

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam menjalani suatu kehidupan, dengan membangun suatu hubungan yang nyaman dengan orang lain. Sering kali individu melakukan suatu hubungan dengan seseorang dapat meningkatkan ketertarikan dengan orang tersebut, yang dimana ketertarikan itu muncul apabila adanya kedekatan dan kenyamanan antara satu sama lain, baik antara pria dan wanita ataupun sebaliknya. Maka dari itu munculah istilah persahabatan, menyukai, mencintai dan hubungan intim yang lebih mendasar sebagai akibat dari adanya ketertarikan terhadap lawan jenis. Hubungan terhadap lawan jenis juga didasari oleh keinginan untuk dapat dicintai dan mencintai. Didukung oleh pernyataan Santrock (2002), bahwa membina hubungan intim dengan lawan jenis merupakan tugas perkembangan spesifik bagi individu dewasa awal.

Sesuai yang diungkapkan Erikson (dalam Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, 2008) pada tahap dewasa awal, yakni usia 18 – 40 tahun, seseorang akan dikatakan matang apabila dirinya mampu mengatasi *krisis intimacy versus isolation* (keintiman versus keasingan) dengan meleburkan diri terhadap orang lain, sehingga membentuk keintiman. Pada usia dewasa awal inilah individu dianggap memiliki kestabilan untuk mencari keintiman emosional dan fisik kepada teman sebaya atau pasangan romantis. Individu juga mulai menyadari pentingnya sebuah komitmen untuk membangun hubungan yang serius sebagai landasan menuju pernikahan (Hurlock, 1983).

Seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat atau yang dikenal dengan berpacaran, dari hubungan

berpacaran inilah seseorang berusaha untuk mencari kecocokan dan lebih mengenal kekurangan serta kelebihan dari setiap pasangan. Hubungan pacaran ini juga ditandai dengan adanya kemampuan dalam kesadaran diri, empati, kemampuan mengkomunikasikan emosi, pembuatan keputusan seksual, penyelesaian konflik dan kemampuan mempertahankan komitmen dengan pasangan (dalam Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, 2008)

Istilah pacaran di Indonesia, telah diterima secara luas oleh masyarakat sebagai hubungan pranikah diantara perempuan dan laki-laki yang berinteraksi didasari oleh rasa cinta, kasih dan sayang. Pacaran biasanya dikenal sebagai suatu bentuk hubungan kedekatan yang intim antara laki-laki dan perempuan, pacaran juga merupakan suatu tahapan untuk saling mengenal antar pasangan. Menurut De Genova & Rice (dalam Weni Nur Samsi, 2012) pengertian pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Sehingga pacaran dapat dikatakan bahwa pacaran adalah serangkaian aktivitas bersama yang diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya keterikatan emosi antara pria dan wanita yang belum menikah dengan tujuan untuk saling mengenal dan melihat kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah.

Sedangkan saat ini kebanyakan individu berusaha mendapatkan pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik demi kelangsungan hidup hingga dimasa yang akan datang. Adanya kondisi tersebut dapat menyebabkan hubungan romantik antar pasangan ini harus dihadapkan dengan masalah perpisahan baik secara fisik, jarak, waktu maupun letak yang berjauhan Menurut Mayntz (dalam Tiyagita Amandha Nantasia, 2016) menyatakan bahwa pada umumnya, hubungan jarak jauh terjadi pada pasangan yang telah bersama sebelumnya dan salah seorang dari mereka harus ditempatkan di tempat lain karena adanya faktor pekerjaan, sehingga memaksa hubungan mereka terpisahkan oleh jarak.

Long Distance Relationship (LDR) menjadi sebuah fenomena yang umum terjadi. Bukan hanya berbeda kota, bahkan banyak pasangan yang terpisah provinsi. Teknologi komunikasi yang semakin canggih memudahkan pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) dalam menjaga hubungan mereka. Para pasangan yang menjadi *Long Distance Relationship* (LDR), umumnya lebih berusaha keras untuk memperjuangkan hubungannya dibanding mereka yang tidak. Mereka berusaha dengan menjalin komunikasi yang baik dan menjaga keintiman bersama pasangannya (Putr, 2016). Pada kenyataannya, pasangan jarak jauh lebih memiliki persoalan kompleks dibanding dengan pacaran jarak dekat, karena semakin besar jarak maka akan semakin besar hambatan dan tantangan yang akan dihadapi. Terdapatnya hambatan ini, bisa membawa dampak yang lebih serius bagi pasangan jarak jauh, seperti terjadi kesalah pahaman dalam berkomunikasi atau ketidaksinkronan dalam menginterpretasikan pesan hingga kegagalan membawa hubungan ke jenjang pernikahan (Ristiani, 2003).

Fenomena *Long Distance Relationship* (LDR) atau pacaran jarak jauh juga telah menjadi pilihan beberapa pasangan dan mengalami peningkatan yang besar. Pasangan yang menjalani pacaran seperti ini akan menjalani komitmen hubungan yang terpisah oleh jarak yang jauh (Cristi, 2017). Dapat dikatakan juga bahwa fenomena *Long Distance Relationship* LDR merupakan fenomena yang banyak dialami oleh beberapa pasangan. Tidak sedikit pasangan yang berhasil menjalankan hubungan jarak jauh (LDR) dan bahkan mengakhiri nya dalam status pernikahan. Diluar itu semua, beberapa pasangan memilih untuk mengakhiri hubungannya baik ketika masih pacaran atau bahkan ketika menikah. Ditemukan juga beberapa pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) dan berharap hubungannya akan baik baik saja meskipun dijalani secara jarak jauh (LDR) (Putr, 2016).

Hampton 2014 (dalam Dinarsari, 2018) membagi hubungan pacaran berdasarkan jarak menjadi dua tipe yaitu hubungan pacaran lokal (*proximal*

relationship) dan hubungan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*). *Proximal relationship* dijelaskan sebagai hubungan pacaran dimana pasangan yang menjalin hubungan ini berada dalam satu lokasi atau satu kota sehingga memungkinkan bagi mereka untuk bertemu dan bertatap muka secara intens. Sedangkan *long distance relationship* diartikan sebagai hubungan pacaran jarak jauh karena pasangan yang menjalin hubungan pacaran berada pada dua lokasi yang berbeda, seperti berbeda kota, provinsi, pulau, atau bahkan negara.

Suwito 2013 (dalam Dinarsari, 2018) memaparkan bahwa pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) melakukan perjalanan untuk bertemu, seringkali dalam beberapa kali atau bahkan beberapa hari, kemudian kembali berpisah untuk jangka waktu tertentu Lydon, dan Knox (2005) menyebutkan bahwa mereka menggunakan jarak 200 mil (320 km) atau lebih. Sementara Schwebel, Dunn, Moss, dan Renner menjelaskan bahwa jarak 50 mil atau sekitar 75 km setidaknya cukup untuk mendefinisikan LDR. Namun Canary, dan Wallace mendefinisikan hubungan pacaran jarak jauh sebagai suatu hubungan dua individu tersebut tinggal di kota berbeda.

Menyimpulkan bahwa hubungan pacaran jarak jauh merupakan hubungan personal yang romantis yang dijalin oleh dua orang individu sebagai usaha untuk memenuhi tugas perkembangannya namun berada pada dua lokasi yang berbeda, baik berbeda kota, pulau, maupun negara, sehingga memungkinkan pertemuan yang dilakukan pada pasangan LDR hanya berlangsung selama 3 sampai 6 bulan dalam sekali (Aris, 2014)

Long Distance Relationship (LDR) merupakan sesuatu ikatan dimana para pasangan yang menjalaninya dipisahkan oleh jarak serta raga yang tidak mengizinkan adanya keakraban raga untuk periode waktu tertentu. Dalam pengertian lain pula dipaparkan bahwa hubungan jarak jauh ataupun yang kerap di sebut pula dengan sebutan *Long Distance Relationship* (LDR) merupakan suatu hubungan yang biasa dicoba oleh pasangan dalam keadaan mereka tidak terdapat di satu tempat secara bersama- sama alias berjauhan, serta umumnya jarak yang memisahkan cukup jauh dan tidak membolehkan

untuk mereka dapat secara rutin berjumpa (David, P, Hampton, 2004).

Terdapat konflik dalam pacaran jarak jauh berupa pertengkaran dan perdebatan karena konsekuensi yang sulit dan kedua pihak belum menemukan strategi penyelesaiannya (Permatasari, 2014). Salah satu konflik yang terjadi dalam hubungan pacaran jarak jauh adalah konflik interpersonal. Menurut (Nisa & Sedjo, 2010) adanya konflik interpersonal yang terjadi dapat disebabkan karena adanya ketidak sepahaman, misalnya pasangan selalu memberikan perhatian yang lebih, dapat menjadi konflik bila salah satu dari mereka tidak senang terlalu diperhatikan atau misalnya, kecurigaan salah satu dari mereka terhadap pasangan dapat menyebabkan konflik, dan jika kecurigaan tersebut berkepanjangan dapat membuat hubungan semakin renggang. Konflik juga dapat terjadi karena kepercayaan yang diberikan oleh pasangan menurun. (Nisa & Sedjo, 2010) menambahkan, bahwa konflik interpersonal yang terjadi diantaranya, komunikasi yang tidak lancar dan perbedaan yang selalu dipersoalkan sehingga muncul perdebatan (Widiasavitri, 2016).

Stafford juga menjelaskan (dalam Suwandi, 2010) bahwa pasangan jarak jauh cenderung dilanda stres, depresi, dan feeling blue karena banyak kebutuhan emosional yang tidak tercapai. Kebutuhan emosional yang dimaksud dalam permasalahan ini adalah kebutuhan akan rasa aman dan nyaman, kebutuhan untuk merasa dibutuhkan, diperhatikan, serta kebutuhan untuk mendapatkan kepastian akan hubungan. Jika kebutuhan emosional tidak terpenuhi maka seseorang akan merasa kehilangan dan sedih serta muncul rasa tidak bahagia.

Menjalani hubungan berpacaran LDR pun, individu pasti sering terjadi yang namanya pertengkaran dan perbedaan pendapat yang dikatakan suatu potensi buruk, namun Seligman 2005 (dalam Pramudianti, 2020) memandang bahwa setiap manusia memiliki potensi baik dan potensi buruk atau negatif. Dengan mengembangkan potensi positif yang dimiliki maka hal tersebut dapat membuat adanya rasa penderitaan dapat berkurang, sehingga

dalam berpacaran rentannya putus cinta pun akan berkurang. Pada akhirnya akan membawa individu pada arah kebahagiaan. Sebuah kebahagiaan tidak hanya sekedar tertawa, tetapi dimaknai sebagai sesuatu kehidupan yang lebih bermakna, yang mana didalamnya dapat dikatakan suatu indikator atau nilai-nilai kebaikan. Antara lain nilai kebaikan tersebut adalah memaafkan sesuatu yang telah terjadi, menerima keadaan dengan lapang dada, mampu memberikan kasih sayang terhadap orang lain, pasangan atau yang disebut dengan suatu bentuk kebahagiaan.

Schimmel menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah penilaian pribadi terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Schimmel, kebahagiaan terkadang disebut kebahagiaan subjektif. Sedangkan menurut penelitian Diener & Ryan (dalam Anggraini & Mariyati, 2020) kebahagiaan mengacu pada emosi positif, sedangkan kesejahteraan subjektif mencakup emosi positif dan emosi negatif. Namun, kedua istilah ini merujuk pada penilaian seseorang terhadap kualitas hidup. Selain itu, Diener menunjukkan bahwa kebahagiaan atau kebahagiaan subjektif dapat dilihat dari emosi menyenangkan, emosi tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara keseluruhan dan kepuasan dalam aspek tertentu. Dari berbagai teori di atas tentang kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah penilaian seseorang terhadap kualitas hidup yang ditandai dengan emosi yang menyenangkan dan kepuasan serta komunikasi memiliki peranan dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia. (Liana & Herdiyanto, 2017).

Argyle (dalam Helmi, A.F., dan Sativa, 2013). Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat. Kebahagiaan antara individu satu dengan yang lainnya dimaknai dengan berbeda beda. Hal tersebut dikarenakan setiap individu memiliki kriteria-kriteria tersendiri dalam memaknai kebahagiaan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Seligman, 2005) bahwasanya kebahagiaan

itu merupakan konsep yang subjektif, dengan indikator kebahagiaan diartikan rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, serta adanya emosi dan suasana hati yang positif. dikarenakan setiap individu pasti memiliki tolak ukur sendiri dalam kebahagiaan.

Pavot dan Diener (dalam Abdullah, 2018). Seseorang yang memiliki kebahagiaan tinggi dapat dikatakan sebagai suatu bentuk kesejahteraan yang dipandang secara subjektif, yang bersumber dari penilaian kognitif sehingga berpengaruh pada keseluruhan persepsi kebahagiaan. Berdasarkan indikator kebahagiaan, dikatakan kebahagiaan tinggi jika seseorang merasa kebahagiaan dengan pasangan, mampu menjalani hubungan dengan lingkungan sekitar, mempunyai waktu luang untuk orang terdekat, mempunyai cara untuk menikmati hidupnya, tidak putus asa, dan mampu menghadapi situasi terburuk.

Sedangkan menurut (Seligman, 2005) pada seseorang yang memiliki kebahagiaan yang rendah dapat dikatakan bahwa pada dasarnya setiap individu pastinya menginginkan kebahagiaan, namun sering kali mereka memilih melakukan jalan pintas untuk mendapatkan bahagia. Kurangnya kebahagiaan akan membuat individu terlihat murung dan senang menyendiri dari lingkungan sekitar, tidak memiliki waktu untuk orang terdekat, kurang memahami setiap hal yang terjadi dalam hidupnya, serta mudah putus asa. Jadi bisa dipahami jika seseorang individu mengalami ketidak bahagiaan maka akan berpengaruh pada individu tersebut, jika mereka kurang bahagia dalam menjalankan hubungan pacaran, maka akan berakibat pada beban yang harus di terima dalam hubungan jarak jauh.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap laki laki dan perempuan dengan 6 subjek yang sedang menjalani hubungan *Long Distance Relationship* (LDR) pada hari jumat 29 Oktober 2021, melalui whatsapp bahwa dalam hubungan LDR subjek perempuan cenderung mudah cemburu serta berfikir negatif dan mudah marah, sedangkan laki-laki lebih enjoy saat menjalani hubungan (LDR) ini, dan subjek perempuan juga mengatakan tidak adanya waktu luang untuk

bertukar cerita setelah sama-sama sibuk dengan kegiatan aktivitas masing-masing, pasangan selalu menghindar apabila subjek ingin bercerita yang mengakibatkan kurangnya perhatian, sehingga subjek merasa murung, mudah putus asa, dan mudah sedih yang mengakibatkan subjek tidak merasakan kebahagiaan dan menghindar dari keramaian atau lingkungan sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang menjalani hubungan jarak jauh *Long Distance Relationship* (LDR) merasa tidak adanya kebahagiaan.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (Oetami & Yuniarti, 2011) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa secara keseluruhan peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, dan peristiwa prestasi. Sedangkan respon lain menetapkan bahwa mencintai dan dicintai sebagai peristiwa yang membuat bahagia, spiritualitas, teman, waktu luang, mendapatkan uang, serta jawaban jawaban lain masuk ke dalam kategori "others". Berdasarkan penelitian tersebut diungkap bahwa peristiwa yang membahagiakan berasal dari peristiwa bersama dengan keluarga sebagai lingkungan terdekat yang kemudian diikuti faktor lainnya. Individu yang bahagia adalah yang mempunyai kepuasan terhadap apa yang dimiliki di kehidupannya seperti bersama keluarga dan orang terdekatnya (Maharani, 2015).

Setiap faktor yang mempengaruhi kebahagiaan memiliki peran yang penting di setiap kehidupan manusia. Faktor-faktor tersebut memiliki kecenderungan tingkat kepuasan yang berbeda-beda. Rendahnya tingkat kepuasan yang dirasakan individu berakibat berkurangnya tingkat kebahagiaan sebagai bentuk emosi positif. Seligman menyampaikan bahwa adanya perasaan positif tentang seseorang atau sesuatu benda membuat kita mendekatinya, sedangkan perasaan negatif membuat kita menghindarinya. Sehingga kebahagiaan dirasakan tidak di sepanjang kehidupan atau hanya di beberapa faktor kehidupan saja (Maharani, 2015).

Menurut Feeney dan Nooler (dalam Rohmah, 2014) perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dalam hubungan

pacaran, tingkat kecemasan akan membuat individu merasa kuatir dan cemas dengan hubungan pacaran yang dijalani. Kecemasan tersebut berdampak pada rasa curiga, kecemburuan, tidak yakin bahwa pasangannya mencintai dirinya dan merasa kuatir pasangannya meninggalkannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hubungan individu dengan pasangannya.

Penelitian (Ulfah, 2016) menjelaskan mengenai individu yang mengalami putus cinta. Dalam penelitian didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa cinta seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dimiliki ketika menghadapi adanya perpisahan dalam suatu hubungan. Disebutkan pula bahwa seseorang yang mengalami putus cinta dapat menimbulkan dampak negatif pada dirinya seperti sedih berkelanjutan hingga depresi. Hal ini dikarenakan ia tidak memiliki kebahagiaan.

Sementara hasil penelitian lain terhadap individu yang mengalami kegagalan cinta menyatakan bahwa semakin tinggi perasaan mengenai kegagalan cinta, maka semakin tinggi pula tingkat depresinya (Sri, 2016). Individu tersebut mengalami depresi ringan yang ditandai oleh kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah, putus asa, kemurungan, kelesuan, dan tidak memiliki gairah hidup. Hal ini disebabkan karena emosi yang labil, frustrasi, dan kekecewaan yang mendalam.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 - 29 Oktober 2021 dengan mengajukan beberapa pertanyaan terbuka melalui wawancara tidak langsung dengan media "whatsapp chat" kepada 10 wanita dan 5 laki-laki yang termasuk dalam usia dewasa awal, mulai dari mahasiswa sampai yang sudah bekerja, didapatkan data bahwa dari 15 individu yang dijadikan responden, seluruhnya mengatakan sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh, dimana 5 orang mengatakan harus menjalani hubungan jarak jauh dikarenakan pasangan yang sedang memenuhi tuntutan pendidikan di kota yang berbeda, dan 10 lainnya mengatakan terpaksa menjalani kondisi pacaran jarak jauh karena pasangan

ditempatkan bekerja dikota yang berbeda. Kondisi-kondisi tersebut memaksa individu dan pasangan untuk pada akhirnya tetap menjalani hubungan berpacaran walaupun harus berjauhan dan terpisah jarak.

Hambatan yang diungkapkan di atas, didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 15 responden melalui media “whatsapp chatting” dengan beberapa pertanyaan terbuka yang dilakukan pada tanggal 28-29 Oktober 2021, dimana berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 15 responden, ditemukan bahwa hambatan dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh memang sangat beragam, mulai dari masalah mengenai keintiman yaitu pertemuan tatap muka dan kontak fisik, menyamakan waktu luang untuk dapat saling kembali ke kota asal dan bertemu, kesepian serta dukungan dalam bentuk kehadiran secara fisik, perasaan tidak puas karena sulit melakukan aktivitas bersama, kecemburuan, atau kecemasan-kecemasan dan keraguan akan kondisi, keadaan, dan kesetiaan pasangan, dimana individu tidak bisa melihat pasangan secara fisik dan tidak mengetahui keseharian pasangannya secara jelas dan nyata, namun, masalah komunikasi baik dari frekuensi komunikasi dan efektivitas komunikasi menjadi hambatan paling besar dimana 12 responden dari 15 responden, 12 diantaranya mengatakan komunikasi yang menjadi hambatan terbesar dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh ini, yang mengakibatkan individu mengalami kurangnya kebahagiaan dalam berpacaran ini sehinggamenimbulkan resiko psikologis serta pemicu munculnya stres.



Berdasarkan diagram diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari survei yang direspon oleh 35 individu yang menjalani pacaran jarak jauh. Pada survei respon yang sedang berpacaran LDR sebanyak 100%, sedangkan kebahagiaan responden pada laki laki dan perempuan sebanyak 75% merasakan kurangnya kebahagiaan pada saat menjalani LDR karena rasa rindu dan sebanyak 25% merasa bahagia-bahagia saja saat menjalani LDR, sedangkan pada laki-laki cenderung lebih acuh ketika menjalani pacaran LDR dengan sebanyak 45% laki-laki memiliki perhatian yang stabil, namun 55% menjawab lebih acuh dan cuek terhadap pasangan, sedangkan perempuan sebaliknya dari pada laki-laki, sebanyak 70% menjawab membutuhkan perhatian ketika menjalani LDR, dan mudah cemburu, serta putus asa, sehingga mudah stres dan 30% nya menjawab bisa mengatasi pasangan saat menjalani LDR

Pada penelitian (Dharmawijati, 2016) menguatkan dengan mengungkap bahwa beberapa hasil penelitian mengenai LDR menyebutkan hubungan pacaran jarak jauh dapat berdampak negatif bagi keadaan psikologis individu, hal ini dikarenakan hubungan LDR sangat beresiko akan terjadinya konflik karena komunikasi yang sulit, serta dapat menjadi pemicu munculnya stres secara psikologis maupun juga secara biologis pada individu Purba & Siregar (dalam Dharmawijati, 2016). Beberapa banyak hal dalam hubungan jarak jauh dapat dikaitkan secara langsung maupun secara tidak

langsung pada stress yang timbul pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Secara langsung hal yang berpengaruh pada stres individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh adalah tekanan-tekanan yang tidak dapat diatasi oleh dirinya. Tekanan yang muncul berasal dari adanya ketimpangan antara kebutuhan individu dalam menjalin hubungan pacaran, terutama keefektifan komunikasi dengan pasangan dengan kenyataan yang ada, seperti contohnya kesibukan yang menjadikan komunikasi menjadi tertunda. Tuntutan maupun tekanan yang melampaui kemampuan yang dimiliki individu akan dapat memicu stress pada individu itu sendiri. Sehingga dalam menjalani hubungan LDR individu kurang merasakan kebahagiaan akibat stres karena komunikasi yang dilakukan dengan pasangan kurang efektif (Prastowo, 2017).

Menurut Hardjana (dalam Prastowo, 2017), menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi dimana individu merasa ada di dalam ancaman dan merasa dirinya dirugikan oleh suatu hal, peristiwa, individu lain, maupun lingkungan yang berdampak pada munculnya perubahan-perubahan pada individu tersebut, baik secara nyata maupun tidak, antara kondisi fisik, psikis, dan sosial dalam hidupnya. (Megawati & Lisnawati, 2014) menyatakan stres dipicu oleh adanya stresor yang pengalaman-pengalaman berisikan respon stres yang disebabkan karena hilangnya sesuatu dari diri individu serta keinginan yang tidak tercapai. Kegagalan individu untuk dapat mengartikan stimulus stres di atas secara positif menyebabkan munculnya respon stres yang destruktif. Grant Brech (dalam Megawati & Lisnawati, 2014) menyatakan bahwa sangat banyak hal yang mendorong munculnya stres. Berbagai macam kejadian dalam hidup seperti adanya perubahan yang besar dalam hidup, tuntutan berat yang melebihi kemampuan kita, perilaku orang-orang di sekitar yang tidak seperti apa yang diharapkan, perasaan cemas yang terlalu besar, serta kemampuan untuk menjalin komunikasi yang kurang dapat menjadi pemicu timbulnya stres.

Stres yang ada dalam hubungan jarak jauh mengakibatkan individu pada rentang usia dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh tidak terlepas dari kondisi stres. Kondisi stres dalam menjalani hubungan jarak jauh dialami oleh lebih banyak wanita, terbukti dari ungkapan dalam penelitian (Dharmawijati, 2016) dimana disebutkan bahwa hubungan jarak jauh sulit untuk dijalani, khususnya bagi kaum wanita. Pernyataan tersebut dikuatkan dengan hasil penelitian (Gentry, 2007) yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi lebih ditunjukkan lebih besar oleh kaum wanita daripada kaum laki-laki, dimana ada perbedaan yang signifikan antarjenis kelamin, dimana perempuan menunjukkan hasil stres yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang dibuktikan dengan hasil penelitian terutama untuk masalah stres menunjukkan bahwa angka $r = .243$ untuk laki-laki, dan $r = .374$ untuk perempuan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas bahwa individu yang ingin menjalani hubungan pacaran terutama untuk hubungan jarak jauh, harus dapat menyadari bahwa tuntutan zaman memaksa manusia untuk dapat menyeimbangkan tuntutan tanggung jawab dan cinta, dimana harus melihat bahwa jarak bukan menjadi alasan yang mudah saja menjadi dasar untuk mengingkari komitmen dan mengakhiri hubungan, namun dapat menjadi langkah untuk melatih kesetiaan diri pada komitmen dan pasangan. Kemendesakan ini akan menjadi kebermanfaatannya bagi penelitian.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan pada individu yang menjalani pacaran jarak jauh (LDR)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini terumuskan rumusan masalah yaitu “Perbedaan Kebahagiaan Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Individu Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh (LDR)”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka yang menjaditujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “Perbedaan Kebahagiaan Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Individu Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh (LDR)”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi, khususnya mengenai Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial yang memfokuskan pada masalah kebahagiaan pada individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. Bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan ilmu pengetahuan tentang kualitas komunikasi dengan kebahagiaan individu dewasa awal yangmenjalani pacaran jarak jauh.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini sangat diharapkan dapat memberikan pemahaman pada masyarakat khususnya usia dewasa awal, tentang kebahagiaan dalam pacaran jarak jauh. Sehingga dapat membantumengatasi masalah kebahagiaan

1.5 Uraian Keaslian

Uraian ini berisi tentang perbedaan penelitian yang telah dilakukan denganpenelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, pada poin ini juga membahas tentang perbedaan yang ada antara penelitian-penelitian yang telah dilakukan.Penelitian-penelitian yang telah dilakukan diantaranya yaitu

1. Penelitian Irene Irawati. Program studi psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga dengan judul Perbedaan Keintiman Pada Mahasiswa UKSW Yang Menjalani Hubungan Pacaran *Long Distance Relationship* Pada *Proximal Relationship*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keintiman pada mahasiswa UKSW yang menjalani hubungan

pacaran Long-distance Relationship (LDR) dan hubungan pacaran Proximal Relationship (PR). Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang sudah masuk tahap perkembangan dewasa awal. Individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan salah satunya adalah membangun hubungan romantis dengan lawan jenis yang biasa disebut dengan pacaran. Dalam hubungan persahabatan diperlukan adanya dari individu yang berpasangan yaitu keintiman. Berdasarkan jarak pacaran menjadi jarak jauh (long-distance relationship) dan jarak dekat (proximal relationship). Adanya jarak dalam hubungan dapat menunjukkan kemungkinan keintiman dalam suatu hubungan. Keintiman yang diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Miller Social Intimacy Scale (MSIS) dari Miller dan Lefcourt yang terdiri dari 37 item. Hasil analisis data menggunakan analisis Independent Sample t-Test, mendapatkan hasil t-hitung 0,575 dan $p = 0,566$ ($p > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan keintiman pada mahasiswa UKSW yang menjalani hubungan pacaran LDR dan PR.

2. Penelitian R. Pramudianti, Program studi magister sains psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga dengan judul Antara Mencintai dan Meninggalkan, Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang Kali Putus Cinta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali kebahagiaan pada remaja wanita yang mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek adalah seorang remaja wanita berusia 20 tahun yang mengalami putus cinta sebanyak lima kali dan hal tersebut membuatnya mengalami sakit hati yang mendalam. Penggalan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan menggunakan teknik analisis tematik *theory driven*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa remaja wanita yang mengalami putus cinta berulang sempat mengalami trauma dan mengambil keputusan untuk tidak ingin berpacaran lagi bahkan ingin menutup hatinya. Kebahagiaan yang dimiliki oleh seseorang yang berulang mengalami putus cinta mulai nampak ketika seseorang dapat

memiliki resiliensi dalam menghadapi permasalahan, memiliki *temperance*, serta sikap optimisme untuk kehidupan yang akan datang.

3. Penelitian Agnes Yolanda Cristi, Program studi psikologi Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul Hubungan Antara Pola Kelekatan Dan Komitmen Dalam Pacaran Jarak Jauh Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara gaya keterikatan dengan komitmen. Penelitian ini dilakukan di UIN Sunan Kalijaga dengan jumlah sampel sebanyak 77 mahasiswa aktif sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh di UIN Sunan Kalijaga. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran attachment styles yang disusun oleh Fitria & Fitriana (2016) yang terdiri dari 22 aitem dan skala komitmen yang disusun oleh Elen (2011) terdiri dari 24 aitem. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara attachment styles dengan komitmen mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara gaya keterikatan dengan komitmen dengan (R) adalah -0,234. Sedangkan, jika dilihat pada masing-masing dimensi gaya lampiran, hanya dimensi gaya takut yang hubungan signifikan dengan komitmen.
4. Penelitian Restu Nurmala Ratnaningtyas, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Semarang dengan judul penelitian Hubungan Tingkat Kebahagiaan individu Dewasa Muda Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. Dalam penelitian ini menguji hubungan antara kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu yang menjalani pacaran jarak jauh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah individu dewasa muda yang sedang menjalani pacaran jarak jauh sebanyak 200 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik snowball sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi. Keabsahan data dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas.

Skala kualitas komunikasi terdiri dari 37 aitem (= 0.895) dan skala kebahagiaan terdiri dari 19 aitem (= 0.818). metode analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis Rank Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan variabel kualitas komunikasi berada dalam kategori tinggi sebesar 65.5% dan variabel kebahagiaan berada dalam kategori tinggi sebesar 63%. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.763 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan nilai koefisien korelasi, hipotesis “Ada hubungan positif yang signifikan antara kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu yang menjalani pacaran jarak jauh” diterima. Semakin tinggi kualitas komunikasi, maka semakin tinggi kebahagiaan.

5. Penelitian Elisabeth Naome, Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro dengan judul penelitian “KOMUNIKASI ANTARPRIBADI UNTUK MEMBANGUN KOMITMEN PACARAN SERIUS Penelitian ini bertujuan mengetahui komunikasi antarpribadi untuk membangun komitmen pacaran yang serius dalam pasangan berpacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, paradigma interpretif dan teknik analisa data yang digunakan mengacu pada metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah dua pasang informan yang berpacaran minimal satu tahun. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Maintenance Relationship dari Laura Stanford & Canaryserta Self Disclosure dari Joseph Luft & Hary Ingham. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa pasangan memiliki komunikasi antarpribadi dalam konteks keterbukaan diri, konsep diri, verbal dan nonverbal dalam tingkat yang baik. Keterbukaan antar pasangan menjadikan pasangan semakin dekat dan mengetahui lebih dalam pribadi pasangannya. Konsep diri pasangan adalah positif. Komunikasi verbal sering dilakukan dan nonverbal sebagai pendukung. Nonverbal juga mampu menjadi pendeteksi kebohongan antar pasangan. Dalam pengembangan hubungan, pasangan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi satu sama lain. Komitmen yang dimiliki pun dijaga dan

dilaksanakan.

Dari uraian diatas, kebaruan serta perbedaan dengan penelitian yangakan dan dilakukan adalah penelitian ini dilakukan oleh penulis yang berjudul Perbedaan Kebahagiaan Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Individu Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh (LDR)

