

## HUBUNGAN RELATION BOREDOM PRONENESS DAN KECENDERUNGAN BERSELINGKUH PADA DEWASA AWAL YANG MENJALANI LDR

Tasya Sartica<sup>1</sup>, Riana Sahrani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Tarumanagara

[1tasyasartica906@gmail.com](mailto:tasyasartica906@gmail.com), [2@rianas@fpsi.untar.ac.id](mailto:@rianas@fpsi.untar.ac.id),

### ABSTRACT

*This study aims to examine the relationship between relation boredom proneness and infidelity tendency among emerging adults who are in long-distance relationships (LDR). Long-distance relationships often limit direct interaction and shared experiences, which may increase feelings of boredom and potentially encourage infidelity tendencies. This study employed a quantitative correlational design using purposive sampling. Participants consisted of 405 emerging adults aged 21–40 years who were currently involved in long-distance romantic relationships. Data were collected using the Relation Boredom Proneness Scale and the Infidelity Tendency Scale, both of which demonstrated adequate validity and reliability. Data analysis was conducted using Spearman's correlation test. The results revealed a positive and significant relationship between relation boredom proneness and infidelity tendency ( $r = 0.459, p < 0.001$ ). This finding indicates that higher levels of boredom within romantic relationships are associated with a greater tendency to engage in infidelity. Additional analyses showed significant differences based on age and relationship duration, while no significant differences were found based on gender or relationship status. Overall, the findings suggest that relation boredom proneness is an important psychological factor that contributes to infidelity tendencies among emerging adults in long-distance relationships.*

**Keywords:** Relation Boredom Proneness, Infidelity Tendency, Emerging Adults, Long Distance Relationship

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara relation boredom proneness dengan kecenderungan berselingkuh pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship/LDR). Hubungan jarak jauh memiliki keterbatasan interaksi langsung dan pengalaman bersama yang berpotensi meningkatkan kebosanan dalam hubungan serta mendorong munculnya kecenderungan berselingkuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik purposive sampling. Partisipan penelitian berjumlah 405 dewasa awal berusia 21–40 tahun yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Relation Boredom Proneness dan Skala Kecenderungan Berselingkuh yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara relation boredom proneness dan kecenderungan berselingkuh ( $r = 0.459, p < 0.001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat kebosanan dalam hubungan, semakin tinggi pula kecenderungan berselingkuh. Analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan usia dan lama hubungan, namun tidak ditemukan perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan status hubungan. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa relation boredom proneness merupakan faktor psikologis penting yang berperan dalam munculnya kecenderungan berselingkuh pada dewasa awal yang menjalani LDR.

**Kata Kunci:** Relation Boredom Proneness, Kecenderungan Berselingkuh, Dewasa Awal, Long Distance Relationship

### A. Pendahuluan

Hubungan romantis pada dewasa awal merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial individu. Pada fase ini, individu mulai membangun hubungan yang lebih serius dan berorientasi pada komitmen jangka panjang. Namun, perkembangan teknologi dan tuntutan pendidikan maupun pekerjaan seringkali mengharuskan pasangan menjalani hubungan jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR). Hubungan jarak jauh ditandai oleh keterbatasan interaksi tatap muka, minimnya pengalaman bersama secara langsung, serta bergantung pada komunikasi tidak langsung, yang berpotensi menimbulkan berbagai tantangan dalam mempertahankan kualitas hubungan.

Salah satu permasalahan yang sering muncul dalam hubungan jarak jauh adalah kebosanan dalam hubungan (*relation boredom*). Keterbatasan variasi aktivitas bersama dan rutinitas komunikasi yang monoton dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk merasa jemu terhadap pasangannya. Kondisi ini, apabila berlangsung dalam jangka waktu tertentu, dapat

mempengaruhi kepuasan hubungan dan melemahkan komitmen yang telah dibangun. Beberapa teori dalam psikologi hubungan menyatakan bahwa kebosanan merupakan faktor risiko yang dapat mendorong individu mencari stimulasi emosional maupun romantis dari pihak lain.

Kebosanan dalam hubungan yang bersifat kronis atau dikenal sebagai *relation boredom proneness* diduga memiliki kaitan erat dengan munculnya kecenderungan berselingkuh. Dalam konteks hubungan jarak jauh, individu mungkin lebih rentan terhadap godaan eksternal karena kurangnya pengawasan langsung, kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi secara optimal, serta adanya kesempatan untuk membangun kedekatan dengan orang lain. Fenomena perselingkuhan sendiri masih menjadi permasalahan yang sering terjadi dalam hubungan romantis dan dapat berdampak serius terhadap kepercayaan, stabilitas emosional, serta keberlanjutan hubungan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *relation*

boredom proneness dengan kecenderungan berselingkuh pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kebosanan dalam hubungan berhubungan dengan kecenderungan berselingkuh, serta untuk memberikan gambaran empiris mengenai faktor psikologis yang berperan

dalam dinamika hubungan jarak jauh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan kajian psikologi hubungan romantis, serta manfaat praktis bagi individu maupun praktisi dalam memahami dan mencegah risiko perselingkuhan pada pasangan yang menjalani LDR.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yang dipilih untuk memastikan partisipan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form kepada individu dewasa awal berusia 18–40 tahun yang pernah mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial dan grup *online*, serta dengan bantuan partisipan yang telah mengisi kuesioner untuk menjangkau individu lain dengan karakteristik yang sesuai.

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini meliputi individu laki-laki dan perempuan yang berdomisili di wilayah Jabodetabek, sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh minimal enam bulan, mengalami relation boredom proneness, serta memiliki pengalaman melakukan perselingkuhan. Kriteria ini ditetapkan untuk

memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang relevan dengan variabel yang diteliti.

Tabel 1. Karakteristik partisipan penelitian (N=405)

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	187	46,2%
Perempuan	218	53,8%
<b>Usia</b>		
18	2	5%
19	3	7%
20	14	3.5%
21	40	9.9%
22	63	15.6%
23	74	18.3%
24	61	15.1%
25	61	15.1%
26	24	5.9%
27	20	4.9%
28	11	2.7%
29	9	2.2%
30	10	2.5%
31	4	1.0%
32	2	0.5%

33	1	0.2%
35	4	1.0%
36	1	0.2%
38	1	0.2%
<b>Domisili</b>		
Bekasi	36	8.9%
Bogor	89	22.0%
Depok	135	33.3%
Jakarta Barat	29	7.2%
Jakarta Pusat	29	7.2%
Jakarta Selatan	38	9.4%
Jakarta Timur	22	5.4%
Jakarta Utara	3	0.7%
Tangerang	23	5.7%
Tangerang Selatan	1	0.2%
<b>Status Hubungan</b>		
Pacaran	366	90.4%
Tunangan	4	1.0%
Menikah	35	8.6%
<b>Lama Hubungan</b>		
≤ 1 Tahun	286	70.6%
1-3 Tahun	105	25.9%
≥ 3 tahun	14	3.5%

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 405 orang dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship/LDR*). Berdasarkan jenis kelamin, partisipan terdiri dari 187 laki-laki (46,2%) dan 218 perempuan (53,8%), sehingga distribusi partisipan relatif seimbang antara kedua jenis kelamin. Rentang usia partisipan berada pada 20–40

tahun, dengan mayoritas berada pada usia 22–25 tahun, yang termasuk dalam fase dewasa awal awal, yaitu tahap perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi dan pembentukan hubungan romantis yang lebih serius.

Berdasarkan domisili, partisipan berasal dari wilayah Jabodetabek, dengan proporsi terbesar berdomisili di Jakarta, diikuti oleh Bogor, Depok, Bekasi, dan Tangerang. Sebagian besar partisipan memiliki status hubungan berpacaran, sementara sebagian kecil berada dalam status tunangan dan menikah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menjalani hubungan romantis tanpa ikatan pernikahan, sehingga dinamika kejenuhan dan kecenderungan berselingkuh masih relevan untuk dikaji.

Ditinjau dari lama hubungan, sebagian besar partisipan telah menjalani hubungan jarak jauh selama kurang dari satu tahun, diikuti oleh partisipan yang menjalani LDR selama 1–3 tahun, dan sebagian kecil lebih dari tiga tahun. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan berada pada fase awal hubungan jarak jauh, yang umumnya masih berada dalam tahap penyesuaian dan rentan terhadap tantangan emosional, termasuk kebosanan dalam hubungan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis data utama dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu hubungan antara *relation boredom proneness* dan kecenderungan berselingkuh pada dewasa awal yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR). Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas terhadap kedua variabel penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *relation boredom proneness* dan kecenderungan berselingkuh, dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0.459$  dan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kejemuhan yang dirasakan individu dalam hubungan romantis jarak jauh, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk memiliki niat, pikiran, atau dorongan untuk berselingkuh. Dengan demikian, hipotesis

penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan diterima.

Analisis data tambahan dilakukan untuk melihat perbedaan *relation boredom proneness* dan kecenderungan berselingkuh berdasarkan karakteristik demografis partisipan, yaitu jenis kelamin, usia, lama hubungan, dan status hubungan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan usia dan lama hubungan, di mana partisipan yang berusia lebih muda serta berada pada fase awal hubungan jarak jauh cenderung memiliki tingkat kejemuhan hubungan dan kecenderungan berselingkuh yang lebih tinggi. Sebaliknya, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dan status hubungan, yang menunjukkan bahwa kecenderungan berselingkuh tidak dipengaruhi oleh faktor demografis tersebut, melainkan lebih berkaitan dengan dinamika psikologis dan pengalaman relasional individu dalam menjalani hubungan jarak jauh

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	Shapiro-Wilk (Sig.)	Ket	Variabel	Koefisien Korelasi (r <sub>s</sub> )	Sig.	Keterangan
Relation Boredom Proneness	0,000	0,000	Tidak normal	Relation Boredom Proneness	0.459	0000	Signifikan, Positif
Kecenderungan Berselingkuh	0,000	0,000	Tidak normal	X Kecenderungan Berselingkuh			

**Tabel 3. Uji Korelasi**

**Tabel 4 Uji beda kelompok usia**

Variabel	Kelompok Usia	N	Mean Rank	Sig. (2-tailed)	Ket
Boredom	18–21 tahun	59	244.16	0.000	Berbeda signifikan
Proneness	22–25 tahun	259	212.37		
	>25 tahun	87	147.19		
Kecenderungan Berselingkuh	18–21 tahun	59	194.09	0.014	Berbeda signifikan
	22–25 tahun	259	214.91		
	> 25 tahun	87	173.59		

**Tabel 5 Uji beda kelompok lama hubungan**

Variabel	Lama Hubungan	N	Mean Rank	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Boredom Proneness	< 1 tahun	310	202.08	0.161	Tidak signifikan
	1–2 tahun	78	216.59		
	> 3 tahun	17	157.47		
Kecenderungan Berselingkuh	< 1 tahun	310	203.79	0.710	Tidak signifikan
	1–3 tahun	78	204.84		
	> 3 tahun	17	180.12		

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *relation boredom proneness* dan kecenderungan berselingkuh pada dewasa awal yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR). Temuan ini sejalan dengan teori *boredom proneness* yang menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan mudah bosan akan lebih cepat kehilangan minat dan kepuasan dalam suatu aktivitas atau hubungan, terlepas dari kondisi eksternal yang ada (Farmer & Sundberg, 1986; Eastwood et al., 2012). Dalam konteks hubungan romantis jarak jauh, keterbatasan interaksi fisik, minimnya pengalaman bersama, serta rutinitas komunikasi yang monoton dapat memperkuat perasaan jemu dalam hubungan, sehingga meningkatkan risiko munculnya

ketidakpuasan relasional (Eastwick et al., 2021).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga mendukung teori perselingkuhan yang menyatakan bahwa ketidakpuasan emosional dan kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis dalam hubungan merupakan faktor penting yang mendorong munculnya kecenderungan berselingkuh (Glass & Wright, 1992; Siregar, 2018). Individu yang mengalami kejemuhan dalam hubungan cenderung mencari stimulasi baru, validasi emosional, atau rasa ketertarikan di luar hubungan utama sebagai bentuk kompensasi atas kebutuhan yang tidak terpenuhi (Chin et al., 2022). Dengan demikian, *relation boredom proneness* dapat dipahami sebagai salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap

munculnya niat atau dorongan untuk berselingkuh.

Temuan ini juga relevan dengan teori perkembangan psikososial Erikson (1963), yang menyatakan bahwa dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation*, di mana individu memiliki kebutuhan tinggi untuk membangun keintiman dan kedekatan emosional. Ketika hubungan jarak jauh tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut secara optimal akibat jarak fisik dan keterbatasan interaksi langsung, individu berisiko mengalami perasaan kesepian dan isolasi emosional. Kondisi ini dapat memperkuat kejemuhan dalam hubungan dan meningkatkan kecenderungan individu untuk mencari keintiman di luar hubungan yang sedang dijalani (Stafford & Merolla, 2007).

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *relation boredom proneness* dan kecenderungan berselingkuh pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship/LDR*). Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat kejemuhan dalam hubungan romantis jarak jauh berada pada kategori sedang menuju tinggi, yang menunjukkan bahwa banyak partisipan mengalami kebosanan dalam hubungan meskipun tidak disertai konflik serius.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kejemuhan dalam hubungan merupakan fenomena yang cukup umum

dalam konteks LDR. Keterbatasan interaksi langsung dan rutinitas komunikasi yang relatif monoton dapat membuat individu lebih mudah merasa bosan, meskipun hubungan masih berjalan secara stabil dan tanpa permasalahan yang terlihat secara eksplisit.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif antara *relation boredom proneness* dan kecenderungan berselingkuh. Artinya, semakin tinggi tingkat kejemuhan yang dirasakan individu dalam hubungan jarak jauh, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan perselingkuhan, baik secara emosional maupun fisik. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kebosanan dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi perilaku relasional dan menurunkan komitmen terhadap pasangan.

Selain itu, hasil analisis data tambahan menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kejemuhan hubungan maupun kecenderungan berselingkuh berdasarkan jenis kelamin dan status hubungan. Namun, perbedaan yang signifikan ditemukan berdasarkan usia dan lama hubungan, di mana individu yang berusia lebih muda serta berada pada fase awal hubungan cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kebosanan dan kecenderungan berselingkuh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *relation boredom proneness* merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam hubungan jarak jauh, karena berpengaruh terhadap kualitas hubungan dan potensi munculnya perilaku perselingkuhan. Temuan ini

diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya serta pengembangan intervensi psikologis yang relevan untuk

membantu individu dewasa awal dalam menjaga kualitas hubungan LDR.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku:**

- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Harley, W. (2001). *Surviving an affair*. Grand Rapids: Revell.
- Lewicki, R. J., & Brinsfield, C. D. (2017). Trust and distrust. In *The Oxford handbook of organizational trust*. Oxford: Oxford University Press.
- Naland, H. (2001). *Psikologi hubungan dan perselingkuhan*. Jakarta: Gramedia.

### **Jurnal:**

- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. *Oxford University Press*.
- Belton, T., & Priyadarshini, S. (2007). Boredom and learning. *Educational Research Review*, 2(2), 88–100.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183–216.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2007). Internet addiction: A review of psychological literature. *Current Pharmaceutical Design*, 13(9), 861–882.
- Chin, K., Markey, P. M., & French, J. E. (2022). Boredom proneness and romantic relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1678–1695.
- Damayanti, A. (2017). Faktor kepribadian dan kecenderungan perselingkuhan. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 95–104.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., & Simpson, J. A. (2021). Best practices for testing relationship constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(2), 348–371.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: Development of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17.
- Fitri, A., & Indrawati, E. (2018). Kecenderungan berselingkuh dalam hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 85–97.
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships. *Journal of Sex Research*, 29(3), 361–387.
- Huang, Y., et al. (2010). Boredom proneness and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 235–240.

- Jones, D. N., Olderbak, S. G., & Figueiredo, A. J. (2010). The intention toward infidelity scale. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 171–175.
- Maguire, L. (2017). Maintaining long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 501–519.
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2013). Causes of boredom. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 864–869.
- Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance in LDR. *Western Journal of Communication*, 74(4), 395–420.
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity. *Journal of Sexual and Marital Therapy*, 41(5), 487–497.
- Ningsih, D. R., Suhariadi, F., & Handoyo, S. (2022). Kualitas komunikasi dan perselingkuhan dalam LDR. *Jurnal Psikologi UGM*.
- Putri, A., & Handayani, R. (2019). Intensi berselingkuh dalam hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Satwiko, A. (2024). Boredom proneness dan perilaku daring. *Jurnal Psikologi Kontemporer*.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization and stability in LDR. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54.
- Tsapelas, I., Fisher, H. E., & Aron, A. (2010). Infidelity and relationship satisfaction. *Journal of Social Psychology*.