

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia selalu memiliki keinginan atau dorongan untuk memenuhi segala kebutuhan dalam hidupnya. Kebutuhan manusia tersusun dalam bentuk hierarki yang disampaikan oleh Maslow yaitu, kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), kebutuhan rasa aman (*safety needs*), kebutuhan dimiliki dan dicintai (*love and belongingness needs*), kebutuhan harga diri (*esteem needs*), dan kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*) (Alwisol, 2009). Ketika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan rasa aman sudah dapat terpenuhi, manusia membutuhkan kebutuhan untuk dimiliki dan dicintai (*love and belongingness needs*). Kebutuhan akan dimiliki dan dicintai dapat dilihat dengan keinginan untuk berteman, keinginan untuk memiliki pasangan romantis dan memiliki keturunan atau anak, kebutuhan untuk membangun sebuah keluarga, sebuah perkumpulan, lingkungan masyarakat, atau negara. Kebutuhan untuk dimiliki dan dicintai juga mencakup beberapa aspek dari seksualitas dan hubungan dengan individu lain, serta kebutuhan untuk memberi dan mendapatkan cinta (Feist & Feist, 2014).

Keinginan untuk memiliki pasangan romantis merupakan salah satu contoh dalam kebutuhan untuk dimiliki dan dicintai. Proses dalam menjalin hubungan romantis dengan individu lain tidak hanya terjadi begitu saja. Dalam menjalin sebuah hubungan romantis dengan individu lain, rasa cinta yang tulus menjadi salah satu alasan dalam keberhasilan proses ini. Ginanjar (2011) menyatakan bahwa cinta merupakan aspek yang sangat penting dalam suatu hubungan. Cinta adalah bentuk emosi manusia yang paling dalam dan paling diharapkan (Saragih, 2006).

Antonucci (Kail & Cavanaugh, 1991) menyebutkan bahwa individu yang berada di masa dewasa muda adalah individu yang tidak lepas dari masalah cinta. Dewasa muda merupakan salah satu tahap perkembangan yang penting dalam

kehidupan manusia. Menurut Hurlock (2004), dewasa muda dimulai saat individu berusia 18 tahun hingga mencapai usia 40 tahun. Berdasarkan kematangan psikologis menurut beberapa psikolog, dewasa muda ditandai dengan indikator dari dalam sebagai bentuk rasa otonomi, kontrol diri dan tanggung jawab personal (Shanahan, Porfeli, & Mortimer, 2005).

Tahap perkembangan dewasa muda juga merupakan masa bagi seorang individu untuk melanjutkan tugas perkembangannya setelah menjalani masa remaja. Menjalin hubungan cinta dengan lawan jenis merupakan salah satu tugas perkembangan dalam menjalankan tahap dewasa muda. Menurut Erikson (Papalia, Olds, & Feldman, 2007), salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu yang berada pada masa dewasa muda adalah membentuk hubungan intim. Dengan adanya tugas perkembangan tersebut, pada tahap ini individu membangun sebuah hubungan romantis, yaitu hubungan berpacaran.

Monks, dkk (2001) menjelaskan bahwa aktivitas bersama yang dilakukan dalam hubungan berpacaran adalah sebagai salah satu tugas perkembangan dewasa muda dengan menjalin hubungan romantis pada individu lain, khususnya hubungan romantis dengan lawan jenis, yang ditandai dengan mengenal lebih dalam karakter serta kekurangan dan kelebihan yang dimiliki pada masing-masing individu. Menurut Hurlock (1980) dewasa muda dengan rentang usia 18-40 tahun cenderung untuk memulai hubungan berpacaran dan merupakan tahap penyesuaian terhadap pola-pola hidup yang baru dan harapan sosial yang baru.

Berpacaran merupakan istilah yang digunakan untuk mendefinisikan hubungan antara dua orang yang saling mengenal dengan baik dalam segi kehidupan sebelum memutuskan untuk melanjutkan pada hubungan yang lebih serius, yaitu menikah (Stiver, 2010). Aspek-aspek berpacaran menurut Karsner (2001) terdiri dari saling percaya (*trust each other*), komunikasi (*communicate yourself*), keintiman (*keep the romance alive*) dan meningkatkan komitmen (*increase commitment*).

Menurut Hampton (2004) Hubungan berpacaran terbagi menjadi dua macam, yaitu hubungan berpacaran jarak dekat atau *proximal relationship* dan

hubungan berpacaran jarak jauh atau *long distance relationship* (LDR). Pasangan yang menjalankan hubungan berpacaran jarak dekat memungkinkan untuk dapat bertemu dan melakukan kontak wajah hampir setiap hari dan intensitas bertemu yang hampir dikatakan sering, sedangkan pasangan yang menjalankan hubungan berpacaran jarak jauh tidak memungkinkan untuk bertemu dan intensitas pertemuan yang dapat dikatakan sangat jarang (Aylor, 2014).

LDR merupakan salah satu tipe dalam hubungan berpacaran. LDR merupakan suatu hubungan yang dijalani oleh dua orang yang tinggal pada negara atau kota yang berbeda (Lydon, Pierce dan O'regan, 1997). LDR adalah hubungan berpacaran pada dua individu dimana keduanya sulit untuk berinteraksi tatap muka dalam kesehariannya (Guldner dan Swensen, 1995). Pasangan yang memiliki hubungan berpacaran terpisah secara geografis dan kurangnya intensitas kontak secara langsung didefinisikan sebagai hubungan berpacaran jarak jauh atau LDR (Aylor, 2003).

Tiga pendekatan dalam menentukan batasan hubungan jarak fisik menurut Guldner (2003) pertama, LDR dapat diartikan berdasarkan jarak geografis yakni, individu yang menjalani hubungan berpacaran dengan pasangan yang tinggal di kota atau negara yang berbeda dengan dirinya. Kedua, LDR yang diartikan berdasarkan standar jarak yaitu, diatas 50 mil menurut Schwebel (Yin, 2009). Ketiga, LDR yang diartikan berdasarkan persepsi setiap individu terhadap hubungannya dengan pasangannya bahwa ia sedang menjalani LDR (Guldner, 2003). Sedangkan menurut Fuerbringer (2007) hubungan berpacaran jarak jauh dapat dikategorikan dengan ukuran jarak 250 mil dan terpisah atau tidak bertatap muka secara langsung selama 6 bulan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Henry (2012) menunjukkan 67% dari 708 responden menjalani LDR karena alasan pekerjaan dan pendidikan. Hal serupa juga dijelaskan oleh Jhonston dan Packer (1987) hubungan berpacaran jarak jauh atau LDR berhubungan dengan kehidupan sosial yang meliputi pekerjaan dan pendidikan. Data yang terdapat dalam *Long Distance Relationship Statistic* menjelaskan bahwa sekitar 1/3 dari pasangan yang menikah di kota-kota besar di seluruh dunia hidup terpisah karena pekerjaan, pendidikan dan militer.

Individu yang menjalin hubungan cinta dengan pasangannya memiliki perbedaan dan keunikan masing-masing yang menuntut adanya penyesuaian satu sama lain, yang sering kali dapat menimbulkan konflik. Hal ini juga dikuatkan oleh pendapat Hurlock (1996) bahwa masa dewasa muda adalah masa yang bermasalah, sehingga konflik tidak dapat dihindarkan. Pada dasarnya, konflik merupakan gejala sosial yang serba hadir dalam kehidupan sehingga konflik bersifat *inheren* yang artinya senantiasa ada dalam setiap ruang dan waktu, di mana saja dan kapan saja.

Dalam hubungan berpacaran tidak terlepas dari berbagai hambatan yang menyebabkan konflik, terlebih jika berada pada hubungan berpacaran jarak jauh atau LDR. LDR memiliki konsekuensi yang harus dihadapi oleh dewasa muda yang menjalankan hubungan jarak jauh tersebut. Konsekuensi yang harus dihadapi salah satunya adalah jarak geografis. Jarak yang memisahkan kedua pasangan yang menjalankan LDR menjadi konsekuensi dalam intensitas bertemu, hambatan untuk dapat merasakan kehadiran orang yang di cintai dan konsekuensi dalam intensitas komunikasi yang tidak lancar sehingga menimbulkan kesalahpahaman dan rasa tidak nyaman

Penelitian yang dilakukan oleh Saadatun (2010) menyatakan bahwa perbedaan dan komunikasi yang tidak lancar hingga terjadinya perdebatan merupakan beberapa penyebab munculnya konflik interpersonal pada LDR. Menurut Stafford (Setiawan, 2010) komunikasi yang dilakukan secara langsung dengan tatap muka yang intensif diperlukan untuk dapat mengenal lebih dalam mengenai karakter masing-masing pasangan dan untuk mempertahankan sebuah hubungan berpacaran, percakapan dan pembicaraan-pembicaraan mengenai hal-hal kecil penting untuk dilakukan. Dalam interaksi tatap muka secara langsung, pembicaraan seperti masalah pribadi, rencana masa depan dan pembahasan konflik lebih nyaman dan baik untuk dilakukan. Hal tersebut juga menjadi salah satu hambatan yang ada di dalam menjalani hubungan berpacaran jarak jauh atau LDR. Menurut Stafford pasangan yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh atau LDR cenderung merasakan stres, *feeling blue* dan depresi karena banyak kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai. Hambatan dalam menjalin

hubungan jarak jauh yang cukup kompleks dan sulit untuk diselesaikan membuat konflik terjadi dalam hubungan tersebut.

Menurut Achmanto (2005) dalam hubungan berpacaran memiliki berbagi sumber konflik. Terdapat tiga kategori yang dijelaskan menurut Achmanto (2005) untuk sumber konflik yang dimiliki dalam hubungan berpacaran, yaitu sumber konflik yang berasal dari perilaku spesifik pasangan, konflik yang bersumber dari norma peran dan konflik yang bersumber dari disposisi pribadi.

The Center for Study of Long Distance Relationship (2018) dimana sebanyak 42% hubungan berpacaran jarak jauh mengalami kegagalan dan salah satu penyebabnya adalah konflik. Individu dewasa muda memiliki konflik yang lebih banyak dengan pasangan (Madsen & Collins, 2018).

Devito (1995) menjelaskan bahwa konflik dalam hubungan romantis atau hubungan berpacaran mengandung aspek positif maupun negatif. Aspek positif dari konflik dalam sebuah hubungan romantis adalah menumbuhkan dorongan yang kuat untuk menyelidiki suatu masalah dan melakukan sesuatu yang mengarah kepada penyelesaian konflik. Jika strategi konflik yang digunakan produktif, maka hubungan akan menjadi lebih baik, lebih kuat, lebih sehat, dan lebih memuaskan daripada sebelumnya. Sedangkan aspek negatif dari sebuah konflik dalam hubungan romantis adalah meningkatkan anggapan negatif kepada pasangannya, dan hal ini dapat menciptakan masalah yang serius. Salah satu masalah adalah kebanyakan konflik melibatkan suatu metode penanganan yang tidak baik dan sebagian besar fokusnya untuk menyakiti pasangannya (Dayakisni & Hudaniah, 2012).

Konflik yang terjadi pada pasangan romantis merupakan hal yang wajar. Konflik yang terjadi bukanlah sebuah penghalang yang dapat menghancurkan hubungan romantis tersebut, melainkan sebuah stimulus untuk saling menghargai perbedaan antara pasangan dalam membangun hubungan romantisnya. Akan tetapi, konflik yang terjadi tidak bisa disepelekan. Saat konflik terjadi, pasangan harus menyelesaikannya agar hubungan kembali terjalin dengan baik. Jika diselesaikan

dengan cara baik, konflik dapat membuat individu bertambah matang dan bisa memperkuat hubungan mereka (Wood, 2010).

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai cara individu untuk dapat memahami emosi yang muncul dalam dirinya dan memengaruhi emosi tersebut (Gross, 2013). Regulasi emosi merupakan suatu proses untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang baik dan situasi yang tepat (Quirk dan Beer, 2006). Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan proses ketika individu merasakan emosi yang ia miliki dan bagaimana individu tersebut menampilkan emosi yang sedang dimilikinya.

Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan individu secara sadar ataupun tidak sadar untuk mengendalikan suatu respon fisiologi emosi positif maupun negatif, memelihara, menaikkan atau menurunkan perasaan dan perilaku (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi dilakukan sebagai strategi secara sadar untuk menurunkan atau mengurangi emosi berlebihan dan dapat menenangkan diri individu tersebut (Gross, 2007). Setiap individu dalam mengendalikan emosinya dibutuhkan usaha atau kemampuan untuk menerima suatu keadaan yang menimbulkan emosi negatif (Gross, 2007). Individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik akan mampu untuk menerima keadaan dirinya dan orang lain, tidak impulsif dan dapat bersikap bijak, sabar, perhatian dan toleransi (Walgito, 2004).

Regulasi emosi dapat menimbulkan dampak pada hubungan interpersonal, hal tersebut dapat terjadi karena adanya interaksi dari individu sebagai makhluk sosial, salah satunya interaksi dengan pasangan (English, John & Gross, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor dan Mikulincer (2013) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam menjalani hubungan. Kualitas hubungan yang baik di dapatkan dari pemahaman regulasi emosi yang diciptakan dalam diri sendiri (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer, 2013). Regulasi emosi membantu individu untuk menciptakan keadaan yang lebih baik (English, John & Gross, 2013).

Regulasi emosi yang dilakukan oleh setiap individu terdiri dari beberapa tahapan dalam melaluinya. Rangkaian proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu: 1) Pemilihan Situasi, pemilihan situasi yang dapat dilakukan oleh individu, seperti mendekati atau menghindari individu lain, objek dan tempat, 2) Perubahan Situasi, perubahan situasi dapat terjadi dan memiliki persamaan dengan *problem focused coping* yang dilakukan oleh individu, 3) Penyebaran Perhatian, penyebaran perhatian dapat diartikan seperti bingung atau adanya gangguan, perenungan dan konsentrasi, 4) Perubahan Kognitif, perubahan kognitif merupakan transformasi kognisi dengan tujuan mengubah pengaruh kuat yang dimunculkan dari emosi seseorang terhadap situasi. Perubahan kognitif juga termasuk perubahan penilaian dengan pertahanan psikologis dan perbandingan sosial individu dengan individu lainnya, 5) Perubahan Respon, perubahan respon yang diberikan karena akibat dari munculnya emosi yang ada pada seorang individu, seperti terapi, latihan, meminum minuman beralkohol, mengkonsumsi obat-obata dan penekanan.

Terdapat beberapa fungsi dalam regulasi emosi. Menurut Thompson (1994) fungsi regulasi emosi adalah untuk mengurangi emosi negatif yang muncul, meningkatkan emosi positif, memberikan respon yang baik terhadap situasi yang sedang terjadi, memahami emosi secara fleksibel, untuk dapat mengekspresikan sebuah emosi dan sebagai alternatif untuk respon adaptif yang bervariasi terhadap situasi atau peristiwa yang berbeda.

Konflik harus diselesaikan atau diatasi dengan baik agar hubungan interpersonal seperti LDR dapat berakhir dengan baik dan dapat meningkatkan kualitas hubungan dalam menjalankan LDR. Konflik yang diiringi dengan emosi negatif dapat mengarahkan pada penanganan konflik yang bersifat destruktif (Husna, 2012). Sedangkan konflik yang diiringi dengan emosi positif dan diatasi dengan baik mengarahkan pada konflik yang bersifat konstruktif.

Menurut Gross (2013) regulasi emosi merupakan cara individu mengendalikan emosi yang muncul, memahami dengan baik emosi yang individu rasakan dan pengalaman mereka dalam mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi

emosi sangat penting untuk memahami kualitas hubungan di masa depan (Gottman & Notarius, 2000).

Penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Shiri Ben-Naim, Gilad Hirschberger, Tsachi Ein-Dor, dan Mario Mikulincer (2013) menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa emosi negatif dari satu pasangan berhubungan dengan emosi negatif dari pasangan lainnya dan dapat memicu siklus negatif dan ketidakpuasan.

Peterson (1983) mendefinisikan konflik sebagai proses interpersonal yang terjadi ketika tindakan seseorang mengganggu tindakan orang lain. *Compromise* merupakan strategi dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan berpacaran yang disampaikan oleh Peterson (1983) yang diartikan pasangan yang menjalankan hubungan berpacaran berusaha menemukan solusi yang dapat diterima oleh kedua belah pihak. Definisi disampaikan oleh Peterson tersebut juga serupa dengan pendapat yang disampaikan oleh Miller bahwa, Konflik terjadi saat motif, tujuan, kepercayaan, pendapat, atau perilaku seseorang mengganggu atau bertentangan dengan orang-orang lain (Miller, 2012). Konflik dapat terjadi disebabkan oleh preferensi atau suasana hati yang berbeda pada setiap orang dan konflik juga dapat terjadi karena adanya ketegangan tertentu yang besar dan bergerak cepat atau lambat (Miller, 2012).

Lima strategi dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan berpacaran yang dikemukakan oleh Lulofs dan Chan (2000) yaitu, *avoidance*, *accommodation*, *competition*, *compromise* dan *collaboration*. Rusbult dkk juga menjelaskan terdapat empat strategi dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan berpacaran yaitu, berpendapat, loyalitas, keluar dan mengabaikan. Sedangkan Canary dan Cupach (1988) menyampaikan hanya terdapat tiga strategi dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan berpacaran yaitu, *integrative*, *avoidance* dan *distributive*.

Berdasarkan fenomena dan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai hubungan antara konflik interpersonal dan regulasi emosi pada dewasa muda yang menjalani LDR.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah individu dengan kategori usia dewasa muda yang sedang menjalankan hubungan berpacaran jarak jauh atau LDR, yang di dalam hubungan tersebut tidak terlepas atau tidak dapat terhindarkan dengan adanya konflik interpersonal. Konflik interpersonal yang tidak dapat terselesaikan dengan baik akan menyebabkan hubungan tersebut rusak. Maka dibutuhkan sebuah strategi dalam menyelesaikan konflik interpersonal tersebut dengan baik. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan konflik interpersonal (*compromise, avoidance, interactional reactivity, separation, domination, submission*) pada dewasa muda yang menjalani *long distance relationship* (LDR)?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan konflik interpersonal pada dewasa muda yang menjalani *long distance relationship* (LDR)?”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan konflik interpersonal pada dewasa muda yang menjalani *long distance relationship* (LDR)?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan regulasi emosi

dan konflik interpersonal pada dewasa muda yang menjalani *long distance relationship* (LDR).

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis berupa:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang psikologi.
- 2) Menambah wawasan ilmiah mengenai regulasi emosi, konflik interpersonal dan *long distance relationship* (LDR).
- 3) Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini bermanfaat bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh atau *long distance relationship* (LDR) maupun pasangan yang menjalani hubungan jarak dekat untuk dapat mengetahui pengaruh regulasi emosi dengan konflik interpersonal.
- 2) Penelitian ini juga bermanfaat bagi masing-masing individu agar dapat mengevaluasi diri agar hubungan dapat terpelihara dengan baik.