

FAKTOR PSIKOLOGIS DAN SOSIAL YANG MEMPENGARUHI KEPUTUSAN REMAJA UNTUK BERPACARAN

Alifah Zahra Zhafirah¹, Izura Rochma²

102222001@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan remaja untuk berpacaran. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara terhadap satu subjek utama serta dua informan terdekat (kakak dan teman). Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mendorong remaja untuk berpacaran meliputi kebutuhan afeksi seperti perhatian dan kasih sayang, kebutuhan akan dukungan emosional dan tempat bercerita, keinginan untuk memiliki teman dalam berbagi aktivitas sosial, kemandirian dalam membuat keputusan relasi, serta pengaruh media sosial. Temuan ini dikaitkan dengan berbagai teori psikologi seperti kebutuhan Maslow, teori attachment Bowlby, teori dukungan sosial Sarafino, perkembangan psikososial Erikson, dan teori pembelajaran sosial Bandura. Secara keseluruhan, berpacaran pada remaja tidak semata-mata soal relasi romantis, namun menjadi cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan eksplorasi identitas diri.

Kata kunci: remaja, pacaran, kebutuhan afeksi, dukungan emosional, media sosial

Abstract: *This study aims to identify the factors influencing adolescents' decisions to engage in romantic relationships. Using a qualitative case study approach, data were collected through interviews with one main subject and two close informants (sibling and friend). The findings reveal that adolescents engage in dating due to several psychological and social factors: the need for affection (such as attention and love), emotional support and a safe space to share, companionship for social activities, independence in relationship decisions, and the influence of social media. These results are supported by various psychological theories such as Maslow's hierarchy of needs, Bowlby's attachment theory, Sarafino's social support theory, Erikson's psychosocial development, and Bandura's social learning theory. Overall, adolescent dating is not*

merely about romance but serves as a means to fulfill emotional needs and explore personal identity.

Keyword: *adolescent, dating, affection needs, emotional support, social media*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Psikologi perkembangan remaja mempelajari bagaimana individu berkembang di masa ini, serta tantangan yang mereka hadapi dalam pencarian identitas dan pengembangan diri. Masa remaja merupakan suatu masa dalam rentang kehidupan, dimana individu menjalani proses untuk mencapai kematangan menuju masa pembentukan tanggung jawab berusia dewasa (Imam, 2024). Jadi remaja adalah individu yang sedang berkembang secara fisik, psikologis, dan sosial menuju kematangan. Salah satu fenomena sosial yang sering terjadi dalam masa remaja adalah aktivitas berpacaran.

Perilaku pacaran atau berpacaran telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Perilaku ini berawal dari masa muda atau remaja hingga dewasa. Perilaku pacaran merupakan hal yang normal menurut tinjauan psikologi. Namun banyak remaja yang mengekspresikan perilaku pacaran yang menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat, agama maupun hukum. Hal tersebut menggambarkan bahwa perilaku pacaran yang dilakukan anak remaja awal sudah banyak yang melampaui batas normal atau sudah pada titik yang mengkhawatirkan (Tandrianti, 2024).

Kenyataan yang sering kita jumpai sekarang ini, banyak remaja memilih perilaku-perilaku yang secara sosial maupun moral tidak baik. Misalnya perkelahian antar pelajar,

perilaku seks bebas dan pemakaian obat-obat terlarang. Kondisi seperti ini tidak hanya terjadi di lingkungan perkotaan saja, tetapi sudah meluas sampai pelosok desa yang seharusnya masih bersih dari pengaruh pengaruh buruk ini (Abdul, 2020).

Berpacaran pada remaja seringkali dipandang sebagai bentuk eksplorasi identitas diri serta latihan dalam menjalin hubungan yang lebih serius di masa depan. Namun, proses dan motivasi di balik keputusan untuk berpacaran bisa sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sosial, tekanan teman sebaya, media sosial, hingga latar belakang keluarga (Santika, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa remaja, ditemukan bahwa motivasi utama mereka dalam berpacaran antara lain adalah rasa ingin memiliki teman curhat, keinginan merasa diperhatikan,

serta dorongan dari lingkungan sekitar. Salah satu subjek menyatakan bahwa ia merasa senang karena bisa mendapat perhatian dan kejutan dari pasangannya. Data observasi mendukung temuan ini, di mana subjek terlihat tersenyum dan antusias ketika membicarakan pasangannya. Hal ini menunjukkan adanya nilai emosional yang kuat dalam hubungan pacaran yang mereka jalani.

Remaja memang memasuki fase perkembangan sosial di mana kebutuhan akan perhatian, kasih sayang, dan penerimaan dari orang lain menjadi sangat penting. Menurut teori kebutuhan Maslow, manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk mencintai serta memberi dan menerima perhatian, yang pada masa remaja seringkali diwujudkan melalui hubungan romantis seperti pacaran. Hubungan pacaran juga menjadi sarana bagi remaja untuk mengeksplorasi keintiman emosional, membangun rasa percaya, dan

mengembangkan keterampilan sosial seperti empati, komunikasi, serta manajemen konflik (Raafi, 2018).

Hasil wawancara juga menunjukkan adanya fenomena dalam hubungan pacaran yang mencerminkan kebutuhan afeksi, kepercayaan, dan pencarian jati diri. Misalnya, subjek menyebutkan bahwa memiliki pasangan membuatnya merasa lebih bersemangat menjalani hari, sementara yang lain mengungkapkan bahwa hubungan pacaran membantunya belajar memahami perasaan orang lain. hubungan romantis pada masa remaja juga menjadi wadah untuk memenuhi kebutuhan sosial dan afeksi, seperti kebutuhan akan dukungan, penerimaan, dan rasa dihargai oleh pasangan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa remaja merasa lebih bersemangat dan belajar memahami perasaan orang lain melalui hubungan pacaran, yang mencerminkan proses pembentukan identitas dan

pengembangan keterampilan interpersonal (Harahap, 2023).

Dengan demikian, penting untuk mengidentifikasi dan memahami faktor yang mempengaruhi keputusan remaja untuk berpacaran.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil wawancara serta observasi yang didapatkan, rumusan penelitian ini adalah: Apa saja faktor yang mempengaruhi keputusan remaja untuk berpacaran?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif didefinisikan dengan prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang (subjek) dan perilaku yang dapat diamati. Sedangkan kredibilitas data bertujuan untuk menilai kebenaran dari temuan penelitian kualitatif. Kredibilitas

ditunjukkan ketika partisipan mengungkapkan bahwa transkrip penelitian memang benar-benar sebagai pengalaman dirinya sendiri. Kredibilitas menunjukkan kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif, hal ini dapat dilakukan dengan mewawancarai juga orang terdekat subjek.

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, dan kategori. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti pengumpulan data, reduksi data, klasifikasi data, data menentukan tema (Insani, 2020).

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam ini adalah berbentuk diskriptif kualitatif, yaitu penelitian dengan memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap objek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-

fakta yang tampak pada objek tersebut. Sehingga untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan digunakan bentuk analisis diskriptif kualitatif yaitu menganalisis data pada fenomena-fenomena yang kemudian dikaitkan dengan teori atau pendapat yang telah ada.

Setelah melakukan penelitian lebih lanjut melalui wawancara, faktor berpacaran pada remaja dijelaskan pada tema dibawah ini

1. Kebutuhan afeksi (perhatian dan kasih sayang)

Subjek mengatakan bahwa keinginan memiliki pacar dikarenakan merasa diperhatikan dan lebih disayang.

“Kebetulan dapat yang sefrekuensi. Baru eee suka ngasi hadiah gitu, misalnya suka beliin novel yang eee saya pengen, diam-diam dibeliin gitu”
(R1.W1.25/04/25.Tm)

“Beda. Dari tatapan pas aku cerita, cara ngeresponnya. Aku merasa lebih disayang”
(R1.W3.27/04/25.Tm)

Kakak subjek juga menginformasi hal ini:

“Dia pernah dikasih buku sama crushnya. Dia seneng banget....”
(Rs2.W1.15/06/25.Pm)

“Emm kayak gak terlalu dapat perhatian dari ayah. Bahkan dulu pernah waktu itu waktu itu ayah lagi di teras sambil ngerokok kan, waktu itu ayah masih ngerokok. Arin tu datang minta pangku sama ayah, tapi di tepis sama ayah. Padahal disitu juga ada teman ayah”
(Rs2.W1.15/06/25.Pm)

Temuan ini mendukung teori Abraham Maslow mengenai hierarki kebutuhan (cinta dan afeksi) juga teori *attachment* Jhon Bowlby.

Menurut Maslow (1943), manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan dasar, salah satunya adalah kebutuhan akan cinta yang mencakup penerimaan, afeksi, perhatian, serta hubungan emosional yang dekat dengan orang lain (Gilang, 2019). Dalam konteks penelitian ini, subjek merasa tidak cukup mendapatkan perhatian dan validasi dari ayahnya. Akibatnya, subjek mencari pemenuhan kebutuhan cinta dan afeksi dari luar keluarga, yaitu melalui hubungan dengan pacar.

Menurut Maslow (1969), kualitas hubungan awal itu dengan orang tua untuk membentuk pola *attachment* seseorang. Ketika figur keluarga (ayah) tidak memberikan cukup validasi, perhatian, atau kelekatan emosional, anak bisa

mengalami *attachment insecurity* (Saul, 2024), yang berdampak pada caranya menjalin hubungan emosional dengan orang lain.

2 Dukungan Emosional dan Tempat Aman

Subjek mengatakan bahwa keinginan memiliki pacar dikarenakan merasa didukung, dibela, didengar, dan memiliki tempat yang nyaman untuk cerita.

“Karena pengen punya temen ngobrol. Eee pengen ada tempat cerita aja gitu biar gak sepi” (R1.W1.25/04/25.Tm).

“Cuman ya pengen ada temen cerita aja. Soalnya keluarga gak ada yang bisa diajak cerita-cerita. Kawan bisa siih, Cuma kan pasti beda rasanya” (R1.W2.25/04/25.Tm).

“Aku gak bisa cerita sama keluarga makanya butuh teman

cerita tapi bukan keluarga. Sama teman juga ngga. Aku pengen cerita itu ke orang yang bisa menghibur aku, yang dengarin aku, yang ngebela aku” (R1.W3.27/04/25.Tm).

Kakak subjek juga menginformasikan bahwa subjek adalah anak yang tertutup mengenai perasaannya. Jika cerita, subjek hanya cerita umum saja.

“ARN itu anaknya ngga yang terbuka banget si menurut aku. Kalau cerita paling ya cerita biasa aja, bukan tentang perasaannya” (Rs2.W1.15/06/25.Pm).

Teman subjek juga menginformasikan dan merasa bahwa subjek membutuhkan teman cerita.

“ARN ini dibilang bisa apa-apa sendiri tu sebenarnya bisa. Dia

emang punya teman, tapi bedalah kayaknya rasanya kalau cerita sama temen ataupun sama pacar” (Rs1.W1.13/06/25.Ts)

Temuan ini mendukung teori *attachment* Jhon Bowlby juga teori dukungan sosial Edward Sarafino. Dalam konteks ini, subjek seperti menunjukkan memiliki *insecure attachment*, terlihat dari subjek yang tertutup terhadap keluarga dan tidak nyaman untuk berbagi cerita. Menurut Maslow (1969), kualitas hubungan awal itu dengan orang tua untuk membentuk pola *attachment* seseorang. Ketika figur keluarga tidak memberikan cukup validasi, perhatian, atau kelekatan emosional, anak bisa mengalami *attachment insecurity* (Saul, 2024). Ketika ikatan emosional dengan keluarga tidak

terbentuk secara aman atau suportif, seseorang sering kali mencari figur pengganti di luar keluarga yang bisa memenuhi kebutuhan tersebut.

Menurut Edward Sarafino, dukungan sosial adalah bantuan atau kenyamanan yang diberikan oleh orang lain, yang dapat berupa dukungan emosional (misalnya didengarkan, dimengerti) (Khoerunisa, 2020). kebutuhan untuk memiliki pacar berkaitan dengan kebutuhan dukungan emosional yang tidak subjek dapatkan dari keluarga. Subjek merasa lebih nyaman ketika bercerita pada pacarnya karena merasa didengar, dibela, dan dimengerti.

3 Interaksi Sosial dan Kebersamaan

Subjek mengatakan bahwa keinginan memiliki pacar dikarenakan merasa lebih memiliki teman main, jalan, dan berbagi aktivitas.

“Seru ada teman main bareng, cerita bareng, jalan bareng”
(R1.W3.27/04/25.Tm)

Teman subjek juga menginformasikan bahwa subjek merasa senang diajak main.

“Dia jadi lebih happy aja pas dah punya pacar. Dia sering cerita kalau dia seneng diajak kemanaa, makan atau main gitu”
(Rs1.W1.13/06/25.Ts)

Temuan ini mendukung teori social support Sarafino. Menurut Sarafino individu membutuhkan dukungan dari orang lain untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya. Sarafino menegaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan,

kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan nyata yang diterima individu dari orang lain, seperti keluarga, teman, pasangan, atau komunitas (Maria, 2024).

Dalam konteks ini, subjek merasa keinginan memiliki pacar muncul karena pasangan berperan sebagai teman bermain, teman jalan, dan teman berbagi aktivitas. Ketika subjek tidak mendapatkan cukup interaksi sosial bermakna misalnya karena terbatasnya akses teman sebaya atau kurangnya perhatian dari lingkungan terdekat, memiliki pacar menjadi cara lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

4 Kemandirian Dalam Relasi

Subjek mengatakan bahwa tidak ada tekanan teman,

pacaran karena keinginan sendiri, belajar mengatur waktu.

“Iyaa, emang keinginan sendiri.

Pengen punya ajaa”

(R1.W1.25/04/25.Tm)

“Gak juga sih, soalnya mereka biasa aja gitu pacarannya”

(R1.W1.25/04/25.Tm)

“Kata orang aku ambis parah.

Tapi semenjak pacaran, jadi

mayan bisa atur waktu”

(R1.W3.27/04/25.Tm)

Temuan ini mendukung teori perkembangan psikososial Erik Erikson (tahap *Identity vs Role Confusion*). Erikson (1968) menyatakan bahwa pada masa remaja hingga dewasa awal, individu sedang membentuk identitas diri dan belajar membuat keputusan otonom dalam berbagai aspek, termasuk relasi (Syarafina, 2018). Keputusan untuk berpacaran

karena pilihan sendiri mencerminkan perkembangan identitas.

5 Pengaruh Media Sosial Terhadap Relasi

Subjek mengatakan bahwa salah satu keinginan memiliki pacar juga pengaruh dari konten di media sosial.

“Peran media sosial lumayan ada siih. Soalnya kan sekarang di tiktok lagi banyak apa ya orang yang pamer pacaran gitu. Tu jadinya apa yaa nengoknyaa lucu gitu, pengen juga”
(R1.W2.25/04/25.Tm)

“Tiktok dan instagram”
(R1.W2.25/04/25.Tm)

Temuan ini mendukung teori sosial kognitif Albert Bandura. Teori ini menjelaskan bahwa individu belajar melalui observasi terhadap perilaku orang lain, termasuk yang dilihat

melalui media (Pohan, 2022). Ketika subjek sering melihat konten hubungan yang romantis, atau menyenangkan di media sosial (seperti TikTok, atau Instagram), biasanya muncul keinginan untuk merasakan hal tersebut juga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan berpacaran merupakan salah satu fenomena sosial yang banyak dialami remaja dalam proses pencarian identitas dan pemenuhan kebutuhan emosional. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini, keputusan remaja untuk berpacaran dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling terkait.

Dalam hasil penelitian didapatkan beberapa temuan:

- 1 Kebutuhan Afeksi: Subjek mencari perhatian dan kasih

sayang yang mungkin tidak didapatkan secara cukup dari keluarga, khususnya dari figur ayah.

- 2 Dukungan Emosional dan Tempat Aman: Pacar menjadi tempat bercerita, merasa didengarkan, dibela, dan mendapatkan kenyamanan emosional.
- 3 Interaksi Sosial dan Kebersamaan: Remaja merasakan kesenangan karena memiliki teman untuk berbagi aktivitas, bermain, dan jalan bersama.
- 4 Kemandirian dalam Relasi: Keputusan untuk berpacaran juga merupakan bagian dari proses mencari identitas dan kemandirian dalam membuat keputusan sendiri.
- 5 Pengaruh Media Sosial: Konten suatu hubungan di media sosial

memicu keinginan remaja untuk memiliki hubungan serupa.

Secara keseluruhan, hubungan pacaran pada remaja tidak hanya sebatas kebutuhan untuk memiliki pasangan, tetapi juga mencerminkan upaya untuk mengisi kekosongan emosional, mengeksplorasi identitas diri, serta mendapatkan validasi sosial.

SARAN

Terdapat beberapa saran untuk pembaca dan peneliti selanjutnya:

1. Bagi Orang Tua dan keluarga

Diharapkan lebih peka dalam memenuhi kebutuhan emosional anak, seperti perhatian, kasih sayang, validasi, dan komunikasi terbuka, agar remaja tidak mencari kekurangan emosional yang ia rasakan dari luar yang bisa saja kurang sehat.

2. Bagi Subjek

Penting untuk memahami bahwa keputusan berpacaran sebaiknya disertai dengan kesadaran akan tanggung jawab emosional dan sosial dalam suatu hubungan. Belajar mengenal diri dan memahami emosi menjadi bekal penting dalam menjalin relasi yang sehat. Belajar untuk menceritakan hal yang ia rasakan atau menceritakan hubungan yang ia jalin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek yang lebih beragam untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai dinamika pacaran pada remaja dari berbagai latar belakang.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, 2020. (n.d.). Retrieved May 14, 2025, from

- <https://eprints.unm.ac.id/10252/2/JURNAL.pdf>
- Gilang, R. (2019). *Maslow's Hierarchy of Needs Theory*. <https://accounting.binus.ac.id/2021/11/02/maslows-hierarchy-of-needs-theory/>
- Harahap, F. (2023). Teori Perkembangan Tahap Hubungan Romantis Sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 192. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Imam. (2024, December 24). Psikologi Perkembangan Remaja: Menavigasi Perubahan dan Pencarian Identitas. *Fakultas Psikologi Terbaik Di Sumatera Utara*. [https://psikologi.uma.ac.id/psikologi-perkembangan-remaja-](https://psikologi.uma.ac.id/psikologi-perkembangan-remaja-menavigasi-perubahan-dan-pencarian-identitas/)
- [menavigasi-perubahan-dan-pencarian-identitas/](https://psikologi.uma.ac.id/psikologi-perkembangan-remaja-menavigasi-perubahan-dan-pencarian-identitas/)
- Insani, S. M. (2020). STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN. . . *Character*, 10(02).
- Khoerunisa, S. (2020). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA di SMP KHZ MUSTHAFA SUKAMANA*. 2.
- Maria, 2024. (n.d.).
- Pohan. (2022). *PERAN MODELING DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU: PERSPEKTIF SOSIAL BELAJAR (ALBERT BANDURA)*.
- Raafi, 2018. (n.d.). Retrieved May 14, 2025, from <https://media.neliti.com/media/publications/13687-ID-persepsi->

siswa-tentang-perilaku-sosial-
dalam-pacaran-studi-kasus-
siswa-sma-al-is.pdf

KABUPATEN
TULUNGAGUNG.

Santika, R. (2021). Eksplorasi Alasan
Seseorang Berpacaran Pada
Emerging Adulthood. *Jurnal
Psikologi Perseptual*, 6(2), 101–
112.
<https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6042>

Saul. (2024, April 20). *John Bowlby's
Attachment Theory*.
[https://www.simplypsychology.
org/bowlby.html](https://www.simplypsychology.org/bowlby.html)

Syarafina. (2018). *Teori Perkembangan
Psikososial Erik Erikson | PDF*.
[https://www.scribd.com/doc/885
14659/Teori-Perkembangan-
Psikososial-Erik-Erikson](https://www.scribd.com/doc/88514659/Teori-Perkembangan-Psikososial-Erik-Erikson)

Tandrianti, 2024, A. Z. (n.d.).
*PERILAKU PACARAN PADA
PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI*