

HUBUNGAN ANTARA HARAPAN DAN KUALITAS HUBUNGAN PADA DEWASA MUDA YANG SEDANG MENJALANI HUBUNGAN PACARAN

*Fenny Indrawati*¹,
Riry Sani,
Jessica Ariela

Fakultas Psikologi
Universitas Pelita Harapan
Jl. MH. Thamrin Boulevard, Lippo Karawaci
Tangerang 15811, Indonesia

¹*e-mail: fennyhong88@gmail.com*

Abstract — *Dating is an exclusive relationship between an individual and his or her partner. This romantic relationship is of great importance for individuals in early adulthood. Furthermore, recent studies found that many problems in dating relationship can decrease an individual's mental health. Therefore, individuals need hope to effectively resolve conflicts and maintain the relationship. While going through a romantic relationship, individuals can evaluate their relationships positively or negatively, termed as relationship quality. This study aimed at examining whether hope correlates with relationship quality on 200 young adults who are currently in a dating romantic relationship. The present study was a quantitative study using The Hope Scale and The Perceived Relationship Quality Component as measuring instruments. Result showed that there is a significant, positive relationship between hope and relationship quality. Other related findings are discussed.*

Keywords: *hope; relationship quality; early adulthood; dating*

Abstrak — Pacaran merupakan hubungan eksklusif yang dijalani oleh individu dan pasangannya. Hubungan pacaran sangat penting bagi dewasa muda. Terlebih lagi, studi-studi terkini menemukan bahwa permasalahan terkait hubungan pacaran dapat menurunkan kesehatan mental individu. Oleh karena itu, individu membutuhkan harapan yang tinggi untuk dapat menyelesaikan konflik dengan efektif dan menjaga hubungan pacarannya dengan baik. Ketika menjalani hubungan romantis, individu juga dapat mengevaluasi hubungan pacarannya secara positif ataupun negatif yang disebut dengan kualitas hubungan. Studi ini bertujuan untuk meneliti apakah harapan memiliki korelasi dengan kualitas hubungan kepada 200 dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan instrumen yaitu *The Hope Scale* dan *The Perceived Relationship Quality Component*. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara harapan dan kualitas hubungan. Penemuan lain yang berkaitan dengan harapan dan kualitas hubungan juga turut didiskusikan.

Kata kunci: harapan; kualitas hubungan; dewasa muda; pacaran

PENDAHULUAN

Dewasa muda merupakan individu yang berada di rentang usia 20-40 tahun (Erikson, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Pada tahap ini, dewasa muda sedang mencari suatu hubungan yang serius dan memiliki tujuan bersama pasangannya. Hal ini dikarenakan dewasa muda sedang melalui krisis psikososial yaitu keintiman vs isolasi (*intimacy vs isolation*), untuk mencapai kebajikannya (*virtue*), yaitu cinta (*love*) (Erikson, dalam Feist, Feist, & Roberts, 2013). Salah satu hubungan yang dapat dijalani oleh individu untuk mencari hubungan yang serius bersama pasangannya adalah pacaran (Cate & Lloyd, dalam Ingoldsby, 2003). Menurut Bogle (2008), pacaran merupakan kencan eksklusif dengan seseorang sebelum menjadi pasangan dalam pernikahan. Eksklusif yang dimaksud adalah individu berkomitmen dan tidak melibatkan pihak luar dalam menjalani hubungan tersebut (Purdue University Northwest, 2015).

Menjalani hubungan pacaran sangat penting bagi dewasa muda, karena adanya kebutuhan untuk memperoleh intimasi dari pasangannya (Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado, 2010), dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Dush & Amato, 2005), serta memengaruhi kebahagiaan pada dewasa muda sebesar 3-6% terlepas dari kepribadian individu tersebut (Demir, 2008). Dengan demikian, dapat dilihat bahwa pacaran dapat meningkatkan kesehatan mental individu jika dijalani dengan baik. Sebaliknya, jika individu tidak dapat menjalani hubungan pacarannya dengan baik, maka individu memiliki risiko terkait penurunan kesehatan mentalnya. Putus dengan pasangan berisiko akan peningkatan stres dan penurunan tingkat kepuasan hidup (Field dkk., 2010; Rhoades, Kamp Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011). Dampak lain seperti depresi (World Health Organization, 2017), maupun bunuh diri (Kolves & De Leo, 2015; Till, Tran, & Niederkrotenthaler, 2016) sudah menjadi fokus bagi peneliti-peneliti terkini. Kondisi ini juga terjadi di Indonesia, khususnya di Jakarta, dimana kasus akan kekerasan dalam hubungan pacaran juga semakin meningkat dari tahun ke tahun (Erdianto, 2016; Putra, 2017).

Melihat dampak yang terkait, semakin mempertegas bahwa hubungan romantis penting dan perlu untuk dijalani dengan baik bagi dewasa muda, agar masalah-masalah tersebut dapat dihindarkan. Dengan demikian individu perlu memiliki harapan yang tinggi, agar dapat menjalani hubungan yang baik dengan pasangannya, seperti penyelesaian konflik yang baik (Snyder, 1994), memunculkan perilaku untuk mempertahankan hubungan bersama pasangan (Merolla, 2014), dan memiliki keinginan dan tekad untuk mencapai tujuan bersama (*shared goal*) bersama pasangan (Snyder, 1994).

Harapan

Harapan (*hope*) merupakan sebuah proses mental (*mental set*) dimana individu memiliki niat (*willpower*) dan akses atau cara (*waypower*) untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh individu (Snyder, 2000). Menurut Snyder (1994), niat merupakan dorongan yang meliputi adanya kebulatan tekad dan komitmen untuk membantu menggerakkan individu ke arah tujuan yang diinginkan. Sedangkan, akses merupakan kapasitas mental individu untuk menemukan satu atau lebih cara yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kedua hal ini digunakan untuk mencapai tujuan. Tujuan merupakan suatu objek, pengalaman, atau hasil yang dibayangkan dan diharapkan di dalam pikiran individu (Snyder, 2000). Sama seperti di dalam hubungan pacaran, individu juga memiliki tujuan bersama yang ingin dicapai bersama pasangannya, seperti menikah atau kohabitasi (Snyder, 1994).

Dengan adanya harapan, individu memiliki tekad untuk membicarakan dan menyepakati tujuan bersama pasangannya, serta dapat memikirkan cara terbaik untuk mencapai tujuan tersebut (Snyder, dalam Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006; Snyder, 2000). Tidak hanya itu, individu juga dapat memunculkan perilaku untuk menjaga hubungan bersama pasangannya dan penyelesaian konflik yang baik (Merolla, 2014). Hal ini dikarenakan harapan sangat dipengaruhi oleh pengalaman akan keberhasilan di masa lalu (Snyder, 1994). Individu dengan harapan tinggi cenderung memiliki kelekatan (*attachment*) yang positif, aman (*secure*), dan bermanfaat (*rewarding*), yang dapat membuat individu lebih percaya akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah serta kemampuan untuk mempertahankan hubungan bersama orang lain (Merolla, 2014).

Kualitas Hubungan

Kualitas hubungan adalah evaluasi subjektif individu mengenai hubungan yang dijalani bersama pasangannya, yang terdiri atas enam komponen yaitu kepuasan hubungan, komitmen, keintiman, kepercayaan, gairah, dan cinta (Fletcher, Simpson, & Thomas, 2000). Kepuasan hubungan merupakan perasaan subjektif individu mengenai hubungan yang dijalani bersama pasangannya (Hendrick, dalam Sharma & Ahuja, 2014). Kemudian, Lund (dalam Surra, Hughes, & Jacquet, 1999) menyatakan bahwa komitmen mengacu kepada penilaian individu terhadap kualitas keberlangsungan hubungan individu bersama pasangannya, keterlibatan pasangan di dalam hubungan tersebut, serta kerugian yang akan dialami oleh individu jika hubungan bersama pasangannya berakhir. Keintiman merupakan perasaan-perasaan yang dirasakan oleh individu di dalam suatu hubungan yang dapat memunculkan kedekatan, keterkaitan, dan keterikatan bersama pasangannya (Sternberg, 1986). Selanjutnya, kepercayaan menurut Boon dan Holmes (1991) adalah

suatu keadaan yang melibatkan ekspektasi positif mengenai motif orang lain sehubungan dengan diri sendiri pada situasi yang berisiko. Kemudian Sternberg (1986) menyatakan bahwa gairah merupakan suatu ekspresi dari hasrat dan kebutuhan, ketertarikan fisik, serta interaksi seksual bersama pasangan. Komponen terakhir yaitu cinta merupakan sikap yang dimiliki oleh individu terhadap seseorang yang meliputi kecenderungan individu untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku tertentu terhadap individu lainnya (Rubin, 1970). Keenam komponen ini mencakup evaluasi di area romantis, konflik, dan kecocokan individu berada di hubungan bersama pasangannya (Fletcher dkk., 2000).

Hubungan antara Harapan dan Kualitas Hubungan

Individu dengan harapan tinggi memiliki keinginan untuk membicarakan, membuat, dan menyepakati tujuan bersama yang ingin dicapai bersama pasangannya (Snyder, 1994), dan dapat memikirkan cara terbaik untuk mencapai tujuan tersebut (Snyder, 1995). Pada saat menghadapi konflik, individu dengan harapan tinggi akan memberikan respon yang aktif dan konstruktif agar dapat menyelesaikan konflik (Merolla, 2014). Dengan demikian, individu akan memiliki kualitas hubungan yang baik bersama pasangan. Sebaliknya, individu dengan kualitas hubungan yang tinggi juga memiliki harapan yang tinggi. Kualitas hubungan yang tinggi akan mendorong individu untuk bergerak aktif di dalam hubungan untuk mencapai tujuan bersama pasangannya (Avivi, Laurenceau, & Carver, 2009; Farooqi, 2014). Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk meneliti apakah terdapat hubungan yang signifikan antara harapan dan kualitas hubungan pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran.

METODE

Partisipan

Partisipan penelitian ini sebanyak 200 orang, yang berusia 20-40 tahun dan sedang berpacaran, tetapi belum bertunangan atau belum pernah menikah, berpacaran ≥ 6 bulan, berpacaran heteroseksual, dan bertempat tinggal di Jakarta atau Tangerang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang menekankan adanya kriteria atau karakteristik tertentu dalam pemilihan partisipan peneliti (Sugiyono, 2012).

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian uji korelasional yang merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2012).

Prosedur

Peneliti membagikan kuesioner dalam bentuk cetak (*hardcopy*) maupun digital (*softcopy*) melalui akun media sosial seperti *Line*, *Instagram*, dan *Facebook*. Alat ukur yang digunakan adalah *The Hope Scale* (Snyder, 1995) dan *The Perceived Relationship Quality Component* (Fletcher dkk., 2000) yang sudah valid dan reliabel. Contoh butir alat ukur *The Hope Scale*, seperti (“Saya dapat memikirkan banyak cara untuk menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi.”) untuk dimensi akses dan (“Saya bersemangat dalam mengejar tujuan saya.”) untuk dimensi niat. Kemudian, contoh butir alat ukur *The Perceived Relationship Quality Component* yaitu (“Seberapa puaskah Anda dengan hubungan Anda?”) untuk komponen kepuasan hubungan, (“Seberapa berkomitmenkah Anda terhadap hubungan Anda?”) untuk komponen komitmen, (“Seberapa intimkah hubungan Anda?”) untuk komponen keintiman, (“Seberapa besar Anda mempercayai pasangan Anda?”) untuk komponen kepercayaan, (“Seberapa gairahkah hubungan Anda?”) untuk komponen gairah, dan (“Seberapa besar Anda mencintai pasangan Anda?”) untuk komponen cinta.

Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji alat ukur kepada 31 partisipan. Hasilnya adalah kedua alat ukur ini valid dan reliabel, karena nilai reliabilitasnya di atas .5 dan nilai validitas tiap butirnya di atas .2, sesuai dengan standar minimal nilai validitas .2 (Piedmont, 2014), dan standar minimal nilai reliabilitas .5 (Goforth, 2015). Hasil validitas dan reliabilitas dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 1.

Rangkuman Hasil Validitas dan Reliabilitas Data

Konstruk	Validitas	Reliabilitas
Harapan*	.297 - .660	.792
Niat	.421 - .709	.728
Akses	.434 - .661	.746
Kualitas Hubungan*	.366 - .766	.899
Kepuasan Hubungan	.775 - .867	.909
Komitmen	.641 - .767	.835
Keintiman	.528 - .749	.814
Kepercayaan	.595 - .849	.859
Gairah	.598 - .846	.834
Cinta	.464 - .742	.735

Ket.: * Konstruk utama

Teknik Analisis

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur harapan dan kualitas hubungan. Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan menemukan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga peneliti menggunakan teknik korelasi Spearman untuk menguji korelasi harapan dan kualitas hubungan, serta dimensinya. Kemudian, peneliti juga menggunakan teknik Mann-Whitney U dan Kruskal-Wallis H untuk melakukan uji perbedaan.

ANALISIS DAN HASIL

Melalui hasil analisis terhadap 200 partisipan, hasil yang diperoleh adalah terdapat korelasi yang signifikan antara harapan dan kualitas hubungan ($r_s = .302, p < .001$). Selain itu, peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu menganalisis keterkaitan dimensi harapan dan komponen kualitas hubungan.

Tabel 2.
Matriks Korelasi Antar Dimensi

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Harapan	1									
2. Niat	.833**	1								
3. Akses	.821**	.417**	1							
4. Kualitas Hubungan	.302**	.254**	.269**	1						
5. Kepuasan Hubungan	.304**	.285**	.246**	.732**	1					
6. Komitmen	.283**	.223**	.244**	.643**	.553**	1				
7. Keintiman	.296**	.308**	.214**	.737**	.489**	.424**	1			
8. Kepercayaan	.115	.083	.111	.643**	.490**	.306**	.364**	1		
9. Gairah	.159*	.128	.145*	.616**	.158*	.200**	.456**	.142*	1	
10. Cinta	.198**	.120	.219**	.766**	.640**	.574**	.465**	.555**	.244**	1

Keterangan: *: signifikan pada tingkat .05; **: signifikan pada tingkat .01

Perihal kedua, data demografis juga ditemukan berkorelasi dengan harapan dan kualitas hubungan. Pertama, komitmen ditemukan berkorelasi negatif dengan frekuensi berpacaran ($r_s = -.147, p = .038$). Kedua, dimensi akses ditemukan berkorelasi positif dengan perselisihan usia wanita dengan pasangannya yang lebih tua ($r_s = .149, p = .035$). Artinya, apabila wanita yang memiliki pasangan yang lebih tua, maka aksesnya akan meningkat.

Ketiga, individu yang berbeda etnis dengan pasangannya ($n = 59$) memiliki niat ($U = 3277, p = .016$), keintiman ($U = 3181.5, p = .008$), dan gairah ($U = 3328.5, p = .025$) yang lebih tinggi dibandingkan yang sesama etnis ($n = 141$). Keempat, individu yang berpacaran jarak jauh ($n = 5$)

memiliki harapan ($U = 3087.5, p = .013$) dan akses ($U = 3154.5, p = .019$) yang lebih tinggi dibandingkan individu yang pacaran jarak dekat ($n = 145$).

Kelima, individu yang memiliki tujuan yang jelas bersama pasangannya ($n = 178$) memiliki harapan ($U = 1285, p = .008$), niat ($U = 1374.5, p = .021$), akses ($U = 1454.5, p = .043$), kualitas hubungan ($U = 771, p = .000$), kepuasan hubungan ($U = 796, p = .000$), komitmen ($U = 749.5, p = .000$), keintiman ($U = 1159, p = .002$), kepercayaan ($U = 1401.5, p = .028$), gairah ($U = 1340.5, p = .016$), dan cinta ($U = 1143.5, p = .001$) yang lebih tinggi dibandingkan individu yang belum memiliki tujuan yang jelas bersama pasangannya ($n = 22$).

Keenam, individu yang menjadi mahasiswa ($n = 131$) memiliki kepercayaan ($U = 3332, p = .029$) yang lebih tinggi sebesar 18.67 dibandingkan individu yang telah bekerja ($n = 63$). Ketujuh, individu dan pasangannya yang sama-sama beragama Kristen Protestan ($n = 56$) memiliki kepercayaan yang lebih tinggi yaitu dengan *mean rank* 72.59, dibandingkan agama Katolik ($n = 22$) yaitu 51.11, Islam ($n = 26$) yaitu 52.37, dan Buddha ($n = 23$) yaitu 68.57 dengan $\chi^2(3)=8.835, p = 0.32$.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harapan dan kualitas hubungan pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran ($r_s = .302, p < .001$). Dengan kata lain, semakin tinggi harapan individu, maka akan semakin tinggi kualitas hubungan individu bersama pasangannya. Sebaliknya, semakin tinggi kualitas hubungan, maka akan semakin tinggi juga harapan individu. Hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui afek individu dengan harapan tinggi yang cenderung lebih positif, seperti lebih bahagia (Hasnain, Wazid, & Hasan, 2014; Saricam, 2014), sehingga individu cenderung lebih positif dalam mempersepsikan kondisi yang dihadapi dan tidak mudah menyerah dengan tantangan yang ada (Snyder, 1994).

Tidak mudah menyerah pada situasi yang penuh dengan tantangan dapat dikarenakan individu dengan harapan tinggi memiliki niat dan akses yang tinggi (Snyder, 1995). Ketika diperhadapkan masalah dengan pasangan, individu dengan harapan tinggi memiliki kebulatan tekad dan kemampuan mencari cara untuk menyelesaikan masalah bersama pasangannya (Snyder, 1994). Menurut Merolla (2014), kemampuan dalam menyelesaikan konflik dapat dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan individu di masa lalu. Individu dengan harapan tinggi cenderung lebih percaya atas kemampuannya dalam menyelesaikan masalah.

Tidak hanya itu, individu dengan harapan tinggi juga dapat mengkomunikasikan tujuan bersama yang ingin dicapai di dalam hubungan. Hal ini dikarenakan individu dengan harapan tinggi memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik (Segrin & Taylor, 2007), sehingga dapat berkompromi dan mencari cara untuk menyepakati tujuan bersama pasangan. Menurut Snyder (1994), pengalaman akan berkompromi juga diajarkan oleh pengasuhnya pada saat kecil, sehingga individu memiliki kepercayaan atas kemampuannya untuk mendiskusikan tujuan bersama orang lain. Dengan demikian, individu dan pasangannya dapat mengkomunikasikan tujuan bersama dengan jelas. Kejelasan akan tujuan yang ingin dicapai juga dapat semakin memperkuat harapan individu (Snyder, 1994). Penelitian ini menemukan bahwa individu dengan tujuan yang jelas bersama pasangannya memiliki harapan ($U = 1285, p = .008$), termasuk niat ($U = 1374.5, p = .021$) dan akses ($U = 1454.5, p = .043$), serta kualitas hubungan ($U = 771, p = .000$), termasuk kepuasan hubungan ($U = 796, p = .000$), komitmen ($U = 749.5, p = .000$), keintiman ($U = 1159, p = .002$), kepercayaan ($U = 1401.5, p = .028$), gairah ($U = 1340.5, p = .016$), dan cinta ($U = 1143.5, p = .001$) yang lebih tinggi dibandingkan individu yang belum memiliki tujuan yang jelas bersama pasangannya. Tujuan bersama yang sudah dikomunikasikan dengan jelas dapat meningkatkan kualitas hubungan (Avivi dkk., 2009; Gere & Schimmack, 2013). Hal ini dikarenakan ketidaksamaan tujuan di dalam hubungan dapat memunculkan banyak konflik yang berpotensi untuk menurunkan kualitas hubungan individu dan pasangannya (Gere & Schimmack, 2013).

Harapan juga berkorelasi positif dengan komponen kualitas hubungan, yaitu kepuasan hubungan ($r_s = .304, p < .001$), komitmen ($r_s = .283, p < .001$), keintiman ($r_s = .296, p < .001$), gairah ($r_s = .159, p = .025$) dan cinta ($r_s = .198, p = .005$). Hal ini dikarenakan individu dengan harapan tinggi dapat memmanifestasikan niat dan aksesnya ke dalam aksi secara konkret (Morella, 2014), seperti mencoba untuk mendengarkan dan mengerti perspektif pasangannya (Snyder, 1994). Selain itu, individu juga dapat berkomitmen dalam jangka waktu yang panjang di dalam hubungan (Snyder, dalam Cheavens dkk., 2006). Hasil penelitian ini menemukan bahwa komitmen berkorelasi negatif dengan jumlah berpacaran ($r_s = -.147, p = .038$). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang berkomitmen lebih stabil dan memiliki keyakinan akan hubungan bersama pasangannya (Surra dkk., 1999), sehingga tidak mudah mengakhiri hubungan yang dijalankan. Penemuan unik lainnya yaitu komponen gairah ($r_s = .128, p > .05$) dan cinta ($r_s = .120, p > .05$) tidak berkorelasi dengan dimensi niat, tetapi gairah ($r_s = .145, p = .040$) dan cinta ($r_s = .219, p = .002$) berkorelasi dengan dimensi akses. Hal ini menunjukkan bahwa gairah lebih tertuju kepada aspek perilaku, seperti ekspresi akan ketertarikan kepada pasangan (Sternberg, 1986). Begitu juga dengan

cinta yang memerlukan aksi yang ditunjukkan oleh individu untuk membuktikan cinta kepada pasangannya, seperti perhatian atau kontak fisik (Rubin, 1970) yang mencerminkan akses.

Kepercayaan merupakan aspek satu-satunya yang secara signifikan tidak berkorelasi dengan harapan ($r_s = .115, p > .05$). Dalam hal ini, kepercayaan terhadap pasangan sangat bergantung kepada performa pasangan itu sendiri (Lund, 1985). Sedangkan, harapan merupakan faktor internal individu untuk memotivasi individu dalam mencapai tujuan (Snyder, 1994). Secara sederhana, kepercayaan didapatkan melalui orang lain, bukan hanya tergantung diri sendiri (Lund, 1985), sehingga harapan yang merupakan faktor internal tidak berkaitan dengan kepercayaan. Kedua, peneliti menduga adanya variabel lain yang memediasi antara kepercayaan dan harapan, yaitu kelekatan. Hal ini dikarenakan kelekatan memiliki hubungan yang erat dengan kepercayaan terhadap pasangan (Miller, 2015) dan harapan (Snyder, 1994; Snyder, 2000).

Walaupun demikian, kepercayaan ditemukan berkaitan dengan agama individu dan dapat dibentuk melalui lingkungan individu. Pertama, penelitian ini menemukan bahwa individu dengan pasangannya yang sama-sama beragama Kristen Protestan (*Mean Rank* = 72.59) memiliki kepercayaan yang lebih tinggi kepada pasangannya dibandingkan agama Islam (*Mean Rank* = 52.37), Katolik (*Mean Rank* = 51.11), maupun Buddha (*Mean Rank* = 68.57), dengan $\chi^2(3)=8.835, p = 0.32$. Hal ini dapat dikarenakan individu yang beragama Kristen melihat bahwa membangun hubungan bersama pasangan sama seperti membangun hubungan dengan Tuhan (Laurin, Schumann, & Holmes, 2014). Kedua, penelitian ini menemukan bahwa individu yang menjadi mahasiswa memiliki kepercayaan yang lebih tinggi dibandingkan individu yang sedang bekerja ($U = 3332, p = .029$). Hal ini dapat dikarenakan lingkungan tempat kerja sering dipaparkan dengan isu perselingkuhan pada pekerja (Glass, dalam Scuka, 2015), sehingga memungkinkan individu yang bekerja untuk memiliki kepercayaan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa.

Selanjutnya, korelasi antar variabel juga dapat dilihat melalui individu dengan kualitas hubungan yang tinggi juga memiliki harapan yang tinggi. Hal ini dikarenakan harapan sangat dipengaruhi oleh pengalaman kesuksesan yang dialami oleh individu (Snyder, 1994), sehingga evaluasi akan keberhasilan dalam hubungan dapat mendorong individu untuk memiliki harapan yang tinggi. Kualitas hubungan yang tinggi juga dapat mendorong individu untuk semakin berkomitmen dan aktif dalam menjalani hubungannya, karena evaluasi tersebut semakin memperkuat representasi tujuan yang ingin dicapai oleh individu bersama pasangannya (Farooqi, 2014).

Selanjutnya, terdapat beberapa penemuan unik lainnya, seperti pasangan yang lebih tua pada partisipan wanita dapat semakin memperkuat akses pada wanita tersebut ($r_s = .149, p = .035$). Hal ini dikarenakan individu tersebut dapat belajar melalui pengalaman pasangannya, seperti

pengalaman akan penyelesaian masalah. Kedua, individu yang berbeda etnis dengan pasangannya ditemukan memiliki niat ($U = 3277, p = .016$), keintiman ($U = 3181.5, p = .008$), dan gairah ($U = 3328.5, p = .025$) yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan etnis yang sama dengan pasangannya. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan akan sesuatu hal yang baru (*novelty*) sehingga individu dapat lebih menghargai perbedaan (Gaines & Ickes, dalam Page-Gould, 2004), serta adanya keinginan untuk terus bersama (Strong & Aron, dalam Miller, 2015). Selain itu, tantangan seperti ketidaksetujuan orangtua atau tekanan sosial atas hubungan tersebut (Toelle & Harris, 2015) juga dapat semakin mengasah niat individu dalam menjalankan hubungan. Melalui niat, keintiman, dan gairah, individu memiliki ikatan yang kuat untuk menyatukan diri dengan pasangannya sehingga individu semakin termotivasi berada di hubungan tersebut.

Terakhir, individu yang sedang menjalani pacaran jarak jauh memiliki harapan ($U = 3087.5, p = .013$) dan akses ($U = 3154.5, p = .019$) yang lebih tinggi dibandingkan individu yang menjalani pacaran jarak dekat. Hal ini dikarenakan jarak secara geografis menjadi tantangan bagi pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh untuk kebersamaan fisik (*physical togetherness*) (Pistole & Roberts, 2011). Tantangan tersebut dapat semakin mengasah harapan individu, karena individu dapat menikmati proses dimana kemampuannya ditantang oleh hambatan-hambatan yang ada (Snyder, 1994). Kemudian, individu yang berpacaran jarak jauh juga membutuhkan kreativitas agar dapat mengatasi kebosanan di dalam hubungan (Knox, 2016), yang diasosiasikan dengan dimensi akses.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa harapan secara signifikan berkorelasi positif dengan kualitas hubungan. Artinya, kualitas hubungan yang tinggi merepresentasi keberhasilan individu dalam menjalani hubungan bersama pasangannya, yang mendorong individu untuk memiliki harapan yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, individu dengan harapan yang tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik daripada individu dengan skor harapan yang rendah.

Saran Teoretis

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah memberikan batasan usia partisipan agar hasil penelitiannya dapat merepresentasikan ke kelompok usia tertentu. Kedua,

peneliti selanjutnya dapat mencoba meneliti penelitian yang serupa kepada partisipan secara diadik (*dyadic*). Ketiga, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor yang memoderasi atau memediasi variabel harapan dan kualitas hubungan, seperti kelekatan dan persepsi mengenai tujuan bersama (*perceived goal sharing*). Keempat, penelitian selanjutnya juga dapat melakukan penelitian yang serupa dengan mempertimbangkan kesamaan karakteristik agama partisipan, agar hasil penelitian tersebut akan terlihat lebih jelas dinamika hubungan harapan dan kualitas hubungan.

Saran Praktis

Saran bagi individu yang berpacaran adalah melatih harapannya, khususnya bagi individu dengan harapan yang rendah, dengan melatih niat dan akses pada individu. Cara melatih niat dapat berupa mengingat kembali kesuksesan yang sudah pernah dicapai dalam segala aspek kehidupan, atau berbicara positif kepada diri sendiri, seperti “Saya dapat melakukannya”. Untuk melatih akses, individu dapat memikirkan cara untuk menanggulangi rintangan yang dapat menghambat pencapaian tujuan, serta membagikan sub-tujuan di dalam mencapai tujuan. Kedua, individu dan pasangan dapat membicarakan tujuan bersama yang ingin dicapai di dalam hubungan. Ketiga, saran untuk konselor pranikah adalah untuk dapat mendiskusikan dinamika harapan dan kualitas hubungan di dalam sesi konseling.

REFERENSI

- Avivi, Y. E., Laurenceau, J. P., & Carver, C. S. (2009). Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(2), 137-164.
- Bogle, K. A. (2008). *Hooking up: Sex, dating, and relationships on campus*. New York, NY: New York University Press.
- Boon, S. D., & Holmes, J. G. (1991). The dynamics of interpersonal trust: Resolving uncertainty in the face of risk. In R. A. Hinde & J. Groebel (Eds.), *Cooperation and Prosocial Behaviour* (pp. 190-211). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research, 77*, 61-78.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *J Happiness Stud, 9*, 257-277. doi: 10.1007/s10902-007-9051-8

- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Erdianto, K. (2016). Angka kekerasan dalam pacaran tinggi, tetapi UU belum melindungi. *Nasional.kompas.com*. Ditemu kembali dari <http://nasional.kompas.com/read/2016/03/08/07513391/Angka.Kekerasan.dalam.Pacaran.Tinggi.tetapi.UU.Belum.Melindungi>
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5, 1-11.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of personality* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1, 173-177.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340-354.
- Gere, J., & Schimmack, U. (2013). When romantic partners' goals conflict: Effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Study*, 14, 37-49.
- Goforth, C. (2015). *Using and interpreting Cronbach's Alpha*. Ditemu kembali dari <http://data.library.virginia.edu/using-and-interpreting-cronbachs-alpha/>
- Hasnain, N., Wazid, S. W., & Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult Assamese males and females. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 19(2), 44-51.
- Ingoldsby, B. B. (2003). The mate selection process in the United States. In R. R. Hamon & B. B. Ingoldsby (Eds.). *Mate Selection Across Culture* (pp 3-20). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Knox, D. (2016). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family* (12th ed.). Boston, MA: Cengage.
- Kolves, K., & De Leo, D. (2015). Child, adolescent, and young adult suicides: A comparison Queensland suicide registry. *J Child Adolesc Behav*, 3(3), 1-5.
- Laurin, K., Schumann, S., & Holmes, J. G. (2014). A relationship with god? Connecting with the divine to assuage fears of interpersonal rejection. *Social Psychological and Personality Science*, 1-9.
- Lund, M. (1985). The development of investment and commitment scales for predicting continuity personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 3-23.

- Merolla, A. J. (2014). The role of hope in conflict management and relational maintenance. *Personal Relationships, 21*(3), 365-386.
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationship* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Page-Gould, E. (2004). *Research on cross-race relationships: An annotated bibliography*. Ditemu kembali dari https://greatergood.berkeley.edu/article/item/cross-race_relationships_an_annotated_bibliography
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Piedmont, R. L. (2014). Inter-item Correlations. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 3303-3304). Dordrecht: Springer.
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(2), 63-76. doi: 10.1177/0748175611400288
- Purdue University Northwest. (2015). *Dating & relationships in US*. Ditemu kembali dari <http://www.pnw.edu/international/dating-relationships-in-us/>
- Putra, M. L. (2017). 2016, Ada 259,150 kasus kekerasan terhadap perempuan. Ditemu kembali dari <http://nasional.kompas.com/read/2017/03/07/19240821/2016.ada.259.150.kasus.kekerasan.terhadap.perempuan>.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *J Fam Psychol, 25*(3), 366-374.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology, 16*, 265-273.
- Saricam, H. (2014). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica, 14*(2), 685-694.
- Scuka, R. F. (2015). A clinician's guide to helping couples heal from the trauma of infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 14*, 141-168.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 637-646.
- Sharma, S., & Ahuja, K. K. (2014). Do love last forever? Understanding an elusive phenomenon among dating and married couples. *Journal of Psychosocial Research, 9*, 152-162.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York, NY: The Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development, 73*, 355-360.

- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119-135.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surra, C. A., Hughes, D. K., & Jacquet, S. E. (1999). The development of commitment to marriage: A phenomenological approach. In J. Adams & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability* (pp. 125-148). Dordrecht: Kluwer Academic.
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2016). Relationship satisfaction and risk factors for suicide. *Crisis, 38*(1), 7-16.
- Toelle, S. C., & Harris, V. W. (2015). Are you marrying someone from a different culture or religion. Ditemu kembali dari <http://edis.ifas.ufl.edu/fy1337>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Switzerland: WHO Document Production Services.