

Abstrak

Hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship/LDR*) merupakan kondisi relasi romantis yang ditandai oleh keterpisahan fisik antara pasangan dan berpotensi menimbulkan berbagai tantangan emosional, khususnya pada individu dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan berjumlah empat orang dewasa awal berusia 18–29 tahun yang telah menjalani LDR selama lebih dari satu tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam secara daring dan dianalisis menggunakan analisis fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama, yaitu penyesuaian awal menjalani LDR, hambatan dan dinamika komunikasi, pola pikir negatif dan dinamika emosi, strategi regulasi emosi, serta adaptasi dan keberlangsungan hubungan. Temuan menunjukkan bahwa hambatan komunikasi dan pola pikir negatif memicu emosi negatif, namun partisipan mampu mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif sehingga membantu proses penyesuaian dan menjaga keberlangsungan hubungan jarak jauh.

Kata kunci: dewasa awal, hubungan jarak jauh, regulasi emosi

Abstract

Long-distance relationships (LDRs) are romantic relationships characterized by physical separation between partners and may present emotional challenges, particularly for individuals in early adulthood. This study aims to describe the dynamics of emotion regulation among early adults engaged in long-distance relationships. A qualitative phenomenological approach was employed. The participants consisted of four early adults aged 18–29 years who had been in an LDR for more than one year. Data were collected through in-depth online interviews and analyzed using phenomenological analysis. The findings revealed five main themes: initial adjustment to LDR, communication barriers and dynamics, negative thought patterns and emotional dynamics, emotion regulation strategies, and adaptation and relationship maintenance. The results indicate that communication barriers and negative thinking trigger emotional distress; however, participants were able to develop adaptive emotion regulation strategies that supported adjustment processes and helped maintain long-distance relationships.

Keywords: *early adulthood, emotion regulation, long-distance relationship*