

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Suatu proses kehidupan dilihat dari mulai seorang individu lahir sampai meninggal dunia. Setiap individu bekerja dengan caranya dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya dengan memecahkan berbagai masalah yang ditemuinya di setiap tahap perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah mencari kelompok sosial yang menyenangkan, memulai memilih pasangan hidup, menyesuaikan diri dengan pasangan, mulai membina keluarga, mengelola rumah tangga dan mengasuh anak (Havighurst, dalam Hurlock, 1992:246).

Salah satu dari tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah memulai memilih pasangan, seseorang mulai mengenal lawan jenis dan menjalin hubungan dengan lawan jenisnya (*Intimate Relationship*). Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim dengan orang lain merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa awal, pada masa dewasa awal orang telah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain, mereka mendambakan hubungan yang intim dan akrab (Desmita, 2010:242).

Dalam menjalani hubungan *intimate relationship*, individu memiliki perasaan cinta, kasih sayang, kepuasan, damai, adanya gairah, serta saling menyesuaikan diri dengan pasangannya (Jayanti, 2010:54). Secara umum di dalam *Intimate Relationship* terdapat empat komponen penting yang harus tetap

terpenuhi yaitu saling percaya, komunikasi, keintiman, dan meningkatkan komitmen. Kehadiran dalam komponen tersebut mempengaruhi kualitas dan kelanggengan dari *Intimate Relationship*. Keintiman sendiri terdapat dua unsur yaitu kedekatan secara fisik dan kedekatan secara emosi (Kasner, dalam Purba R. & Siregar R, 2001:6).

The Center for the Study of Long Distance Relationship menyebutkan bahwa sekarang banyak sekali kasus *Long Distance Relationship* (LDR) terjadi, hal itu disebabkan karena berbagai macam alasan seseorang menjalani LDR, diantaranya karena pekerjaan, pendidikan, dll. Sehingga pada saat ini LDR menjadi lebih memungkinkan karena banyak orang bepergian dengan alasan pekerjaan atau pendidikan. Berdasarkan penelitian yang diambil dari 200 lebih pasangan LDR di AS, jarak bukanlah permasalahan utama mengapa sepasang kekasih harus putus (Arsanti, 2010:10). Berikut data statistiknya:

No	Waktu	Non LDR (Putus)	LDR (Putus)
1	1 Bulan pertama	30%	27%
2	3 Bulan pertama	21%	37%
3	6 Bulan pertama	35%	45%
4	8 Bulan pertama	23%	11%
5	1 Tahun pertama	25%	8%

Berikut ini kriteria LDR dalam penelitian *The Center for the Study of Long Distance Relationship* (dalam Arsanti, 2010:7) adalah :

- a. Rata-rata jarak LDR adalah 125 mil
- b. Rata-rata frekuensi bertemu adalah 1,5 bulan
- c. Rata-rata menelpon 1 kali dalam 2 hari

- d. Rata-rata lama menelpon adalah 30 menit
- e. Rata-rata menulis surat adalah 3 kali sebulan

Dalam menjalani hubungan *Long Distance Relationship* tidak lepas dengan adanya konflik diantaranya kurangnya komunikasi, rasa cemas dan curiga kepada pasangan yang sedang jauh meninggalkannya. Ketika seseorang menjalani hubungan LDR dibutuhkan penyesuaian diri yang baik, yaitu dengan melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang baru. Ada beberapa ciri-ciri penyesuaian diri yang efektif yaitu memiliki persepsi yang akurat atau bagaimana seseorang mengenali konsekuensi tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan melakukan relasi interpersonal dengan baik (Siswanto, 2007:36).

Kekurangmampuan dalam melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang ada dapat menimbulkan tekanan-tekanan bagi seseorang (Siswanto, 2006:42). Menurut Lazarus & Folkman, Seseorang yang mengalami kesulitan untuk dapat melakukan penyesuaian dengan permasalahan yang dihadapi akan menimbulkan stres. Munculnya stres dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan atau memberikan makna dari peristiwa yang sedang terjadi. Selain itu, stres juga merupakan fungsi dari *Person environment fit*, yaitu tinggi rendahnya level stres yang dialami individu tergantung pada kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi situasi-situasi yang sulit (Taylor, dalam Jayanti, 2010 : 66).

Terkait dengan stres pada perempuan yang menjalani hubungan LDR, dikatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap stres dan gangguan suasana hati dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan cenderung merenung dalam suasana hati mereka yang tertekan dan semakin menguatkan suasana hati tersebut. Sementara laki-laki cenderung mencoba mengalihkan perhatian mereka dari suasana hati mereka (Nolen-Hoeksema & Girgus Seligman, dalam Santrock, 2003 : 529). Jadi, suatu peristiwa yang dapat mengganggu suasana hati, perempuan cenderung merenung dalam suasana hati mereka yang buruk dan semakin menguatkan suasana hati yang buruk tersebut (Arsanti, 2010:67).

Salah satu hasil penelitian di Sumatera mengenai gambaran stres pada perempuan yang menjalani LDR, bahwa Subjek dalam penelitiannya adalah mahasiswa perempuan (usia 21–25 tahun) yang sedang menjalani LDR. Jumlah subjek sebanyak tiga orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum ketiga subjek dalam penelitiannya mengalami stres baik secara biologis maupun psikologis. Ditemukan bahwa komponen keintiman dan komitmen menimbulkan stres yang paling besar pada ketiga subjek. Stres memuncak pada komponen komitmen, yaitu perasaan tidak sanggup lagi meneruskan hubungan dan ingin mengakhiri hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangannya. Berikut salah satu dari hasil penelitian (Purba R & Siregar R, 2006:3) mengenai gambaran stres ketiga subjek penelitian berdasarkan komponen saling percaya (*Trust Each Other*).

Subjek	Permasalahan	Biologis	Kognitif	Psikososial	
				Emosi	Perilaku
NN	Curiga pada wanita lain, handphone dimatikan, sms tidak membalas, menemukan sms mesra	-	Berfikir kalau pasangan berselingkuh	Kaget, marah, sakit hati, kesal	Membalas sms pasangan dengan rasa kesal
MY	Pencemburu, curiga ada wanita lain, tidak mampu mengontrol aktifitas pasangan setiap hari	Tubuh lemas dan kurang bersemangat	Berfikir kalau pasangan berselingkuh	Marah kepada pasangan	-
TK	Curiga ada wanita lain, tidak mampu mengontrol aktifitas pasangan setiap hari, perhatian kepada pasangan lebih kearah curiga	-	Berfikir kalau pasangan berselingkuh	Marah	Mendiamkan pasangan

Timbulnya stres dapat berdampak buruk bagi kondisi seseorang. Oleh karena itu, perlu melakukan upaya untuk mengatur atau mengatasi stressor tersebut. Upaya tersebut disebut dengan Mekanisme *Coping*. Mekanisme *Coping* adalah suatu usaha dari seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam berpikir dan bertindak ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menjadikan seseorang tersebut mengalami stres (Carver, dalam Margaretha, 2001:32).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang “**MEKANISME *COPING* PADA PEREMPUAN YANG MENJALANI HUBUNGAN *LONG DISTANCE RELATIONSHIP* (LDR)**”.

B. Fokus Penelitian

Penelitian difokuskan pada Mekanisme *coping* pada perempuan yang menjalani hubungan *Long Distance Relationship* yang belum menikah.

Mekanisme *coping* adalah suatu usaha dari seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam berpikir dan bertindak ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menjadikan seseorang tersebut mengalami stres (Carver, dalam Margaretha, 2001:32).

Perempuan dalam karakteristik dan normatif adalah sosok yang lebih menonjolkan sifat sosial, lebih banyak tertarik pada kehidupan orang lain karena itu senantiasa mencari objek perhatian di luar dirinya dan eksistensi perempuan sebagai manusia adalah hidup bersama-sama dengan subyek lain atau pasangan hidupnya karena perempuan adalah pribadi sosial, yaitu pribadi psikofisik yang memerlukan antar relasi jasmani dan psikis dengan manusia lain, ingin dicintai, dihargai, dan diakui (Kartni K, 2006:176-178).

Long Distance Relationship adalah suatu hubungan dimana individu dan pasangannya terpisah secara fisik oleh jarak yang cukup jauh atau berada pada wilayah, daerah, atau kota yang berbeda sehingga intensitas mereka untuk bertemu sangat terbatas atau hampir tidak sama sekali (Jayanti, 2010:56).

C. Pertanyaan Penelitian

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Mengapa seseorang menjalani hubungan *Long Distance Relationship* ?
2. Masalah- masalah apa yang muncul ketika menjalani hubungan *Long Distance Relationship*?
3. Bagaimana mekanisme *coping* yang dilakukan perempuan dalam menjalani hubungan *Long Distance Relationship* ?

D. Tujuan Penelitian

Dari pertanyaan penelitian diatas maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui penyebab seseorang menjalani hubungan *Long Distance Relationship*.
2. Untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada perempuan ketika menjalani hubungan *Long Distance Relationship*.
3. Untuk mengetahui bagaimana mekanisme *coping* yang dilakukan perempuan dalam menjalani hubungan *Long Distance Relationship*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Berdasarkan uraian diatas, diharapkan penelitian ini memiliki manfaat teoritis terkait dengan kajian psikologi baik ilmu psikologi perkembangan atau psikologi sosial yang terkait dengan permasalahan perempuan dalam menjalani hubungan *Long Distance Relationship*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, memberikan pemahaman, dan memperkaya teori mengenai *Long Distance Relationship* ditinjau dari teori mekanisme *coping*

- b. Bagi Pasangan yang sedang menjalani hubungan LDR dan masyarakat umum

Penelitian ini juga dapat menjadi pengetahuan untuk individu yang sedang menjalani LDR yang terkait dengan masalah-masalah yang dihadapi dalam menjalani LDR. Dan dapat mengambil manfaat terkait dengan masalah komunikasi yang sering muncul yang disebabkan adanya jarak sehingga pasangan tersebut dapat mengupayakan untuk memelihara komunikasi pada pasangan selama menjalani LDR.