

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Relasi interpersonal atau hubungan yang terjalin antar individu merupakan suatu kebutuhan yang sangat mendasar dan utama bagi setiap insan. Hal ini disebabkan karena kodrat manusia yang menyandang predikat sebagai makhluk sosial. Hampir setiap saat individu harus saling berhubungan dan melakukan interaksi dengan individu lainnya. Seperti halnya pesan-pesan yang disampaikan melalui karya-karya seperti novel, film, lagu, drama dan puisi, bahwa keputusan dan kebahagiaan manusia itu terletak dalam relasi yang dibangun di dalam hidup berkeluarga, di arena permainan, bahkan kepuasan di tempat kerja sangat tergantung pada kualitas hubungan, persahabatan dan cinta. Manusia melakukan sejumlah besar jenis relasi dalam hidup sehari-hari. Bagi kebanyakan individu, relasi pertama yang terpenting adalah relasi dengan orang tua dan kerabat terdekat lainnya. Setelah dewasa, relasi lain menjadi penting. Individu mulai membangun persahabatan, menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan mengalami hubungan romantis. Semua itu merupakan peristiwa yang terjadi dalam hidup sehari-hari dan melibatkan interaksi dan menjalin relasi interpersonal yang sangat mempengaruhi kualitas hidup. (Dwyer, 2007).

Dewasa ini jalinan relasi interpersonal sudah semakin luas. Semakin hari semakin banyak tersedia sarana-sarana yang akan memudahkan manusia dalam menjalin relasi interpersonalnya. Setelah *handphone*, kini bahkan manusia bisa

menjalin hubungan seluas-luasnya melalui media internet seperti *email*, *fax*, bahkan fasilitas seperti *friendster*, *facebook*, *tagged*, dan yang lainnya dimana hubungan yang terjalin sangat luas dan tidak terbatas karena individu bisa menjalin hubungan dengan orang-orang baru yang belum dikenal, maupun teman-teman lama yang sudah lama tidak bertemu, dengan biaya yang cenderung sangat murah.

Tujuan manusia untuk menjalin relasi interpersonal itu bermacam-macam. Mulai dari yang sekedar iseng ingin berkenalan dengan orang lain, maupun yang ingin mencari teman yang akan bisa dijadikan tempat mencurahkan perasaan atau uneg-uneg (curhat) dan bisa diajak bertukar pikiran (*sharing*) dikala sedang merasa sedih, cemas, stress karena sedang dihadapkan pada suatu permasalahan. Akan tetapi reaksi masing-masing individu dalam menghadapi kecemasan akibat suatu masalah itu juga bermacam-macam. Ada yang memilih untuk berada di samping seseorang yang dipercayainya agar bisa menumpahkan segala kecemasannya dan mendapat penghiburan, namun sebagian individu lain ada yang memilih untuk menyendiri dan menyimpan permasalahan dan kecemasannya tersebut dalam hatinya saja. Dan sumber kecemasan itu juga bermacam-macam sebabnya, mulai dari masalah sederhana seperti keterlambatan, nilai yang jelek, sampai kecemasan yang disebabkan masalah yang lebih kompleks seperti karena tidak tersedianya lapangan pekerjaan yang layak. Dengan kata lain, kecemasan itu selalu timbul tatkala kenyataan yang ada tidak sesuai dengan harapan. (Atkinson, 1996).