

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia memandang berpacaran pada dewasa muda sebagai tahap yang penting menuju pernikahan (Smith-Hefner, 2018). Smith-Hefner juga mengatakan bahwa di fase ini, pacaran dianggap sebagai relasi yang lebih serius dibandingkan relasi berpacaran di masa remaja yang belum memiliki kematangan usia yang sempurna. Pada tahap ini biasanya individu selalu memikirkan pasangannya serta melakukan apapun demi pasangannya, hal ini kerap dikenal dengan istilah cinta monyet. Fase pacaran dianggap perlu di dahului melalui proses formal, di mana biasanya pihak lelaki akan menyatakan intensinya untuk menjalankan relasi untuk berkomitmen kepada pihak perempuan (Himawan dkk., 2021).

Meski fase berpacaran merupakan fase normatif untuk pernikahan, kebanyakan studi tentang relasi romantis di Indonesia berfokus pada studi-studi tentang pernikahan. Berdasarkan pencarian data *Google Scholar* pada Maret 2022, studi dengan kata kunci “menikah” (129,000 hasil) atau “pasangan menikah” (55,600 hasil) lebih populer daripada kata kunci “pacaran” (16,100 hasil) atau “pasangan bercaparan” (6,520 hasil). Jika ditelusuri lebih dalam, konsekuensi yang ditimbulkan dari berakhirnya hubungan romantis relatif lebih tidak kompleks dibandingkan dengan hubungan pernikahan. Serta berdampak sistemik terhadap fisik maupun psikologis anak dari pernikahannya (Ramadhani & Krisnani, 2019). Setelah peneliti melakukan penelitian lebih dalam, menurut pusat penelitian LDR. Terdapat 27% hubungan putus di bulan pertama, 37% hubungan putus di tiga bulan pertama, dan 42% putus dalam 6 bulan pertama. Selain itu, menurut Bogle (2008) berpacaran merupakan kencan eksklusif atau hubungan dengan komitmen

tanpa adanya pihak dari luar hubungan dengan individu lain sebelum menjadi pasangan pernikahan.

Unsur pendukung lainnya, masih terdapat sedikit literatur tentang berpacaran dibandingkan dengan tentang pernikahan. Maka dari itu, studi ini akan berfokus pada dinamika relasi berpacaran dalam sebuah hubungan romantis. Secara khusus, studi ini ingin menelusuri lebih dalam mengenai pola relasi berpacaran jarak jauh, yang merupakan konsekuensi logis dari deretan perubahan sosial yang terjadi sebagai dampak dari modernisasi (Matondang, 2019).

Dalam merespons tantangan ini, beberapa individu memanfaatkan akses serta peluang yang dimilikinya untuk menempuh pendidikan atau merintis karier di luar negeri. Data yang dihimpun UNESCO (2020) menunjukkan bahwa terdapat 53,604 pelajar Indonesia yang sedang berkuliah di luar negeri pada tahun 2019. Jumlah ini meningkat 19.52% dibanding pada tahun 2015 (UNESCO) Institute for Statistics, 2022). Figur ini juga menempatkan Indonesia dalam posisi ke-22 sebagai negara pengirim pelajar luar negeri terbanyak di dunia (Harususilo, 2019).

Di balik kemudahan komunikasi yang ditawarkan teknologi, beberapa pasangan melaporkan tantangan dan stresor yang unik saat menjalin relasi romantisnya dalam jarak jauh (Mietzner & Li-wen, 2005). Terdapat beberapa alasan yang membuat relasi jarak jauh sulit untuk dilakukan. Bagi pasangan lintas negara yang memiliki perbedaan zona waktu, tantangan yang dialami ialah terbatasnya kesempatan berkomunikasi karena perbedaan waktu. Kesulitan ini tidak dapat sepenuhnya diatasi dengan perkembangan teknologi (Neustaedter & Greenberg, 2012). Ketika tantangan-tantangan dalam menjalani hubungan jarak jauh ini sulit untuk dipenuhi, maka pasangan atau individu akan cenderung tidak

bertahan dalam menjalani hubungan, kurang setia, kurang memberikan usaha dalam hubungan, dan memiliki kualitas hubungan yang rendah, dimana pada akhirnya hubungan tersebut cenderung kandas (Skinner & Research, 2005).

Persepsi, Peluang, dan Tantangan bagi Masyarakat Indonesia untuk Berpacaran Jarak Jauh

Pacaran merupakan tahap krusial sebelum memasuki pernikahan. Menurut Smith-Hefner (2018), 'pacaran modern' adalah salah satu cara sebuah pasangan melakukan pendekatan, di mana pasangan muda pergi berdua untuk saling mengenal satu dengan yang lainnya lebih dalam. Bagi individu laki-laki maupun perempuan yang belum memiliki pacar atau pasangan di umur dewasa ini, cenderung akan merasa gelisah dan tertekan ketika membahas mengenai pernikahan.

Namun, beberapa hubungan romantis juga dijalankan dengan jarak jauh atau *long distance relationship* (LDR). Dalam LDR, pasangan akan menjalankan hubungan romantis dengan beda daerah atau negara sehingga mereka tidak dapat bertemu dan berinteraksi secara langsung. Menurut Kelmer et al. (2012) suatu hubungan dijalankan secara jarak jauh karena berbagai alasan. Mengejar karir yang diminati, adanya peluang pekerjaan panggilan, dinas atau penempatan militer, penahanan, pembatasan imigrasi, dan juga kewajiban dari orang tua maupun keluarga dapat menjadi alasan pasangan melanjutkan hubungan romantis jarak jauh. Meskipun mereka harus merelakan menjalankan hubungan hanya dengan berkomunikasi melalui *chat* ataupun *call*, perasaan sayang dan keintiman yang

dimiliki sebuah hubungan dapat membuat mereka terus berjuang dalam menjalankan hubungan tersebut.

Menurut penelitian dari Sahlstein (2006) mengenai kepuasan berpacaran, dalam jangka waktu enam bulan pasangan romantis yang menjalani *long distance relationship* akan memiliki tingkat kepuasan yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan pasangan romantis *long distance* yang menjalani kurang dari enam bulan. Dari penelitian ini dapat dikatakan bahwa hubungan romantis yang dijalankan secara jarak jauh sulit untuk bertahan. Tetapi, hubungan romantis jarak jauh yang sudah dijalankan lebih dari enam bulan dapat dikatakan dapat beradaptasi dan menghadapi berbagai konflik.

Terdapat banyak tantangan yang harus dilewati dan lebih kompleks ketika menjalankan hubungan romantis jarak jauh. Tantangan yang dapat menghambat jalannya hubungan jarak jauh ini dapat menjadi masalah yang serius karena dapat menghasilkan kesalahpahaman, perbedaan pendapat atau perspektif, dan juga salah menginterpretasikan sebuah pesan atau salah menangkap sebuah pesan yang dimana hal-hal ini dapat menjadi masalah yang serius bagi pasangan yang menjalankan hubungan romantis jarak jauh (Ristiani, 2021).

Young Adult & Hubungan Romantis

Menurut Miller (2011), tugas *young adult* adalah untuk hidup mandiri dan terpisah dari orang tua, meningkatkan fokus pada hal karier dan akademis, mampu membuat keputusan sendiri, dan memiliki hubungan intimasi yang mendalam. Individu akan memutuskan siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dari pekerjaan, sekolah, dan juga cinta (Arnett, 1995). Pada tahap ini juga, individu akan

mulai mencari dan ingin memiliki hubungan romantis atau juga dikenal dengan berpacaran. Tetapi beberapa dari mereka harus menjalani hubungan romantis secara jarak jauh. Tantangan yang harus pasangan jarak jauh hadapi juga lebih banyak dan kompleks. Tantangan tersebut dapat berupa komitmen yang kuat, menjalin hubungan tanpa adanya bertemu secara langsung, dan juga kuantitas dan kualitas komunikasi yang harus dipenuhi. Hal ini tentunya menjadi tantangan yang sangat besar bagi pasangan jarak jauh.

Dalam mengakomodasi stabilitas berelasi romantis, beberapa pasangan di usia ini memilih untuk mempertahankan relasi romantis yang dimilikinya dalam jarak jauh demi mewujudkan aspirasi, atau memenuhi tuntutan, pendidikan, pekerjaan, serta relasi romantisnya (Goldsmith & Byers, 2020). Maka dari itu, menurut Tuval- Mashiach & Shulman (2006) individu dalam tahap ini harus bisa belajar mengenal satu dengan lainnya lebih dalam dan belajar untuk menyelesaikan suatu konflik.

Beberapa individu menganggap berhubungan romantis adalah suatu hal yang penting pada tahap *young adult*. Salah satu alasan tersebut adalah untuk mengenal dan memahami orang yang mereka sayangi. Di berbagai negara termasuk juga di Indonesia, menganggap berpacaran adalah alternatif seseorang untuk mengenal orang lain lebih dalam, juga membangun hubungan awal sebelum memasuki pernikahan (Santika & Permana, 2021). Maka dari itu, membangun dan mempertahankan hubungan romantis pada tahap ini merupakan hal krusial, supaya kedua individu merasa yakin dengan pasangan mereka sebelum melanjutkan ke tahap yang lebih kompleks dan membutuhkan komitmen yang lebih besar yaitu pernikahan.

Kepuasan Berpacaran

Kepuasan menjadi salah satu faktor penting dalam menjalani hubungan romantis. Terdapat beberapa definisi mengenai kepuasan berpacaran yang dikemukakan oleh ahli-ahli. Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2006), kepuasan berpacaran merupakan dukungan emosional yang diberikan kepada individu lain sehingga individu merasa hubungan yang dijalani terpenuhi dengan baik. Hendrick (1988) mendefinisikan kepuasan berpacaran sebagai salah satu penilaian untuk menilai perasaan, pikiran, dan perilaku dalam hubungan.

Sedangkan menurut Regan (2003), ketika dalam suatu hubungan tidak terdapat keseimbangan antara apa yang diterima dan yang diberikan pasangan, pola pikir yang berbeda, memiliki perasaan kurang puas dengan penampilan ataupun sifat pasangan, dan juga perasaan iri pada pencapaian pasangan. Hal ini merupakan alasan perasaan tidak puas dalam hubungan romantis yang dijalankan kedua individu.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Berpacaran

Dalam terpenuhinya kepuasan berhubungan, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan tersebut. Faktor pertama yang mempengaruhi kepuasan dalam berpacaran adalah gender dan bentuk interaksi yang dibuat oleh pasangan. Pria dan wanita memiliki perbedaan dalam kontak kedekatan dengan pasangan. Pria cenderung lebih menyukai kontak fisik dan seks atau disebut juga dengan kedekatan seksual. Wanita cenderung menyukai pendekatan verbal seperti mengekspresikan kehangatan dan afeksi kepada pasangannya.

Faktor kedua adalah *attachment* dan *intimacy*, menurut Ainsworth (dalam Santrock, 2003) *attachment* adalah ikatan yang dibuat oleh individu bersama individu lain yang bersifat spesifik dan jangka panjang. Sedangkan *intimacy* adalah perasaan emosional yang melibatkan pengungkapan diri, sehingga menghasilkan kehangatan dan kepercayaan antar individu (Sternberg, 1986).

Ketiga adalah pola komunikasi yang dimiliki pasangan. Komunikasi yang baik menjadi satu hal yang penting dalam menjalani hubungan romantis menurut Hendrick dan Adler (1989). Individu dapat mengenal pasangan dengan lebih baik, sedangkan kurangnya komunikasi dapat membuat sebuah hubungan berakhir.

Kematangan Emosi Pada *Young Adult*

Kematangan emosi diartikan sebagai kemampuan individu untuk melibatkan tanggapan emosi secara matang dan memiliki kemampuan untuk mengontrol dan juga mengendalikan emosinya sehingga terlihat siap dalam bertindak dan menanggapi suatu situasi (Walgito, 2004). Menurut Hurlock (1980), kematangan emosi dilihat dari bagaimana individu mengontrol dan tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, dan menunggu waktu yang tepat untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima.

Secara singkat, kematangan emosi adalah tercapainya kematangan individu dalam mengendalikan emosinya dan mengeluarkan emosi negatif pada waktu dan tempat yang sesuai seperti layaknya individu dewasa. Ketika individu memiliki emosi yang matang, maka mereka dapat dengan mudah menunjukkan kesiapan dalam bertindak. Dengan itu juga dengan memiliki emosi yang matang, hal ini mencakup keseluruhan bagaimana individu mengolah emosinya, jujur dengan

emosinya, dan memiliki keinginan untuk membangun kepercayaan dengan orang-orang sekitarnya.

Terdapat juga beberapa dimensi kematangan emosi menurut Walgito (2004). Kematangan emosi dapat dilihat dari bagaimana individu menerima diri sendiri dan orang lain atau juga disebut dengan bagaimana individu menjadi seseorang yang realistis. Seseorang yang matang emosinya, mereka dapat berpikir secara lebih baik dan obyektif. Kedua, individu tidak bersifat impulsif. Dengan kematangan emosi yang tinggi, mereka akan berfikir secara baik terlebih dahulu sebelum merespon suatu stimulus. Sehingga, memberikan tanggapan yang sesuai dengan situasi yang terjadi pada individu. Ketiga, Dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik. Lalu, berpikir objektif. Dengan pemikiran yang objektif, individu cenderung lebih sabar, penuh pengertian, dan akan memiliki rasa toleransi yang lebih baik. Dan yang terakhir, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dan lebih mandiri. Dengan ini individu akan lebih sulit mengalami frustrasi, dan menghadapi masalah dengan adanya rasa pengertian yang tinggi.

Ketika aspek-aspek ini dapat terlihat pada individu *young adult*, maka dapat dikatakan bahwa mereka memiliki kematangan emosi yang stabil dan baik. Kematangan emosi juga tidak kalah penting pada individu yang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Salah satu aspek yang berperan penting adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri dan orang lain. Dalam berpacaran, penerimaan diri akan sangat penting sebelum individu mencoba untuk menerima orang lain. Dengan ini, individu akan dengan mudah memaafkan dan mengerti diri sendiri dan orang lain tanpa adanya rasa dendam. Sehingga, mereka akan lebih mudah menghadapi masalah dalam hubungan tersebut. Ketika individu memiliki

kesulitan dalam menerima diri sendiri dan orang lain, hal ini membuat beberapa hubungan menjadi renggang dan munculnya rasa putus asa dalam menjalani hubungan jarak jauh tersebut. Ketika hal-hal seperti ini sering kali muncul dalam hubungan jarak jauh, maka hubungan tersebut memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk akhirnya kandas. Terlebih lagi, pasangan tidak dapat menyelesaikan konfliknya dengan mudah karena kesibukan masing-masing dan tidak dapat bertemu secara langsung. Maka Individu harus bisa mengendalikan perubahan keadaan hati, supaya pada akhirnya emosi yang mereka miliki tetap terkendali dan tidak memperburuk situasi yang menekan hubungan tersebut.

Menurut (Hurlock, 1991) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang. Pertama usia, dengan bertambahnya usia, individu diharapkan untuk lebih bisa mengontrol emosinya dengan lebih baik. Individu juga semakin baik dalam menghadapi sebuah masalah dan mengontrol emosinya secara lebih stabil. Lalu, dilihat juga dari perubahan fisik dan kelenjar pada tahap *young adult*, hal ini akan mempengaruhi pada perubahan kematangan emosi (meningkatnya emosi pada individu). Ketiga adalah pola asuh orang tua yang dapat sangat mempengaruhi pertumbuhan anak. Dapat dilihat bagaimana keluarga inti saling berinteraksi satu dengan yang lain dan bagaimana orang tua memperlakukan anaknya yang akan menjadi hal permanen dalam kehidupan anak.

Keempat adalah lingkungan, dengan lingkungan yang mendorong individu dalam perkembangan fisik dan mental, maka kematangan emosi individu akan lebih mudah tercapai. Kemudian, yang terakhir adalah jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan memiliki persepsi dan kematangan emosi yang berbeda. Laki-laki lebih dikenal berkuasa, mereka memiliki persepsi mengenai kemaskulinan dalam dirinya

yang membuat mereka kurang mampu untuk mengekspresikan emosinya. Tidak seperti yang dilakukan oleh perempuan. Dari sini dapat dikatakan laki-laki cenderung memiliki kematangan emosi yang rendah dibandingkan dengan perempuan.

Kematangan Emosi dan Kepuasan Hubungan Romantis

Menurut Hurlock (2002), kematangan emosi dengan kontrol diri yang baik, dapat mengekspresikan emosinya pada waktu dan tempat yang sesuai dengan situasi tertentu, dan dapat beradaptasi karena akan menerima beragam situasi dari kondisi sekitar. Pada tahap *young adult*, individu diharapkan untuk bisa menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun berat (Meichati, 1983).

Kematangan emosi individu sering kali disamakan dengan bagaimana individu mengontrol emosinya atau yang disebut juga dengan regulasi emosi. Kematangan emosi bukan hanya bagaimana seseorang dapat mengontrol diri. Menurut Murray (1997), individu yang memiliki kematangan emosi yang baik apabila individu mudah mengalirkan cinta dan kasih sayang, mampu menghadapi kenyataan, mampu belajar dari pengalaman hidup, berfikir positif terhadap diri sendiri, kemampuan untuk belajar dari pengalaman, berpikir terbuka, dan lain-lain.

Disisi lain, hubungan romantis yang intim dapat berkembang apabila setiap individu dapat memahami dirinya lebih dalam terlebih dahulu. Individu dapat menerima dirinya dan kekurangan-kekurangan yang mereka miliki, juga mencintai diri sendiri sebelum akhirnya mencintai orang lain.

Dalam berpacaran juga kedua pasangan harus memiliki kapasitas untuk berbagi dan memahami satu dengan lainnya, mampu berkomunikasi secara terbuka,

mengerti kebutuhan pasangan, dan juga memiliki toleransi yang tinggi (Papalia, 2008). Maka dari itu, untuk mencapai kepuasan hubungan romantis dalam berpacaran, setiap individu memerlukan kematangan emosi yang tinggi. Ketika individu sudah bisa menerima diri mereka dan setiap kekurangan yang mereka miliki. Maka akan lebih mudah bagi individu untuk menjalani hubungan romantis dan menyayangi seseorang. Dengan itu juga pasangan dapat menghadapi berbagai masalah atau konflik yang terjadi dalam hubungan tersebut dengan baik.

Begitu juga dengan hubungan romantis yang dijalankan secara jarak jauh. Komunikasi akan semakin sedikit, tidak dapat bertemu secara tatap muka, dan membutuhkan usaha yang lebih untuk menyelesaikan sebuah masalah melalui *chat* atau *call*. Kematangan emosi yang diperlukan bagi pasangan yang menjalankan hubungan romantis jarak jauh menjadi lebih besar dan sangat mempengaruhi hubungan tersebut. Karena dengan memiliki kematangan emosi yang baik, dapat bertindak dan bersikap secara dewasa dalam menghadapi konflik dan tidak menampilkan perilaku irasional (Coleman 1972).

Penelitian serupa sebelumnya pernah dilakukan oleh Nurmaya & Edianti (2022) hasil dari penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kepuasan pernikahan pada perempuan yang menikah muda. Hal yang membuat penelitian ini dan sebelumnya berbeda adalah partisipan dan juga status pasangan yaitu hubungan romantis berpacaran yang dijalankan secara jarak jauh, serta mencari tau pengaruh kematangan emosi individu terhadap kepuasan berpacaran secara jarak jauh.

Peneliti melakukan penelitian ini karena dalam suatu artikel ditemukan bahwa persentase pelajar di Indonesia yang melanjutkan studinya keluar negeri

terus meningkat. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa LDR adalah suatu hal yang sulit untuk dijalani dan sangat berpengaruh kepada hubungan berpacaran. Dari sebuah artikel ditemukan bahwa persentase hubungan LDR semakin lama akan kandas. Peneliti memilih untuk meneliti dewasa muda karena pada tahap inilah individu mulai berpikir ke depan, dan mencari sesuatu yang pasti dalam hubungan yang mereka jalani sebelum memasuki tahap yang lebih serius dan berkomitmen yaitu pernikahan.

Hipotesis studi

H0: Kematangan emosi tidak memiliki pengaruh pada kepuasan hubungan romantis yang dijalani oleh individu dewasa muda yang sedang berpacaran jarak jauh.

H1: Kematangan emosi memiliki pengaruh pada kepuasan hubungan romantis yang dijalani oleh individu dewasa muda yang sedang berpacaran jarak jauh.

Rumusan Masalah

Apakah kematangan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis dewasa muda yang menjalankan *long distance* antar negara?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel kematangan emosi terhadap kepuasan hubungan romantis pada individu dewasa muda yang menjalankan *long distance relationship* antar negara.

Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi peneliti selanjutnya, supaya dapat memperluas dan memperdalam hasil dari studi ini dengan menjadikan penelitian ini sumber informasi atau informasi tambahan bagi para peneliti. Selain itu, peneliti juga berharap supaya penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya individu *young adult* untuk memahami dan mengerti pentingnya kematangan emosi sebelum menjalankan hubungan romantis. Terutama bagi pasangan yang menjalankan *long distance relationship*.

