

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal, yang oleh Arnett (2000) disebut sebagai *emerging adulthood*, merupakan tahap perkembangan yang terjadi pada rentang usia 18–29 tahun dan ditandai dengan eksplorasi identitas dalam cinta, pekerjaan, dan nilai hidup. Shulman dan Connolly (2013) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase transisi menuju kemandirian, di mana individu dihadapkan pada berbagai pilihan pengembangan diri yang sering kali menuntut relasi sosial dan romantis dijalani secara fleksibel. Erikson (1968) menempatkan tahap ini dalam krisis psikososial *intimacy versus isolation*, di mana individu dihadapkan pada tugas membentuk hubungan yang intim, stabil, dan saling percaya. Intimasi dalam konteks ini mengacu pada kedekatan emosional yang melibatkan kepercayaan, keterbukaan, dan komitmen, bukan sekadar hubungan fisik (Feist & Feist, 2013). Relasi pacaran menjadi sarana utama untuk mengembangkan keintiman tersebut, dan pada masa dewasa awal, relasi ini mulai dijalani dengan tujuan yang lebih serius dibandingkan masa remaja (Montgomery, 2005).

Perkembangan zaman yang ditandai dengan kemajuan teknologi, globalisasi, dan meningkatnya mobilitas sosial juga berpengaruh terhadap tahap perkembangan ini. Perpindahan tempat tinggal karena alasan pendidikan, pekerjaan, atau tuntutan ekonomi menjadi salah satu hal yang umum terjadi khususnya pada masa dewasa awal, menuntut individu untuk menyesuaikan cara mereka membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal termasuk dalam konteks relasi romantis. Hubungan yang sebelumnya dijalani dalam kedekatan fisik kini menghadapi tantangan baru akibat jarak yang memisahkan.

Salah satu bentuk relasi romantis yang muncul sebagai respons terhadap tantangan jarak geografis adalah hubungan jarak jauh, atau yang lebih dikenal dengan istilah *long-distance relationship* (LDR). Hubungan ini merujuk pada kondisi di mana pasangan menjalin komitmen emosional dan romantis tanpa berada

dalam kedekatan fisik secara rutin, karena dipisahkan oleh lokasi tempat tinggal yang berbeda. Stafford (2010) menyatakan bahwa LDR adalah relasi yang dijalani oleh individu yang secara fisik terpisah dan tidak dapat bertemu secara langsung secara reguler, sehingga bergantung pada media komunikasi untuk menjaga koneksi emosional. Berdasarkan informasi dari LDR Magazine (2022), sekitar 14 juta pasangan di Amerika Serikat dilaporkan menjalani LDR, dan sekitar 32–50% dari semua hubungan pacaran di kalangan mahasiswa masuk ke dalam kategori LDR. Sebagian data juga menyebut bahwa lebih dari 75% pasangan bertunangan pernah menjalani LDR sebelum menikah.

Fenomena ini terjadi tidak hanya secara global, tetapi di Indonesia juga, pasangan yang menjalani LDR semakin meningkat, baik antar kota maupun antar negara. Survei nasional Laporan Survei LDR Nasional oleh Henry Manampiring (2012) terhadap 1.504 responden menunjukkan bahwa 44% responden pernah menjalani LDR dan 42,4% sedang menjalani pada waktu itu, serta sekitar 63% hubungan berakhir saat masih dalam fase jarak jauh. Survei Wolipop (2012) dengan melibatkan 123 responden secara online menunjukkan bahwa hanya 49% pasangan berhasil mempertahankan hubungan jarak jauh, sementara 38% mengaku gagal menjalani LDR, dan 5% merasa ragu serta putus asa terhadap kelanjutan hubungan mereka. Data lainnya oleh Wibisono & Pramisti (2016) melaporkan bahwa 63,4% responden pernah menjalani relasi tanpa kehadiran fisik yang rutin, dan 71,6% di antaranya masih berada dalam tahap berpacaran. Nurmalikhah, Yulianti, & Widyaningtyas (2023) menyatakan bahwa mobilitas geografis mahasiswa dan pekerja muda memaksa banyak pasangan untuk menjalani hubungan tanpa pertemuan fisik rutin.

Berdasarkan data survei nasional oleh Wibisono dan Pramisti (2016), sebanyak 63,4% responden berusia 15–40 tahun diketahui pernah atau sedang menjalani hubungan jarak jauh (*long distance relationship*). Dari jumlah tersebut, mayoritas (71,6%) berada dalam tahap berpacaran, bukan pernikahan. Sementara itu, hasil survei yang dilakukan Henry Manampiring (2012) menunjukkan bahwa usia paling dominan menjalani LDR adalah antara 20–30 tahun, yaitu rentang usia yang dikenal sebagai masa transisi dari remaja menuju dewasa muda. Data ini

mengindikasikan bahwa hubungan jarak jauh merupakan fenomena yang signifikan dalam kehidupan individu dewasa awal di Indonesia.

Dalam perspektif perkembangan, Arnett (2000) menyebut masa *emerging adulthood* merupakan periode di mana individu banyak mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, identitas pribadi, serta hubungan romantis. Salah satu aspek penting dalam eksplorasi ini adalah pencarian jati diri dalam cinta dan hubungan intim. Menurut Arnett, fase ini ditandai dengan kebebasan relatif dari komitmen jangka panjang dan terbukanya peluang untuk mencoba berbagai bentuk relasi, termasuk relasi jarak jauh, sebagai bagian dari pencarian identitas relasional. Erikson (1968) dalam teorinya tentang perkembangan psikososial menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal menghadapi krisis perkembangan yang disebut *intimacy versus isolation*.

Pada tahap ini, individu dituntut untuk membentuk hubungan dekat dan intim dengan orang lain. Jika individu gagal mengembangkan kedekatan emosional dan keterlibatan interpersonal yang sehat, maka mereka berisiko mengalami keterasingan (*isolation*), yang ditandai dengan kesepian, keraguan, dan ketidakmampuan untuk menjalin komitmen jangka panjang. Oleh karena itu, keberhasilan dalam menyelesaikan tahap ini merupakan fondasi penting bagi stabilitas emosional dan relasi sosial dalam kehidupan dewasa.

Dalam konteks hubungan jarak jauh, individu dewasa awal dihadapkan pada tantangan yang lebih kompleks dalam membangun dan mempertahankan keintiman. Keterpisahan fisik, keterbatasan interaksi langsung, serta kendala komunikasi berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan di tahap ini. Beberapa studi menunjukkan bahwa LDR dapat meningkatkan risiko kesalahpahaman, rasa tidak aman, hingga konflik yang dapat mengganggu stabilitas relasi (Dargie et al., 2015; Puspita, 2021). Ketika individu tidak mampu mengelola dinamika ini dengan baik, mereka bisa gagal menyelesaikan tugas perkembangan *intimacy*, sehingga mengalami kesulitan dalam menjalin relasi yang sehat dan memuaskan. Salah satu media berita di Indonesia yaitu Kompas bahkan melakukan jajak pendapat pada Februari 2020 terhadap 574 mahasiswa dan mahasiswa menunjukkan bahwa 8,9% responden menyebutkan LDR sebagai alasan utama putusnya hubungan (Kompas, 2022). Dari data yang sudah disampaikan

sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hubungan jarak jauh atau LDR yang berujung pada kegagalan mempertahankan hubungan masih tinggi.

Dargie et al. (2015) menyatakan bahwa keterbatasan interaksi fisik dalam LDR dapat menghambat perkembangan keintiman emosional, meningkatkan kesepian, dan menurunkan kepuasan dalam hubungan. Di Indonesia, Nisa dan Sedjo (2023) menemukan bahwa pasangan LDR rentan mengalami konflik yang bersumber dari ketidakpastian emosional, kecemasan terhadap kesetiaan pasangan, serta ketidaksesuaian waktu komunikasi. Sementara itu, survei nasional oleh Manampiring (2012) menunjukkan bahwa 63% hubungan LDR berakhir sebelum pasangan dapat bersatu kembali secara geografis, dengan alasan utama berupa menurunnya intensitas komunikasi dan meningkatnya konflik. Temuan-temuan tersebut selaras dengan pernyataan Shulman dan Connolly (2013), yang menyebutkan bahwa individu dewasa awal yang tidak berhasil menjaga keintiman dalam hubungan cenderung mengalami keterasingan emosional, yang dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan pada tahap dewasa awal.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun pasangan LDR berusaha menjalin kedekatan emosional melalui teknologi, hubungan ini tetap memiliki potensi besar terhadap munculnya dampak negatif. Selaras dengan temuan ini, Puspita (2021) mencatat bahwa meski teknologi terus berkembang, banyak pasangan LDR merasa tidak puas karena adanya perbedaan zona waktu, variasi pola komunikasi, dan kesibukan individu. Kesimpulan serupa juga dikemukakan oleh penelitian kualitatif Wibisono & Pramisti (2016), yang menemukan bahwa tantangan utama LDR adalah miskomunikasi, ketidakmampuan mengekspresikan afeksi secara langsung, dan tekanan emosional akibat jarak.

Maguire dan Kinney (2010) menegaskan bahwa teknologi komunikasi memang dapat memfasilitasi relasi jarak jauh, namun tidak mampu sepenuhnya menggantikan interaksi langsung dalam membangun emotional closeness. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga kualitas hubungan di tengah keterpisahan geografis. Kajian oleh Jiang dan Hancock (2013) menunjukkan bahwa ketergantungan yang berlebihan pada media digital dapat menimbulkan tekanan emosional baru, seperti harapan untuk respons cepat, beban untuk selalu tampil secara virtual, dan peningkatan kemungkinan miskomunikasi. Stafford dan Merolla

(2007) menemukan bahwa jarak fisik yang berkelanjutan dapat mengurangi frekuensi komunikasi yang signifikan dan menghalangi terwujudnya keintiman yang stabil.

Melihat kompleksitas dan tantangan yang dihadapi pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh, penting untuk memahami konsep kualitas hubungan sebagai variabel yang menentukan apakah suatu relasi dapat bertahan atau tidak. Menurut Fletcher et al. (2000), *relationship quality* merujuk pada persepsi individu terhadap sejauh mana hubungan yang dijalannya memenuhi aspek-aspek penting seperti kepuasan (*satisfaction*), keintiman (*intimacy*), komitmen (*commitment*), hasrat (*passion*), cinta (*love*), dan kepercayaan (*trust*). Sementara itu, Fincham dan Bradbury (1987) mendefinisikan kualitas hubungan sebagai sejauh mana pasangan merasa hubungan mereka positif, suportif, dan mampu memenuhi kebutuhan emosional maupun psikologis secara timbal balik.

Kualitas hubungan yang baik dicirikan oleh adanya kepercayaan yang kuat antar pasangan, komunikasi terbuka, kepuasan emosional, perasaan dicintai, serta adanya komitmen jangka panjang untuk mempertahankan relasi. Pasangan yang memiliki kualitas hubungan tinggi umumnya mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif, merasa nyaman untuk saling mengungkapkan perasaan, dan memiliki tujuan bersama dalam relasi mereka (Laurenceau et al., 2005). Dalam konteks LDR, kualitas hubungan menjadi parameter krusial untuk menilai kemampuan pasangan dalam mengatasi batasan fisik dan memelihara keintiman emosional melalui berbagai saluran komunikasi yang ada.

Studi oleh Pistole dan Roberts (2011) menunjukkan bahwa pasangan LDR mengalami tantangan besar dalam menjaga keintiman emosional dan perasaan keterhubungan, yang berkaitan negatif dengan tingkat kepuasan dalam hubungan. Pada penelitian lain, Le et al. (2010) menemukan bahwa pasangan dengan nilai kepuasan dalam hubungan yang rendah juga menunjukkan lebih banyak gejala stres dan risiko depresi yang lebih tinggi, mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks LDR, komponen-komponen ini menjadi lebih krusial, karena keterpisahan fisik menuntut upaya yang lebih besar dalam membangun dan mempertahankan dimensi kualitas tersebut. Kurangnya interaksi fisik, keterbatasan waktu komunikasi, serta

kecemasan akan ketidakpastian masa depan dapat secara langsung menurunkan tingkat kepuasan, kepercayaan, dan keintiman yang menjadi inti dari kualitas hubungan (Dargie et al., 2015). Stafford dan Merolla (2007) juga mengindikasikan bahwa berkurangnya dimensi keintiman dan gairah dapat memicu perasaan terasing secara emosional, keraguan mengenai masa depan hubungan, dan meningkatnya peluang terjadinya perselingkuhan.

Salah satu faktor yang diyakini turut memengaruhi kualitas hubungan adalah *emotional well-being*, yaitu kondisi kesejahteraan emosional yang mencakup pengalaman emosi positif, rendahnya emosi negatif, dan kepuasan hidup secara umum (Keyes & Magyar-Moe, 2003). *Emotional well-being* yang tinggi memungkinkan individu merasakan kebahagiaan, ketenangan, dan stabilitas emosi yang penting dalam menjalani hubungan romantis. Individu dengan tingkat kesejahteraan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mengelola konflik, merespons pasangan dengan empati, dan mempertahankan keintiman emosional, meskipun hubungan dijalani dalam kondisi yang penuh tantangan seperti LDR.

Penelitian yang dilakukan oleh Demir (2008) menunjukkan bahwa *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan hubungan romantis. Individu yang memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi merasa lebih puas dan aman dalam relasinya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Graham (2011), yang menemukan bahwa individu dengan *emotional well-being* yang stabil menunjukkan kualitas hubungan yang lebih tinggi karena mampu menjaga komunikasi efektif dan memperlihatkan respons afektif yang mendukung kelekatan. Dalam konteks LDR, *emotional well-being* menjadi modal penting untuk menjaga kualitas hubungan karena individu dituntut untuk mampu mengatur emosi, memahami kebutuhan diri dan pasangan, serta menghindari respons negatif terhadap stres akibat keterpisahan.

Sementara itu, Puspita (2021) dalam konteks lokal menemukan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dengan kondisi emosional yang kurang stabil cenderung menghadapi lebih banyak tantangan dalam relasi, seperti meningkatnya potensi konflik dan ketidakstabilan rasa percaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya emosi negatif yang tidak dikelola secara adaptif dapat

mempersulit dinamika relasi, terutama dalam aspek kepercayaan dan kepuasan hubungan.

Dalam studi yang dilakukan oleh Busseri dan Tyler (2003), terungkap bahwa individu yang memiliki kesejahteraan emosional tinggi melaporkan hubungan yang lebih stabil dan memuaskan. Kesehatan emosional mendukung orang dalam mengelola perasaan, bereaksi secara adaptif terhadap pasangan, dan mempertahankan ketahanan saat menghadapi konflik. Dalam hal ini, faktor internal seperti kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* menjadi salah satu penentu utama dalam menjaga kualitas hubungan jarak jauh.

Dalam konteks LDR, penelitian oleh Sahlstein, Maguire, dan Timmerman (2009) menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional yang baik membantu individu menghadapi tekanan dari keterpisahan fisik dan meningkatkan kemampuan untuk merawat hubungan secara emosional. Kelmer et al. (2013) melalui studi mereka juga menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan emosional tinggi biasanya memiliki hubungan yang lebih baik dan memuaskan, meskipun dalam keadaan jarak geografis yang jauh. Kesejahteraan emosional sangat terkait dengan kemampuan seseorang untuk menjaga sikap positif terhadap pasangan, meskipun dalam situasi stres yang tinggi. Orang yang memiliki kesejahteraan emosional yang tinggi lebih mampu menciptakan respons emosional yang stabil, tidak gampang terprovokasi konflik, serta cenderung memberikan dukungan secara berkelanjutan (Gross & John, 2003; Fredrickson & Losada, 2005; Ryff & Singer, 2008).

Berdasarkan temuan-temuan sebelumnya, *emotional well-being* sering kali dikaji sebagai salah satu aspek yang berhubungan dengan kualitas hubungan romantis. Dalam konteks hubungan jarak jauh, kondisi emosional individu menjadi perhatian khusus karena jarak fisik dapat menambah tekanan psikologis yang menuntut kemampuan pengelolaan emosi yang lebih tinggi dibandingkan hubungan tatap muka. Meskipun *long-distance relationship* (LDR) telah menjadi fenomena yang umum di Indonesia, studi mengenai factor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan LDR di Indonesia masih tergolong terbatas secara khusus pada aspek *emotional well-being*.

Kesenjangan literatur masih tampak jelas di Indonesia. Studi yang secara eksplisit mengukur pengaruh *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan

secara khusus LDR masih sangat terbatas dan lebih sering bersifat kualitatif. Selain itu, studi internasional Sebagian besar dilakukan di negara-negara Barat, sehingga belum tentu mencerminkan dinamika emosional yang dialami oleh pasangan LDR di Indonesia. Oleh karena itu, penting melakukan penelitian secara kuantitatif untuk menggali seberapa jauh *emotional well-being* dalam mempengaruhi kualitas hubungan pada pasangan yang menjalani LDR.

Berdasarkan penjelasan tersebut, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan romantis jarak jauh. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan teoretis tentang mekanisme psikologis dalam hubungan jarak jauh serta memberikan sumbangan praktis yang bermanfaat bagi pasangan dalam mempertahankan kestabilan hubungan dengan memperkuat kesejahteraan emosional.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan peneliti, maka identifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

- a. Fenomena LDR yang semakin umum namun masih menyisakan tantangan dalam menjaga kualitas hubungan romantis.
- b. Peran penting *emotional well-being* dalam menentukan stabilitas dan kualitas relasi dalam hubungan jarak jauh.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini diberi pembatasan masalah agar tetap fokus pada inti yang ingin diteliti dan menghindari bahasan yang meluas dan tidak terarah. Maka, pembatasan masalah pada penelitian ini adalah pengaruh *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan pada pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh atau *long-distance relationship*.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan penelitian, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah *emotional well-being* berpengaruh terhadap kualitas hubungan pada individu yang menjalani hubungan romantis jarak jauh (LDR)?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh atau LDR.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan serta memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi sosial khususnya mengenai hubungan romantis jarak jauh (LDR) dan kesejahteraan emosional (*emotional well-being*).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai dinamika psikologis dalam hubungan jarak jauh (LDR) serta bukti empiris mengenai pengaruh antara *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan romantis jarak jauh.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi individu yang menjalani hubungan jarak jauh agar lebih memahami pentingnya menjaga kesejahteraan emosional dengan pasangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat yang sedang menjalin hubungan romantis terkait peran *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan khususnya pada pasangan yang sedang menjalani LDR.