

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman, semakin meningkat pula fenomena individu yang tidak memiliki pilihan ketika hendak menjalani suatu hubungan dengan lawan jenis. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor kebutuhan pribadi yang semakin variatif sehingga fenomena ini menimbulkan tuntutan-tuntutan tertentu yang dapat berdampak kepada proses berjalannya hubungan romantis antar individu. Oleh karena itu, hubungan jarak jauh atau LDR (*Long Distance Relationship*) menjadi suatu cara dalam mempertahankan hubungan ketika tuntutan tersebut menyebabkan adanya jarak yang membatasi komunikasi antar kedua belah pihak. Berdasarkan fenomena yang terjadi, tidak menutup kemungkinan bahwa jumlah pasangan yang menjalani LDR akan semakin banyak seiring dengan bertambahnya tuntutan zaman (Salsabila, 2021).

Menjalin hubungan dengan lawan jenis merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dilalui individu. Hubungan yang dibangun bersama lawan jenis salah satunya dapat diawali dengan hubungan pacaran. Hubungan pacaran yang menjadi lebih intim serta berkomitmen akan mengarahkan pasangan menuju tahap pernikahan (Shulman & Connolly, 2013). Hal ini merupakan salah satu tahap terpenting karena tiap-tiap individu secara penuh kesadaran akan melakukan pemilihan pasangan yang diharapkan dapat menemaninya seumur hidup. Selama tahap tersebut berjalan, individu akan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap gaya hidup satu sama lain serta mengadopsi beberapa kebiasaan baru dari pasangannya. Periode ini juga merupakan awal dari munculnya tuntutan-tuntutan sosial baru yang perlu dihadapi (Santrock dalam Nisa & Sedjo, 2011).

Hubungan romantis umumnya merupakan sumber kebahagiaan yang tinggi bagi dewasa awal (Ratelle et al., 2013). Dalam hal ini, kualitas hubungan menjadi hal yang penting karena individu yang lebih puas dalam hubungannya memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, lebih puas dalam hidupnya, dapat memberi pengaruh positif yang tinggi serta tingkat pengaruh negatif yang lebih rendah (Florida et al., 2013). Selain itu, kualitas hubungan romantis yang tinggi juga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan adanya dukungan emosional yang tinggi (Azmitia et al., 2013).

Kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran dapat menjadi hal yang penting karena hubungan yang dijalani mengarah pada hubungan yang lebih serius dan mulai merencanakan pernikahan. Hal tersebut terjadi karena bagi dewasa awal, hubungan romantis menjadi karakteristik perkembangan yang menonjol dibandingkan pada usia remaja (Boislard et al., 2016). Pada usia dewasa awal, individu akan menghadapi krisis keintiman versus isolasi yang merupakan tahap perkembangan keenam menurut Erikson yang berkaitan dengan menjalin relasi intim dengan orang lain (Adamczyk et al., 2022). Salah satu bentuk keintiman yang dilakukan oleh dewasa awal yaitu dengan menjalin hubungan bersama lawan jenis dan membentuk komitmen berpacaran dimana masing-masing individu yang menjalaninya berada dalam tahap mengenal satu sama lain (Rostosky & Riggle, 2017).

Hubungan berpacaran yang dilakukan oleh individu pada masa dewasa awal tidak hanya dilakukan ketika mereka berada di satu lokasi atau provinsi, melainkan juga dapat dilakukan dengan perbedaan jarak yang cukup besar hingga melewati batas negara atau yang biasa disebut dengan *Long Distance Relationship* (LDR). Seiring dengan berkembangnya teknologi, terdapat sedikit pergeseran makna kebersamaan yang diterapkan dalam hubungan berpacaran. Jika sebelumnya berpacaran identik dengan bertemu dan menjalin kedekatan secara fisik, hal tersebut tidak berlaku bagi yang menjalani hubungan jarak jauh dimana mereka dapat mengandalkan media sosial sebagai *platform* berkognunikasi yang cukup efektif (Oktariani, 2018).

LDR pada umumnya terjadi karena berbagai alasan. Di antaranya yaitu demi mendapatkan peluang karir yang lebih baik, mengejar pendidikan yang diinginkan,

dinas atau penempatan militer, penahanan, adanya pembatasan imigrasi, atau juga demi mendukung terlaksananya kewajiban orang tua atau salah satu anggota keluarga. LDR merupakan suatu jenis hubungan yang sulit untuk dijalani dengan peluang kegagalan yang besar (Helgeson dalam Kelmer et al., 2012). Peluang ini dapat terjadi karena kurangnya waktu untuk berinteraksi bersama-sama secara tatap muka, sehingga keadaan ini jika berlangsung dalam waktu yang lama akan menimbulkan perasaan jauh atau renggang terhadap pasangan. Hal ini bersifat membahayakan suatu hubungan karena perasaan-perasaan yang muncul akibat hambatan tersebut tentunya akan mengganggu jalannya komunikasi bersama pasangan. Oleh karena itu, hal tersebut dapat menimbulkan suatu keraguan bagi setiap pasangan ketika LDR yang sedang dijalani penuh oleh ketidakpastian (Suryani & Nurwidawati, 2016).

Pemeliharaan hubungan pacaran merupakan salah satu dasar yang menjadi penentu kualitas ketika individu dewasa awal menjalin hubungan berpacaran (Canary & Stafford, 1994). Tanpa disadari, kegiatan sehari-hari yang dilakukan manusia sebagian besar memiliki kaitan yang erat dengan pemeliharaan hubungan. Manusia tidak lepas dari berinteraksi, bersikap sopan, mengelola konflik, mengungkapkan perasaan, serta berbagi tugas dan tanggung jawab bersama orang lain. Upaya pemeliharaan hubungan akan menjadi suatu tantangan besar bagi pasangan yang menjalani LDR. Ketika sepasang kekasih menjalin LDR, strategi pemeliharaan hubungan yang digunakan akan menjadi lebih rumit dibandingkan pasangan yang memiliki kesempatan lebih banyak untuk bertemu. Pasangan LDR yang berpacaran cenderung bergantung kepada topik-topik yang akan didiskusikan bersama pasangan dalam upaya menjaga keberlangsungan komunikasi (Canary & Stafford, 1994).

Sementara pada hubungan pernikahan, dinamika hubungan LDR yang terjadi tentunya akan memiliki perbedaan dibandingkan dengan hubungan berpacaran. Jika pasangan yang berpacaran menekankan kualitas hubungan pada kegiatan-kegiatan atau topik yang dapat dilakukan bersama untuk mempertahankan kedekatan, hubungan pernikahan sejatinya merupakan tahap lanjut dimana topik-topik pembicaraan tersebut merambah menjadi lebih luas dan memiliki pembahasan yang lebih banyak ketimbang pasangan yang berpacaran. Hal ini disebabkan karena

pada pasangan yang menikah, tiap-tiap individunya memiliki berbagai tanggung jawab bersama yang lebih kompleks sehingga topik-topik yang dibicarakan cenderung lebih serius dan beragam, terlebih ketika pasangan LDR yang menikah tersebut dikaruniai anak. Tujuan berinteraksi antar pasangan tidak lagi ditujukan untuk mengenal lebih dalam satu sama lain, melainkan lebih berorientasi kepada pembahasan terkait hal-hal yang berhubungan dengan proses berjalannya rumah tangga (Mulyani, 2019).

Hal inilah yang menyebabkan pasangan menikah dapat menjalani hubungan LDR lebih mudah dibandingkan dengan pasangan pacaran yang LDR. Ketika sepasang suami istri berkomunikasi menggunakan bantuan teknologi, bisa jadi fitur-fitur yang tersedia dalam teknologi tersebut merupakan hal yang mempermudah segala urusan rumah tangga seperti finansial, cara membantu orang tua atau kerabat, permasalahan anak, dan sebagainya. Hubungan LDR sejatinya memang membawa perubahan terhadap pasangan yang menikah, tetapi tidak terlalu drastis jika dibandingkan dengan pasangan LDR yang berpacaran (Mulyani, 2019).

Salah satu unsur yang mendukung keberlangsungan hubungan romantis bersifat LDR adalah komitmen (Prihantoro dan Anisah, 2022). Hal inilah yang menjadi alasan peneliti untuk menentukan fokus penelitian baik pada hubungan LDR yang pacaran dan yang menikah. Meskipun hubungan LDR pacaran dan menikah memiliki perbedaan yang cukup mencolok dari segi dinamika hubungan, adanya jarak yang memisahkan pasangan membuat kedua jenis hubungan tersebut membutuhkan usaha yang lebih keras dibandingkan dengan pasangan yang menerapkan hubungan jarak dekat untuk meningkatkan komitmen terhadap satu sama lain demi mempertahankan hubungan tersebut, sehingga kedua individunya dapat merasa lebih nyaman dan pada akhirnya memudahkan keduanya dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis itu sendiri.

Saat ini, akses untuk berkomunikasi jarak jauh sangat mudah untuk didapatkan dimanapun serta dilengkapi dengan fitur untuk melihat wajah satu sama lain atau yang disebut dengan *video call*. Beberapa perubahan ini telah mendukung dan mempermudah pasangan dalam menjaga komunikasi dan mengetahui kabar satu sama lain secara lebih *detail*. Meskipun peradaban semakin maju seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi, LDR tetap memiliki berbagai rintangannya

sendiri yang tidak dapat disejajarkan dengan hubungan jarak dekat (Insan dan Mustafa, 2022).

Permasalahan utama yang memengaruhi kualitas hubungan pada masa dewasa awal yang menjalani LDR adalah perasaan rindu dan komunikasi. Masalah inilah yang dapat diatasi dengan kemajuan teknologi komunikasi pada saat ini. Tetapi, LDR merupakan hubungan yang dipenuhi oleh sesuatu yang tidak pasti karena tiap individu hanya bergantung pada apa yang dikabarkan oleh pasangan melalui alat komunikasi. Terlebih, adanya alat komunikasi hanya dapat mengatasi permasalahan terkait perasaan rindu dari segi visual. Sedangkan ketika menjalani hubungan romantis, individu membutuhkan sentuhan fisik serta perasaan aman yang dapat dipenuhi dengan adanya kehadiran pasangan secara tatap muka. Lain halnya dengan hubungan jarak dekat yang lebih mudah untuk berinteraksi secara tatap muka serta memiliki akses untuk melakukan sentuhan fisik. Banyaknya keterbatasan dan hal-hal yang tidak pasti dalam hubungan semacam ini menyebabkan besarnya peluang dalam menimbulkan masalah kepercayaan seperti perasaan curiga yang mengarah pada kecemburuan. Fenomena ini akan melahirkan beberapa permasalahan lainnya seperti meningkatnya perasaan curiga dan cemburu serta kurangnya kepercayaan terhadap pasangan (Aylor dalam Suryani, 2016).

Pasangan yang menjalani LDR memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami berbagai macam konflik dibandingkan dengan pasangan yang berhubungan jarak dekat. Konflik-konflik tersebut pada dasarnya dipengaruhi oleh kepribadian masing-masing individu yang menjalani hubungan itu sendiri. Beberapa pasangan mampu menangani konflik-konflik yang ada sehingga LDR bukan merupakan sesuatu yang menjadi permasalahan dalam hubungan mereka. Namun, masih terdapat sebagian besar pasangan yang tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi konflik sehingga LDR yang tengah dijalani menimbulkan banyak permasalahan dan didominasi oleh perasaan tidak bahagia. Kemampuan setiap pasangan dalam mengatasi konflik salah satunya dipengaruhi oleh faktor keluarga. Seseorang yang dibesarkan oleh keluarga yang terbiasa menangani konflik antar anggotanya dengan baik akan berdampak pula terhadap kemampuannya dalam mengatasi konflik dengan orang lain. Sedangkan orang yang tumbuh bersama keluarga yang tidak mampu mengatasi konflik dengan baik akan menemukan

banyak kesulitan dalam menyelesaikan konfliknya dengan orang lain. Tingkat kebahagiaan, cara berpikir, cara menyampaikan perasaan, serta pandangan terhadap suatu prinsip dalam kehidupan sangat dipengaruhi oleh berbagai kebiasaan yang ada dalam suatu keluarga tempat seseorang dibesarkan (Agustina & Lestari, 2017).

Keluarga merupakan tempat pertama yang menciptakan bentuk-bentuk emosi kepada anak-anak yang ada di dalamnya. Baik emosi negatif maupun positif akan memengaruhi cara seorang anak tumbuh dan mengembangkan kemampuan meregulasi emosi tersebut, termasuk dalam hal menghadapi sebuah konflik. Ketika sebuah keluarga berhasil membangun hubungan yang harmonis antar tiap-tiap anggotanya, kehidupan dalam keluarga tersebut akan didominasi oleh emosi positif sehingga kemampuan dalam mengatasi konflik dapat terbentuk dengan baik dan terciptalah kerukunan serta kekompakan. Sedangkan keluarga yang tidak harmonis akan lebih banyak menemukan konflik sehingga kehidupan dan perkembangan psikis anggota keluarganya lebih banyak terdampak dari timbulnya emosi negatif (Rezky dalam Agustina & Lestari, 2017)

(Masarik et al., 2013) mengatakan bahwa pengalaman keluarga asal termasuk hubungan dengan sanak saudara dapat memengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain, sama halnya ketika orang tersebut menjalin hubungan romantis. Pengalaman-pengalaman yang dimiliki akan memberikan pengaruh dalam hubungan tersebut (Masarik et al., 2013).

Salah satu bentuk pengaruh dari *Family of Origin* yang dapat berdampak kepada hubungan adalah kepada bagaimana cara seseorang berperilaku selama menghadapi konflik. Ketika suatu cara dalam berkomunikasi selama menghadapi konflik telah terbentuk pada individu sejak hidup bersama keluarga asal, hal tersebut akan tetap memberikan pengaruh terhadap perilaku mereka menghadapi konflik dalam hubungan romantis meskipun mereka telah lama hidup terpisah dari keluarga. Konsekuensi ini merupakan suatu hal yang wajar terjadi mengingat bahwa keluarga merupakan agen utama dalam bersosialisasi bagi individu di masa kecil. Dari beberapa pernyataan ini, dapat diketahui bahwa salah satu cara untuk memprediksi perilaku individu dewasa awal ketika mengalami konflik dalam hubungan romantis adalah dengan memahami cara keluarga asal mereka mengatasi suatu konflik (Koerner & Fitzpatrick, 2002).

Pengaruh lain dari *Family of Origin* juga dapat dilihat dari cara individu mengekspresikan perasaannya. Jika mereka tumbuh di lingkungan keluarga asal yang tidak terbiasa dalam mengekspresikan segala bentuk emosi, menganggap emosi negatif merupakan suatu hal yang tabu untuk diluapkan, minim empati, jarang menyelesaikan suatu konflik bersama, serta saling tertutup dan tidak mendukung adanya pengutaraan pendapat satu sama lain, maka individu tersebut akan tumbuh menjadi pribadi yang kesulitan mempercayai orang lain. Kenyataan ini dapat diaplikasikan dalam hubungan romantis pada dewasa awal, terutama hubungan jarak jauh yang sangat memerlukan keterbukaan dan kepercayaan (Reeves & Johnson dalam Bartle, 1996).

Pernyataan pada paragraf sebelumnya didukung oleh sebuah studi awal (*preliminary study*) yang dilakukan oleh peneliti. Studi ini dilakukan pada 15 orang dan ditujukan untuk mengetahui lebih dalam terkait dampak dari hubungan jarak jauh serta korelasinya dengan *family origin*. Ketika peneliti berusaha menggali lebih dalam terkait kenyamanan mereka selama menjalani hubungan jarak jauh, 54% di antaranya mengaku bahwa mereka tidak cukup merasa nyaman. Kemudian, seluruh responden yang mengaku tidak nyaman juga menyatakan bahwa hubungan mereka tidak mampu bertahan lama. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena hubungan jarak jauh atau LDR terbukti menimbulkan berbagai isu bagi pasangan yang menjalaninya (Salsabila, 2021).

Pada studi selanjutnya, peneliti mencoba untuk membuktikan secara spesifik terkait bagaimana *family origin* memengaruhi kualitas hubungan LDR pada dewasa awal. Hasilnya, 8 dari 15 responden yang mengaku bahwa mereka memiliki suatu trauma, kebiasaan atau kenangan buruk yang dibawa dari keluarga asal juga merasa tidak nyaman serta memiliki kesulitan dalam mempercayai pasangan, perasaan insecure, serta kurang mampu mengekspresikan rasa cinta dengan baik. Hasilnya, hubungan menjadi tidak sehat dan harus kandas di tengah jalan. Sedangkan sisanya yang mengaku bahwa mereka tidak memiliki pengalaman buruk yang membekas dari keluarga memiliki kualitas yang lebih baik karena masing-masing pasangan memiliki komunikasi yang lancar dan perilaku menangani konflik yang sesuai sehingga hubungan tersebut terasa nyaman (Astari dan Santosa, 2019).

Selain itu dalam menjalin hubungan romantis, individu tidak hanya membutuhkan kemampuan dalam mengekspresikan diri. Kemampuan individu dalam membuka dirinya juga menjadi aspek terpenting dalam suatu hubungan. Kemampuan membuka diri inilah yang dinamakan dengan *Self-disclosure*. *Self-disclosure* merupakan informasi yang dikomunikasikan tentang diri seseorang kepada orang lain (Schlosser, 2020). Informasi yang diungkapkan dapat meliputi tentang perasaan, sikap, dan pengalaman intim seseorang (Jenner & Myers, 2019). Ketika seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam mengungkapkan perasaannya, secara tidak langsung orang tersebut juga telah belajar untuk memahami satu sama lain. Seseorang yang mampu mengungkapkan perasaannya juga dapat menyampaikan keinginan-keinginan dan harapan tertentu kepada pasangannya dengan baik sehingga kedua belah pihak dapat saling memahami dengan lebih mudah serta mengurangi potensi timbulnya konflik dalam hubungan LDR. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh (Greer et al., 2015) yang mengungkapkan bahwa *Self-disclosure* memiliki pengaruh terhadap kualitas hubungan romantis, ketika seseorang dapat mengungkapkan informasi pribadi kepada pasangan mereka selama interaksi sehari-hari dan pasangan responsif terhadap pengungkapan ini, hal tersebut akan meningkatkan kualitas hubungan romantis (Greer et al., 2015).

Selain itu, konsep *Self-disclosure* juga dapat diterapkan dalam hal penyelesaian konfrontasi. Ketika pihak-pihak yang terlibat dalam konfrontasi pada hubungan romantis berusaha untuk saling membuka diri dan bersikap jujur kepada pasangan, rasa kepercayaan terhadap satu sama lain akan meningkat. Hal ini terbukti mengatasi kesalahpahaman sehingga kualitas hubungan kedua belah pihak dapat berangsur membaik (Nugroho dalam Suryani & Nurwidawati, 2016)

Dalam LDR, *Self-disclosure* turut membantu memperbaiki kualitas hubungan pada aspek kepercayaan. Pasangan yang bersifat terbuka terhadap satu sama lain cenderung memiliki pola komunikasi yang baik serta memunculkan harapan-harapan positif sehingga dalam prosesnya, hubungan akan didasari oleh kepercayaan (Overwalle & Heylighen dalam Suryani & Nurwidawati, 2016) Pernyataan ini juga didukung oleh teori yang mengungkapkan bahwa *Self-disclosure* merupakan suatu metode berkomunikasi dalam mencurahkan berbagai

fakta tentang diri sendiri secara akurat yang biasanya cenderung dipendam oleh seseorang (Devito dalam Suryani & Nurwidawati, 2016)

Dari berbagai pernyataan yang telah dipaparkan dalam paragraf sebelumnya, dapat dikatakan bahwa *Self-disclosure* sedikit banyaknya memiliki hubungan terhadap kualitas hubungan romantis. Hal ini dikarenakan pasangan akan lebih mengenal satu sama lain dengan baik sehingga lebih mudah bagi mereka dalam mengatasi permasalahan. Pasalnya, ketika sepasang kekasih telah meletakkan kepercayaan penuh terhadap satu sama lain, mereka tidak perlu lagi berusaha keras untuk menutupi sesuatu (Devito dalam Suryani & Nurwidawati, 2016).

Selain kepercayaan, kualitas hubungan romantis juga ditentukan oleh ada atau tidaknya tujuan dalam menjalani sebuah hubungan, terutama ketika hubungan tersebut bersifat LDR. Ketika individu memiliki tujuan atau arah terhadap hubungan romantis yang sedang dijalani, maka hal tersebut akan memudahkan kedua pasangan dalam membentuk komitmen sehingga kedua belah pihak akan berpartisipasi dalam mempertahankan hubungan yang sedang berjalan. Pasangan LDR yang melewati banyak ketidakpastian tentunya akan sangat terbantu ketika masing-masing individunya menetapkan tujuan, dan hal inilah yang akan berkontribusi terhadap kualitas dari sebuah hubungan romantis pada pasangan yang menjalani LDR (Fitriana, 2013).

Sementara tujuan menjadi salah satu faktor penentu yang akan memberikan efek dalam mempertahankan hubungan, kedua individu yang menjalani hubungan romantis tentunya memiliki beragam persepsi yang berbeda-beda dan akan memengaruhi bagaimana arah dari sebuah hubungan tersebut ditetapkan. Suatu hubungan dimana hanya ada satu individu yang memandang bahwa hubungan tersebut memberikan banyak manfaat dan kebahagiaan, maka komitmen atau usaha dalam meningkatkan kualitas hubungan tersebut akan berujung sia-sia. Oleh karena itu, kualitas hubungan yang baik ada pada hubungan yang kedua belah pihaknya memiliki persepsi yang sejalan, sehingga keduanya dapat merasakan kebahagiaan, dukungan satu sama lain, kehangatan, afeksi, serta kenyamanan terhadap satu sama lain (Utami & Novianti, 2018).

Selain menetapkan tujuan dan memperhatikan pandangan dari setiap individu terhadap hubungan yang sedang dijalani, terdapat harapan atau ekspektasi terkait apa saja yang perlu dilakukan oleh pasangan agar hubungan romantis yang sedang dijalani dapat berjalan secara ideal dan memberikan kenyamanan bagi kedua belah pihak yang akan memberikan kontribusi terhadap kualitas hubungan romantis. Perbedaan-perbedaan dalam hubungan ini dapat menjadi sebuah masalah apabila terdapat harapan yang bertolak belakang, tetapi juga dapat menjadi sesuatu yang mengeratkan hubungan jika pasangan mampu menciptakan solusi yang dapat meredakan perbedaan-perbedaan tersebut. Sebagai contoh, ketika suatu individu menganggap bahwa kesan pertama merupakan hal yang penting dalam membangun suatu hubungan, tetapi sang lawan jenis tidak menganggap hal tersebut penting, maka peristiwa ini kemungkinan dapat menjadi suatu pertimbangan besar bagi individunya untuk memutuskan akan melanjutkan hubungan tersebut ke tahap yang lebih serius atau cukup dihentikan sampai di situ saja (Angela dan Hadiwirawan 2022).

Namun, ketika keyakinan, tujuan dan ekspektasi tersebut menimbulkan perasaan nyaman yang menjadi suatu pendukung dalam meningkatkan kualitas suatu hubungan, individu yang menjalani hubungan LDR merasakan satu faktor yang dapat memberikan kontribusi yang besar dalam melemahkan keintiman dan perasaan nyaman yang diciptakan dalam suatu hubungan. Dimana Bowlby (1982) menyatakan bahwa salah satu pendekatan yang mengeratkan keintiman suatu hubungan sepanjang hidup individu ditentukan oleh hasil interaksinya dengan pengasuh terutama ketika masa kanak-kanak. Dalam hal ini, ketika anak-anak mengalami perpisahan secara fisik dari sosok yang membuatnya mengalami perasaan terikat, anak-anak tersebut akan memunculkan sejumlah reaksi emosional yang beragam (Bowlby, 1960). Hal ini juga akan berlaku bagi individu pada masa dewasanya dimana perpisahan secara fisik dikonsepsikan sebagai salah satu faktor yang mengancam perasaan keterikatan. Walaupun pada orang-orang dewasa, perpisahan fisik yang dialami memunculkan reaksi emosional yang lebih lambat dibandingkan anak-anak, Hazan, Shaver dan Vormbrock (1993) menyatakan bahwa perpisahan fisik antar pasangan dalam waktu yang cukup lama dapat melemahkan perasaan aman antar individu-individunya serupa dengan yang terjadi pada anak-

anak. Oleh karena itu, hal ini lah yang secara tidak langsung diprediksi berperan sebagai pendukung rendahnya kualitas hubungan romantic pada dewasa awal yang menjalani LDR (Hovestadt, 1985).

Pemaparan terkait *Self-disclosure*, *Family Origin* dan pengaruhnya terhadap Kualitas Hubungan Romantis telah didukung oleh preliminary study yang telah dilakukan oleh peneliti dalam rangka menyesuaikan teori-teori yang ada dengan kenyataan di lapangan. Kepada 15 orang, peneliti mencoba melakukan survey terkait pengaruh dari keterbukaan diri kepada pasangan terhadap kualitas hubungan. Hasilnya, 54% orang yang mengaku kesulitan dalam membuka diri terhadap pasangan cenderung tidak puas dalam menjalani LDR karena seringkali bertengkar.

Responden yang mengaku kurang mampu membuka diri turut mengakui pula bahwa pertengkaran yang terjadi seringkali disebabkan oleh adanya ketidakpercayaan terhadap satu sama lain. 2 orang di antaranya juga mengaku memiliki kebiasaan silent treatment karena kesulitan membangun komunikasi yang baik terhadap pasangan. Pada akhirnya, hal tersebut justru memperkeruh konflik dalam hubungan sehingga tingkat kualitas dalam hubungan cenderung rendah. Keseluruhan hasil menunjukkan bahwa 8 dari 15 orang kurang mampu membuka diri sehingga mereka merasa tidak nyaman dengan LDR yang tidak didasari oleh kepercayaan dan berakhir kandas. Sedangkan sisanya yang tidak memiliki kesulitan dalam bersifat terbuka kepada pasangan mengaku cukup puas LDR yang dijalani karena mereka mampu membangun komunikasi yang baik sehingga hambatan-hambatan yang ada pada LDR dapat diatasi bersama-sama. Fakta ini juga didukung oleh kenyataan bahwa seluruh responden yang mengaku bersikap terbuka kepada pasangan juga berhasil mempertahankan hubungannya hingga saat ini.

Berdasarkan paparan teori serta data kualitatif dan kuantitatif yang didapatkan dari *preliminary study* dan dari penelitian sebelumnya oleh (Salsabila, 2021) peneliti melihat bahwa masih ditemukan banyak masalah dari pasangan yang menjalani LDR. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat lebih dalam terkait pengaruh yang akan dihasilkan dari *Self-disclosure* dan *family origin* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (*Long-distance relationship*).

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, dapat ditemukan beberapa permasalahan utama dalam penelitian ini, antara lain:

1. Seberapa besar *Self-disclosure* memengaruhi kualitas hubungan romantis individu dewasa awal yang menjalani LDR?
2. Seberapa besar *Family origin* memengaruhi kualitas hubungan romantis individu dewasa awal yang menjalani LDR?
3. Seberapa besar *Self-disclosure* dan *Family origin* secara bersama-sama memengaruhi kualitas hubungan romantis individu dewasa awal yang menjalani LDR?

1.3. Batasan Masalah

Demi menegaskan fokus pembahasan dalam topik penelitian ini, peneliti membatasi pembahasan pada pengaruh dari *Self-disclosure* dan *family origin* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (*Long-distance relationship*).

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang akan diangkat pada topik penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dari *Self-disclosure* dan *family origin* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (*Long-distance relationship*)?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh dari *Self-disclosure* dan *family origin* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (*Long-distance relationship*).

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, manfaat dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan ide, pengetahuan dan referensi bagi perkembangan penelitian psikologi positif, perkembangan, serta kepribadian.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengalaman serta menambah wawasan peneliti terkait pengaruh dari *Self-disclosure* dan *family origin* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (*Long-distance relationship*). Selain itu, peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat menjadi bahan wacana bagi individu-individu dewasa awal terutama yang sedang menjalani LDR.