

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini memaparkan pendahuluan penelitian yang meliputi latar belakang, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

A. Latar Belakang

Generasi Z merupakan generasi yang terlahir setelah masa generasi milenial berakhir, yaitu pada tahun 1997-2010 (Dimock, 2019). Generasi Z disebut sebagai *digital natives* karena tumbuh beriringan dengan perkembangan teknologi (Prensky, 2001). Dalam hal ini, aspek-aspek kehidupan generasi Z tentunya banyak dipengaruhi oleh kehadiran teknologi tersebut, tidak terkecuali pada aspek hubungan romantis (Fejes-Vékássy *et al.*, 2022; Furman *et al.*, 2019; Sánchez *et al.*, 2017). Media sosial sebagai salah satu produk teknologi banyak digunakan oleh generasi Z untuk menginisiasi, mempertahankan, dan mengakhiri hubungan romantis yang dijalaninya (Gómez-Urrutia & Tello-Navarro, 2021; Kwok & Wescott, 2020; Marcum *et al.*, 2017). Berbeda dengan generasi sebelumnya yang membutuhkan proses cukup panjang untuk berinteraksi ketika menjalin hubungan romantis, generasi Z dapat berinteraksi secara instan dan *real-time* melalui berbagai aplikasi media sosial seperti Instagram dan WhatsApp (Baker & Carreño, 2016).

Umumnya, hubungan romantis pada generasi Z dimanifestasikan dalam bentuk berpacaran (Indrawati *et al.*, 2018). Hubungan berpacaran dilakukan guna memenuhi tugas perkembangan psikososial intimasi versus isolasi yang dapat dipenuhi dengan cara membangun hubungan interpersonal yang lebih intim dan langgeng (Arnett, 2000, 2024; Dimock, 2019; Lantagne & Furman, 2017; Papalia *et al.*, 2009; Santrock, 2011). Hubungan berpacaran juga dilakukan guna memenuhi salah satu kebutuhan dasar, yaitu *need to belong* yang dapat dipenuhi dengan cara membangun hubungan interpersonal yang stabil, memperhatikan aspek afektif, dan dijalani secara berkelanjutan (Baumeister & Leary, 1995). Selain itu, hubungan berpacaran juga dilakukan guna menemukan

seseorang yang tepat sesuai dengan kriteria subjektif individu sebelum menjalin hubungan pernikahan yang akan menghabiskan waktu lebih lama dan mengembangkan kedekatan emosional yang lebih mendalam (Arnett, 2024; Gala & Kapadia, 2014).

Dewasa ini, ketika menjalin hubungan berpacaran, tidak sedikit generasi Z yang mengalami kecemasan kencan atau terhambatnya kapasitas untuk bertukar pikiran dan perasaan karena banyak mengonsumsi isu-isu negatif seperti perselingkuhan dari media sosial (Descutner & Thelen, 1991; Farahdilla & Indrijati, 2022; Giovazolias & Paschalidi, 2022; Sopian, 2023). Hal ini kemudian mengakibatkan generasi Z mengalami pergeseran usia pernikahan apabila dibandingkan dengan generasi sebelumnya sehingga lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan berpacaran atau tidak menjalin hubungan intim sama sekali (Arnett, 2024; Freeman *et al.*, 2023). Jika memilih untuk berpacaran, karakteristik generasi Z tersebut ditemukan dapat memunculkan dinamika pada kualitas hubungan berpacaran seperti kurangnya intimasi bersama pacar sehingga menimbulkan perilaku menjauh (menghindar) secara emosional dan fisik (Freeman *et al.*, 2023; Sobral, Teixeira, *et al.*, 2015).

Kualitas hubungan berpacaran atau yang selanjutnya disebut sebagai *romantic relationship quality* merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan oleh generasi Z ketika berpacaran (Angela & Hadiwirawan, 2022; Zedaker & Bouffard, 2017). *Romantic relationship quality* didefinisikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap hubungannya bersama sang pacar sehingga dapat menilai sejauh mana hubungan tersebut memberikan dampak (Ducat & Zimmer-Gembeck, 2010; Fletcher *et al.*, 2000). Idealnya, hubungan berpacaran mesti memiliki kualitas tinggi yang dicirikan dengan komunikasi efektif dan terbuka, saling menghormati, saling percaya, dan tidak melewati batasan yang telah ditetapkan (Brar *et al.*, 2023; Gower & Baldwin-White, 2021).

Namun, hubungan berpacaran generasi Z nyatanya sering terjebak di dalam *toxic relationship* yang digambarkan dengan komunikasi yang buruk, rasa posesif berlebihan, dan keingintahuan lebih tinggi terhadap hal-hal yang dilakukan pacarnya sehingga dapat melewati batasan yang telah disepakati

(Pebriani, 2024). Berdasarkan survei Jakpat (2023), 64,3% dari 750 responden di Indonesia dengan usia minimal 15 tahun ditemukan pernah mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran. Berdasarkan survei tersebut, karakteristik fenomena *toxic relationship* yang paling umum adalah sikap egois, tidak mau mengakui kesalahan, manipulatif, melakukan kekerasan verbal, menciptakan drama atau konflik, tidak berlaku adil, berperilaku mengontrol, tidak memberikan dukungan positif, dan melakukan kekerasan fisik. Karakteristik *toxic relationship* tersebut mengindikasikan rendahnya *romantic relationship quality* yang juga dicirikan oleh penyelesaian konflik yang dilakukan dengan cara menjauh secara emosional, menjauh secara fisik, dan tidak menunjukkan kepercayaan satu sama lain (Freeman *et al.*, 2023).

Fenomena lain yang mengindikasikan rendahnya *romantic relationship quality* pada generasi Z adalah perilaku *ghosting*. Perilaku *ghosting* dilakukan untuk mengakhiri suatu relasi dengan cara melarikan diri dan mengabaikan kontak, baik secara langsung ataupun secara *online* sehingga dapat menimbulkan kebingungan pada korbannya (Koessler *et al.*, 2019; Leckfor *et al.*, 2023; LeFebvre *et al.*, 2019). Survei Thriving Center of Psychology (2023) terhadap lebih dari seribu orang menemukan 77% generasi Z pernah menjadi korban *ghosting*. Berdasarkan survei tersebut, sebanyak 34% perilaku *ghosting* dilakukan sebelum kencan pertama, 26% dilakukan setelah kencan pertama, 22% dilakukan setelah beberapa kali kencan, dan 10% dilakukan setelah beberapa bulan berpacaran. Pengalaman menjadi korban perilaku *ghosting* pun banyak diceritakan pada aplikasi X, seperti cuitan dalam akun @meggiumi yang berisi “Unexpected things at my bday 1) dighosting pacar sendiri tanpa sepatah kata...”. Selain itu, pada akun @floatinghopess juga terdapat cuitan “Hahaha gue dighosting pacar sendiri? Lawak banget”. Pertanyaan “Alasan kalian putus dari pacar yang pertama apa guys” pada akun @convomfs juga dijawab oleh akun @Kuurerreee dengan cuitan “Dighosting co**, minggu² akhir sebelum putus tiba² ngilang...”.

Rendahnya *romantic relationship quality* pada generasi Z menimbulkan sejumlah permasalahan. Penelitian Beckmeyer *et al.* (2018) menemukan

romantic relationship quality yang rendah berkaitan dengan tingginya gejala depresi pada generasi Z. Sementara itu, penelitian Still (2021) menemukan bahwa *romantic relationship quality* merupakan faktor protektif yang signifikan terhadap ide bunuh diri. Oleh karena itu, generasi Z yang memiliki hubungan romantis berkualitas rendah berpeluang lebih besar untuk melaporkan ide bunuh diri. Di Indonesia sendiri, salah satu peristiwa bunuh diri ditemukan di Kabupaten Karawang, Jawa Barat yang dilakukan oleh siswa SMA sebagai akibat dari rendahnya kualitas hubungan berpacaran (Nilakusuma, 2021). Selain itu, rendahnya *romantic relationship quality* juga ditemukan berkaitan dengan tingginya keterlibatan pada kasus kekerasan dalam berpacaran (Viejo *et al.*, 2016). Contoh kasus tersebut ditemukan di Palembang yang dilakukan oleh seorang mahasiswa dengan cara memukul pipi kanan dan kiri pacarnya karena perasaan cemburu yang mengindikasikan rendahnya *romantic relationship quality* (Erfizal, 2023).

Meskipun demikian, *romantic relationship quality* juga dapat memunculkan sejumlah hal positif apabila hubungan romantis dipelihara dengan baik (Ogolsky & Bowers, 2013). Jika dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam hubungan romantis, individu yang berpacaran dan memiliki kualitas hubungan yang tinggi ditemukan memiliki tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang tinggi pula (Hudson *et al.*, 2020). Penelitian Love dan Holder (2016) juga menemukan hubungan positif di antara *romantic relationship quality* dengan kesejahteraan yang meliputi kebahagiaan, kepuasan hidup, serta afek positif. Tingginya *romantic relationship quality* juga berkaitan dengan tingginya harapan individu dalam suatu hubungan sehingga dapat memunculkan *attachment* positif, perasaan aman, dan perasaan bermanfaat (Indrawati *et al.*, 2018). Selain itu, *romantic relationship quality* pun berhubungan dengan *sense of purpose* atau perasaan memiliki tujuan dan arah yang membimbing individu untuk menjalani hidup (Pfund & Hill, 2023).

Romantic relationship quality dalam hubungan berpacaran ditemukan dapat berdinamika. Meskipun hubungan berpacaran dipenuhi dengan dukungan positif, intensitas perilaku mengontrol dan kecemburuan pun dapat muncul lebih

sering (Lantagne & Furman, 2017). Selain itu, hubungan berpacaran juga ditemukan dapat memiliki tingkat variabilitas yang rendah, sedangkan kepuasan, kedekatan, ambivalensi, dan cinta juga ditemukan menurun (Totenhagen *et al.*, 2016). Dinamika hubungan berpacaran inilah yang kemudian dapat memunculkan tantangan berupa perasaan stagnan dan perasaan tidak aman dalam mempertahankan hubungan tersebut (Harasymchuk *et al.*, 2017; Lantagne & Furman, 2017).

Perasaan stagnan dan tidak aman merupakan ciri dari kebosanan dalam suatu hubungan sehingga ketidakmampuan untuk mengatasinya akan menimbulkan dampak negatif (Cherry, 2023; Harasymchuk *et al.*, 2017). Kebosanan yang juga dicirikan oleh menjauhkan diri dan tidak berbagi secara emosional berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan terhadap afiliasi serta keintiman yang ditemukan menjadi alasan utama berakhirnya hubungan romantis pada generasi Z (Bravo *et al.*, 2017; Chandra & Parija, 2021; Harasymchuk, 2008). Berakhirnya hubungan tersebut kemudian dapat mengakibatkan perasaan sedih yang berkelanjutan bahkan memunculkan ide bunuh diri (Ulfah, 2016). Selain itu, berakhirnya hubungan romantis juga ditemukan dapat memunculkan gejala depresi dan meningkatkan perilaku bermasalah (Larson *et al.*, 2016; Verhallen *et al.*, 2019).

Penelitian Weybright *et al.* (2020) menemukan bahwa tren kebosanan pada generasi Z secara umum telah meningkat selama sepuluh tahun terakhir. Pada konteks hubungan romantis, kebosanan muncul ketika terdapat kesenjangan antara ekspektasi dengan kenyataan yang terjadi (Harasymchuk *et al.*, 2021). Sebagai generasi yang lekat dengan teknologi, ekspektasi generasi Z dalam berpacaran banyak dipengaruhi oleh teknologi tersebut (Dimock, 2019; Sánchez *et al.*, 2017). Teknologi (media sosial, film, dan lain sebagainya) yang dikonsumsi oleh generasi Z dapat memunculkan ketidakrealistisan seperti berharap semuanya akan berhasil dan berharap terlibat dalam hubungan yang selalu menyenangkan akan menimbulkan kebosanan apabila ekspektasi tersebut tidak terpenuhi (Harasymchuk *et al.*, 2021; Vaterlaus *et al.*, 2018). Selain itu, kebosanan juga disebabkan oleh kurangnya hal-hal baru, variasi, tantangan, atau

kesenangan dalam hubungan yang kemudian dapat menimbulkan perasaan tidak puas, frustrasi, atau kebencian terhadap pasangan (Muturi, 2023). Kebosanan dalam hubungan romantis dikenal dengan istilah *relational boredom* yang didefinisikan sebagai ketegangan dialektis dalam suatu hubungan yang menggambarkan tahap penurunan hubungan dengan *low-appetitive state* atau rendahnya gairah (tidak ada hal positif) dalam hubungan tersebut (Harasymchuk & Fehr, 2012).

Relational boredom umumnya terjadi ketika hubungan berpacaran memasuki tahap stagnasi (Knapp *et al.*, 2014). Pada tahap tersebut, komunikasi bersama pacar akan mengalami konflik sehingga dapat memunculkan *relational boredom* yang mengindikasikan penurunan dalam suatu hubungan (Harasymchuk *et al.*, 2021). Ketika mengalami konflik dan merasa jenuh dengan hubungannya, salah satu solusi yang umum dilakukan oleh generasi Z adalah *break* pacaran (Joseph, 2021). Fenomena *break* ini digambarkan sebagai situasi jeda sehingga memunculkan jarak dalam suatu hubungan karena merasa *burnout* untuk menjalani hubungan tetapi tidak ingin mengakhiri hubungan tersebut (Rosalina, 2022). Berdasarkan jajak pendapat yang dilakukan oleh peneliti di Instagram pada tanggal 14 Maret 2024, sebanyak 20 dari 33 generasi Z pernah melakukan *break* ketika berpacaran.

Dibandingkan dengan melakukan *break* pacaran, melakukan kegiatan bersama seperti pergi berlibur, mendatangi konser, atau mengikuti kelas kreatif dapat menjadi cara untuk meminimalisir *relational boredom* (Girme *et al.*, 2014; Harasymchuk & Fehr, 2012). Berkaitan dengan hal tersebut, kegiatan yang dapat melepaskan stres, memberikan pengalaman positif, dan menumbuhkan kedekatan bersama pacar dihubungkan dengan tingkat *romantic relationship quality* yang lebih tinggi (Girme *et al.*, 2014). Hubungan antara *relational boredom* dengan *romantic relationship quality* diidentifikasi dalam penelitian Dobson *et al.* (2023) yang menunjukkan hasil bahwa individu dilaporkan memiliki kualitas hubungan yang rendah ketika memersepsikan pacarnya merasakan kebosanan yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, setelah mencari menggunakan mesin pencarian Google Cendekia dan Publish or Perish, peneliti belum menemukan penelitian tentang *relational boredom* dan *romantic relationship quality* yang dialami oleh individu (bukan memersepsikan) ketika berpacaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi hubungan *relational boredom* dengan *romantic relationship quality* pada generasi Z yang berpacaran.

B. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan di antara *relational boredom* dengan *romantic relationship quality* pada generasi Z yang berpacaran di Jawa Barat?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan *relational boredom* dengan *romantic relationship quality* pada generasi Z yang berpacaran di Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah literatur dan berkontribusi bagi pengembangan keilmuan psikologi, khususnya dalam kajian psikologi sosial mengenai hubungan romantis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kebosanan dalam hubungan romantis sehingga dapat dijadikan sebagai landasan untuk menyusun program psikoedukasi. Selain itu, bagi generasi Z, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengevaluasi hubungan romantis dengan menilai tingkat kebosanan yang dirasakan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bab I Pendahuluan

Bab ini menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

2. Bab II Kajian Pustaka

Bab ini meliputi uraian kajian pustaka mengenai *relational boredom* dan *romantic relationship quality*, kerangka pemikiran, serta hipotesis penelitian.

3. Bab III Metode Penelitian

Bab ini menguraikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi konseptual dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

4. Bab IV Hasil dan Pembahasan

Bab ini menguraikan hasil dan pembahasan penelitian dengan data yang didapatkan melalui penyebaran kuesioner, uji hipotesis, dan keterbatasan dalam melaksanakan penelitian.

5. Bab V Simpulan dan Rekomendasi

Bab ini meliputi uraian simpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan hasil serta pembahasan penelitian.