

Coping Stress pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Long Distance Relationship antar Negara

Cecilia Zhan¹, Agoes Dariyo²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail : cecilia.705210046@stu.untar.ac.id¹, agoesd@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Hubungan jarak jauh (long distance relationship/LDR) merupakan bentuk hubungan romantis yang sering menimbulkan berbagai tantangan, seperti perbedaan zona waktu, rasa rindu, dan konflik budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping stress yang digunakan oleh pasangan dewasa awal yang menjalani LDR antar negara. Pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam digunakan untuk mengumpulkan data dari lima partisipan berusia 18-30 tahun yang telah menjalani LDR selama minimal enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan tiga dimensi utama coping stress yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan social support coping. Problem-focused coping dilakukan dengan menetapkan kesepakatan bersama, berkomunikasi secara terbuka, dan melakukan aktivitas virtual, seperti menonton film atau bermain game. Emotion-focused coping melibatkan kegiatan seperti memasak, olahraga, berjalan-jalan, atau tidur untuk mengurangi stres dan emosi negatif. Social support coping dicapai melalui dukungan emosional dari keluarga, teman, atau komunitas, termasuk berbagi pengalaman dengan individu yang juga menjalani LDR.

Kata Kunci : *Coping Stress, Dewasa Awal, Long Distance Relationship, Antar Negara*

Abstract

A long-distance relationship (LDR) is a romantic relationship that often presents several challenges, including time zone differences, feelings of homesickness, and potential cultural conflicts. This study aims to identify the stress coping strategies utilized by early adult couples engaged in a long-distance relationship (LDR) between countries. , a qualitative using an in-depth interview method was employed to collect data from five participants aged 18-30 years who had undergone a long-distance relationship (LDR) for a minimum of six months. The findings revealed that the participants employed three primary categories of stress-coping strategies: problem-focused coping, emotion-focused coping, and social support coping. Problem-focused coping entails establishing a mutual agreement, communicating openly, and engaging in virtual activities such as watching movies or playing games. Emotion-focused coping strategies encompass activities such as cooking, exercising, going for a walk, or sleeping, which are employed to mitigate stress and negative emotions. Social support coping is attained through emotional assistance from family, friends, or the broader community, including sharing experiences with individuals who are also in an LDR.

Keyword: *Coping Stress, Early Adult, Long Distance Relationship, Intercountry*

PENDAHULUAN

Hubungan jarak jauh, atau long distance relationship, merupakan jenis hubungan romantis di mana pasangan tidak berada dalam lokasi fisik yang sama dan seringkali terpisah oleh jarak yang cukup signifikan, sehingga mereka tidak dapat bertemu secara rutin atau sering. Fenomena ini semakin umum seiring dengan kemajuan teknologi komunikasi yang memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung melalui berbagai platform digital seperti telepon, video call, dan media sosial, meskipun terpisah oleh ratusan atau ribuan kilometer. Meskipun hubungan jarak jauh menghadapi berbagai tantangan, termasuk kurangnya interaksi fisik, kesulitan dalam membangun kedekatan emosional, dan rasa rindu yang mendalam, hubungan ini juga menawarkan

kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik dan membangun kepercayaan yang kuat antara pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan hubungan jarak jauh sering bergantung pada motivasi pasangan, komunikasi yang efektif, dan perencanaan masa depan yang jelas, di mana pasangan yang dapat mengatasi tantangan ini dengan baik cenderung mampu mempertahankan hubungan mereka dengan lebih berhasil.

Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman dalam buku mereka *Stress, Appraisal, and Coping* (1984), coping stress merupakan proses dinamis yang melibatkan berbagai strategi untuk mengelola dan mengurangi dampak dari situasi stres. Mereka menjelaskan bahwa coping stress terdiri dari dua jenis strategi utama. Pertama, coping problem-focused, yang bertujuan untuk mengatasi penyebab stres secara langsung, misalnya dengan mencari solusi praktis atau merencanakan tindakan konkret. Strategi ini efektif ketika individu merasa memiliki kontrol atas situasi tersebut. Kedua, coping emotion-focused, yang berfokus pada pengelolaan emosi yang timbul akibat stres, seperti melalui dukungan sosial, relaksasi, atau perubahan pola pikir. Strategi ini sering digunakan ketika individu merasa bahwa situasi stres tidak dapat diubah atau dikendalikan.

Lazarus dan Folkman menekankan bahwa efektivitas strategi coping bergantung pada bagaimana individu menilai situasi stres dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Penilaian ini melibatkan dua tahap utama: penilaian awal, di mana individu menentukan apakah situasi tersebut merupakan ancaman atau tantangan; dan penilaian sekunder, di mana individu mengevaluasi sumber daya dan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Pemilihan strategi coping yang sesuai dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari stres secara lebih efektif.

Banyak dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh antar negara seperti Indonesia-Australia, Indonesia-Amerika, dan lain-lain yang mengalami masalah-masalah yang terjadi pada hubungan mereka. Masalah pada hubungan jarak jauh seringkali melibatkan berbagai tantangan yang mempengaruhi kualitas dan kestabilan hubungan tersebut. Salah satu masalah utama adalah komunikasi, di mana perbedaan zona waktu, jadwal sibuk, dan keterbatasan teknologi dapat menyulitkan pasangan untuk menjaga frekuensi dan kedalaman interaksi. Kurangnya pertemuan tatap muka seringkali menyebabkan rasa keterasingan dan kesepian, karena pasangan tidak dapat berbagi momen kecil dan pengalaman sehari-hari secara langsung.

Kepercayaan juga merupakan aspek krusial yang sering diuji dalam hubungan jarak jauh. Tanpa interaksi fisik yang konsisten, pasangan mungkin mengalami kesulitan dalam meyakini kesetiaan dan komitmen satu sama lain, yang dapat menimbulkan kekhawatiran dan ketidakamanan serta mengganggu keharmonisan hubungan. Keterhubungan emosional menjadi tantangan lain, karena interaksi melalui pesan teks, panggilan telepon, atau video call tidak sepenuhnya dapat menggantikan pengalaman emosional yang terjalin dari pertemuan langsung. Pasangan mungkin merasa kesulitan dalam mengekspresikan atau memahami nuansa emosional yang biasanya lebih mudah dipahami dalam interaksi tatap muka.

Perbedaan budaya dan latar belakang juga dapat menambah kompleksitas hubungan jarak jauh, terutama jika pasangan berasal dari lingkungan yang berbeda. Perbedaan ini dapat menciptakan ketegangan tambahan jika tidak ada pemahaman dan komunikasi yang baik mengenai harapan dan nilai-nilai masing-masing. Manajemen waktu juga menjadi faktor penting dalam hubungan jarak jauh. Mengatur waktu untuk berkomunikasi atau melakukan aktivitas bersama, seperti menonton film atau bermain game secara online, bisa menjadi tantangan tersendiri. Kesulitan dalam mengatur waktu yang tepat dan saling memahami kesibukan masing-masing dapat menyebabkan frustrasi dan perasaan terabaikan.

Secara keseluruhan, meskipun hubungan jarak jauh menghadapi berbagai masalah, banyak pasangan yang berhasil mengatasinya melalui usaha dan komunikasi yang efektif. Penting untuk memiliki komitmen dan kepercayaan yang kuat serta beradaptasi dengan strategi coping yang dapat membantu menjaga hubungan tetap sehat dan memuaskan.

METODE

Dalam penelitian mengenai ini, jenis penelitian kualitatif yang dipilih adalah penelitian fenomenologis dan studi kasus, dengan penerapan teknik sampling purposive sampling. Penelitian

fenomenologis digunakan untuk menyelidiki pengalaman subjektif dan mendalam dari individu dalam fase dewasa awal yang mengalami stres akibat hubungan jarak jauh. Melalui purposive sampling, peneliti secara selektif memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu, seperti usia 18 hingga 30 tahun dan sedang berada dalam hubungan jarak jauh antar negara, untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang bagaimana mereka mengelola stres dan tantangan yang dihadapi. Creswell (2013) dalam bukunya "Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches" menekankan bahwa pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti untuk memahami makna dan esensi dari pengalaman partisipan, memberikan gambaran yang jelas tentang cara mereka merespons dan mengatasi stres. Di samping itu, penelitian studi kasus juga diterapkan untuk analisis rinci tentang bagaimana faktor-faktor situasional dan personal mempengaruhi strategi coping dalam konteks hubungan jarak jauh. Yin (2014) dalam "Case Study Research: Design and Methods" menunjukkan bahwa studi kasus memberikan insight mendalam mengenai dinamika coping stress di konteks yang spesifik, dengan memilih kasus yang relevan melalui purposive sampling untuk memastikan informasi yang diperoleh adalah representatif dan informatif. Gabungan dari kedua pendekatan ini, bersama dengan teknik purposive sampling, memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dan kontekstual tentang coping stress dalam hubungan jarak jauh antar negara.

Pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, menurut Palinkas et al. (2015) dalam artikel "Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research", adalah metode pemilihan peserta yang berdasarkan pada kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam konteks penelitian ini, kriteria tersebut meliputi usia antara 18 hingga 30 tahun, berada dalam hubungan romantis jarak jauh dengan pasangan yang tinggal di negara berbeda, dan bersedia untuk berbagi pengalaman terkait strategi coping mereka terhadap stres.

Dalam penelitian mengenai coping stress pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh antar negara, partisipan adalah individu berusia antara 18 hingga 30 tahun yang saat ini berada dalam hubungan romantis jarak jauh dengan pasangan yang tinggal di negara berbeda. Mereka adalah orang-orang yang telah menjalin hubungan jarak jauh selama minimal enam bulan dan berkomunikasi secara rutin melalui berbagai saluran teknologi, seperti video call, pesan teks, dan media sosial. Partisipan diharapkan memiliki berbagai latar belakang pendidikan dan pekerjaan, serta berasal dari berbagai negara untuk memastikan keragaman perspektif dalam coping stress yang mereka alami. Penelitian ini juga melibatkan individu yang bersedia berbagi pengalaman pribadi mereka terkait tantangan, strategi coping yang mereka gunakan, dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dan hubungan mereka.

Penelitian ini dilakukan secara online via aplikasi Zoom dengan lima partisipan yang dilakukan pada tanggal 3 hingga 7 November 2024 pada pukul 18.00 WIB. Para partisipan ini merupakan teman-teman dari peneliti dikarenakan fenomena long distance relationship ini banyak terjadi di sekitar peneliti sehingga peneliti memilih untuk melakukan wawancara dengan lima partisipan tersebut. Namun dikarenakan adanya keterbatasan dengan jenis kelamin para partisipan, peneliti hanya mendapatkan lima partisipan di antara lainnya empat partisipan perempuan dan satu partisipan pria. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara.

Menurut Sugiyono (2020:131), analisis data merupakan proses menyusun dan mengolah data secara sistematis, yang bersumber dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumen lainnya. Proses ini meliputi pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, pemecahan data menjadi unit-unit yang lebih kecil, pengorganisasian dalam pola atau hubungan tertentu, sintesis informasi, pemilihan data yang relevan, serta penarikan kesimpulan. Langkah-langkah tersebut bertujuan agar data yang diolah dapat dengan mudah dipahami oleh peneliti maupun pihak lain. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa analisis data dalam model interaktif terdiri dari empat tahap utama (dalam Rijali, 2019): 1) pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Salah satu kesulitan psikologis dan emosional yang sering dialami pasangan dalam suatu hubungan adalah menjalani hubungan jarak jauh (LDR). Untuk mengendalikan emosi, menjaga hubungan tetap utuh, dan mengatasi tekanan yang muncul akibat keterbatasan jarak, individu ini terpaksa harus menerapkan berbagai mekanisme coping. Memahami mekanisme coping, yang merupakan reaksi adaptif seseorang terhadap stres, sangat penting untuk memahami bagaimana pasangan LDR dapat bertahan dan berkembang dalam keadaan ini.

Tiga komponen strategi coping, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan social support coping yang mana menjadi fokus utama penelitian ini. Komponen-komponen ini dipilih karena sangat relevan dengan jenis masalah yang sering terjadi dalam LDR. Upaya untuk mengatasi atau mengubah pemicu stres secara langsung, termasuk menjadwalkan pertemuan atau membuat jadwal komunikasi yang efisien, dikaitkan dengan penanganan problem-focused coping. Dalam hal mengelola perasaan tidak menyenangkan seperti kesepian atau kecemasan terkait jarak, emotion-focused coping sangatlah penting. Di sisi lain, social-focused coping menyoroti bagaimana dukungan sosial dari pasangan atau orang lain dapat membantu memperkuat emosi dan pikiran seseorang.

Pada dasarnya terdapat lima komponen dalam strategi coping, akan tetapi peneliti memutuskan fokus kepada tiga strategi coping diatas mengacu adanya kendala dari dua komponen strategi coping lainnya, yaitu avoidance coping dan meaning-focused coping, dalam konteks hubungan jarak jauh yang mana menyebabkan peneliti melakukan pemilihan ketiga komponen coping saja. Avoidance coping, yang melibatkan penghindaran masalah atau keadaan yang tidak nyaman, dianggap kurang penting karena dapat memperburuk kesenjangan emosional antara pasangan. Selain itu, meaning-focused coping, yang lebih menekankan pada penciptaan makna baru untuk situasi yang penuh tekanan, biasanya kurang jelas dan lebih abstrak dalam interaksi sehari-hari pasangan LDR. Untuk mencerminkan respons adaptif yang biasanya digunakan pasangan ketika dihadapkan dengan masalah LDR, penelitian ini berfokus pada tiga strategi yang paling representatif. Lebih lanjut analisis tiga komponen strategi coping, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan social support coping pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Problem Focused Coping

Salah satu strategi yang digunakan orang untuk mengatasi situasi yang membuat stress adalah problem-focused coping, yang melibatkan konsentrasi pada pencarian solusi langsung untuk kesulitan. Strategi ini memerlukan penentuan penyebab stres dan kemudian melakukan upaya untuk mengurangi, mengubah, atau memberantasnya. Pendekatan ini relevan dalam hubungan jarak jauh (LDR) karena memungkinkan pasangan untuk mengatasi kesulitan yang disebabkan oleh kendala geografis dengan cara yang lebih terorganisasi dan efisien (Folkman & Lazarus, 1980). Misalnya, pasangan dapat memutuskan jadwal komunikasi yang teratur, menetapkan batasan perilaku, atau bekerja sama untuk menyelesaikan perselisihan. Problem-focused coping lebih sering digunakan ketika orang percaya bahwa mereka memiliki kendali atau pengaruh atas masalah tersebut, menurut Lazarus dan Folkman (1984). Strategi ini dapat meningkatkan kepercayaan diri pasangan dalam menangani stres dan memberi mereka rasa kendali dalam hubungan LDR. Lebih jauh lagi, taktik ini dapat meningkatkan komunikasi, menurunkan kemungkinan miskomunikasi, dan meningkatkan kualitas hubungan (Carver, 1997).

Mengacu pada hal tersebut, tidak dapat dipungkiri dalam hubungan jarak jauh yang dijalin oleh kedua belah pihak kerap kali terjadi berbagai macam pertikaian yang terjadi akibat berbagai macam masalah yang terjadi pada hubungan LDR yang dijalani, hal ini tentunya menyebabkan adanya stress pada diri masing-masing individu ini. Dalam aspek strategi coping ini, para individu yang menjalani LDR kerap kali memfokuskan diri pada masalah yang dialami untuk penyelesaian. Meminimalisir dan mengeliminasi masalah tersebut yang menjadi salah satu sumber stress yang dialami. Individu kerap kali menentukan hal-hal yang menjadi batasan yang dilakukan oleh pasangan ketika melakukan hubungan jarak jauh, hal ini dilakukan untuk mengeliminasi stress yang mungkin muncul atas masalah-masalah yang terjadi akibat adanya

keberatan atas apa yang dilakukan pasangan ketika menjalani LDR. Disimpulkan bahwa strategi problem-focused coping penting untuk mengurangi dan mengatasi stres yang terjadi dalam hubungan jarak jauh (LDR). Hasilnya menunjukkan bahwa orang-orang yang menjalani hubungan jarak jauh sering kali berupaya menyelesaikan masalah dengan pasangannya secara langsung. Strategi ini mencakup penetapan batasan, percakapan yang jujur, dan bekerja sama untuk menyelesaikan kemungkinan perselisihan dan menghasilkan solusi kooperatif.

Partisipan secara khusus menjelaskan bahwa tujuan menetapkan batasan dalam suatu hubungan adalah untuk menghindari stres yang disebabkan oleh tindakan yang tidak disukai pasangan. Lebih jauh lagi, melakukan percakapan langsung untuk mengatasi konflik merupakan metode yang baik untuk menurunkan stres, menemukan solusi nyata untuk masalah, dan mencegah perselisihan di masa mendatang. Selain mengurangi stres, hal ini meningkatkan komunikasi dan pemahaman antara pasangan, yang memperkuat ikatan. Dengan berkomunikasi dan bekerja sama untuk memecahkan masalah, teknik penanganan yang berfokus pada masalah juga dapat mengurangi kemungkinan miskomunikasi yang dapat memperburuk konflik. Partisipan menggarisbawahi betapa pentingnya menjaga nada suara yang positif untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan dan menjaga lingkungan percakapan tetap positif. Oleh karena itu, strategi ini tidak hanya menyelesaikan masalah tetapi juga meningkatkan standar umum hubungan. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi problem-focused coping merupakan strategi yang berguna dan berhasil dalam hubungan jarak jauh karena memungkinkan orang untuk secara proaktif mengatasi pemicu stres dengan mengambil langkah-langkah praktis yang meningkatkan hubungan mereka.

2. Emotion Focused Coping

Orang-orang menggunakan emotion-focused coping sebagai strategi untuk mengendalikan emosi buruk yang disebabkan oleh peristiwa yang membuat stres, terutama ketika pemicu stres tidak dapat dihindari atau diubah. Melalui berbagai strategi, termasuk meminta dukungan emosional, mengekspresikan emosi, atau menggunakan teknik relaksasi untuk meredakan stress, strategi ini berupaya mengurangi beban emosional stres (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi ini sering digunakan dalam hubungan jarak jauh (LDR) untuk mengatasi perasaan kesepian, kerinduan, atau kekesalan yang disebabkan oleh kedekatan pasangan.

Emotion-focused coping, menurut Carver et al. (1989), membantu orang untuk lebih berfokus pada pengendalian emosi internal mereka dan lebih sedikit pada stres eksternal. Untuk mengurangi ketegangan emosional, orang dapat, misalnya, menghabiskan waktu bersama teman, bermeditasi, atau mencari hiburan. Meskipun terpisah secara geografis, pasangan dalam hubungan LDR juga dapat berkomunikasi secara virtual untuk memperdalam ikatan emosional mereka. Strategi ini penting karena membantu orang dalam menjaga stabilitas emosional dan menghindari efek buruk dari stres yang berkelanjutan.

Sudah hal yang sangat wajar terjadi bahwasanya setiap individu yang menjalani LDR akan menghadapi gejolak batin yang sangat menguras emosional dan mengakibatkan adanya stress, beberapa hal yang kerap terjadi ialah adanya perasaan kesepian, kerinduan atau adanya miss komunikasi yang terjadi dengan pasangan serta perlunya adaptasi atas proses perjalanan LDR yang dijalani. Hal ini turut dikemukakan oleh Partisipan SD yang mengalami proses adaptasi pada awal perpisahan yang menyebutkan adanya rasa sedih saat perpisahan terjadi sehingga emosi-emosi negatif tersebut kemudian disalurkan kepada kegiatan yang lebih positif salah satunya adalah dengan mengungkapkan emosi yang dirasakan untuk memulai diskusi terbuka dengan pasangan dan memasak apabila diskusi tersebut tidak mungkin dilakukan mengacu kepada adanya kesibukan pasangan.

Berdasarkan hasil wawancara, metode utama partisipan untuk mengatasi perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh dinamika hubungan jarak jauh (LDR) adalah emotion-focused coping. Strategi ini terdiri dari sejumlah latihan yang dirancang untuk mengurangi stres emosional seperti kejengkelan, hasrat, dan kesepian. Beberapa peserta memutuskan untuk mengomunikasikan sentimen mereka secara terbuka, seperti kesedihan atau kerinduan, kepada pasangan mereka untuk meningkatkan ikatan emosional dan

menurunkan tingkat stres. Selain itu, beberapa partisipan menggunakan aktivitas pribadi seperti baking, pilates, yoga, memasak, dan menonton acara televisi untuk menangkis perasaan negatif mereka. Aktivitas ini dianggap bermanfaat dalam membantu individu rileks dan menjaga keseimbangan emosional.

Meskipun terpisah secara geografis, komunikasi virtual seperti panggilan video tetap merupakan cara umum untuk menjaga ikatan emosional. Sebagai cara untuk mengendalikan emosi mereka, beberapa individu bahkan menghabiskan waktu luang mereka dengan melakukan hobi yang menyenangkan seperti bulu tangkis, biliard, atau tidur. Metode ini menunjukkan bagaimana penanganan yang berfokus pada emosi meningkatkan kapasitas seseorang untuk beradaptasi dalam hubungan selain membantu mereka menangani dampak emosional LDR. Selain bermanfaat untuk mengurangi stres, teknik-teknik ini penting untuk menjaga ikatan interpersonal dalam menghadapi kendala fisik.

3. Social Support Coping

Melibatkan orang lain dalam proses mengelola tekanan merupakan teknik yang dikenal sebagai social support coping yang digunakan orang untuk mengelola stres. Strategi ini meminta bantuan, nasihat, atau dukungan emosional dari orang-orang di sekitar mereka, seperti teman, keluarga, pasangan, atau komunitas. Lazarus dan Folkman (1984) menegaskan bahwa penanganan dukungan sosial dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang penuh tekanan karena kehadiran orang lain dapat memberikan validasi emosional, rasa aman, dan solusi untuk masalah yang dihadapi.

Jenis dukungan sosial ini dapat berupa dukungan informasional (bimbingan dan arahan), dukungan instrumental (bantuan untuk tugas-tugas praktis), atau dukungan emosional (empati dan kasih sayang). Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial yang efektif dapat mengurangi dampak buruk stres pada kesehatan mental dan fisik. Selain itu, dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan harga diri seseorang dan memperkuat keyakinan mereka bahwa mereka dapat mengatasi rintangan. Misalnya, untuk tetap berhubungan dan mengurangi stres emosional dalam hubungan jarak jauh, pasangan sering kali mengandalkan dukungan sosial dari teman atau keluarga. Dukungan sosial memang pada dasarnya sangat penting dalam semua kehidupan individu, termasuk individu yang mengalami kesulitan dan stress saat harus menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan.

Preferensi individu dan tingkat kedekatan dengan setiap lingkungan sosial, strategi social-support-coping peserta untuk mengatasi kesulitan hubungan jarak jauh (LDR) menunjukkan berbagai pola pencarian dukungan sosial, menurut hasil wawancara. Mayoritas peserta termasuk Partisipan SD, PC, dan SR cenderung lebih sering meminta bantuan sosial kepada teman-teman mereka. Teman menawarkan dukungan emosional dan kesempatan untuk berbagi pengalaman serupa karena mereka dianggap memahami keadaan yang mereka alami. Meskipun dukungan keluarga masih dihargai dalam beberapa keadaan, interaksi dengan teman-teman ini sering kali lebih sering daripada dengan keluarga.

Di sisi lain, Peserta SB menyatakan keinginan yang lebih kuat untuk mencari dukungan keluarga, yang memperkuat perasaan aman dalam menjalani hubungan LDR dan menawarkan nasihat yang konstruktif dan positif. Hal ini menggambarkan bagaimana keterikatan emosional seseorang dengan lingkungannya dapat memengaruhi pola dukungan sosial. Sementara itu, Peserta TM, yang pada awalnya cenderung menekan emosi, belajar untuk keluar dari zona nyamannya dan mulai bercerita kepada teman-teman dalam upaya untuk menenangkan diri.

Telah dibuktikan bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga pada umumnya meningkatkan kondisi emosional individu. Mereka merasa lebih tenang, lebih sedikit berpikir, dan memiliki lebih banyak emosi positif dalam hubungan mereka karena bantuan ini. Partisipan merasa lebih siap untuk menangani kesulitan hubungan jarak jauh ketika mereka menerima dukungan sosial secara teratur, baik melalui percakapan yang menghabiskan waktu dengan teman maupun keintiman emosional dengan anggota keluarga yang menawarkan kritik yang membantu.

Pembahasan

Mengacu pada situasi terpisah secara geografis, pasangan dalam hubungan jarak jauh (LDR) harus menghadapi sejumlah kesulitan emosional dan psikologis. *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *social support coping* adalah tiga kategori utama yang menjadi dasar teknik strategi coping yang digunakan selama LDR, menurut hasil wawancara partisipan. Ketiga strategi ini merupakan mekanisme adaptasi penting yang mendukung orang dalam meningkatkan kesehatan psikologis mereka, mengelola stres, dan membina hubungan yang lebih kuat.

Pertama, tujuan *problem-focused coping* ialah untuk mengurangi stres dengan berkonsentrasi pada pencarian solusi langsung untuk masalah. Strategi ini sering diterapkan dalam hubungan jarak jauh melalui percakapan yang terbuka dan kuat antara pasangan. Untuk menetapkan batasan, menyelesaikan perselisihan, dan menciptakan solusi kooperatif, partisipan menggarisbawahi nilai percakapan yang mendalam. Peserta menjelaskan, misalnya, bahwa meskipun dialog terbuka memungkinkan pasangan untuk memahami sudut pandang satu sama lain dan mencapai kesepakatan, menciptakan batasan membantu menghentikan perilaku yang dapat menyebabkan konflik.

Pengendalian emosi saat menyuarakan pendapat, seperti menjaga nada suara yang ceria untuk mencegah konflik bertambah buruk, berjalan seiring dengan komunikasi yang efektif. Strategi ini tidak hanya mengurangi kemungkinan miskomunikasi tetapi juga meningkatkan keintiman emosional dan kepercayaan pasangan. Kesimpulan ini didukung oleh penelitian, yang menunjukkan bahwa *problem-focused coping* menjadi lebih mampu menyesuaikan diri dengan stres dengan cara yang sehat (Folkman & Moskowitz, 2004). Strategi ini membantu pasangan dalam mengelola dinamika hubungan jarak jauh secara aktif.

Kedua, *emotion-focused coping* ialah mengelola dampak emosional dari stres yang mana merupakan tujuan utama dari strategi *emotion-focused coping*. Peserta mengungkapkan bahwa berbagai aktivitas pribadi, termasuk olahraga, memasak, menonton acara televisi, dan menekuni hobi seperti membuat kue, sering digunakan untuk meredakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesepian dan kerinduan. Hal-hal ini berfungsi sebagai strategi pengalihan yang mendukung partisipan dalam menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, menjaga keintiman emosional dengan pasangan merupakan strategi umum lainnya yang melibatkan koneksi virtual melalui percakapan video.

Sejumlah partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka lebih suka mengomunikasikan perasaan mereka, seperti kejengkelan atau kerinduan, kepada pasangan mereka secara langsung. Strategi ini menawarkan banyak kenyamanan dan memperkuat ikatan emosional. Menurut penelitian sebelumnya, *emotion-focused coping* dapat membantu orang mengurangi stres emosional dan meningkatkan kesejahteraan umum mereka (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi ini telah berhasil menjaga stabilitas emosional dan menumbuhkan rasa keterhubungan antara pasangan dalam konteks LDR.

Ketiga, strategi *social support coping* merupakan komponen penting lainnya dari LDR. Wawancara menunjukkan bahwa partisipan sering meminta bantuan sosial dari teman dan keluarga. Dukungan dari teman sering kali dianggap lebih relevan karena teman cenderung lebih menyadari kesulitan yang dihadapi partisipan. Partisipan SD, PC, dan SR menunjukkan hal ini dengan lebih sering berbagi cerita dengan teman-teman mereka. Selain menawarkan dukungan emosional, teman juga berkontribusi dalam membangun suasana yang ramah untuk bertukar pengalaman yang sebanding. Namun, partisipan SB menyatakan preferensi untuk dukungan keluarga, yang dianggap menawarkan kritik yang bermanfaat dan memperkuat rasa stabilitas hubungan.

Telah dibuktikan bahwa *social support coping* bermanfaat bagi peserta. Orang yang menerima bantuan secara teratur melaporkan merasa lebih tenang, mengalami lebih banyak perasaan positif, dan mampu mengurangi kecenderungan mereka untuk terlalu memikirkan situasi, yang dapat memperburuk stres. Seperti yang ditunjukkan oleh peserta TM yang menemukan bahwa mereka dapat lebih mudah didekati oleh teman-teman mereka setelah LDR, dukungan sosial juga memungkinkan orang untuk keluar dari zona nyaman mereka. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan peran penting dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan emosional dan membantu orang dalam mengelola stres (Taylor, 2011).

Mengacu pada pemaparan diatas, strategi coping yang digunakan oleh orang-orang dalam hubungan LDR menunjukkan strategi adaptif yang memadukan pengendalian emosi, penyelesaian masalah, dan mencari dukungan sosial (problem-focused coping, emotion-focused coping, dan social support coping). Emotion-focused coping dapat menjaga stabilitas emosional, sedangkan problem-focused coping membantu orang dalam mengelola konflik secara proaktif dan social support coping meningkatkan kesejahteraan melalui kontak sosial. Menggabungkan strategi ini memungkinkan orang untuk menjalani LDR dengan cara yang lebih tangguh dan seimbang, menjaga hubungan dalam menghadapi beberapa rintangan.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa menjalani hubungan jarak jauh antar negara (long distance relationship) bukanlah hal yang mudah bagi pasangan dewasa awal. Mereka menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan zona waktu, rasa rindu karena kurangnya kebersamaan, serta konflik yang muncul akibat perbedaan budaya atau rutinitas sehari-hari. Masalah-masalah ini sering kali memicu rasa kesepian, cemas, dan overthinking, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat memengaruhi kualitas hubungan mereka.

Untuk mengatasi berbagai tantangan tersebut, para partisipan menggunakan beberapa strategi coping. Mereka melakukan problem-focused coping, yaitu menyelesaikan masalah secara langsung, seperti berbicara terbuka dengan pasangan untuk menyelesaikan konflik, membuat kesepakatan bersama, atau melakukan aktivitas virtual seperti menonton film, memasak, atau bermain game bersama. Selain itu, mereka juga menggunakan emotion-focused coping untuk mengelola emosi negatif. Beberapa partisipan memilih memasak, olahraga, berjalan-jalan, atau sekadar tidur sebagai cara untuk menenangkan diri dan mengalihkan perhatian dari rasa stres. Dukungan sosial juga memainkan peran penting, di mana mereka sering berbagi cerita dan mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas, terutama dari teman-teman yang juga menjalani hubungan jarak jauh.

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan oleh partisipan sesuai dengan teori coping stress dari Lazarus dan Folkman, yang melibatkan problem-focused coping, emotion-focused coping, dan social support coping. Ketiga pendekatan ini membantu partisipan mengurangi stres dan menjaga hubungan mereka tetap harmonis meski berada dalam kondisi yang penuh tantangan.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya strategi coping yang tepat dalam menjaga keseimbangan emosional dan kualitas hubungan di tengah jarak yang memisahkan. Dengan dukungan yang baik dan usaha bersama, pasangan dalam hubungan jarak jauh dapat tetap menjaga hubungan mereka tetap sehat dan berjalan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dainton, M., & Aylor, B. (2001). Compensatory strategies for long-distance romantic relationships. *Journal of Communication*, 51(3), 84–102. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02879.x>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*,

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & MacDonald, G. (1996). Idealization of the relationship and perceived support in long-distance relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 479–489. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.479>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1986). Social support: Practical, theoretical, and methodological issues. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(4), 497–510. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.4.497>
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Staying together: The importance of communication and commitment in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 625–642. <https://doi.org/10.1177/0265407507079249>
- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Vaughn, A. L., & Wills, G. W. (2012). Relational maintenance in long-distance romantic relationships: The role of communication and support. *Communication Studies*, 63(1), 39–56. <https://doi.org/10.1080/10510974.2011.638413>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). Sage Publications.