

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Fase dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang krusial, ditandai dengan eksplorasi identitas diri, pencapaian kemandirian, serta pembentukan hubungan intim yang lebih serius. Pada periode ini, individu umumnya mulai menjalin hubungan romantis jangka panjang yang menuntut kedekatan emosional dan komitmen yang lebih tinggi. Namun, tuntutan pendidikan, mobilitas pekerjaan, serta perubahan sosial menyebabkan sebagian individu dewasa awal harus menjalani hubungan jarak jauh (*long distance relationship* / LDR). Menurut Papalia dan Martorell (2017), masa dewasa awal mencakup usia 18–29 tahun, yang merupakan fase penting dalam perkembangan karena individu mulai membangun kemandirian, karier, serta hubungan interpersonal yang lebih stabil.

Fenomena hubungan jarak jauh semakin umum terjadi seiring meningkatnya mobilitas individu dalam bidang pendidikan dan pekerjaan. Jiang dan Hancock (2013) menunjukkan bahwa pasangan dalam hubungan LDR tetap dapat mempertahankan kedekatan emosional melalui komunikasi, meskipun tidak berada dalam kedekatan fisik. Selain itu, Kurniawati (2020) mengungkapkan bahwa sekitar 31% pasangan muda pernah atau sedang menjalani hubungan jarak jauh, yang umumnya disebabkan oleh faktor pendidikan, karier, atau migrasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan LDR telah menjadi fenomena yang cukup signifikan dalam kehidupan dewasa awal.

Dalam konteks hubungan romantis yang belum menikah, hubungan jarak jauh merupakan bentuk relasi yang dijalani oleh dua individu yang berada di lokasi berbeda sehingga interaksi tatap muka menjadi terbatas. Kondisi ini menuntut pasangan untuk mempertahankan hubungan melalui komunikasi tidak langsung serta menghadapi berbagai ketidakpastian dalam relasi. Stafford (2005) menyatakan bahwa jarak fisik dapat menimbulkan tantangan emosional yang lebih besar dibandingkan hubungan yang dijalani secara langsung. Individu dalam LDR rentan mengalami emosi yang intens seperti rasa rindu, kecemasan terhadap komitmen pasangan, kecemburuan, serta kekhawatiran terhadap keberlangsungan hubungan.

Menurut Kelmer et al. (2013), ketidakhadiran fisik pasangan dapat memicu ketegangan emosional yang berdampak pada kepuasan hubungan dan kesejahteraan psikologis. Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan emosional tersebut dapat mengganggu fungsi psikologis individu dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh tidak hanya menuntut komitmen, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola emosi secara efektif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengubah pengalaman emosional yang dialaminya. Dalam konteks hubungan jarak jauh, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena individu dihadapkan pada keterbatasan komunikasi dan ketidakhadiran fisik pasangan, yang dapat memicu munculnya berbagai emosi negatif.

Secara ideal, individu yang menjalani hubungan jarak jauh diharapkan mampu mengelola emosi secara adaptif agar hubungan tetap stabil. Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengontrol reaksi emosional, menghindari konflik yang tidak perlu, serta menjaga kualitas komunikasi dan kepercayaan dalam hubungan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada dua individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR), ditemukan bahwa keduanya mengalami tekanan emosional seperti kecemasan, kekhawatiran, serta konflik akibat keterbatasan komunikasi. Kedua subjek menunjukkan strategi regulasi emosi yang berbeda, seperti mengalihkan perhatian dan mengubah cara berpikir terhadap situasi yang memicu emosi negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dalam hubungan LDR memiliki cara yang beragam dalam mengelola emosi, namun tidak semuanya mampu mengelola emosi secara optimal.

Walaupun regulasi emosi merupakan aspek yang penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan keberlangsungan hubungan, penelitian yang secara khusus mengkaji regulasi emosi pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada aspek komunikasi dan kepuasan hubungan, dibandingkan dengan proses bagaimana individu memahami dan mengelola emosi yang muncul akibat keterbatasan jarak. Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Perbedaan kemampuan ini dapat memengaruhi kualitas hubungan dan berpotensi menimbulkan konflik hingga berakhirnya hubungan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana individu dalam hubungan LDR mengelola emosi yang mereka alami.

Berdasarkan uraian tersebut, hubungan jarak jauh tidak hanya menjadi fenomena yang semakin umum, tetapi juga menghadirkan tantangan emosional yang kompleks, khususnya bagi pasangan yang belum menikah. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara mendalam dinamika regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan LDR, sehingga dapat memberikan pemahaman mengenai pengalaman subjektif mereka dalam menghadapi tekanan emosional dalam hubungan.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada dinamika regulasi emosi pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh, dengan tujuan memahami bagaimana individu mengelola emosi mereka dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial akibat keterpisahan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi hubungan interpersonal dan regulasi emosi, serta menambah referensi terkait dinamika hubungan jarak jauh pada pasangan yang belum menikah.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada

individu yang menjalani hubungan LDR mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menjaga kualitas hubungan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor atau praktisi psikologi dalam memberikan intervensi terkait hubungan jarak jauh.