

Dinamika Penyesuaian Diri Perempuan Usia *Emerging Adulthood* Tanpa Pengalaman *Dating*

Cindy Adhianty Tupan (5110044)

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
cindytupan@yahoo.com

Abstrak - Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran dinamika penyesuaian diri pada perempuan usia *emerging adulthood* yang tidak memiliki pengalaman *dating*. *Dating* atau hubungan pacaran merupakan faktor pendukung individu usia *emerging adulthood* untuk memenuhi tugas perkembangan di usia selanjutnya. Melalui *dating*, individu belajar berbagi, bersosialisasi, terbuka, saling percaya, serta berkomitmen. Tidak semua individu pada usia *emerging adulthood* memiliki pengalaman *dating*. Berdasarkan wawancara terhadap dua informan yaitu perempuan *emerging adulthood* berstatus *no dating*, diperoleh hasil bahwa komitmen berperan penting dalam pemaknaan serta pencapaian fungsi *dating*. *Intimacy* tidak cukup memuaskan individu khususnya perempuan, ketika menjalin relasi dengan lawan jenis. Oleh karena itu individu akan tetap merasa sendiri dan sepi. Kondisi fisik menjadi hal lain yang dapat memperparah individu untuk semakin terbelenggu dalam status *no dating*. Kesimpulannya adalah setiap individu melakukan kompensasi yang berbeda atas status *no dating* yang disandang, bisa dalam hal kehidupan sosial juga karir. Kompensasi dalam dua ranah tersebut menunjukkan bahwa status *no dating* bukan penghalang bagi individu dalam menyesuaikan diri.

Kata kunci: Penyesuaian diri, *emerging adulthood*, hubungan romantis, hubungan berpacaran, *no dating*

Abstract – This research aims to obtain a picture of the dynamics of the psychological adjustment in emerging adulthood women without dating experience. Dating or romantic relationship is a supporting factor for emerging adulthood to be able fulfilling the development tasks. Through dating, a person will learn about sharing, caring, openness, trust each other, and also commitment. In fact, not every person in the emerging adulthood period has dating experience. Based on the interview with two informants, an emerging adulthood women without dating experience, commitment appeared to be instrumental in achieving the meaning and function of dating. Intimacy is not enough especially for women, in establishing relationships. Therefore, feeling sad and lonely can not be avoided. Physical condition can be other thing that makes a person more overwhelmed with the “no dating” status. The conclusion is that the informants show different pattern of compensation which is divided in to two area: social life and career. The compensation performed by the informants show that without dating experience, a person still can be psychologically well adjusted.

Keywords: Adjustment, psychological adjustment, social adjustment, dating experience, emerging adulthood

PENDAHULUAN

Setiap orang akan melalui sebuah masa transisi menuju dewasa yaitu pada rentang usia 18-25 tahun, yang disebut dengan masa *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Pada usia tersebut, individu akan berusaha menyesuaikan diri terhadap beberapa tuntutan yang harus dipenuhi, salah satunya adalah menjalin hubungan romantis atau *dating*. Dengan *dating*, individu dapat menghindari tekanan sosial serta memenuhi kebutuhan seksual dan sosialisasi (Duvall & Miller, 1985). Ketika pada usia *emerging adulthood* individu belum pernah melakukan *dating*, maka terdapat kemungkinan bahwa individu tersebut akan mengalami beberapa konflik. Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek yaitu Mawar dan Melati.

Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kedua subjek yaitu Mawar dan Melati menunjukkan bahwa terdapat konflik dalam diri seseorang usia dewasa awal yang belum pernah berpacaran atau menjalin hubungan romantis. Terdapat kesamaan konflik pada kedua subjek. Konflik tersebut adalah subjek merasa dirinya “kurang”, berbeda dengan teman-temannya, atau dapat disebut dengan rendah diri. Perasaan tersebut diperoleh dari perilaku subjek yang membandingkan dirinya terutama dalam hal penampilan fisiknya, dengan teman-teman yang telah memiliki pacar atau pernah berpacaran. Akibatnya, subjek cenderung memilih-milih teman dalam bergaul, yaitu lebih membuka diri terhadap teman yang sama-sama belum pernah *dating*. Dikarenakan begitu banyak orang-orang di sekitar subjek yang pernah atau sedang memiliki pacar, akibatnya subjek hanya memiliki sedikit teman. Hal tersebut membuat kedua subjek semakin tidak bisa memenuhi keinginan dalam dirinya untuk memiliki pacar.

Kondisi seorang *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin hubungan romantis dapat semakin buruk karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah penampilan fisik, lingkungan sosial, dan jenis kelamin (Mappiare, 1982). Selain itu, kondisi dapat semakin parah karena individu berada pada konflik psikososial usia dewasa awal, yaitu *intimacy versus isolation*. Aspek yang memungkinkan terbentuk pada individu yang belum pernah *dating* adalah aspek *isolation*, yang sebenarnya diharapkan tidak terbentuk. Alasannya adalah karena jika seseorang mengembangkan isolasi dalam diri maka akan sulit bagi orang tersebut untuk memenuhi tanggungjawabnya. *Intimacy* merupakan aspek yang diharapkan terbentuk pada usia dewasa awal, yaitu kemampuan untuk membaur atau menjalin hubungan dengan orang lain tanpa kehilangan identitas diri (Feist & Feist, 2009).

Ketika faktor-faktor di atas terdapat dalam diri individu, ditambah dengan kondisi *isolation* yang juga terbentuk pada diri individu, maka konflik yang dialami akan semakin besar. Dalam hal ini, jika konflik yang dimaksud tidak dapat diselesaikan oleh orang yang bersangkutan, maka orang tersebut akan mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan yang ada. Seseorang tidak akan mampu bekerja sama dengan orang lain melalui berbagi kedekatan. Sebaik apapun pekerjaan dan prestasi yang dimiliki, perasaan hampa dalam diri akan tetap ada dikarenakan belum mampu menjalin kedekatan. Dengan kata lain, seorang *emerging adulthood* yang belum pernah *dating* akan mengalami kesulitan membentuk *intimacy* dalam dirinya dan semakin merasakan sepi, yaitu sumber patologi bagi dewasa awal (Feist & Feist, 2011).

Kondisi subjek yaitu Mawar dan Melati menunjukkan bahwa berbagai konflik yang dapat terjadi pada individu yang belum pernah menjalin hubungan romantis bukan hanya sekedar teori. Konflik tersebut benar-benar dialami bahkan dalam kondisi tertentu dapat menjadi sumber konflik untuk konflik yang lain. Dalam hal ini, konflik yang dialami oleh subjek yang belum pernah menjalin hubungan romantis, membuat subjek semakin sukar untuk menjalin hubungan romantis. Ketika pada usia *emerging adulthood* belum dapat memenuhi tuntutan tugas perkembangan untuk menjalin hubungan romantis, maka individu akan mengalami kesulitan penyesuaian diri.

Hal tersebut di atas membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai seperti apa gambaran penyesuaian diri pada perempuan usia *emerging adulthood* yang belum pernah menjalin hubungan romantis terhadap tuntutan-tuntutan atau tugas-tugas perkembangan. Gambaran tersebut dapat menjadi wawasan baru baik bagi para praktisi psikologi maupun masyarakat luas, yaitu untuk dapat memahami kondisi psikologis perempuan *no dating* sehingga mampu memberikan dukungan yang tepat bagi mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma interpretif karena mampu mengungkap suatu peristiwa secara mendalam serta bebas nilai. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik agar gambaran penyesuaian diri dapat diperoleh secara utuh. Wawancara serta observasi dipilih sebagai metode pengumpulan data terhadap kedua

informan penelitian, yaitu perempuan usia *emerging adulthood* tanpa pengalaman *dating*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

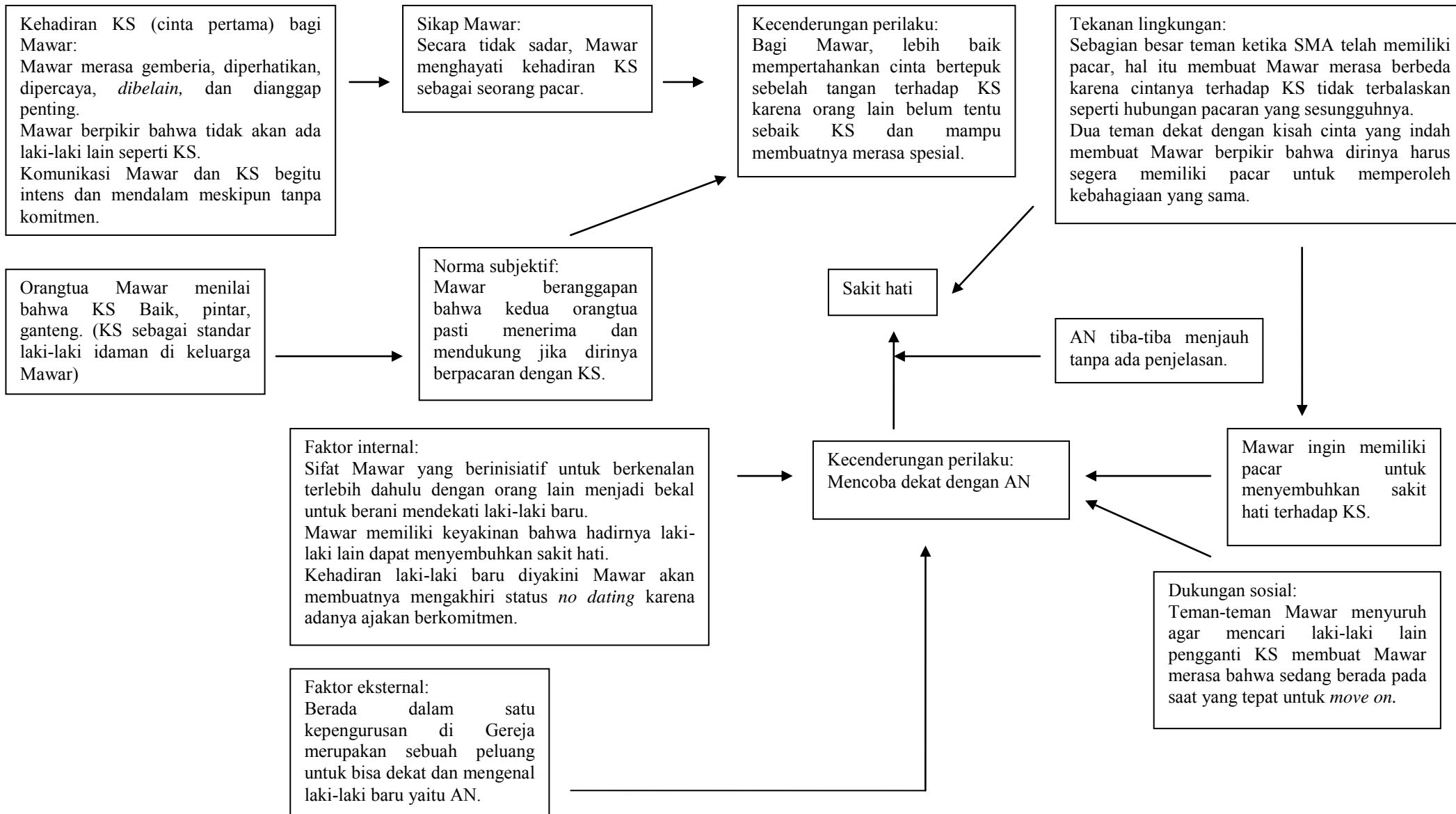
Pengalaman *dating* memang tidak dimiliki, namun selama 10 tahun Mawar mencintai lawan jenis dan bertepuk sebelah tangan. Hadirnya perhatian dalam hubungan tersebut menjadi motivasi bagi Mawar untuk mempertahankan perasaannya. Menurut Crooks dan Baur (1983), hal tersebut dikarenakan perhatian merupakan salah satu aspek dalam hubungan *dating*, yang dapat mengembangkan *intimacy* dalam diri individu. Di samping perhatian, interaksi dengan membicarakan seputar masalah pribadi lalu saling memberi tanggapan, merupakan aspek-aspek yang mengembangkan *intimacy* (Crooks & Baur, 1983). Tanpa komitmen, Mawar menghayati relasi tersebut sebagai *dating* dan memperoleh dampak positif yaitu terhindar dari stres dan kegelisahan (Montgomery, 2005). Setelah mampu berpindah ke lain hati, relasi selanjutnya dijalani Mawar dengan melibatkan hampir seluruh komponen *dating* yaitu rasa percaya, komunikasi, dan romantisme. Ketika relasi tersebut berakhir, maka rasa sakit pun jauh lebih besar. Hal tersebut didukung dengan Mawar yang berada di lingkungan sosial yang hampir sebagian besar sedang *dating*. Dalam hal ini, lingkungan sosial memang berperan sebagai faktor penentu seseorang akan melakukan *dating* atau tidak (Mappiare, 1982). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan 1.

Pemaknaan yang berbeda mengenai *dating* tampak pada Melati yang sejak kecil tergolong tidak percaya diri akibat kondisi tubuh yang terlalu kurus. Evaluasi yang kurang baik terhadap diri dan membuatnya merasa tidak percaya diri, membuat Melati enggan dalam menjalin relasi dengan orang lain termasuk lawan jenis. Dengan kata lain, citra tubuh telah menjadi faktor yang penting bagi Melati untuk tidak melakukan *dating* pada saat ini (Mappiare, 2005).

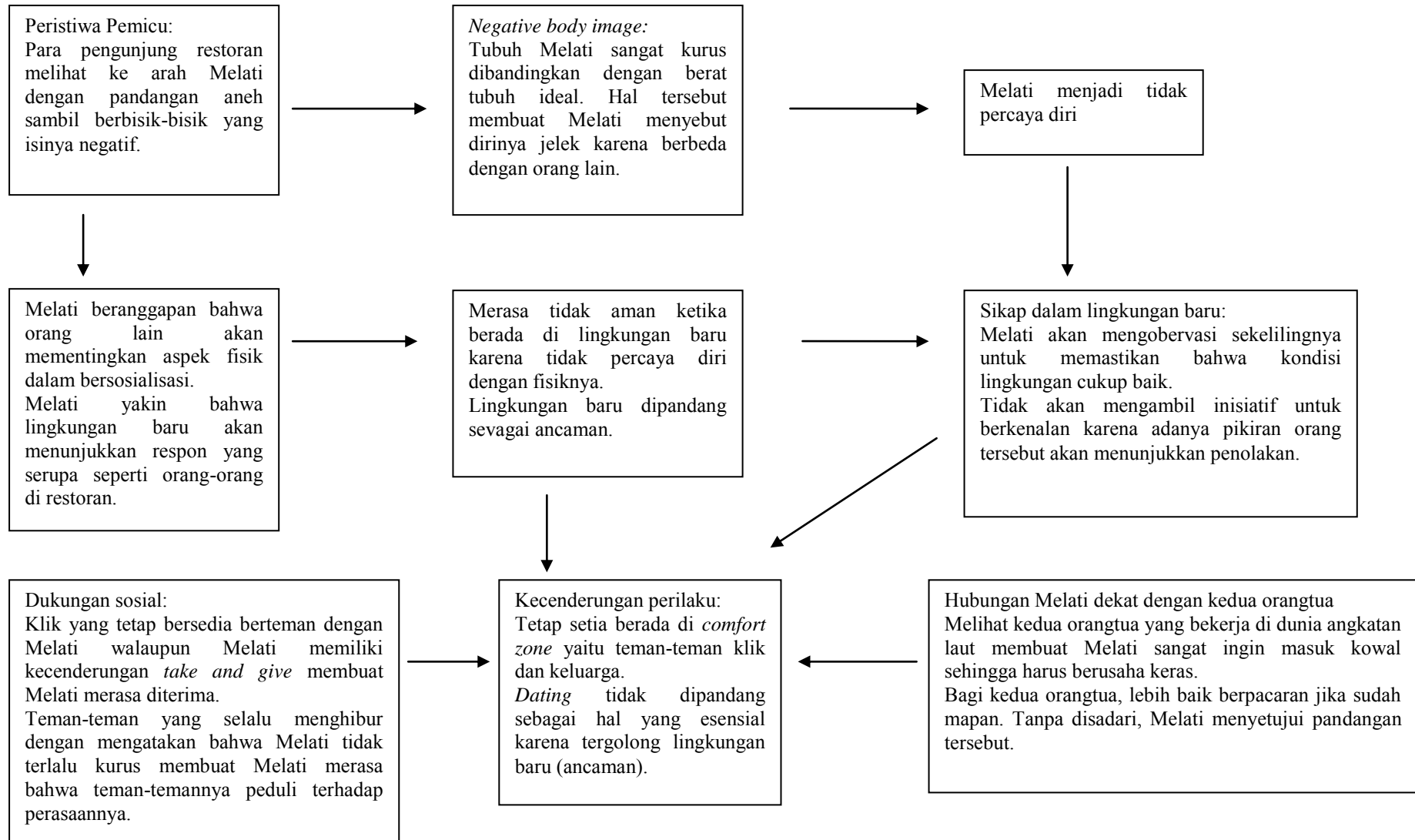
Berada di lingkungan keluarga angkatan laut membuat Melati bercita-cita masuk kowal sejak kecil. Fokus yang tinggi terhadap tujuan juga membuat Melati mengesampingkan keinginan untuk *dating*. Apalagi kedua orangtua secara tidak langsung melarang Melati untuk *dating* dikarenakan usia yang masih belia. Meski tidak sependapat, secara tidak sadar Melati telah mencerna perkataan kedua orangtuanya tersebut. Berada pada klik yang mengabaikan kuliah demi berpacaran menimbulkan persepsi negatif mengenai *dating* pada benak Melati. Oleh karena itu Melati semakin mengesampingkan *dating* agar memusatkan perhatiannya untuk kuliah dan karir. Dalam kasus tersebut, faktor lingkungan sosial membuat Melati memutuskan untuk tidak melakukan *dating* atau menjadikannya target (Mappiare, 1982). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan 2.

Kondisi *no dating* pada kedua subjek memunculkan pemaknaan yang secara subjektif juga berbeda. Akibatnya, respon yang berbeda juga ditampilkan sebagai upaya penyesuaian diri seorang perempuan *emerging adulthood* yang dituntut untuk mulai memilih pasangan hidup melalui *dating*. Respon tersebut terbagi dalam area sosial serta area kompensasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Bagan 1. Makna Subjektif *No Dating* Pada Mawar



Bagan 2. Makna Subjektif *No Dating* Pada Melati



Tabel 1. Penyesuaian Diri Mawar dan Melati

Indikator Penyesuaian Diri	Mawar		Melati	
	Area Sosial	Area Kompensasi	Area Sosial	Area Kompensasi
Persepsi akurat terhadap realitas	<ul style="list-style-type: none"> - Pengalaman pahit dengan AN tidak membuat Mawar terus beranggapan bahwa semua laki-laki itu brengsek - Berusaha memenuhi tuntutan sosial dan dorongan diri dengan target untuk segera memiliki pacar 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki tujuan yang realistis yaitu lulus kuliah lalu bekerja - Menginginkan karir yang bagus yaitu yang memberikan gaji besar 	<ul style="list-style-type: none"> - Berpandangan bahwa hubungan pacaran tidak selalu harus dilanjutkan ke jenjang pernikahan karena baru merupakan tahap penajajakan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki tujuan terkait dengan karir yaitu masuk Kowal, tidak ingin membuang waktu untuk pacaran - Kegagalan masuk kowal disebabkan oleh diri sendiri, bukan karena mustahil
Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu bangkit dari patah hati terhadap AN, saat ini berani berharap bahwa orang ketiga yang ditemui dapat menjalin hubungan yang serius dengannya - Mengikuti pembinaan tentang pacaran yang diadakan Gereja untuk memperoleh gambaran mengenai pacaran yang baik 	<ul style="list-style-type: none"> - Menghabiskan banyak waktu bersama teman untuk menghilangkan stres akibat patah hati 	-	Gagal masuk Kowal, Melati kemudian mencoba rencana lain untuk tetap bisa masuk Kowal yaitu dengan terlebih dahulu menempuh S1
Citra diri yang positif	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa berharga karena dibutuhkan oleh teman-teman, merasa diprioritaskan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menilai diri sebagai seseorang yang setia karena 10 tahun bertahan menyukai KS - Termasuk menonjol di bidang perfilman, menjadi kreatif 	-	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus dalam mencapai tujuan yaitu masuk Kowal - Dalam hal akademis termasuk baik karena lancarnya perkuliahan
Hubungan interpersonal yang baik	Memiliki klik dan teman-teman dekat yang saling mendukung, berbagi suka dan duka, serta menghabiskan <i>weekend</i> bersama	-	Memiliki klik yang memberikan penerimaan tanpa syarat terhadap kelebihan dan kekurangan Melati	-

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya, status *no dating* yang belum tentu dimaknai dengan setara oleh individu yang menyandangnya, menghasilkan proses penyesuaian diri yang khas pada individu. Perjalanan cinta Mawar menunjukkan bahwa ketika individu memaknai suatu relasi sebagai *dating* namun tanpa komitmen, dampak yang diperoleh sama dengan dampak negatif dari berakhirnya hubungan *dating* yaitu merasa sepi serta stres berkepanjangan. Maka individu berupaya melakukan pemenuhan terhadap fungsi *dating* yang belum sepenuhnya dicapai yaitu fungsi pencarian pasangan hidup. Ketika fungsi tersebut belum tercapai, individu tetap berusaha memenuhi tuntutan yang lain yaitu dalam hal kehidupan sosial serta karir dan pekerjaan.

Usaha dalam memenuhi tuntutan dilakukan dengan cara yang berbeda akibat kondisi yang berbeda pula yaitu oleh Melati. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang telah dialami sejak kecil menghambat kehidupan sosial individu dan menimbulkan perasaan rendah diri. Akibatnya, individu tidak akan berupaya untuk *dating* guna memilih pasangan hidup. Hasilnya adalah eksplorasi dalam hal cinta terkalahkan oleh fokus yang begitu kuat terhadap karir dan pekerjaan.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah agar menggali data lebih banyak pada *significant others* subjek untuk memperoleh gambaran penyesuaian diri subjek secara lebih jelas. Selain itu, masyarakat luas yang menjumpai individu dengan kondisi serupa subjek sebaiknya tidak mengucilkan atau mengolok-olok agar individu tersebut tidak merasa tertekan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from late teens through the twenties. *American Psychological Association*, 55 (5), 469-480.
- Crooks, R. & Baur, K. (1983). *Our sexuality*. California: The Benjamin/Cummings S Publishing Company, Inc.
- Duvall, E & Miller, C. M. (1985). *Marriage and family development: 6th ed.* New York: Harper & Row Publisher.
- Feist, J. & Fiest, G. J. (2009). *Theories of personality*. USA: McGraw-Hill.
- Feist, J. & Fiest, G. J. (2011). *Theories of personality*. USA: McGraw-Hill.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Montgomery, D. C. (2005). *Introduction to statistical quality control, 5th edition*. New York : John Wiley and Sons, inc.