

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini menyajikan bagian pendahuluan dari penelitian yang akan dilaksanakan, yang meliputi latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan menjalin hubungan dengan lawan jenis untuk memilih pasangan hidup (Hurlock, 1980). Pada usia 18 hingga 25 tahun, individu memasuki tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan tugas perkembangan seperti membentuk hubungan intim dan saling berkomitmen satu sama lain (Santrock, 2010). Dalam masa ini, individu biasanya mulai menjalani hubungan romantis seperti pacaran.

Hubungan romantis seperti pacaran dianggap sebagai fase penting dalam perkembangan individu, fase ini memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterbukaan diri, keterampilan, dan rasa empati terhadap orang lain (Couture *et al.*, 2020). Selain itu, menurut Syah dan Sastrawati (2020), pacaran merupakan proses saling mengenal karakter, termasuk kelebihan dan kekurangan, dari kedua individu yang berbeda jenis kelamin. Jika hubungan pacaran berlangsung lebih lanjut, maka periode ini dianggap sebagai tahap persiapan menuju pertunangan atau pernikahan.

Hubungan pacaran dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni pacaran jarak dekat (*proximal relationship*) dan pacaran jarak jauh (*long-distance relationship*) (Hamptom 2004; Irmawati *et al.*, 2023). Pacaran jarak jauh (*Long-Distance Relationship*, selanjutnya disingkat LDR) adalah hubungan di mana kedua pasangan terpisah oleh jarak sehingga tidak dapat bertemu secara langsung dalam waktu yang cukup lama (Monintja & Sarajar, 2025). Faktor yang menyebabkan pasangan menjalani hubungan LDR yaitu karena

pendidikan atau pekerjaan yang mengharuskan mereka harus berjauhan secara geografis (Syahputri & Prima, 2024).

Jika dibandingkan dengan hubungan jarak dekat, hubungan LDR lebih mengalami banyak tantangan untuk sampai di tahap berhasil, sehingga kedua pasangan harus berusaha memberikan kesempatan untuk saling berkembang (Rahmawati & Chozanah, 2021). Sejalan dengan hasil riset dari Wibisono (2016) mengenai LDR didapatkan hasil dengan jumlah persentase pasangan yang menjalani LDR sebanyak 71,6%, namun yang mampu mempertahankan hubungan LDR rata-rata hanya 2,8 tahun dan hanya 10% yang dapat mencapai pernikahan (Sebastian, 2023), sehingga perlu dipahami faktor-faktor penyebab rendahnya keberhasilan tersebut. Adapun dampak dari tidak berhasil atau putus hubungan pacaran yaitu individu akan mengalami perasaan kegagalan yang mendalam, yang mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri, hilangnya orientasi tujuan hidup, dan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup atau melakukan tindakan bunuh diri (Jovina Amanda Sugiarto, 2021).

Pasangan yang sedang mejalani LDR akan lebih rentan mengalami konflik, rentan saling menyakiti secara psikologis, rentan mengalami tingkat stress yang tinggi (Ristiani *et al.*, 2021), dan kurangnya komunikasi yang terbuka juga dapat mengakibatkan pasangan LDR jadi memiliki konflik satu sama lain (Azzahra & Rochim, 2024). Adanya tantangan-tantangan tersebut menjadi celah pasangan LDR untuk berselingkuh, di mana pria lebih banyak pernah atau sedang berselingkuh maupun mengalami *friendzone* dibandingkan wanita (32% vs 22%) saat menjalani LDR. Fenomena ini menunjukkan bahwa tingkat komitmen dalam hubungan jarak jauh bervariasi dan berisiko terhadap perselingkuhan yang berakhir pada hubungan yang gagal (Henry & Stephens, 2013; Fredella & Diah Sosialita, 2023). Penyebab perselingkuhan dapat terjadi karena jarak yang memisahkan dengan pasangan, sehingga individu tersebut merasa kurang diperhatikan secara fisik dan emosional (Henry & Stephens, 2013; Fredella & Diah Sosialita, 2023), serta kurangnya keintiman fisik yang menjadi kendala terbesar pasangan LDR (Dobric, 2024). Hal ini sesuai dengan Dobric (2024) bahwa 55% individu yang sedang LDR merasa khawatir jika pasangannya akan bertemu orang lain dan berujung berselingkuh. Contohnya

adalah pasangan yang tinggal di tempat berbeda, terlalu sibuk dengan pekerjaan, atau sering melakukan perjalanan jauh untuk waktu yang lama (Monintja & Sarajar, 2025). Adanya perselingkuhan pada hubungan pacaran sangat berdampak negatif terutama pada korban, ia akan merasa marah secara intens, merasakan gejala depresi, gejolak emosional yang meningkat hingga menyebabkan adanya pikiran untuk bunuh diri (Wdowiak *et al.*, 2024). Oleh karena itu, tantangan-tantangan yang muncul pada hubungan LDR harus diatasi agar hubungan yang sedang dijalani dapat bertahan lebih lama bahkan sampai berhasil ke jenjang pernikahan.

Individu yang berada dalam hubungan LDR dapat mengalami konflik personal dan konflik interpersonal (Ulfa & Adhrianti, 2019). Hubungan LDR mengalami konflik interpersonal yang dibentuk oleh alasan untuk LDR, praktik komunikasi, dan atribut pasangan, sementara konflik personal dapat muncul dari perilaku dan nilai-nilai individu, yang berdampak pada dinamika dan pemeliharaan relasional (Naz, 2020). Dalam hubungan LDR, konflik interpersonal seringkali muncul karena adanya ketidaksepakatan antar individu yang menghambat mereka mencapai tujuan yang sama. Penelitian lain menemukan bahwa pasangan LDR mengalami tingkat keintiman yang berbeda dengan ketika mereka bertemu secara langsung, sehingga kualitas hubungan mereka bisa menurun (Arfensia *et al.*, 2021).

Peneliti telah mengamati cuitan pengguna X yang sedang menjalani LDR di sosial media X. Didapati bahwa terdapat beberapa individu yang mengalami konflik interpersonal saat menjalani LDR. Sebagai contoh yaitu dari pengguna pertama, ia mengungkapkan bahwa selama 2 tahun menjalani LDR sering mengalami konflik karena miskomunikasi dan berekspektasi berlebih kepada pasangan; pengguna kedua mengungkapkan bahwa dalam menjalani LDR, frekuensi bertemu harus diatur agar hubungan terhindar dari konflik; pengguna ketiga mengungkapkan bahwa hubungan LDR yang dijalannya mengalami konflik jika pasangan tidak terbuka terkait keadaannya dan juga saat orang ketiga muncul di hubungannya. Cuitan-cuitan dari beberapa pengguna X tersebut menjadi bukti bahwa individu yang sedang menjalani LDR mengalami konflik interpersonal pada hubungannya. Adapun konflik-konflik yang terjadi

tersebut dapat disimpulkan yaitu miskomunikasi, frekuensi bertemu, tidak terbuka satu sama lain, tidak menjaga kepercayaan, dan tidak berkomunikasi dengan lancar. Sama halnya dengan hasil salah satu penelitian bahwa miskomunikasi menjadi pemicu utama dari konflik interpersonal (Aryaningsih & Susilawati, 2020). Dari fenomena tersebut yang akhirnya menjadi salah satu bukti bahwa individu yang sedang menjalani LDR mengalami adanya konflik interpersonal pada hubungan mereka.

Penyebab umum yang sering memicu terjadinya konflik yaitu karena faktor *trust* (Meyer & Sledge, 2022). Han & Harms (2010) mengungkapkan bahwa dalam hubungan yang memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, menjadikan individu menjadi lebih cenderung untuk menghindari konflik atau memastikan bahwa konflik tidak muncul. Menurut Joshi (2021), *trust* memainkan peran penting dalam mengurangi konflik pada LDR, yang mana *trust* yang tinggi dapat meningkatkan kepuasan hubungan dan konflik menjadi menurun. *Trust* juga merupakan kunci dalam suatu hubungan yang berhasil (Yilmaz *et al.*, 2023). Selain itu, *trust* dianggap sebagai elemen kunci yang berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan kebahagiaan dalam hubungan romantis (Teoh *et al.*, 2024).

Penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara variabel *trust* dengan variabel konflik interpersonal. Ini berarti bahwa semakin tinggi *trust* maka konflik interpersonal akan semakin rendah (Winayanti & Widiastaviti, 2016). Adapun penelitian lain juga menemukan bahwa *trust* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal di Malang yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh, yang berarti bahwa semakin tinggi *trust* maka semakin rendah konflik interpersonal pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (Sudirman, 2023).

Selain *trust*, emosi juga berperan besar dalam munculnya konflik interpersonal (Costa *et al.*, 2018; Aryaningsih & Susilawati, 2020). Regulasi emosi dapat memengaruhi hubungan interpersonal karena individu sebagai makhluk sosial terlibat dalam berbagai bentuk interaksi, termasuk hubungan dengan pasangan mereka (English *et al.*, 2017). Individu yang mampu

meregulasi emosinya secara efektif maka dapat memiliki dan mempertahankan hubungan pacaran yang sehat (Low & Overall, 2025). Kemampuan dalam mengatur emosi yang efektif saat terjadi konflik dalam hubungan dapat menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan yang dijalani (Ali *et al.*, 2022). Selain itu, semakin besar intensitas emosi negatif yang dirasakan dan diungkapkan saat konflik, semakin tinggi pula risiko munculnya dampak yang berbahaya atau merugikan (Costa *et al.*, 2018). Dari hasil penelitian tersebut, jelas bahwa meregulasi emosi dalam hubungan romantis sangatlah penting. Selain itu, regulasi emosi juga dapat membantu individu menciptakan keadaan yang lebih baik dalam konteks hubungan interpersonal (English *et al.*, 2017).

Terdapat penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi dan konflik interpersonal dari Aryaningsih dan Susilawati (2020) dengan hasil yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap konflik interpersonal yang terjadi pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Di mana regulasi emosi berperan mengurangi taraf konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani LDR.

Dari beberapa penelitian yang telah dipaparkan, masih terbatas penelitian yang menguji kedua variabel (*trust* dan regulasi emosi) secara bersama-sama dengan konflik interpersonal. Selain itu, penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya mengenai *trust* dengan konflik interpersonal ini masih melibatkan populasi yang terbatas. Sebagai contoh, penelitian dari Winayanti & Wideasavitri (2016) yang meneliti hanya pada populasi kecil yaitu di suatu universitas dengan jumlah responden 100 mahasiswa. Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *trust* dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani LDR, karena penelitian sebelumnya masih terbatas meneliti ketiga variabel ini secara bersamaan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh *Trust* dan Regulasi Emosi terhadap Konflik Interpersonal (Studi pada Dewasa Awal yang Menjalani *Long Distance Relationship*)”.

B. Rumusan Masalah

Setelah melalui tahap identifikasi masalah, peneliti merumuskan masalah, yakni apakah terdapat pengaruh dari *trust* dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (LDR)?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan memperoleh data empiris mengenai pengaruh *trust* dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (LDR).

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting untuk pengembangan pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi terkait *trust*, regulasi emosi, dan konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani LDR.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat (khususnya dewasa awal yang menjalani LDR) mengenai pentingnya menerapkan *trust* dan memiliki kemampuan regulasi emosi agar mampu meminimalisir terjadinya konflik interpersonal pada hubungan yang sedang dijalani.