

**Perbedaan *Psychological Well-being Emerging Adulthood* Antara Pasangan
Long Distance Relationship Dengan Pasangan *Proximal Relationship***

Putri Delinda Wendyana Tedjo

Fakultas Psikologi

putridelinda_92@yahoo.co.id

Abstrak - Pasangan yang menjalani *long distance relationship* berbeda dengan pasangan yang menjalani *proximal relationship*. Keterpisahan secara fisik membuat pasangan yang menjalani *long distance relationship* tidak dapat saling bertemu dan berdekatan ketika saling membutuhkan tidak seperti pasangan *proximal*. Keterpisahan fisik dengan orang yang sudah dianggap dekat dapat memengaruhi *psychological well-being* individu (Burillo dalam Wells, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan *psychological well-being* antara pasangan *long distance relationship* dengan pasangan *proximal relationship*. Subjek penelitian ini terdiri dari pria maupun wanita yang berumur 18-25 tahun dengan jumlah subjek yang terdiri dari 50 subjek yang sedang menjalani *long distance relationship* dan 50 subjek yang sedang menjalani *proximal relationship*. Metode pengumpulan data secara online dilakukan dengan menggunakan angket yang mengacu pada angket Ryff (1995). Metode analisis data menggunakan uji beda sampel independent dengan bantuan SPSS versi 16.0. Dari hasil penelitian dan hasil uji t keenam aspek menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being emerging adulthood* yang menjalani *proximal relationship* dengan *emerging adulthood* yang menjalani *long distance relationship* ($t=0.345$; $p (0.931) > 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang menjalani *long distance relationship* maupun subjek yang menjalani *proximal relationship* sama-sama memiliki kategori *psychological well-being* yang tergolong sangat tinggi. Adanya faktor komunikasi yang baik dan dukungan sosial membuat *psychological well-being* subjek yang menjalani *long distance relationship* maupun *proximal relationship* tergolong sangat tinggi sehingga jarak dekat ataupun jauh bukanlah sebuah kendala.

Kata Kunci: *psychological well-being, emerging adulthood, long distance relationship, proximal relationship*

Abstract - Couples who undergo long distance relationship are different from the couple who experience proximal relationship. Separation by physical to those who undergo long distance relationship make those couple unable to meet each other unlike proximal couple. Physical separation with people who are already considered close affect individual psychological well-being (Burillo dalam Wells, 2010). This research aim to know if there is difference on between psychological well-being of long distance relationship couples and proximal relationship couples. Subject of this research is consist of man and woman between the age of 18-25 years old that is consist of 50 subject that undergoes long distance relationship and 50 subject that undergoes proximal relationship. The data were collected by online questionnaire which refers to Ryff questionnaire (1995). The data were analyzed with independent sample t-test with SPSS 16.0 version. The data shows that the t-test of 6 aspect shows no difference of psychological well-being emerging adulthood between proximal relationship couples and long distance relationship couples ($t=0.345$; $p(0.931) > 0.05$). The results shows that subjects who undergoes long distance relationship or subjects who undergo proximal relationship has really high psychological well-being. Good communication and social support creates a high psychological well-being to long distance relationship couples and proximal relationship couples. This results shows that distance is not a problem.

Keywords: psychological well-being, emerging adulthood, long distance relationship, proximal relationship

PENDAHULUAN

Pada saatnya setiap individu akan meninggalkan masa remajanya dan mulai memasuki masa dewasa. Fase yang berada di antara tahap remaja dengan dewasa awal ini dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Pada fase *emerging adulthood* individu belum memiliki tanggung jawab seutuhnya seperti yang dimiliki oleh orang dewasa. Individu yang berada pada fase ini masih dalam proses pencarian arah kehidupan seperti pekerjaan, percintaan, dan pandangan terhadap dunia (Arnett, 2000).

Dalam memilih pasangan hidup individu yang berada pada fase *emerging adulthood* siap untuk berkomitmen yang disertai dengan adanya cinta dan hubungan yang saling mendukung (Lamanna & Riedman, 2006). Individu dalam tahap ini mulai tertarik secara seksual dan kemudian memutuskan untuk menjalankan suatu hubungan serta melakukan serangkaian aktivitas secara bersama agar saling mengenal satu sama lain. Proses inilah yang disebut dengan penajagan atau pacaran. Menurut Mulamawitri (dalam Anatasia, 2010) berpacaran adalah hubungan antara pria dan wanita yang memiliki cinta dan kasih yang keduanya saling terlibat dalam perasaan cinta dan mengakui pasangannya sebagai pacar.

Menurut Hamptom (2004) pacaran terdiri dari dua tipe yaitu *proximal relationship* dan *long distance relationship*. Pasangan yang menjalin hubungan berada di satu tempat yang sama atau tidak dipisahkan oleh jarak fisik disebut dengan *Proximal relationship*. Sebaliknya, ada pasangan yang menjalin relasi berpacaran tidak di satu tempat yang sama. Pacaran dengan kondisi saling berjauhan karena terpisah oleh jarak yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu bisa disebut dengan *long distance relationship*. Pasangan yang menjalani *long distance relationship* mungkin tinggal di kota atau bahkan negara yang berbeda. Sebagian pasangan menjalani *long distance relationship* dikarenakan faktor pekerjaan. Salah satu dari pasangan dituntut untuk bertugas di suatu kota atau negara sehingga harus berpisah jarak dengan pasangannya. Selain pekerjaan, faktor pendidikan juga menjadi alasan sebagian pasangan melakukan *long distance relationship* (Kaufmann, 2000).

Survei yang dilakukan Jiang dan Hancock (Kartika dalam Kompas, 2013) menunjukkan bahwa adanya teknologi komunikasi yang semakin canggih memungkinkan sebuah pasangan dapat merasakan kepuasan dan lebih mudah untuk mempertahankan hubungannya. Kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, merasa puas akan hidupnya dan tidak memiliki gejala depresi bisa dikatakan individu tersebut merasa sejahtera. Kesejahteraan psikologis atau bisa disebut dengan *psychological well-being* merupakan suatu keadaan psikologis yang ideal yang meliputi hal positif seperti kebahagiaan di dalam kehidupan, kesejahteraan emosional dan kesehatan mental serta jauh dari pikiran negatif seperti takut, cemas, dan rasa tertekan (Elizabeth, 2003). Menurut Ryff (2002) terdapat enam dimensi *Psychological well-being* yaitu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya (*self acceptance*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*Positive relation with others*), menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*), mampu mengembangkan dirinya sendiri (*personal growth*), dan mampu mengatur kehidupannya di lingkungan (*environmental mastery*).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Faradita (2013) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *Psychological well-being long distance relationship* dengan *psychological well-being proximal relationship*. Tidak adanya perbedaan antara *psychological well-being long distance relationship* dengan *psychological well-being proximal relationship* kemungkinan dikarenakan responden sudah memiliki *Psychological well-being* yang baik atau adanya kemungkinan bahwa responden tidak terbuka terhadap dirinya. Oleh karena itu untuk lebih menjelaskan faktor lain yang membuat pasangan yang menjalani *long distance relationship* dan pasangan yang menjalani *proximal relationship* tidak memiliki perbedaan peneliti tertarik untuk meninjau kembali penelitian mengenai *psychological well-being* pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* dengan pasangan yang menjalani *proximal relationship*. Selain itu juga karena masih ada keterbatasan jumlah penelitian yang terkait tentang *psychological well-being* pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* dengan pasangan yang menjalani *proximal relationship*.

METODE PENELITIAN

Sampel pada penelitian ini adalah 100 orang yang terdiri dari 50 orang yang sedang menjalani pacaran *long distance relationship* dan 50 orang yang menjalani *proximal relationship*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *snowball sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan angket terbuka dan angket tertutup secara online. Angket tertutup yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup untuk menguji *psychological well-being*. Angket yang digunakan adalah angket yang mengacu pada angket Ryff yang terdiri dari 18 butir soal dan mengandung keenam aspek *psychological well-being*, yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positif relations, purpose in life, self-acceptance* (Ryff, Keyes dan Shmotkin, 2002). Pada setiap aspek terdiri dari 3 butir soal yang didalamnya terdapat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis statistik, namun sebelum dilakukan analisis data untuk pengujian hipotesis diperlukan beberapa syarat, yaitu uji validitas, uji reliabilitas dan uji asumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik pengujian normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 1. *Output Hasil Uji Normalitas*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a	Status
Proximal	.200*	Normal
LDR	.200*	Normal

Berdasarkan tabel 1 pada *kolmogorov-Smirnov* memiliki nilai sig 0.200. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data *proximal* dan *LDR* bersifat normal ($p>0.05$) sehingga uji analisis berikutnya akan menggunakan uji statistik parametrik.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan teknik *levene statistic* menunjukkan bahwa *psychological well-being* antara pasangan *long distance relationship* dengan pasangan *proximal relationship* menghasilkan nilai sig 0.931 lebih besar dari 0.05 hal ini menunjukkan bahwa data bersifat homogen artinya

tidak ada perbedaan varian antara *proximal* dan *long distance relationship* (tabel 2)

Tabel 2. Output Nilai Signifikansi Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>		
F	Sig.	Status
.008	.931	Homogen

Pengujian hipotesis yang digunakan merupakan pengujian statistik parametrik karena data bersifat normal dan homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Tipe Pacaran	Mean PWB	Sig	Interpretasi
<i>LDR</i>	80.760	0.345	Tidak ada perbedaan
<i>Proximal</i>	79		

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara *psychological well-being long distance relationship* dengan *proximal relationship* hal ini dapat dilihat dari nilai sig 0.345 lebih besar dari 0.05.

Dilihat dari analisis per aspek (tabel 4) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being long distance relationship* dengan *proximal relationship* yang dilihat dari masing-masing aspek hal ini dapat dilihat dari nilai sig pada masing-masing aspek lebih besar dari 0.05.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis per Aspek

Aspek	Tipe Pacaran	Mean PWB	Sig	Interpretasi
Autonomy	<i>LDR</i>	12.180	.409	Tidak ada perbedaan
	<i>Proximal</i>	12.160		
Environmental Mastery	<i>LDR</i>	10.160	.682	Tidak ada perbedaan
	<i>Proximal</i>	10.120		
Personal Growth	<i>LDR</i>	10.880	.596	Tidak ada perbedaan
	<i>Proximal</i>	10.540		
Positif Relation	<i>LDR</i>	13.500	.296	Tidak ada perbedaan
	<i>Proximal</i>	13.180		
Purpose in Life	<i>LDR</i>	12.980	.829	Tidak ada perbedaan
	<i>Proximal</i>	12.380		
Self-Acceptance	<i>LDR</i>	14.280	.637	Tidak ada perbedaan
	<i>Proximal</i>	14.080		

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik simpulan bahwa baik subjek yang menjalani *long distance relationship* maupun subjek yang menjalani *proximal relationship* memiliki *psychological well-being* yang sama-sama baik (tergolong dalam kategori sangat tinggi). Artinya dalam menjalankan hubungan mereka merasakan adanya kepuasan pribadi, mempunyai harapan, ketahanan, serta optimisme yang dapat membuat mereka menjadi kreatif dalam menghadapi situasi. Hasil penelitian menunjukkan dari ke dua tipe pacaran memiliki komunikasi yang baik sehingga jarak dekat ataupun jauh bukanlah sebuah kendala. Kedekatan secara fisik bisa diatasi dengan adanya perkembangan teknologi seperti adanya *skype* atau media sosial lainnya yang membuat seolah individu berada di dekat pasangan begitu pula sebaliknya. Selain karena teknologi yang semakin canggih, keikutsertaan keluarga dalam suatu hubungan membuat hubungan tersebut menjadi lebih erat.

Saran bagi subjek peneliti yang menjalankan hubungan *long distance* maupun yang menjalankan hubungan *proximal* sebaiknya tetap mempertahankan kualitas hubungan salah satunya dengan tetap menjaga komunikasi yang baik dengan pasangan agar dalam hubungan berpacaran tetap merasakan kesejahteraan. Selain itu bagi subjek peneliti sebaiknya tetap mempertahankan *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positif relation*, *purpose in-live*, dan *self-acceptance* yang sudah baik. Apabila subjek mempertahankan hal tersebut subjek akan merasakan kesejahteraan, tidak hanya hubungan dengan pasangan tapi hubungan dengan lingkungan disekitarnya juga akan merasa sejahtera. Bagi *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan berpacaran baik *proximal relationship* maupun *long distance relationship* dalam suatu hubungan yang baik atau sejahtera tidak dilihat dari jaraknya yang terpenting adalah kualitas relasi yang ada di dalamnya seperti memiliki komunikasi yang baik dengan pasangan. Hubungan berpacaran akan menjadi sejahtera apabila dalam suatu hubungan tetap menjaga komunikasi dan saling memiliki kepercayaan satu sama lain. Untuk peneliti selanjutnya yang menggunakan tema serupa disarankan melihat lebih dalam terkait dengan kualitas hubungan subjek. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel lain untuk melihat perbedaan *psychological*

well-being antara pacaran *long distance* dan pacaran *proximal*, misalnya dengan melihat kualitas komunikasi dengan *management* konflik. Hal ini dikarenakan komunikasi dan *management* konflik sangat dibutuhkan dalam berpacaran sehingga dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, namun hal ini belum teruji secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Anatasia, G. (2010). *Kepuasan pacaran dan hubungan romantis pada hubungan jarak jauh*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya
- Elizabeth, M. P. (2003) *Psychological well-being penderita kanker payudara pasca masectomy ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Faradita, S. (2013). *Perbedaan psychological well-being pada dewasa muda pasangan long distance relationship dengan pasangan non long distance relationship*. Diunduh pada tanggal 2 September 2013 dari <http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab5/2012-1-00519-IF%20Bab5001.pdf>
- Hampton, JR. P. (2004). *The effect of communication on satisfaction in long-distance and proximal relationships of college students*. Psychology Loyola University N.O
- Kartika, U (2013). *"LDR" bikin hubungan tambah erat*. Diunduh dari <http://health.kompas.com/read/2013/07/22/0858522/.LDR.Bikin.Hubungan.Tambah.Erat>
- Kaufmann, M. H. (2000). *Relational maintenance in long-distance relation*. Ships: Staying Close. Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Lamanna, M. A., Riedmann, A. (2006). *Marriage and families: Making choice in a diverse society* (10th ed.). USA: Thomson Wadsworth.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, Keyes, Shmotkin. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two tradition. *Journal of personality and social psychology*. 82 (6), 1007-1022.

Wells, I. E. (2010). *Psychology of emotion, motivation and actions*. New York: Nova Science.A.