

Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecenderungan Selingkuh Pada Hubungan Pacaran Jarak Jauh

Gloria Kumaat Monintja¹, Dewita Karema Sarajar²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: gloriamonintja@gmail.com¹, dewita.sarajar@uksw.edu²

Correspondent Author: Gloria Kumaat Monintja, gloriamonintja@gmail.com

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7152](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7152)

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja ke dewasa. Pada tahap ini, individu mulai menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis. Terdapat dua jenis hubungan pacaran berdasarkan jarak: hubungan pacaran lokal (*proximal relationship*) dan hubungan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*). Dalam hubungan jarak jauh, pasangan sering kali mengalami kesepian karena jarak yang memisahkan mereka dan ketidakpastian waktu pertemuan. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan selingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Alat ukur yang digunakan adalah *Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur tingkat kesepian dan *Intentions Towards Infidelity Scale (ITIS)* untuk mengukur kecenderungan berselingkuh. Hasil penelitian menunjukkan nilai $F = 6.929$ dengan signifikansi $0,010$ ($p < 0,05$), artinya kesepian berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan berselingkuh. Penelitian ini mengimplikasi pentingnya hubungan emosional dan sosial dengan pasangan hubungan jarak jauh, sehingga kecenderungan berselingkuhnya rendah.

Kata kunci: kesepian, kecenderungan berselingkuh, remaja, hubungan jarak jauh

Abstract

Early adulthood is a transitional period from adolescence to adulthood. During this stage, individuals begin to form romantic relationships with the opposite sex. There are two types of dating relationships based on distance: proximal relationships and long-distance relationships. In long-distance relationships, couples often experience loneliness due to the physical distance between them and the uncertainty of when they will meet. The aim of this study is to determine whether there is an influence of loneliness on the tendency to cheat in long-distance relationships. This research uses a quantitative method with simple linear regression analysis. The measuring instruments used are the Loneliness Scale Version 3 to assess loneliness levels and the Intentions Towards Infidelity Scale (ITIS) to measure tendencies toward infidelity. The results show an F value of 6.929 with a significance of 0.010 ($p < 0.05$), indicating that loneliness has a significant effect on the tendency to cheat. This study implies the importance of emotional and social connections with partners in long-distance relationships to reduce the tendency for infidelity.

Keywords: *loneliness, tendency to cheat, adolescents, long-distance relationships*

Info Artikel

Diterima November 2024, disetujui Desember 2024, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan hubungan intim yang dijalani oleh pasangan dengan landasan cinta, hal ini sudah umum terjadi disekitar, sehingga menjadi suatu fenomena yang dapat diamati. Perilaku berpacaran menjadi bagian penting bagi kehidupan individu yang berawal dari usia remaja hingga dewasa. Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun. Pada rentang usia ini seseorang berada pada tahap perkembangan dewasa muda untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, Myers (2012) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memicu munculnya rasa suka dan cinta, yaitu kedekatan, daya tarik fisik, kesamaan dan perbedaan, serta imbalan dalam hubungan. Hubungan pacaran terjadi karena munculnya naluri terhadap lawan jenis sehingga berkeinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis, hal ini dipicu dengan matangnya organ-organ reproduksi pada pria dan wanita saat masa pubertas (Tandrianti & Darminto, 2018). Menurut Knight (Sari, 2017) pacaran terjadi apabila dua orang yaitu laki-laki dan perempuan menjalin suatu hubungan, serta melakukan aktivitas bersama yang bertujuan untuk saling mengenal dan mencocokkan satu dengan yang lain menuju ke jenjang berikutnya yaitu pernikahan.

Hampton (2014) berpendapat bahwa terdapat dua tipe hubungan berpacaran berdasarkan jarak, yaitu ada hubungan pacaran lokal (*proximal relationship*) dan hubungan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*). *Proximal relationship* diartikan sebagai hubungan pacaran dimana kedua pasangan tersebut berada dalam satu lokasi atau satu kota, sehingga memungkinkan kedua pasangan untuk bertemu dan bertatap muka secara intens. *Long distance relationship* diartikan sebagai hubungan pacaran jarak jauh karena pasangan berada pada dua daerah yang berbeda, seperti beda kota, pulau, provinsi, maupun negara. Pendidikan yang ditempuh menjadi alasan seseorang untuk terpaksa menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan (Dharmawijayati, 2015). Hubungan jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR) merupakan hubungan dimana kedua pasangan dipisahkan oleh jarak yang membuat mereka tidak dapat saling bertemu untuk waktu yang cukup lama. Menurut Hampton (Dharmawijayati, 2015) hubungan jarak jauh yang dipisahkan oleh jarak fisik sehingga tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu. Kategori pasangan dengan hubungan jarak jauh, Holt & Stone (Dharmawijayati, 2015) menggunakan tiga faktor waktu dan jarak, yaitu waktu berpisah dengan pasangan kurang dari 6 bulan atau lebih dari 6 bulan, waktu pertemuan seminggu sekali, seminggu hingga sebulan, atau kurang dari satu bulan, dan jarak 0-1 mil/ 0-1,6 km, 2-294 mil/ 3,2-470 km, lebih dari 250 mil/ lebih dari 400 km.

Komitmen dalam hubungan pacaran jarak jauh dilihat dari perspektif gender menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih percaya pada kesetiaan mereka dibandingkan pria, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Henry & Stephens (2013) menunjukkan 57% wanita lebih setia dibandingkan pada pria hanya menunjukkan 42% kesetiaan. Selain itu, lebih banyak pria yang mengaku pernah atau sedang selingkuh atau terlibat dalam hubungan friendzone dibandingkan wanita (32% pria vs 22% wanita) dalam konteks pacaran jarak jauh. Fenomena ini menunjukkan bahwa komitmen dalam hubungan pacaran jarak jauh bervariasi dan terdapat risiko perselingkuhan. Dari sudut pandang komitmen, individu yang memiliki komitmen kuat dalam hubungan romantis cenderung merasa lebih sedikit kesepian, sementara mereka yang memiliki komitmen yang lemah atau keraguan terhadap komitmen cenderung lebih rentan terhadap kesepian (Fried et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa orang yang merasa kesulitan dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh dan dapat berujung pada perselingkuhan.



Menurut Mansur et al (2021) perselingkuhan merupakan hubungan antara laki-laki atau perempuan yang sudah menikah atau belum menikah dengan orang lain yang bukan pasangannya. Penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2018) menunjukkan bahwa 56,4% dari 147 responden pernah berpikir untuk berselingkuh dari pasangannya. Intensi berselingkuh diartikan sebagai kemungkinan subjektif dari individu untuk melakukan perilaku selingkuh dengan orang lain saat ada kesempatan. Sehingga besar kemungkinan seseorang yang memiliki intensi berselingkuh akan melakukan perilaku selingkuh di masa depan (Irawan, 2018).

Jackson (Hendra & Kusumiati, 2020) menyatakan bahwa kecenderungan berselingkuh diartikan sebagai keinginan seseorang untuk melakukan perilaku yang melibatkan kontak fisik dan emosional terhadap orang lain yang bukan pasangannya. Tahap awal terjadinya perselingkuhan dapat dimulai dari individu yang mendapatkan aspek secara emosional dari orang lain selain pasangannya, seperti mendapatkan perhatian, pengertian, dukungan, penghargaan, dan penghormatan. Menurut survei yang dilakukan oleh *General Social Survey* (GSS), pria lebih cenderung berselingkuh dibandingkan wanita, dengan 20% pria melaporkan telah berselingkuh, sementara hanya 13% wanita yang melakukan hal yang sama (Wang, 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian Munsch (2015), yang menunjukkan bahwa pria memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk terlibat dalam perselingkuhan dibandingkan wanita. Dalam kelompok yang diamati, 12% pria terlibat dalam perselingkuhan, sementara hanya 9% wanita. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perselingkuhan antara lain jarak yang memisahkan pasangan sehingga seseorang merasakan ketidakhadiran pasangan baik secara fisik maupun emosional. Misalnya, pada pasangan yang bekerja di kota berbeda, pasangan yang terlalu sibuk berkarir, atau pasangan yang sering bepergian dalam waktu lama. Selain itu, Ginanjar (Jannah, 2013) menyatakan harapan-harapan yang tidak tercapai dalam hubungan yang dapat dipenuhi melalui perselingkuhan juga meningkatkan peluang untuk terjadinya perselingkuhan. Perasaan kesepian yang dirasakan dalam hubungan romantis sering kali muncul karena pasangan merasa tidak ada ikatan emosional, kurang dipahami, tidak mendapatkan dukungan, atau bahkan diabaikan (Asmorowati & Sulaeman, 2024).

Russel (Hendra & Kusumiati, 2020) mendefinisikan kesepian sebagai ketidakcocokan antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang sebenarnya dimiliki, yang dapat menyebabkan perasaan gelisah, tertekan, dan kurangnya hubungan sosial. Dalam hubungan jarak jauh (LDR), pasangan terpisah oleh jarak yang membatasi intensitas interaksi fisik, komunikasi, dan pertemuan langsung. Kondisi ini tentu menjadi tantangan besar bagi mereka yang menjalani hubungan LDR, karena sering kali pasangan tidak dapat mempertahankan hubungan mereka. Menurut Robert Weiss (Asmorowati & Sulaeman, 2024), kesepian emosional (*emotional loneliness*) adalah perasaan kesepian yang muncul karena kurangnya kedekatan emosional dalam hubungan dengan orang lain, sehingga individu merasa tidak ada yang peduli padanya. Sementara itu, kesepian sosial (*social loneliness*), menurut Cacioppo & Cacioppo (2018), merujuk pada kondisi di mana seseorang merasa terisolasi atau tidak memiliki hubungan sosial yang cukup dengan orang lain. Kesepian ini timbul akibat kurangnya interaksi sosial yang mendalam, dukungan emosional, dan keterlibatan sosial yang bermakna dalam kehidupan sosialnya. Dengan kata lain, kesepian sosial menggambarkan perasaan ketidaksesuaian antara jumlah dan kualitas hubungan sosial yang diharapkan atau diinginkan dengan yang sebenarnya dimiliki seseorang.



Penelitian yang dilakukan oleh Hendra & Kusumiati (2020) yang menyatakan bahwa variabel kesepian dengan kecenderungan berselingkuh menunjukkan $r = 0,501$ dengan signifikansi sebesar $0,002$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menandakan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dan kecenderungan berselingkuh pada pasangan hubungan jarak jauh. Penelitian sebelumnya sudah terdapat hubungan positif antara kesepian dan kecenderungan berselingkuh. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara sebagai pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada pasangan LDR, yang menyatakan bahwa adanya perasaan kesepian saat menjalani hubungan jarak jauh. Namun pada penelitian sebelumnya lebih berfokus pada wanita yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh antara *loneliness* terhadap kecenderungan selingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh. Alasan peneliti mengambil judul ini karena, ingin mengetahui secara langsung mengenai pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan selingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang dilakukan untuk meneliti suatu peristiwa yang telah terjadi, kemudian melihat ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya peristiwa tersebut (Sugiyono, 2010).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survey, yaitu menyebarkan kuesioner secara *online*. Subjek dari penelitian ini adalah 112 mahasiswa yang menjalin hubungan jarak jauh dengan pasangan, dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengukuran data penelitian ini menggunakan dua alat ukur untuk mengukur masing-masing variabel. Variabel kesepian menggunakan alat ukur *The University of California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3*, oleh Russell et al (1980). Skala ini mengacu pada tiga aspek *loneliness* yakni *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Kecenderungan berselingkuh menggunakan alat ukur *Intentions Towards Infidelity Scale (ITIS)* yang dikembangkan oleh Jones et al (2011), berdasarkan aspek intensi menurut Ajzen (1991) yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol tingkah laku yang dipersepsikan. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi intensi berselingkuh yang dialami, sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah tingkat intensi berselingkuh yang dialami.

Pengujian data menggunakan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas, kemudian menentukan hipotesis penelitian menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh antara dua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di seluruh wilayah kampus Universitas Kristen Satya Wacana dengan menyebarkan kuesioner penelitian dalam bentuk *Google Form* kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Hasil dari penyebaran kuesioner yang dilakukan total partisipannya sebanyak 112 mahasiswa dengan usia 18-25 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan jarak jauh dengan pasangannya.



Hasil Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian, yang diperoleh melalui pengukuran nilai rata-rata (mean), nilai maksimum, dan nilai minimum.

Tabel 1.
 Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Loneliness</i>	112	19	42	27.99	5.110
Kecenderungan Berselingkuh	112	6	24	10.17	3.890
Valid (listwise)	N 112				

Hasil dari data statistik deskriptif di atas menunjukkan bahwa sebanyak 112 partisipan, pada variabel X (*Loneliness*) memiliki skor minimum 17 dan skor maksimum 42 dengan standar deviasi yaitu 5,110 dan diperoleh skor *mean* sebesar 27,99. Pada variabel Y (Kecenderungan Selingkuh) memiliki skor minimum 6 dan skor maksimum 24 dengan standar deviasi yaitu 3,890 dan diperoleh skor *mean* sebesar 10,17.

Variabel *Loneliness*

Tabel 2.
 Kategorisasi *Loneliness*

Interval	Kategori	N	Persentase
$33,2 \leq X \leq 42$	Tinggi	19	17%
$22,89 \leq X \leq 33,1$	Sedang	77	68,8%
$19 \leq X \leq 22,88$	Rendah	16	14,3%
	Jumlah	112	100%

Hasil dari data di atas menunjukkan bahwa tingkat *Loneliness* dari 112 partisipan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Skor paling rendah adalah 19 dan skor paling tinggi 42. Skor *Loneliness* yang diperoleh remaja dengan hubungan pacaran jarak jauh berada pada kategori sedang dengan persentase 68,8%.

Variabel Kecenderungan Berselingkuh

Tabel 3.
 Kategorisasi Kecenderungan Berselingkuh

Interval	Kategori	N	Persentase
$14,07 \leq X \leq 24$	Tinggi	17	23.2%
$6,29 \leq X \leq 14,06$	Sedang	69	61.6%
$6 \leq X \leq 6,28$	Rendah	17	15.2%
	Jumlah	112	100%



Hasil dari data di atas menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan berselingkuh dari 112 partisipan terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Skor paling rendah berada pada angka 6, sedangkan skor paling tinggi berada pada angka 24. Skor kecenderungan berselingkuh yang diperoleh oleh remaja dengan hubungan pacaran jarak jauh berada pada kategori sedang dengan persentase 61,6%.

**Hasil Uji Asumsi
 Hasil Uji Normalitas**

Tabel 4.
 Hasil Uji Normalitas antara *Loneliness* dan Kecenderungan Berselingkuh Pada Hubungan Pacaran Jarak Jauh

	<i>Loneliness</i>	Kecenderungan Berselingkuh
N	112	112
Normal Parameters		
<i>Mean</i>	27.99	10.17
<i>Std. Deviation</i>	5.110	3.890
<i>Absolute</i>	.077	.154
<i>Positive</i>	.077	.154
<i>Negative</i>	-.061	-.142
Test Statistic	.077	.154
Asymp. Sig. (2-tailed)	.107	.000

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel 4.8 diketahui bahwa variabel *loneliness* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0.77 dengan signifikansi sebesar 0.107 ($p > 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* berdistribusi normal. Kemudian pada variabel Kecenderungan Berselingkuh memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0.154 dengan signifikansi sebesar 0.000.

Hasil Uji Multikolinearitas

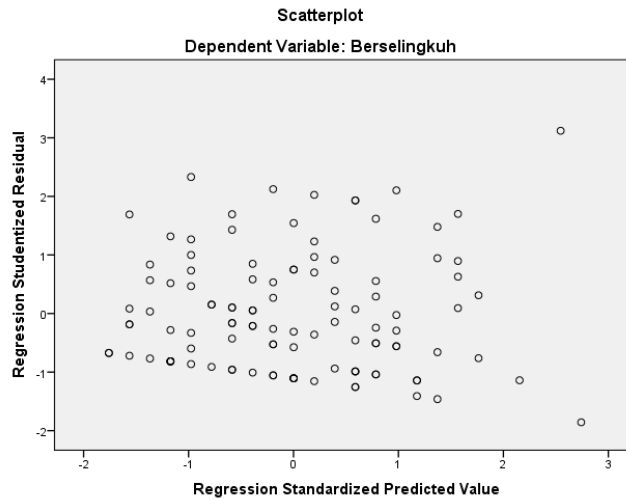
Tabel 5.
 Uji Multikolinearitas

Model	<i>Collinearity Statistics</i>		
1	<i>(Constant)</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	<i>Loneliness</i>	1.000	1.000

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa variabel *Loneliness* memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0.10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah multikolinearitas pada variabel yang digunakan.



Hasil Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas / Scatterplot

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola-pola tertentu yang jelas, dan tersebar diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas sehingga model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kecenderungan berselingkuh pada remaja yang merasa kesepian.

Uji Hipotesis

Tabel 6.
Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate
1	0.243 ^a	0.059	0.051	3.790

a. Predictors: (Constant), Loneliness

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui terdapat pengaruh antara *loneliness* dan kecenderungan berselingkuh dengan nilai R sebesar 0.243 dan variabel *loneliness* memberikan pengaruh sebesar 6% terhadap variabel kecenderungan berselingkuh.

Tabel 7.
Hasil Uji Regresi Sederhana Signifikansi Nilai F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	99.535	1	99.535	6.929	0.010 ^b
	Residual	1580.242	110	14.366		
	Total	1679.777	111			

a. Dependent Variable: Kecenderungan Berselingkuh

b. Predictors: (Constant), Loneliness



Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa nilai F hitung yaitu 6.929 dengan signifikansi sebesar 0.010 ($p < 0,05$), artinya variabel *loneliness* berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan berselingkuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara *loneliness* terhadap kecenderungan selingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh, dengan intensitas rendah. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *Loneliness* dan Kecenderungan Berselingkuh dengan nilai R sebesar 0.243 dengan signifikansi sebesar 0.010 ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kesepian yang dirasakan oleh seseorang ketika berhubungan pacaran jarak jauh dapat mempengaruhi kecenderungan untuk berselingkuh.

Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan jarak yang memisahkan kedua pasangan lebih dari 400 km, dengan waktu berpisah kurang dari enam bulan dan paling tidak waktu bertemu sekali dalam seminggu. Pasangan yang dipisahkan oleh jarak dapat membuat individu merasakan perasaan kesepian, dimana individu mengharapkan hubungan dekat dengan pasangan namun tidak terwujud, karena merasa pasangan kurang memberi perhatian, serta kurang komunikasi dengan pasangan mereka (Kurniawan et al., 2010). Kurangnya intensitas bertemu, berbicara, dan tidak mengetahui apa yang dilakukan pasangannya dapat membuat pasangan lebih memilih untuk mencari kepuasan secara emosional dari orang lain, karena saat jauh dari pasangan interaksi antara mereka menjadi terbatas sehingga partisipan sering merasa sendiri, hal ini membuat adanya perubahan perasaan secara emosional antara mereka. Sejalan dengan yang diungkapkan Rae (2017) pacaran yang menjalani hubungan jarak jauh dan membutuhkan waktu lama untuk bertemu dapat mengakibatkan adanya perubahan emosional serta penurunan intimasi, hasrat dan komitmen. Situasi ini mendorong individu untuk berselingkuh, dengan harapan menemukan pasangan yang lebih baik dan lebih peduli, sehingga dapat memenuhi kebutuhan emosional mereka. Sejalan dengan pendapat Santiningsih et al (2022) yang menyatakan bahwa perselingkuhan bisa terjadi karena ketidakpuasan dalam hubungan, kebutuhan seksual atau emosional yang tidak terpenuhi, sikap acuh tak acuh, serta faktor-faktor lainnya seperti intuisi dan agresi.

Ketika seseorang berselingkuh mereka akan menunjukkan beberapa perubahan sikap seperti cenderung menyembunyikan suatu hal, melindungi diri sendiri, dan berbohong kepada pasangan. Sejalan dengan penelitian Guitar et al (2017) menyatakan bahwa ada beberapa hal yang termasuk dalam perselingkuhan, yaitu menipu pasangan tentang perasaan dirinya terhadap orang lain, mendedikasikan diri secara emosional pada orang lain, tidak memuaskan pasangan secara emosional dibandingkan pada orang lain, jatuh cinta dengan orang lain, berbohong terhadap pasangan, membahas hubungan dengan orang lain, dan memiliki perasaan romantis kepada orang lain di luar pasangan. Hal ini berbeda dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, karena ada beberapa partisipan yang lebih memilih untuk menghargai pasangannya dengan mengakui hubungan mereka didepan orang lain, dan memilih untuk tidak membohongi pasangannya. Oleh karena itu penelitian ini kurang menunjukkan adanya pengaruh yang kuat.

Pengaruh yang kurang kuat dapat disebabkan karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi seseorang untuk berselingkuh dari pasangannya. Jeanfreau et al (2014) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan pada suatu hubungan yang berasal dari kurangnya waktu yang berkualitas, ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik, dan kurangnya perhatian dalam hubungan, menjadi faktor utama yang menyebabkan seseorang untuk berselingkuh. Mark et al (Jayanti, 2014) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi



perselingkuhan dapat dibagi menjadi tiga kategori: demografis, interpersonal, dan kepribadian. Faktor demografis mencakup gender, status hubungan (menikah atau berpacaran), religiusitas, tingkat pendidikan, serta status sosial ekonomi. Faktor interpersonal berkaitan dengan tingkat kepuasan dalam hubungan. Menurut Solomon & Knobloch (2021), perasaan kesepian dalam hubungan romantis bisa dipicu oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kedekatan emosional, ketidakcocokan, perbedaan nilai dan tujuan hidup, serta kesulitan dalam membangun komunikasi yang terbuka dan saling mendukung. Akibatnya, individu merasa tidak puas dengan hubungan yang ada, berharap mendapatkan kedekatan yang lebih, namun hal tersebut tidak tercapai. Ketidakpuasan ini sering kali berujung pada perselingkuhan dengan orang lain yang bukan pasangan mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lammers et al (2011) menyebutkan bahwa semakin seseorang memiliki jarak dengan pasangannya maka semakin besar pula kemungkinan seseorang untuk berselingkuh dari pasangannya di masa yang akan datang.

Perselingkuhan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik bagi korban maupun pelaku. Perselingkuhan merupakan pelanggaran yang dapat menyebabkan kerusakan pada sebuah hubungan. Thornton & Nagurney (2011) menyatakan bahwa individu yang diselingkuhi bisa mengalami trauma emosional akibat perasaan dikhianati. Pasangan yang terluka karena merasa dikhianati sering kali merasakan emosi seperti marah, kecewa, dan ragu, bahkan dapat mengalami gejala depresi serta gejala pasca trauma (Azhar et al., 2018). Lebih lanjut, Cano & O'Leary (2000) menjelaskan bahwa perselingkuhan dapat memicu timbulnya gejala depresi dan gangguan kecemasan pada korban yang mengalaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kesepian dengan kecenderungan berselingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh. Data menunjukkan bahwa rentang jarak antara pasangan tidak membuat partisipan membohongi pasangannya, dan mengakui hubungannya pada orang lain, sehingga penelitian ini kurang menunjukkan adanya pengaruh yang kuat. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh sebesar 6% terhadap variabel kecenderungan berselingkuh, artinya terdapat 94% faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan berselingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh. Seperti kurangnya waktu yang berkualitas, kesulitan dalam menyelesaikan konflik, dan minimnya perhatian dalam suatu hubungan. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kecenderungan berselingkuh, seperti kepuasan hubungan, pola komunikasi, dan komitmen pasangan, serta menganalisis peran gender dan budaya dalam menangani kesepian. Selain itu, studi longitudinal dapat digunakan untuk memahami dinamika loneliness dan infidelity secara lebih mendalam, atau meneliti dampak media sosial dan teknologi dalam mengurangi kesepian pada hubungan jarak jauh. Pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan keintiman emosional juga bisa menjadi fokus penelitian ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The Theory Of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Asmorowati, B. S., & Sulaeman, B. (2024). Peran Rasa Kesepian Terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 10(1), 72–77.



- <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.11700>
- Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. (2018). Linking Infidelity Stress, Anxiety and Depression: Evidence from Pakistan Married Couples and Divorced Individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, *11*(3), 214–228. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-11-2017-0069>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness In the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, *58*, 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Cano, A., & O’Leary, K. D. (2000). Infidelity and Separations Precipitate Major Depressive Episodes and Symptoms of Nonspecific Depression and Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*(5), 774–781. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.774>
- Dharmawijayati, R. (2015). Komitmen Dalam Berpacaran Jarak Jauh Pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(3), 331–342. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i3.3790>
- Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkey, L., Lawlor, B., Leavey, G., Lubben, J., & O’Sullivan, R. (2020). A Unified Approach to Loneliness. *The Lancet*, *395*(10218). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32533-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32533-4)
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and Distinguishing Sexual and Emotional Infidelity. *Current Psychology*, *36*, 434–446. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9432-4>
- Hampton, J. R. (2014). *The Effect of Communication on Satisfaction in Long Distance and Proximal Relationships of College Students*. Psychology Loyola University.
- Hendra, B. B., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan Kesepian Dan Kecenderungan Berselingkuh Pada Wanita Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Konseling*, *11*(1), 558–569. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19140>
- Henry, J. P., & Stephens, P. M. (2013). *Stress, Health, and the Social Environment: A Sociobiologic Approach to Medicine*. New York : Springer Science & Business Media.
- Irawan, M. N. S. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Intensi Berselingkuh Pada Individu Dewasa Awal Yang Sudah Menikah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *7*(6), 8–17.
- Jannah, D. K. (2013). Faktor Penyebab dan Dampak Perselingkuhan dalam Pernikahan Jarak Jauh. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, *2*(1).
- Jayanti, T. N. (2014). Uji Korelasi Intensi Berselingkuh Dengan Big Five Personality. *CALYPTRA*, *2*(2), 1–9.
- Jeanfreau, M. M., Jurich, A. P., & Mong, M. D. (2014). Risk Factors Associated with Women’s Marital Infidelity. *Contemporary Family Therapy*, *36*, 327–332. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9309-3>
- Jones, D. N., Olderbak, S. G., & Figueredo, A. J. (2011). The Intentions Towards Infidelity Scale. In *Handbook of sexuality-related measures* (pp. 251–253). New York : Routledge.
- Kurniawan, Y., Yulianti, H., & Sugadijono, J. S. (2010). Kecenderungan Bertindak Curang Pada Isteri Yang Suaminya Bekerja Di Luar Bandar Ditinjau Daripada Faktor Kesepian Dan Keperluan Afiliasi. *Jurnal E-Bangi*, *5*(1), 94–102.
- Lammers, J., Stoker, J. I., Jordan, J., Pollmann, M., & Stapel, D. A. (2011). Power



- Increases Infidelity Among Men and Women. *Psychological Science*, 22(9), 1191–1197. <https://doi.org/10.1177/09567976114162>
- Mansur, M. Al, Saim, S., & Riyaldi, R. (2021). Faktor Penyebab Perselingkuhan Suami Istri Dan Upaya Penanganannya Di KUA Kecamatan Rupa. *TAHKIM: Jurnal Hukum Dan Syariah*, 17(1), 62–82. <https://doi.org/10.33477/thk.v17i1.2028>
- Munsch, C. L. (2015). Her Support, His Support: Money, Masculinity, and Marital Infidelity. *American Sociological Review*, 80(3), 469–495. <https://doi.org/10.1177/0003122415579989>
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Jakarta : Salemba Humanika.
- Rae, M. O. (2017). *Survei Tentang Kepuasan Hubungan Dalam Pacaran Pada Pasangan Pacaran Jarak Jauh (Long-Distance Relationships)*. Universitas Sanata Dharma.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent And Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Santiningsih, N. M., Kencana, I. P. E. N., & Sukarsa, I. K. G. (2022). Identifikasi dan Kausalitas Dari Faktor Penyebab Perselingkuhan Di Kota Denpasar. *Jurnal Matematika*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.24843/JMAT.2022.v12.i01.p144>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, F. A. (2017). Gaya Pacaran Mahasiswa-Mahasiswi Santri Pondok Pesantren di Yogyakarta. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(8), 1–18. <https://doi.org/10.21831/e-societas.v6i8.9149>
- Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2021). The Experience of Loneliness in Romantic Relationships. *Current Opinion in Psychology*, 40, 102–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.017>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tandrianti, A. Z., & Darminto, E. (2018). Perilaku Pacaran Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Tulungagung. *Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 86–95.
- Thornton, V., & Nagurney, A. (2011). What is Infidelity? Perceptions Based on Biological Sex and Personality. *Psychology Research and Behavior Management*, 51–58. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S16876>
- Wang, W. (2018). *Who Cheats More? The Demographics of Infidelity in America*. Institute for Family Studies. <https://ifstudies.org/blog/who-cheats-more-the-demographics-of-cheating-in-america>

