

BAB II

PEMELIHARAAN HUBUNGAN PASANGAN YANG MENJALANI HUBUNGAN ASMARA DI MASA PANDEMI COVID-19

Pada dasarnya, hubungan interpersonal yang dibangun oleh dua individu dapat berkembang dan bergerak menuju tahap yang lebih intim, yakni hubungan asmara. Secara harafiah, hubungan asmara merupakan hubungan antara individu yang menganggap dirinya akan menjadi bagian penting dan terus ada di dalam kehidupan satu sama lain, serta harus menghadirkan rasa saling memiliki di dalamnya (Woods dalam Mayra, 2020 : 3). Karena rasa saling memiliki tersebut, hubungan asmara merupakan hubungan yang bersifat sukarela atau dengan kata lain individu – individu di dalam hubungan tidak merasakan adanya paksaan. Hubungan asmara sendiri pada umumnya terbentuk ketika individu berada pada tahap usia dewasa muda dan usia dewasa. Psychology Today (2020) mengatakan bahwa hubungan asmara menjadi salah satu aspek penting dan menjadi sumber pemenuhan yang mendalam. Untuk mempertahankan sebuah hubungan asmara dibutuhkan perhatian, komunikasi yang lancar dan karakter – karakter tertentu untuk dapat menghasilkan hubungan asmara yang sehat, serta komunikasi interpersonal yang baik sebagai kunci keberhasilan suatu hubungan.

Ketika pandemi Covid-19 melanda, terdapat beberapa fenomena dalam hubungan asmara yang berjalan dengan tidak lancar. Ketidاكلancaran ini terjadi karena adanya peraturan pemerintah tentang pembatasan sosial yang mengatur mobilitas masyarakat melalui skema belajar dan bekerja dari rumah bagi pelajar, mahasiswa dan pekerja sebagai langkah pemutusan transmisi Covid-19. Peraturan ini kemudian turut memberi dampak pasangan yang menjalani hubungan asmara, salah satunya adalah kebimbangan dalam diri individu untuk menentukan batas kedekatan atau keterpisahan yang mereka inginkan dengan pasangan.

Kehadiran secara fisik seperti berkencan dan bersilaturahmi dengan pasangan dapat mendorong keekatan dalam sebuah hubungan asmara. Akan tetapi, bagi kaum milenial di masa pandemi Covid-19 ini rintangan dalam hubungan asmara yang paling utama dirasakan adalah adanya kendala untuk bertemu

langsung secara fisik dengan pasangan. Hal ini terjadi lantaran adanya Peraturan pembatasan sosial dan juga persyaratan perjalanan yang harus dipenuhi oleh masyarakat yang hendak berpergian. Berdasarkan hasil survei dari Universitas Muhammadiyah Malang, diketahui mayoritas responden mengaku harus menjalani hubungan jarak jauh dan sebagian dari mereka mengalami perubahan yang signifikan mengenai intensitas bertemu dengan pasangan jika dibandingkan dengan sebelum pandemi. Selain perubahan intensitas bertemu, rendahnya intensitas berkomunikasi dan timbulnya perasaan jenuh juga membuat individu dan pasangan rentan berselisih paham. Walau terdapat platform media sosial sebagai alternatif untuk berkomunikasi, beberapa individu mengaku tetap merasa jenuh dan merindukan waktu berjumpa dengan pasangan. Rendahnya intensitas berkomunikasi juga dapat berakibat pada hubungan yang rentan kecurigaan satu sama lain. Kewaspadaan individu akan bahaya wabah Covid-19, serta perasaan khawatir akan membawa virus kepada anggota keluarga yang berada di rumah juga membuat mereka cemas dan memutuskan untuk menahan rasa rindu terhadap pasangan.

Tidak hanya dirasakan oleh kaum milenial, dampak pandemi Covid-19 bagi hubungan asmara juga turut dirasakan oleh pasangan suami dan istri. Dalam wawancara Bincang Muda Youth Study Centre diketahui bahwa dampak Covid-19 bagi suami dan istri ialah timbulnya rasa bosan akibat intensitas bertemu dan berinteraksi yang tinggi setiap harinya selama pembatasan sosial diberlakukan. Tidak hanya itu, rasa bosan di masa pandemi terjadi tatkala kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain menjadi berkurang. Rasa jenuh yang timbul dalam diri individu dapat menyulut emosi dengan mudah, terutama ketika pada saat bersamaan individu sedang mengalami kondisi sulit. Kondisi ekonomi yang tidak stabil, terlalu banyak menghabiskan waktu bersama, perasaan jenuh, dan perbedaan pola pandang menjadi faktor yang paling memengaruhi hubungan dan berpotensi menyebabkan perpecahan.

Pertengkaran hingga perceraian banyak terjadi karena komunikasi tidak berjalan dengan baik, serta meningkatnya tekanan atau stres yang dialami oleh individu – individu dalam hubungan asmara. Sulitnya waktu untuk bertemu secara

langsung, tuntutan pasangan untuk terus terhubung secara virtual di tengah pandemi Covid-19, serta kebutuhan yang tidak terpenuhi dapat mendatangkan kasus kekerasan dalam bentuk rangkaian atau ungkapan kata negatif pada hubungan asmara. Oleh sebab itu, pasangan yang menjalin hubungan asmara, baik hubungan pacaran maupun pernikahan membutuhkan pemeliharaan hubungan yang dapat membenahi dan atau membawa hubungan pada kondisi yang stabil dan memuaskan. Adapun kondisi stabil dalam hubungan asmara merujuk pada kondisi saling terhubung, saling mendukung, mengembangkan hubungan asmara, serta cinta sepanjang waktu.

Bab ini akan menjelaskan bagaimana pemeliharaan hubungan pasangan yang menjalani hubungan asmara di masa pandemi Covid-19 yang akan memberikan gambaran umum tentang hubungan asmara yang dijalani, serta memaparkan bagaimana pemeliharaan hubungan yang dilakukan oleh pasangan di masa pandemi Covid-19.

2.1 Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan persepsi yang dimiliki oleh dua orang tentang hubungan yang saling bergantung dan berkelanjutan yang menghasilkan pengembangan harapan relasional, serta ragam keintiman dan kasih sayang interpersonal (Wood, 2010 : 277). Mikulincer & Shaver (2005) berpendapat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan, tujuan, cinta, persepsi, dan kualitas tersendiri yang memengaruhi apa yang individu cari dalam sebuah hubungan. sehingga pilihan individu dalam memulai hubungan romantis juga dapat dipengaruhi oleh aspek dalam diri individu tersebut. Dalam hal ini, ketertarikan secara fisik maupun sifat menjadi penentu apakah hubungan interpersonal yang sedang dijalani akan bergerak menuju hubungan yang lebih intim, seperti hubungan asmara (Wood, 2010 : 183).

Menurut Laurenceau, Barrett, & Rovinne, (2005), hubungan interpersonal juga berfokus pada pertukaran informasi, dimana individu – individu yang berada di dalam hubungan terus berusaha mengurangi ketidakpastian terhadap satu sama lain lewat keterbukaan diri yang mampu

meningkatkan kepercayaan dan kedekatan yang kemudian memungkinkan individu untuk mengevaluasi apakah hubungan dapat bergerak menuju tahap hubungan yang lebih serius. Hubungan interpersonal sendiri memiliki tahap akhir, dimana pada tahap ini individu membuat keputusan atau berkomitmen untuk tetap berada di dalam hubungan. Dengan berkomitmen, individu – individu akan saling mengatur aspek lain dari kehidupan satu sama lainnya. (Wood, 2010 : 184 - 185). Aspek – aspek tersebut dapat mencakup waktu, kondisi finansial, rencana di masa depan dan hubungan dengan orang terdekat.

2.2 Hubungan Asmara

Cindy Hazan dan Philip Shaver (1987) memaparkan bahwa hubungan asmara dapat dipahami sebagai ketertarikan yang kuat, perasaan cemas ketika berpisah, usaha untuk tetap terhubung dan menghabiskan waktu bersama. Pasangan yang berkomitmen untuk menjalani hubungan asmara akan senantiasa melibatkan kepercayaan, cinta, kejujuran, keterbukaan dan beberapa perilaku lainnya. Selain itu, hubungan asmara juga melibatkan perasaan romantis dan seksual individu, di luar hubungannya dengan keluarga, pertemanan, rekan kerja dan lain sebagainya.

Terdapat dua bentuk hubungan asmara menurut Steward dan Logan (1993), diantaranya:

1. Hubungan Pacaran (court-ship)

Hubungan pacaran merujuk pada tahap pengenalan lebih dalam yang dilakukan oleh individu terhadap individu lain guna mengukur tingkat kesamaan dan kecocokan sebelum kemudian menuju ke tahap berikutnya, yaitu pernikahan.

2. Hubungan Pernikahan (marriage)

Hubungan pernikahan adalah tahap dimana individu memutuskan untuk mengikatkan diri secara lahir dan batin pada individu lain dengan maksud membangun sebuah keluarga.

Adapun, Sternberg (1986) menuturkan bahwa hubungan asmara terdiri dari tiga dimensi atau bentuk utama. Tiga dimensi tersebut mencakup:

1. Passion

Passion atau gairah seringkali muncul ketika individu memikirkan tentang hal – hal yang berkaitan dengan asmara. Gairah sendiri tidak hanya terbatas pada keinginan kuat dan perasaan seksual semata, gairah juga memungkinkan munculnya ketertarikan spiritual, emosional dan intelektual yang kuat pada pasangan. Hal ini pula yang memungkinkan keduanya merasakan gejolak maupun hati yang berdebar – debar ketika berkomunikasi satu sama lain. Akan tetapi, gairah bukanlah hal yang bersifat stabil. Gairah yang datang dan pergi dalam diri individu membuatnya tidak mampu menjadi fondasi kuat untuk membangun sebuah hubungan asmara jangka panjang.

2. Commitment

Secara singkat, komitmen dapat diartikan sebagai niat untuk tetap terlibat dalam suatu hubungan. Komitmen sendiri tidak dapat disamakan dengan cinta, sebab cinta adalah perasaan yang didasarkan pada hubungan timbal balik. Sedangkan, komitmen merupakan keputusan untuk tetap menjaga agar hubungan tetap ada atau berjalan. Lund (1985) mengidentifikasi dua alasan individu berkomitmen dalam hubungan asmara. pertama, adanya rasa nyaman dan menyenangkan, dimana di dalam hubungan asmara kedua pasangan menghargai hubungan, memberikan dukungan emosional, dukungan finansial dan lain sebagainya. Kedua, pasangan menghindari dampak negatif yang mungkin terjadi bila hubungan asmara berakhir, seperti melanggar nilai – nilai agama, ketidaksetujuan pihak keluarga dan masalah finansial.

Sebuah studi menunjukkan terdapat beberapa perilaku yang menunjukkan bahwa pasangan yang menjalin hubungan asmara berkomitmen satu sama lain. Hubungan asmara berkomitmen merupakan hubungan yang menganggap bahwasanya individu – individu yang berada di dalam hubungan akan menjadi bagian penting dan berkelanjutan dari kehidupan satu sama lain, sehingga hubungan asmara yang dibangun bersifat sukarela atau bukan atas dasar paksaan.

3. Intimacy

Acker & Davis (1992) mendefinisikan Intimacy atau keintiman sebagai sebuah kedekatan, keterikatan dan kehangatan. Pada dasarnya, keintiman

berkaitan erat dengan gairah karena di dalamnya terdapat individu - individu yang melibatkan perasaan yang kuat dari individu. Selain itu, keintiman juga kerap kali merujuk pada perasaan cinta dan kasih sayang yang melekat pada pasangan. Hal inilah yang menyebabkan pasangan yang menjalin hubungan asmara menikmati kebersamaan dan merasa nyaman satu sama lain (Wood, 2010: 279).

2.2 Pemeliharaan Hubungan Pasangan

Ketika menjalani hubungan asmara, sangat dimungkinkan pasangan akan menemui dinamika hubungan. Masing – masing individu pada akhirnya akan menjumpai perbedaan kepentingan dan kebutuhan satu sama lain. Perbedaan inilah yang kemudian seringkali menimbulkan konflik di dalam hubungan asmara. Untuk mengatasi hal tersebut, pemeliharaan hubungan asmara dilakukan sebagai upaya agar hubungan dapat tetap terjaga. Dindia dan Canary (1993) (dalam Sanjaya, Irwansyah & Alunaza, 2017 : 239 - 243) mendefinisikan pemeliharaan hubungan sebagai sebuah upaya mempertahankan hubungan agar senantiasa berada pada kondisi tertentu dan dapat memuaskan pihak – pihak yang berada di dalam hubungan. Adapun, pemeliharaan hubungan juga digunakan untuk pemulihan hubungan yang mengalami konflik. Konflik antarindividu sendiri dapat terjadi individu menyatakan ketidaksepakatan terhadap individu lain di dalam hubungan, dimana ketidaksepakatan disampaikan secara verbal dan non-verbal (Wood, 2010 : 224).

Cohan dan Bradbury (1997) mengungkapkan bahwa cara setiap pasangan mengelola permasalahan atau konflik sangat penting untuk pemeliharaan hubungan, baik pemeliharaan hubungan jangka pendek maupun panjang, seperti ketika pasangan menentukan apakah konflik yang terjadi di dalam hubungan akan dihadapi menggunakan perilaku positif atau perilaku negatif. Perilaku positif merupakan perilaku yang berkaitan dengan kasih sayang, ketertarikan, empati, pengungkapan diri dan penerimaan. Sementara itu, perilaku negatif mengacu pada sikap menyalahkan, penghinaan dan permusuhan. Selain itu, pemilihan perilaku Adapun perilaku positif juga berkaitan dengan tingginya tingkat kepercayaan,

respon, serta keputusan untuk mengatasi konflik diantara pasangan yang menghasilkan stabilitas dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi (Ogolsky & Monk, 2019 : 194 - 197). Dengan kata lain, cara individu mengekspresikan emosi ketika menjumpai permasalahan dan bagaimana individu menerima pengekspresian emosi dari pasangan ketika menjalani hubungan asmara di masa pandemi Covid-19 menentukan apakah permasalahan tersebut akan menjadi salah satu bentuk pemeliharaan hubungan dalam hubungan asmara.

Agar pasangan yang menjalani hubungan asmara di masa pandemi Covid-19 dapat mengelola permasalahan yang terjadi serta dapat memuaskan individu – individu yang berada di dalamnya, Stafford & Canary (1991) memaparkan bahwa terdapat lima strategi yang digunakan untuk mengidentifikasi perilaku - perilaku yang berpotensi sebagai pemeliharaan hubungan asmara, diantaranya:

1. *Positivity*

Positivity merupakan perilaku individu yang membuat interaksi di dalam hubungan asmara yang dijalani bersama pasangan di masa pandemi Covid-19 terasa lebih menyenangkan, seperti meluangkan waktu untuk dihabiskan bersama, menunjukkan sikap romantis terhadap satu sama lain, saling memberikan perhatian dan dukungan, mau memahami dan memenuhi keinginan pasangan, serta membangun kepercayaan diri satu sama lain. Adapun saat pasangan yang menjalani hubungan asmara tidak dapat berkomunikasi tatap muka, aspek *positivity* dalam konteks bermedia sosial dapat dilihat dari bagaimana individu - individu memberikan kata – kata positif, membagikan lelucon, menggunakan emotikon, memperlihatkan raut wajah serta intonasi berbicara yang menunjukkan perasaan satu sama lain, secara khusus perasaan senang.

2. *Openness*

Openness merupakan sikap individu yang menunjukkan sisi spesial pasangan dengan memperlihatkan dirinya secara apa adanya dan keterbukaan diri tersebut tidak dibagikan kepada semua orang. Sikap *Openness* dalam hubungan asmara juga merujuk pada keterbukaan diri melalui berbagi cerita, sudut pandang, menyatakan perasaan satu sama lain, saling mendengarkan dan menceritakan masalah yang dihadapi. Adapun mengomunikasikan hal – hal

yang menjadi privasi individu atau bersifat rahasia juga menjadi upaya pemeliharaan hubungan.

3. *Assurances*

Assurance merupakan suatu sikap yang menekankan komitmen dan kepastian hubungan asmara di masa yang akan datang. Perilaku *assurance* diwujudkan melalui dukungan, kesediaan untuk membantu dan sikap saling percaya satu sama lain guna menciptakan rasa nyaman di dalam hubungan asmara. *Assurance* juga ditunjukkan melalui perilaku yang menekankan kejelasan hubungan asmara pada berbagai kondisi yang dihadapi.

4. *Task Sharing*

Task sharing adalah sikap atau kesediaan diri untuk membantu tugas yang dikerjakan pasangan, penyelesaian masalah bersama, serta adanya pembagian tanggung jawab satu sama lain di dalam hubungan asmara yang dijalani selama masa pandemi Covid-19.

5. *Networking*

Networking merupakan sikap individu dalam meluangkan dan menghabiskan waktu bersama orang – orang terdekat selain pasangan, seperti keluarga dan lingkup pertemanan di masa pandemi. *Networking* dalam hal ini tidak hanya mementingkan hubungan yang dijalani bersama pasangan dalam hubungan asmara, tetapi juga memerhatikan hubungan dan kedekatan individu dengan orang – orang terdekatnya (Sanjaya, Irwansyah & Alunaza, 2017 : 241 – 243).