

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN YANG BERPACARAN DENGAN TARUNA PELAYARAN

Vivian Sherin Riandi Millemareta, Prasetyo Budi Widodo

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Soedarto SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email: viviansherin@gmail.com

ABSTRAK

Psychological well-being sebagai persepsi positif atas tantangan hidup dan upaya mewujudkan potensi asli dalam diri sendiri, sedangkan kepuasan hubungan adalah evaluasi subjektif dari pola interaksi yang mencerminkan tingkat kepuasan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kepuasan hubungan romantis dengan *psychological well-being* pada perempuan yang berpacaran dengan taruna pelayaran politeknik X. Populasi penelitian ini merupakan perempuan yang sedang menjalani hubungan romantis berpacaran dengan taruna pelayaran politeknik X minimal enam bulan lamanya dan berusia diantara 18 hingga 25 tahun dengan jumlah 145 subjek yang diperoleh melalui *snowball sampling*. Lalu alat ukur yang digunakan pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala *psychological well-being* versi 42 aitem milik Ryff yang telah diadaptasi oleh Wahyuningsih (2016) dimana dari 42 aitem menjadi total 36 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,913 dan skala kepuasan hubungan romantis sebanyak 36 aitem menjadi 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,904. Hasil penelitian uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kepuasan hubungan romantis terhadap *psychological well-being* sebesar $r = 0,608$ dengan $p = <,001$ ($p > 0,05$). Hasil penelitian yang telah dilakukan mampu membuktikan bahwa semakin tinggi kepuasan hubungan romantis yang dijalani oleh perempuan yang berpacaran dengan taruna pelayaran politeknik X maka akan semakin meningkat *psychological well-being*nya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Kepuasan hubungan romantis, *psychological well-being*, perempuan berpacaran, taruna pelayaran

THE RELATIONSHIP BETWEEN ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN WOMEN DATING WITH SEA CADETS

Vivian Sherin Riandi Millemareta, Prasetyo Budi Widodo

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Soedarto SH. Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email: viviansherin@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being as a positive perception of life's challenges and efforts to realize original potential itself, while relationship satisfaction is a subjective evaluation of interaction patterns that reflect the level of satisfaction. This study was conducted with the aims to examined the relationship between romantic relationship satisfaction and psychological well-being in women who were dated sea cadets of polytechnic X. The population of this study consisted of women who were in a romantic relationship dated polytechnic X's cadets for at least six months and aged between 18 to 25 years, totaling 145 subjects obtained through snowball sampling. Then the measuring instruments used in this study were two scales there are Ryff's psychological well-being scale 42 aitem version which has been adapted by Wahyuningsih (2016) from 42 items into 36 items with reliability coefficient of 0.913 and a romantic relationship satisfaction scale of 36 items into 30 items with a reliability coefficient of 0.904. The results of the research hypothesis using Spearman showed that there was a positive relationship between romantic relationship satisfaction and psychological well-being of $r = 0,608$ and $p = <,001$ ($p>0,05$). This proves the research that have been carried out are able to proves that the higher satisfaction of romantic relationships by women who were dated sea cadets of polytechnic X, also improves and made psychological well-being increase, it can be concluded that hypothesis in this study was accepted.

Keywords: Romantic relationship satisfaction, psychological well-being, dating women, sea cadets

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan fase dimana individu pada umumnya mulai memiliki kebutuhan menjalin hubungan yang romantis. Selaras dengan pendapat Baron dan Byrne (2003) menjelaskan bahwa mencari dan mempertahankan hubungan dengan individu lain merupakan motif kebutuhan dalam menjalin hubungan. Papalia, Old, dan Feldman (2008) menjelaskan fase dewasa awal berkisar pada rentang usia antara 20 hingga 40 tahun dan memiliki tugas membina hubungan mesra atau romantis dengan orang lain.

Selaras dengan pernyataan Santrock (2011) bahwa dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu membina hubungan dan melakukan perkawinan. Tingkatan tertinggi dalam kehidupan seorang perempuan yaitu menempatkan diri di dalam suatu hubungan dan fokus untuk berusaha mempertahankan hubungan dengan pasangannya (Santrock, 2011). Cinta romantis bisa berubah menjadi cinta pendamping yang menekankan keintiman, kasih sayang, dan komitmen kepada orang lain. Hubungan sentimental atau romantis merupakan sebuah proses memahami manusia secara lebih mesra dan mendalam yang memiliki arah hubungan dalam waktu yang lama atau jangka panjang (William dkk., 2006).

Melihat fenomena saat ini khususnya pada masa dewasa awal cenderung lebih terpicat dengan “Pria Berseragam” untuk dijadikan pasangan. Dilansir dari Berita Merdeka.com (09/25/2019) ahli psikolog yaitu Dr. Jeannette Raymond, Ph.D. menjelaskan bahwa alasan perempuan tertarik dengan pria berseragam adalah karena

menganggap bahwa pria berseragam lebih kuat dan membanggakan. Pria berseragam dalam hal ini salah satunya adalah taruna pelayaran, beberapa perempuan akan berlomba-lomba untuk mendapatkan pasangan seorang taruna pelayaran.

Namun yang perlu kita ketahui reputasi pria berseragam yang salah satunya adalah taruna pelayaran cenderung kurang bagus ketika menjalin hubungan, dikarenakan banyak perempuan-perempuan yang ingin menjalin hubungan dengan mereka. Dari fenomena tersebut, perempuan yang berpacaran dengan taruna pelayaran memiliki hubungan yang lebih kompleks. Seperti halnya reputasi dari pasangannya dan peraturan kedisiplinan terkait membuat perempuan yang memiliki pasangan taruna pelayaran akan lebih banyak mengalami dinamika. Maka dari itu perempuan yang memiliki pasangan seorang taruna pelayaran membutuhkan kesabaran, sikap pengertian, keterbukaan ketika ada masalah dan rasa saling percaya yang wajib ditanamkan mengingat keterbatasan komunikasi dan keterbatasan pertemuan yang sudah menjadi bagian dalam hubungan romantis dengan taruna pelayaran terkait peraturan kedisiplinannya. Taruna pelayaran akan mengalami tuntutan baru untuk belajar bekerja dan beradaptasi di lingkungan baru dengan aktivitas padat, sehingga dalam hal ini taruna pelayaran akan cenderung dibatasi dalam berhadapan dengan orang terdekatnya (Wijaya dkk., 2020).

Tidak sedikit taruna pelayaran yang rela melakukan upaya dengan cara melanggar peraturan dan mencuri kesempatan ketika berada di dalam kampus atau asrama demi memberi kabar pasangannya seperti mengirim pesan, telepon hingga *video call*. Peristiwa ini dilakukan supaya perempuan yang saat ini menjadi pasangannya tidak merasa gelisah dan tetap mendapat kabar meskipun tidak intensif seperti saat taruna pelayaran sedang pesiar atau yang diketahui sebagai waktu yang diberikan oleh pihak kampus untuk menikmati liburan akhir pekan diluar lingkungan kampus. Selain

hal tersebut perempuan yang berpacaran dengan taruna pelayaran juga harus siap dengan segala kondisi yang akan terjadi, dilansir dari aceh.tribunnews.com (01/13/2017) bahwa pendidikan ditaruna pelayaran keras dan rentan *bullying*, pada kasus tersebut taruna meninggal karena mendapatkan perlakuan keras dari senior.

Pada kenyataannya hubungan romantis yang terjalin antara perempuan dan pria belum tentu akan berjalan lancar dan memberikan kebahagiaan seutuhnya. Kegagalan dalam hubungan maupun konflik hubungan juga akan lumrah ditemui dalam hubungan romantis. Pada dasarnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan dalam mengatasi permasalahan ini berbeda. Matud, Lopez-Curbelo dan Fortes (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pria cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam menghadapi permasalahan daripada perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan dalam hal ini cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah dalam menghadapi permasalahan. Adanya fenomena masalah-masalah pertengkaran hubungan romantis merupakan salah satu persoalan yang mengakibatkan *psychological well-being* perempuan yang berpacaran dengan taruna pelayaran berada di tingkat rendah.

Psychological well-being menurut Ryff (2014) mencakup enam aspek-aspek yang dapat diukur, yaitu otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Wells menjelaskan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi faktor kesehatan individu, sosio-demografis dan status sosial-ekonomi. Faktor kesehatan bisa diamati dari aktivitas fisik, penyakit, penuaan, hubungan biologis, komunitas, dan kematian; faktor sosio-demografis yang diamati dari usia, status pernikahan individu, gender, hubungan sosial dan status sosial-ekonomi; kemudian

yang terakhir yaitu faktor kepribadian (Rosalina & Siswati, 2018). Jadi *psychological well-being* adalah perilaku positif individu kepada dirinya sendiri maupun individu lain, mampu memutuskan dan mengontrol perilakunya sendiri, mampu membuat dan mengelola lingkungannya sesuai kebutuhannya, hidup memiliki arah dan membuat hidupnya bermakna, lalu berupaya meningkatkan potensi dirinya dan mengeksplorasi (Wells, 2010).

Pluess (dalam Pertiwi & Frieda, 2018) mengatakan kebahagiaan atau kepuasan, perasaan positif, evaluasi yang baik pada lingkungannya, penerimaan diri, kapabilitas menjalani hidup berkualitas baik, dan menemukan makna hidup merupakan awal mula *psychological well-being* yang dimana memiliki fokus kesejahteraan mental pada individu. Menurut Rosalina dan Siswati (2018), tingkat tinggi *psychological well-being* memiliki kaitan dengan adanya peningkatan rendahnya emosi negatif dan perasaan kepuasan hidup. Namun jika *psychological well-being* berada pada tingkat rendah maka terjadi penurunan kepuasan hidup dan meningkatnya emosi negatif. Selaras dengan pernyataan Soemantri (2013) bahwa pasangan yang terpisah jarak jauh dan tidak memungkinkan untuk terjadi pertemuan yang intens akan mengalami banyak masalah, seperti mengalami depresi, *stres* yang mengganggu aktivitas, kesalahpahaman antar individu, curiga, kecemburuan, perasaan cemas, dan perasaan ragu terhadap pasangan.

Menurut Rukmana (2015), pasangan yang sedang menempuh hubungan pacaran jarak jauh mengakibatkan komunikasi yang terbatas sehingga mempengaruhi kepercayaan dan keterbukaan diantara mereka. Dengan demikian, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan hubungan adalah salah satunya topik yang paling banyak diteliti dalam ilmu hubungan. Emosi pasangan romantis menjadi terkoordinasi dalam berbagai cara dan ini mungkin berimplikasi pada kesejahteraan (Butler, 2011).

Agar tidak terjadi penurunan *psychological well-being*, maka perasaan individu terhadap kepuasan hubungan dalam berpacaran harus dijaga. Kepuasan yaitu sebuah perasaan yang dialami seseorang ketika keinginannya terpenuhi secara lahir dan batin. Jika terdapat perasaan ketidakpuasan terhadap hubungan romantis yang dijalani bersama pasangannya, hal tersebut cenderung merupakan akibat dari tidak seimbangnya kontribusi kedua belah pihak sehingga salah satu atau kedua belah individu saling merasa merasa tidak puas terhadap hubungannya. Menurut Regan (2003), kepuasan hubungan akan terjadi ketika individu merasa diuntungkan oleh pasangannya dalam hal kesetaraan kontribusi atau peran selama menjalankan hubungan romantis berpacaran. Ada beberapa ketidakseimbangan yang dialami pasangan hubungan romantis yaitu kasih sayang yang kurang terpenuhi, perbedaan perspektif dan kecenderungan berpikir sehingga menimbulkan perselisihan, adanya ketidakpuasan terhadap karakter kepribadian atau cara berpenampilan pasangan, cemburu melihat kinerja pasangannya.

Kepuasan kerap dihubungkan dengan perasaan bahagia dan status kesehatan mental individu. Jika individu mampu menjalaninya dalam jangka panjang dengan taruna pelayaran, kemungkinan hubungan tersebut memiliki kualitas hubungan romantis yang baik dan akan semakin meningkat pula tingkat kepuasan dan *psychological well-beingnya*. Hubungan romantis perempuan yang menjalani hubungan berpacaran dengan taruna pelayaran membutuhkan pondasi saling mengerti terhadap satu sama lain dan keyakinan yang kuat untuk menciptakan kondisi hubungan yang stabil, dinamis namun progresif agar mencapai taraf kepuasan. Menciptakan kondisi yang baik tidak selalu menjadi sesuatu hal yang mudah.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Fitria Mala Ursila (2012) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan pada mahasiswa yang menjalani hubungan

romantis berpacaran antara variabel kepuasan hubungan romantis dengan kondisi variabel *psychological well-being* yang memiliki karakteristik dan kualifikasi subjek sedang menjalani hubungan romantis berpacaran paling tidak 6 bulan lamanya dan perempuan yang berusia 18-30 tahun. Mayoritas subjek berada dalam taraf skor kepuasan hubungan romantis yang tinggi. Dimana dapat disimpulkan bahwa subjek merasa puas dengan hubungan romantis yang sedang dijalani bersama pasangannya.

Pada 2017 penelitian yang dilakukan oleh Arti Arief Pratiwi mengenai mahasiswi yang berpacaran di Bandung. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi diantara variabel-variabel yang telah diuji dan memiliki 8% kontribusi dimana hal tersebut membuktikan daya tarik interpersonal individu dan tingkat kepuasan hubungan romantis memiliki korelasi positif yang rendah dengan *psychological well-being* mahasiswi.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Decyana Ristiani (2020) juga menunjukkan bahwa terbukti bukan hanya komunikasi 2 arah namun 3 arah antara pasangan lelaki, perempuan dan juga keluarga akan menumbuhkan kedekatan kepada keluarga dan dapat meminimalisir konflik serta dapat memberikan atensi yang lebih dari pihak perempuan yang menandakan bahwa hubungan yang dijalani oleh pasangan lelaki bisa dikatakan serius, memiliki hubungan dengan unsur positif yang artinya berperilaku menyenangkan serta tidak mengkritik, adanya sebuah keterbukaan dan distribusi keuangan yang menjadi sebuah proses untuk menuju ke tahap dimana pasangan dapat merasa kenyamanan dan mampu memberi rasa kepercayaan satu sama lain. Dari hasil penelitian yang dilakukan Ristiani menunjukkan bahwa untuk memelihara sebuah hubungan romantis jarak jauh antara mahasiswa dengan pelaut membutuhkan komunikasi yang baik. Komunikasi ini akan mendukung aspek-aspek lain seperti kedekatan antar pasangan maupun keluarga, berperilaku menyenangkan,

menumbuhkan keterbukaan dan kepercayaan sehingga akan meningkatkan *psychological well-being* pula dikarenakan adanya upaya untuk memelihara hubungan romantis berpacaran dan meminimalisir konflik-konflik agar bertahan sampai ke jenjang pernikahan.

Dari latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti merasa tertarik mencari jawaban dari hubungan variabel kepuasan hubungan romantis dengan *psychological well-being* individu, apakah ada hubungannya atau tidak yang dialami oleh perempuan saat menjalankan sebuah hubungan romantis berpacaran dengan taruna pelayaran. Masih sedikit penelitian yang membahas dan menggali topik ini, maka peneliti mengangkat judul penelitian “Hubungan Antara Kepuasan Hubungan Romantis dan *Psychological Well-Being* Pada Perempuan yang Berpacaran Dengan Taruna Pelayaran”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Adakah hubungan antara kepuasan hubungan romantis dengan *psychological well-being* pada perempuan yang berpacaran dengan taruna pelayaran?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat, mendapatkan gambaran dan mengetahui mengenai hubungan antara kepuasan hubungan romantis dengan *psychological well-being* pada perempuan yang menjalani hubungan berpacaran dengan taruna pelayaran.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran contoh penerapan dalam bidang psikologi perkembangan dan positif. Sehingga dapat memberikan gambaran referensi terkait permasalahan yang serupa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu yang bermanfaat dan untuk menambah literatur dan referensi, memperkuat teori terkait kepuasan hubungan romantis dengan *psychological well-being* pada perempuan yang menjalani hubungan berpacaran dengan taruna pelayaran dan memberikan peran partisipasi ataupun sumbangan bagi pengembangan di bidang ilmu psikologi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Subjek

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman terkait hubungan romantis dengan *psychological well-being* pada perempuan yang menjalani hubungan berpacaran dengan taruna pelayaran.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi acuan maupun landasan penelitian selanjutnya, berkontribusi memberikan sumbangan pikiran, menjadi salah satu referensi mengenai kepuasan hubungan romantis dengan *psychological well-being* meskipun masih memiliki keterbatasan-keterbatasan dalam penelitiannya.