalani, baik itu dalam pernikahan maupun hubungan romantis. Konstruk ini menjadi dasar penting untuk memahami bagaimana suatu hubungan berfungsi dan berkembang (Funk & Rogge, 2007). Kepuasan hubungan romantis adalah sejauh mana individu merasa hubungan mereka mampu memenuhi kebutuhan, keinginan, harapan dalam berbagai aspek seperti dukungan fisik, emosional dan psikologis (Fletcher et al., 2000). Kepuasan hubungan romantis sangatlah penting bagi kebahagiaan, kesehatan serta memiliki umur yang panjang bagi seseorang (Schaffhuser, Allemand, dan Martin, 2014 dalam Agustini & Zulkaida, 2022). Perempuan dewasa awal yang merasa puas dengan hubungan romantis yang ia jalani cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Kepuasan hubungan menurut Gable & Poore (2008), merupakan perasaan yang dirasakan seseorang secara keseluruhan yang bisa berupa kebaikan atau keburukan yang dialami dalam hubungan mereka dibandingkan dengan pengalaman orang lain (Cassepp-Borges et al., 2023). Seseorang yang tidak puas dengan hubungan mereka akan merasakan dampak negatif seperti kesepian, gejala depresi serta terganggunya aktivitas fisik dan pola tidur dalam hidup (Qirtas et al., 2022). Kepuasan hubungan romantis dapat dipengaruhi oleh komunikasi dan daya tarik fisik seseorang (Ajooba & Ambarwati, 2023). Selain itu, komunikasi juga menjadi salah satu kunci dari hubungan romantis untuk mengekspresikan cinta dan kasih sayang. Komunikasi yang buruk akan memunculkan konflik dalam suatu hubungan (Adams, 2020 dalam (Awing & Arsyad, 2023).

Menurut studi yang dilakukan oleh (Øien-Ødegaard et al., 2021), mengungkapkan bahwa terdapat resiko bunuh diri pada individu yang tidak memiliki pasangan dari pada individu yang memiliki hubungan yang bahagia, karena mereka mendapatkan dukungan emosional dari pasangannya. Seseorang yang merasakan kepuasan hubungan romantis akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik, siap mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik untuk pasangan mereka dan siap untuk menghadapi masa depan (Khaddouma et al, 2016 dalam (Ajooba & Ambarwati, 2023). Selain itu, Myers (2000 dalam Christina & Ramadhan, 2022) menyatakan bahwa

individu dewasa muda akan merasa bahagia ketika mereka puas dengan kehidupan cintanya. Oleh karena itu, perempuan dewasa lebih selektif dalam memilih pasangan hidup untuk mencapai kepuasan hubungan romantis agar dapat bebas dari masalah fisik dan mental (Baumenister & Leary, 2007 dalam Christina & Ramadhan, 2022). Hal ini membuktikan bahwa kualitas hubungan romantis memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seorang perempuan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian oleh Christina & Ramadhan (2022) menunjukkan bahwa kepuasan dalam hubungan romantis berperan penting dalam menciptakan kebahagiaan dan menjaga kesehatan mental perempuan. Hubungan romantis yang sehat dan memuaskan bukan hanya menjadi sumber kebahagiaan emosional, tetapi juga sebagai faktor protektif bagi stress serta gangguan mental jangka panjang. Berdasarkan penelitian oleh (Utami et al., 2022) bahwa 80 atau 64,6% dari 124 responden yang tidak puas dengan hubungan romantisnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Robles et al (Roth et al., 2025) bahwa kepuasan hubungan romantis akan berpengaruh dalam kesehatan fisik dan mental yang baik.

Menurut Adamezyk (2017 dalam Utami et al., 2022) ketidakpuasan hubungan romantis akan memprediksi tingginya kepuasan hidup seseorang. Komunikasi dan saling terbuka antar pasangan merupakan salah satu faktor penting untuk memberikan kepuasan terhadap hubungan romantis. Seseorang yang mengalami ketidakpuasan dalam hubungan romantis sering kali disebabkan dari adanya kekurangan kontribusi dari masing-masing pasangan, perbedaan karakter, pola pikir, sudut pandang, konflik yang terjadi (Ursila, 2012 dalam (Tyas et al., 2023). Ketidakpuasan dalam suatu hubungan akan menyebabkan munculnya gejala depresi pada individu (Pawiyataningrum, 2003 dalam (Tyas et al., 2023). Mette B Rosand et al (2024) pada penelitiannya juga mengatakan bahwa 62,956 pasangan tidak puas dalam hubungan romantisnya yang merupakan prediktor utama dari tekanan emosional pada perempuan. Kepuasan hubungan yang tinggi dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap berbagai stresor kehidupan jangka panjang,

termasuk penyakit somatik dan transisi hidup seperti kehamilan. Dalam studi tersebut responden mengakui bahwa adanya konflik, seperti komunikasi, perbedaan pendapat serta tuntutan dari pasangan yang belum terselesaikan membuatnya putus asa, depresi bahkan memiliki ide untuk bunuh diri. Giligan (1982) dalam buku berjudul *In a Different Voice*, mengatakan bahwa perempuan cenderung sulit bersuara dan tidak mampu mengekspresikan perasaannya (Josselson, 2023). Konflik seumur hidup perempuan adalah menyuarakan kebenaran dirinya sendiri atau menyesuaikan dengan masyarakat yang mengharapkan mereka peka terhadap orang lain (Josselson, 2023). Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa perempuan mengalami konflik antara berbicara jujur dan menyesuaikan norma sosial. Perempuan mengalami dilema mengabaikan atau meremehkan suara batin mereka sendiri karena takut tidak diterima atau dikritik oleh masyarakat. Perempuan cenderung diajarkan untuk mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan laki-laki lebih cenderung bisa mengekspresikan diri. Hal ini menyebabkan adanya kekerasan dalam pacaran.

Selain memberikan dampak positif, pacaran juga dapat memberikan dampak negatif pada kaum perempuan. Banyak tantangan yang harus dihadapi oleh perempuan dewasa awal dalam menjalin hubungan romantis yaitu, kekerasan dalam pacaran, baik fisik, psikologis bahkan seksual yang merugikan banyak perempuan dan menyebabkan pengalaman traumatis (Grace et al, 2018 dalam Tiyas & Andriani, 2024). Fenomena ini dibuktikan dengan data survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) yang dilakukan oleh kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak republik indonesia, 2018) tahun 2018 sebanyak 42,7% kaum perempuan mengalami kekerasan fisik dan 34,4% mengalami kekerasan seksual yang dilakukan oleh pasangan dalam berpacaran. Hal ini juga berkaitan dengan konflik yang terjadi dalam hubungan romantis. Mengekspresikan emosi negatif dan sikap penuh kontrol dapat menimbulkan gangguan kesejahteraan dan keyakinan pasangan, sehingga dapat menimbulkan kekerasan dalam

hubungan romantis yang terus berulang bahkan setelah menikah (Gayford, 1975 dalam (Siregar & Aditya, 2024). Selain adanya kekerasan, ketidakpuasan hubungan romantis juga menyebabkan rentannya perselingkuhan bahkan sampai mengarah pada mengakhiri hubungan romantis mereka (Rusbult & Buunk, 1993 dalam (Tyas et al., 2023). Hal ini dapat disebabkan oleh komunikasi yang tidak sehat antar pasangan. Komunikasi, keterbukaan dan saling memahami antar pasangan akan memberikan kepuasan hubungan romantis (Hendrick et al, 1998 dalam (Tyas et al., 2023). Keterbukaan, komunikasi, pengelolaan konflik, empati dan keintiman yang sehat akan membuat hubungan romantis berlangsung lama. Keterampilan ini dibutuhkan untuk mempertahankan dan mengemangkan suatu hubungan agar mencapai suatu kepuasan (Hansson et al, 1984 dalam (Tyas et al., 2023).

Dalam suatu hubungan romantis, kualitas suatu hubungan merupakan faktor yang mempertahankan suatu hubungan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hubungan romantis yaitu asertivitas, kualitas komunikasi, kepercayaan, komitmen, keselarasan tujuan dan perasaan dihargai dalam hubungan. Asertivitas, merupakan kemampuan untuk mengekspresikan diri secara efektif dengan mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinan secara terbuka, jujur serta penuh hormat (Alberti & Emmons, 2017). Santos et al (2020) mengatakan bahwa pentingnya meningkatkan kemampuan asertivitas yang akan berkontribusi secara positif mempengaruhi kepuasan hubungan. Kualitas komunikasi merupakan komponen yang penting, dalam sebuah hubungan yang memiliki komunikasi yang terbuka, baik dan saling memahami satu sama lain merupakan faktor terpenting yang memberikan kepuasan hubungan (Hendrick, 1988 dalam Tyas et al, 2023) dan keharmonisan hubungan (Gusti et al, 2025). Kepercayaan merupakan hal terpenting dalam suatu hubungan, pasangan yang mampu saling percaya satu sama lain cenderung akan merasa puas dan aman (Yılmaz et al., 2023). Komitmen juga menjadi prediktor utama dalam kepuasan hubungan romantis (Rusbult, 1983 dalam Mikkelsen & Ray, 2024)

Lalu, studi oleh Toma et al (2022) merupakan meta analisis dari 32 studi melaporkan bahwa pasangan dengan tujuan yang selaras memiliki kepuasan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak selaras. Penelitian ini menyoroti bahwa pentingnya keselarasan tujuan dalam menjaga kualitas dalam hubungan. Faktor terakhir yaitu perasaan dihargai dalam hubungan, ketika seseorang merasa bahwa pasangannya kurang menghargai atau tidak menunjukkan apresiasi yang diharapkan akan menurunkan kepuasan dalam suatu hubungan (Tissera, 2022).

Mempertahankan kualitas hubungan perlu diperhatikan karena jika kualitas hubungan romantis rendah, seperti adanya konflik dan kecemburuan, akan terjadi penurunan kualitas, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan individu tersebut. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Roth et al., 2025), pasangan yang memiliki kepuasan hubungan yang tinggi dan stabil akan memiliki kesehatan yang lebih baik dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Tabel 1.1 *Preliminary* Kepuasan Hubungan Romantis

Komponen		Jawaban			
		Sangat	Cukup	Kurang	Tidak sama sekali
Kepuasan	Apakah anda merasa puas dengan hubungan yang anda jalani?	5	10	6	1
Komitmen	Apakah anda ingin tetap bersama dengan pasangan anda untuk waktu yang lama?	13	8	0	1
Keintiman	Seberapa dekat dan terbuka anda dengan pasangan anda secara emosional?	10	8	4	0
Kepercayaan	Sejauh mana anda mempercayai pasangan anda?	5	8	6	3
Gairah	Seberapa kuat anda merasakan ketertarikan fisik dan emosional terhadap pasangan anda?	10	10	1	1

	Seberapa kuat anda mencintai pasangan anda?	13	7	1	1
Cinta					

Berdasarkan tabel *preliminary* penelitian, sebanyak 6 dari 22 responden menyatakan kurang puas dalam hubungan romantis yang dijalaninya, dan 1 responden merasa tidak puas sama sekali. Temuan ini mengindikasikan adanya ketidakpuasan yang mungkin berasal dari kebutuhan fisik maupun emosional yang tidak terpenuhi dalam hubungan tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Sternberg (1986), yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat keintiman dalam suatu hubungan dapat menyebabkan penurunan kepuasan, meskipun hubungan tersebut dilandasi oleh komitmen atau status berpacaran (dalam Cassepp-Borges et al., 2023). Ketidakpuasan hubungan romantis ini bisa saja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kontribusi serta manfaat yang diberikan dari masing-masing pasangan (Regan, 2003 dalam (Tyas et al., 2023). Hubungan romantis yang tidak berjalan dengan baik akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan, kesejahteraan serta kepuasan dalam hubungan (Kansky, 2018 dalam Tyas et al., 2023). Sementara itu, terdapat 6 responden yang kurang percaya dan 3 tidak sama sekali percaya dengan pasangannya yang menunjukkan adanya ketidakamanan dalam suatu hubungan. Kepercayaan merupakan fondasi dari sebuah hubungan romantis yang stabil dan memuaskan antara pasangan (Yılmaz et al., 2023). Arikewuyo et al., (2021) dalam studinya menunjukkan bahwa kepercayaan juga merupakan prediktor utama kepuasan jangka panjang dalam hubungan romantis. Hubungan yang memiliki rendahnya tingkat kepercayaan biasanya sering berkaitan dengan pengalaman kurangnya transparansi antar pasangan, ketidakterbukaan serta banyaknya pengalaman konflik yang dialami. Hal tersebut dapat menjadi akar permasalahan dari ketidakpuasan suatu hubungan.

Diagram Hasil *Preliminary Research* Kepuasan Hubungan Romantis



Berdasarkan gambar *bar chart* 1.1 mengenai data awal kepuasan hubungan romantis, sebanyak 96,2% responden, atau setara dengan 22 dari 21 responden, menyatakan bahwa asertivitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis. Asertivitas sering kali berhubungan langsung dengan tingkat kepuasan yang tinggi dalam suatu hubungan romantis. Sebanyak 77,3% atau setara dengan 17 responden memilih kualitas komunikasi. Faktor ini mencakup kemampuan pasangan untuk menyampaikan pikiran dan mendengarkan satu sama lain secara aktif. Komunikasi yang sehat dapat meningkatkan kelekatan emosional, meredakan konflik serta membangun kepuasan hubungan (Muhtar & Suminar, 2023). Sebanyak 81, 8% setara dengan 18 responden memilih kepercayaan dan komitmen yang menjadi landasan penting dalam hubungan yang memuaskan. Penelitian Aryani (2023) menunjukkan bahwa komitmen dan kepercayaan memainkan peran penting dalam membangun hubungan jangka panjang serta memperkuat keterikatan emosional yang berkontribusi pada kepuasan dalam hubungan romantis. Temuan ini sejalan dengan Borges et al. (2023) yang menyatakan bahwa kualitas komitmen dan tingkat kepercayaan yang tinggi memiliki korelasi positif dengan kepuasan hubungan.

Penelitian ini juga didukung oleh *preliminary interview* pada NN pada 21 maret, 2025 yang merasa tidak puas dalam hubungan romantis yang NN jalani.

“Ekspetasiiku itu tinggi tentang dia... kek hubungan itu seharusnya selaras untuk mencapai tujuan yang sama, terus tetapi setelah menjalani hubungan itu kayak.. aku menemukan satu titik itu yang tujuan kita berbeda.”

(NN, 23)

NN merasa bahwa hubungan yang ia jalani tidak memenuhi ekspetasi karena NN merasa ada tujuan yang berbeda antara NN dan pasangan. Hal ini selaras dengan pendapat Papalia dan Feldman (2014) bahwa pada tahap berpacaran inilah seseorang berusaha untuk mencari kecocokan dan mengenal kekurangan dan kelebihan dari pasangannya (Chrisnatalia &

Ramadhan, 2022). Pada kalimat “*aku menemukan satu titik itu yang tujuan kita berbeda*” ” pada aspek *commitment* menurut (Fletcher et al., 2000), mencerminkan bahwa terdapat keraguan pada komitmen jangka panjang. Komitmen merupakan sejauh mana pasangan dapat berorientasi untuk mempertahankan hubungan jangka panjang (Fletcher et al., 2000). Jika individu menyadari bahwa ia dan pasangan memiliki arah dan tujuan yang tidak selaras, maka akan melemahnya kecenderungan untuk mempertahankan suatu hubungan dalam jangka panjang. Keselarasan tujuan dalam hubungan romantis merupakan sejauh mana pasangan memiliki tujuan hidup yang sama dan dapat bekerja sama untuk mencapainya. Ketika pasangan tidak dapat memenuhi ekspektasi satu sama lain, perasaan ketidakpuasan dan frustrasi akan muncul. Ketidaksesuaian ekspektasi atau ketidakselarasan tujuan dengan ideal hubungan romantis (Fletcher & Thomas, 2000 Yadav dalam 2025), akan menjadi pemicu konflik dan ketidakpuasan dalam suatu hubungan (Knee, Patrick, & Lonsbary, 2003 dalam (Yadav, 2025). Menurut Fletcher et al (2000), kepuasan merupakan sejauh mana suatu hubungan mampu memenuhi kebutuhan dan harapan individu.

“Kalau nggak diomongin itu jadinya overthinking, diotak itu malah ada yang aneh-aneh... jadi hasilnya jelek, kayak aku mikir ohh dia selingkuh yaa.. jadi kalau aku nggak ngomong kan otomatis aku mikirnya yang enggak enggak terus nanti jadinya putus kan, belum tentu itu beneran selingkuh apa nggak.”

(NN, 23)

NN merasa jika ia tidak mengungkapkan perasaannya akan menyebabkan NN *overthinking*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faradiana & Mubarak, 2022) bahwa, pola pikir yang negatif dapat menimbulkan rasa cemas dalam menjalin suatu hubungan romantis. Selain itu, pasangan yang sulit mengungkapkan perasaan dan pikiran secara langsung akan mengakibatkan pertengkaran dan permasalahan yang tidak kunjung usai (Islamy & Ningsih, 2019 dalam Adyashaphira et al, 2022). NN

berkata “*kayak aku mikir ohh dia selingkuh yaa..*” yang mengarah pada aspek *trust* menurut (Fletcher et al., 2000) yang mencerminkan ketidakpercayaan muncul akibat adanya kurang kualitas komunikasi yang rendah. Ketidakterbukaan komunikasi, akan menyebabkan asumsi negatif, prasangka dan kecurigaan pada pasangan. Kepercayaan didefinisikan sebagai tingkat keyakinan individu terhadap pasangannya (Fletcher et al., 2000). Kualitas komunikasi yang buruk akan menurunkan kepercayaan yang akan berdampak pada menurunnya kepuasan hubungan. Kepercayaan interpersonal yang rendah dapat mengurangi kepuasan hubungan romantis dan meningkatkan resiko konflik dan perpisahan dalam suatu hubungan (Ping Hooi Teoh et al., 2024). Lebih jauh, dalam Roth et al (2025) mengungkapkan bahwa pasangan dengan tingkat kepuasan yang stabil dan menunjukkan tingkat kesehatan mental yang tinggi serta hidup lebih sejahterah. Maka dari itu, hal tersebut tidak hanya berdampak pada hubungan, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis perempuan.

“Sebagai pasangan itu sulit untuk mengungkapkan perasaan kepasangan, karena menurut pribadiku tiap kali aku mengungkapkan perasaan dia itu kayak ngentengin atau anggap remeh tentang pendapat kita, jadi kayak pasanganku selalu ngomong apasi terlalu ribet, apasi terlalu too much atau berlebihan... jadi ngungkapin perasaan itu sulit karena kita tau kita itu akan memancing pertengkaran jadi daripada mancing pertengkaran nggk diungkapin sekalian gitu.”

(NN, 23)

Informan merasa bahwa ia sulit untuk mengungkapkan perasaan karena pasangan NN menganggap remeh perasaannya. Menurut (Kielek- Rataj et al., 2020), bahwa salah satu hal utama dalam kepuasan hubungan adalah komunikasi yang saling terbuka dan mengekspresikan emosi dengan rasa aman. Perasaan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan menganggap remeh perasaan pasangan dapat mengindikasikan kurangnya kualitas komunikasi. NN takut akan respon pasangan yang cenderung

meremehkan dan memperlihatkan komunikasi yang tidak sehat serta suportif. NN mengungkapkan bahwa kesulitan untuk mengekspresikan perasaan karena takut memancing pertengkaran. Pasangan menganggap perasaan NN “*terlalu ribet*” atau “*berlebihan*” menunjukkan bahwa pasangan NN tidak memberikan pengakuan dan dukungan atas perasaan yang mengarah pada ketidak puasan dalam hubungan. Dalam konteks hubungan romantis, pasangan memerankan peran penting dalam membentuk pengalaman dan persepsi satu sama lain (Brandão, 2024), terutama keadaan secara emosional antara satu sama lain (Ledermann, 2010 dalam (Brandão, 2024). Terlihat bahwa pasangan NN tidak memberikan invalidasi emosional, yaitu pengalaman emosi seseorang diabaikan atau disalahpahami oleh orang lain sehingga menimbulkan stresor eksternal yang berdampak buruk bagi kepuasan hubungan dan peningkatan tekanan psikologis (Brandão, 2024).

Berdasarkan hasil preliminary menunjukkan fenomena kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran menjadi yang sorotan penting. Hal ini didukung oleh penelitian Brigitta Olivia & Ika Yuniar Cahyanti (2023), bahwa masa dewasa awal individu mulai mengeksplorasi dan membangun hubungan intim dengan lawan jenis. Perilaku berpacaran pada perempuan mempengaruhi oleh kebebasan yang mereka rasakan saat menjalani hubungan romantis.

Berdasarkan data diatas, kepuasan hubungan romantis merupakan aspek psikologis yang penting dalam tahap perkembangan dewasa awal, khususnya untuk perempuan yang sedang menjalani hubungan berpacaran. Masa dewasa awal ditandai dengan meningkatnya tuntutan, tanggung jawab, pemantapan identitas diri serta penyesuaian terhadap karier dan peran sosial. Dalam konteks ini, kualitas hubungan romantis memiliki peran yang penting terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan mental serta kemampuan individu dalam menjalani tugas perkembangan. Berdasarkan data *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti terdapat 6 orang yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah, hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Manampiring (2014 dalam Novel & Fridari, 2025), melaporkan bahwa dari 1.186 responden, sekitar 34% melaporkan bahwa tingkat kepuasan hubungan berada dibawah rata-rata. Terdapat 55,5% responden berpacaran mengungkapkan adanya perasaan “sangat menyesal” terkait hubungan yang mereka jalan. Hal

ini juga sejalan dengan penelitian milik Utami & Putri (2022, dalam Novel & Fridari, 2025), menunjukkan bahwa 64,6% responden merasa tidak puas dengan hubungan romantisnya, sementara 17,7% lainnya masuk dalam kategori sangat tidak puas. Adanya kepuasan hubungan yang rendah diakibatkan dengan oleh tidak seimbangnya manfaat dan kontribusi pasangan, tidak puas dengan karakter pasangan, perbedaan pola pikir dan adanya konflik pada suatu hubungan yang dijalannya (Ursila, 2012 dalam Novel & Fridari, 2025). Kepuasan hubungan romantis yang rendah dapat berdampak pada kemunculan gejala depresi (Beach, 2003 dalam Novel & Fridari, 2025), meningkatnya resiko kekerasan dalam hubungan (Kaura & Allen, 2004 dalam Novel & Fridari, 2025), meningkatnya keinginan untuk berselingkuh (Iskandar, 2017 dalam Novel & Fridari, 2025) dan sampai pada keinginan untuk mengakhiri hubungan (Moss et al, 2021 dalam Novel & Fridari, 2025)

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran. Penelitian ini berfokus pada kepuasan hubungan romantis yang mencerminkan bagaimana evaluasi subjektif perempuan dewasa awal terhadap kualitas hubungan secara menyeluruh. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam mengenai kondisi kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran dan bekerja, sekaligus dapat menjadi dasar pertimbangan dan refleksi dalam upaya peningkatan kualitas hubungan romantis serta kesejahteraan psikologis perempuan di masa dewasa awal.

1.2 Batasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif studi deskriptif kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran. Batasan masalah yang dibuat oleh peneliti bertujuan agar penelitian ini dapat tercapai sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Berikut batasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah kepuasan hubungan romantis.

2. Populasi pada penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berpacaran dan menjalin hubungan berpacaran minimal selama 6 bulan.
3. Penelitian ini bersifat studi deskriptif pada satu variabel.

1.3 Rumusan Masalah

“Bagaimana gambaran secara deskriptif kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran deskriptif kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang sedang berpacaran.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan Psikologi dibidang Psikologi Positif mengenai kepuasan hubungan romantis

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi perempuan usia dewasa awal
Membantu para perempuan dewasa awal untuk menambah pengetahuan mengenai kepuasan hubungan romantis pada perempuan deawasa awal yang berpacaran.
- b. Bagi penelitian selanjutnya
Sebagai sumber refrensi dan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya mengenai kepuasan hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran.
- c. Bagi keluarga
Membantu orang tua memahami dampak kepuasan hubungan romantis pada anak perempuan mereka yang sedang berpacaran.