

**PENGALAMAN CINTA DALAM PACARAN JARAK JAUH  
PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

**Ni Made Dian Gita Gayatri**

**189114116**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

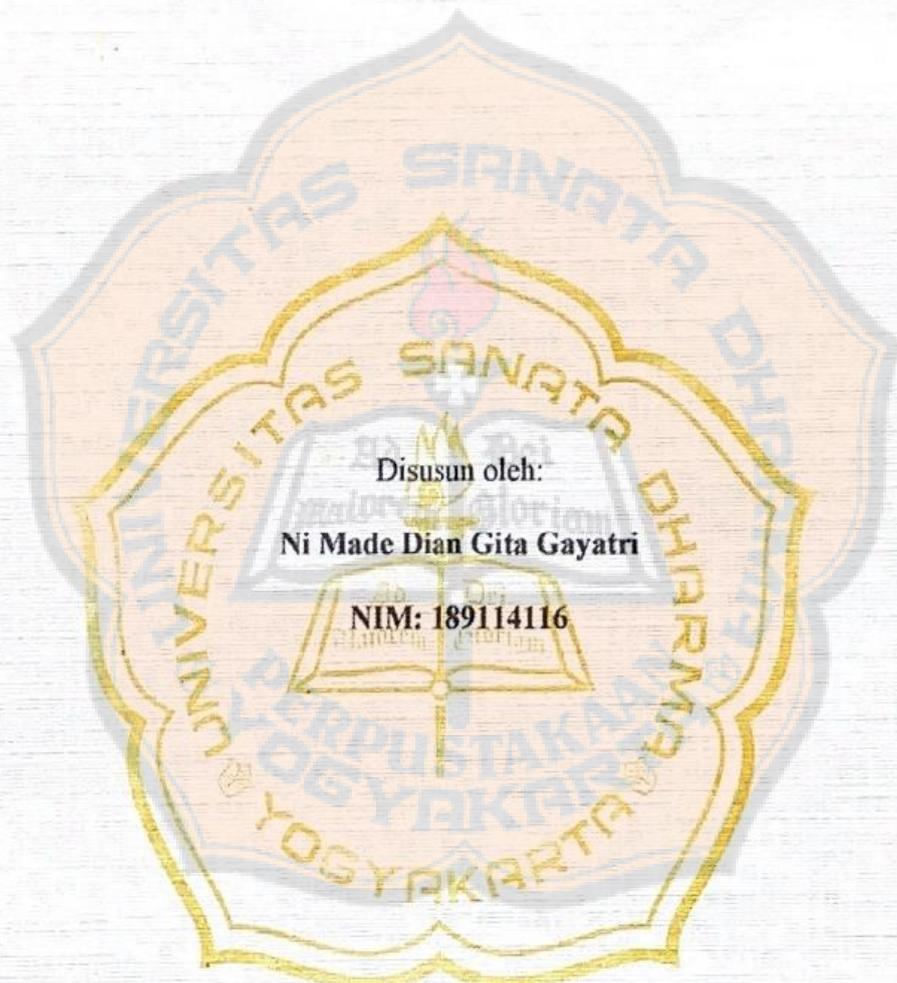
**UNIVERSITAS SANATA DHARMA**

**YOGYAKARTA**

**2022**

SKRIPSI

**PENGALAMAN CINTA DALAM PACARAN JARAK JAUH  
PADA MAHASISWA**



Disusun oleh:

**Ni Made Dian Gita Gayatri**

**NIM: 189114116**

telah disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Harimurti', written over a horizontal line.

Albertus Harimurti, S. Psi., M. Hum.

Tanggal: 21 September 2022

SKRIPSI

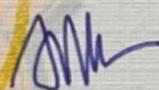
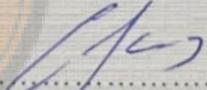
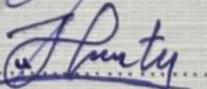
**PENGALAMAN CINTA DALAM PACARAN JARAK JAUH  
PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Ni Made Dian Gita Gayatri**  
**NIM: 189114116**

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji  
Pada tanggal 21 Oktober 2022  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI:**

JABATAN	NAMA LENGKAP	TANDA TANGAN
Ketua Merangkap Anggota	Dr. V. Didik Suryo Hartoko	
Sekretaris Merangkap Anggota	C. Siswa Widyatmoko, M.Psi.	
Anggota	Albertus Harimurti, S. Psi., M. Hum.	

Yogyakarta, 21 Oktober 2022

Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma

Dekan,

  
Dr. Y. B. Cahya Widiyanto, M. Si.

**HALAMAN MOTTO**

*“Ayo kerjakan biar cepat rebahan”*

*-Gita Gayatri-*

*“Love isn’t something natural. Rather it requires discipline, concentration, patience, faith, and the overcoming of narcissism. It isn’t a feeling, is is a practice”*

*-Eric Fromm, The Art of Loving-*

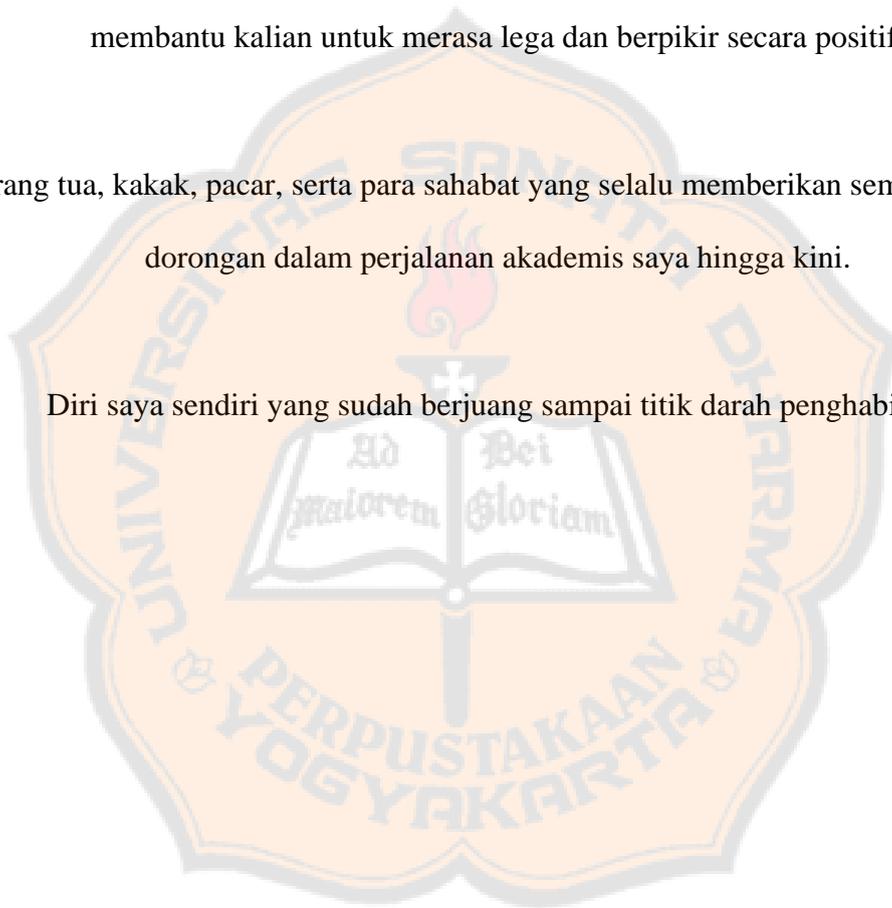
## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

Rekan-rekan yang tengah berusaha mempertahankan hubungan di tengah bentangan jarak dan gempuran ujaran negatif masyarakat. Semoga karya tulis ini membantu kalian untuk merasa lega dan berpikir secara positif.

Orang tua, kakak, pacar, serta para sahabat yang selalu memberikan semangat dan dorongan dalam perjalanan akademis saya hingga kini.

Diri saya sendiri yang sudah berjuang sampai titik darah penghabisan.



**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

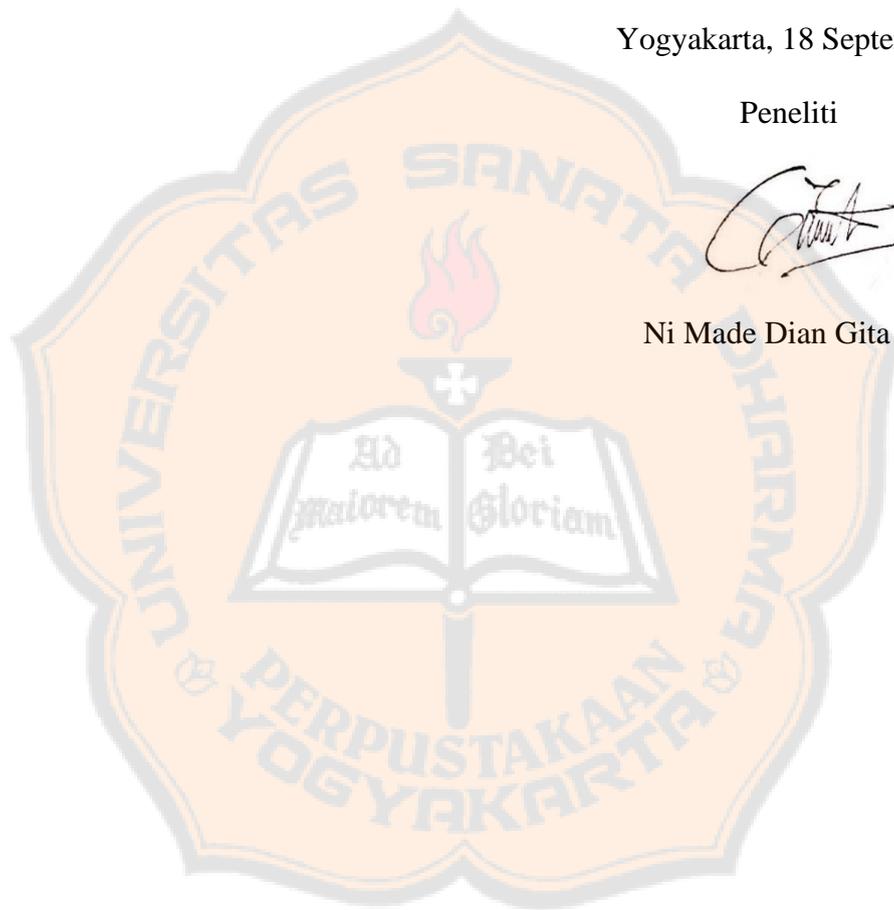
Saya menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah.

Yogyakarta, 18 September 2022

Peneliti



Ni Made Dian Gita Gayatri



**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma

Nama : Ni Made Dian Gita Gayatri

NIM : 189114116

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PENGALAMAN CINTA DALAM PACARAN JARAK JAUH PADA  
MAHASISWA”**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 18 September 2022

Yang menyatakan,



(Ni Made Dian Gita Gayatri)

## ABSTRAK

Gayatri, Ni Made Dian Gita. 2022. Pengalaman cinta dalam pacaran jarak jauh pada mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman cinta pada lima pasangan (sepuluh orang) mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini diharapkan mampu mengeksplorasi pengalaman para informan. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur individual secara daring. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode Analisis Fenomenologi Interpretatif (*Interpretative Phenomenology Analysis*). Berdasarkan proses analisis data, dihasilkan tiga temuan utama, yaitu: cinta sebagai bentuk pengaturan hasrat, cinta demi pertumbuhan diri, serta perubahan konsep cinta romantis ke arah welas asih. Tema pertama dan kedua saling bersinggungan sehingga memunculkan pemahaman baru terhadap konsepsi cinta dalam hubungan. Berdasarkan ketiga temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa para informan memaknai cinta sebagai pengalaman yang memberikan peluang untuk bertumbuh melalui usaha-usaha dalam mengembangkan relasi yang hangat dan penuh welas asih.

**Kata Kunci:** cinta, pacaran jarak jauh, mahasiswa, analisis fenomenologi interpretatif

## ABSTRACT

Gayatri, Ni Made Dian Gita. 2022. Love experience in long distance relationship among university student. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology. Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

*This study aims to explore and understand the experience of love in five pairs (ten people) of college students who undergo long-distance dating. Through a phenomenological qualitative approach, this research is expected to be able to explore the experiences of the informants. Collecting data using individual semi-structured interview techniques online. The collected data will be analyzed using the Interpretative Phenomenology Analysis (IPA) method. Based on the data analysis process, three main findings were produced, namely: love as a form of regulation of desire, love for self-growth, and a change in the concept of romantic love towards compassion. The first and second themes intersect, giving rise to a new understanding of the concept of love in relationships. Based on these three findings, it can be concluded that the informants interpret love as an experience that provides opportunities for growth through efforts to develop warm and compassionate relationships.*

**Keyword:** *love, long distance relationship, university student, interpretative phenomenology analysis*

## KATA PENGANTAR

Saya teringat terhadap penggalan percakapan dengan salah satu teman pada 2018. Kala itu, ia meremehkan pasangan yang berkomitmen untuk menjalani pacaran jarak jauh (PJJ). Saat itu, saya menyadari bahwa PJJ masih dipandang sebelah mata oleh lingkungan sosial. Ingatan tersebut menggelitik saya untuk meneliti tentang dinamika pengalaman individu sebaya saya mengenai masa PJJ dengan pasangan. Saya berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap ilmu Psikologi, individu sebaya yang masih ragu untuk menjalani PJJ, pasangan yang sedang menjalani PJJ, masyarakat, serta tentunya diri saya sendiri.

Pada momentum ini, ijinkan saya untuk menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu saya selama proses pengerjaan penelitian ini secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan saya kekuatan dan selalu menjadi tempat pertama bagi saya untuk mengeluh, menangis, dan berharap hingga akhirnya bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Mas Albertus Harimurti, S. Psi., M. Hum. selaku dosen pembimbing yang amat sangat *cihuy* dan asik yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, berbagai sumber bacaan, diskusi, candaan, obrolan yang berdaging tetapi terkadang receh. Terima kasih sudah menjadi dosen bimbingan yang mengantarkan saya sampai ke suatu fase baru dalam

kehidupan, saya tanpa Mas Ucil bagaikan ambulans yang gak ada uwi-uwinya!

3. Bapa dan Meme yang selalu mendukung langkah-langkahku dan memberikan semangat yang tiada tara. Semoga anak perempuan kalian ini cukup membuat kalian bangga terhadap pencapaiannya ini ya. Terima kasih sudah mengizinkan Dedek untuk memilih jurusan ini dan mendukung impian Dedek disini.
4. I Wayan Eka Putra Prayoga sebagai kakak dan *role model* dalam dunia akademis dan karirku sejak kecil. Terima kasih untuk dukungan material dan non-materialnya selama ini. Berkat kakak, Dedek bisa terus bertahan dan berjuang sampai di titik ini.
5. Gde Agastya Wiwekananda sebagai teman, sahabat, serta pacar yang senantiasa menemani pada masa pasang surut kehidupan dan tidak pernah lelah memberikan dukungan di saat aku lelah bahkan terkadang ingin menyerah. Maaf ya selama ini selalu menjadi samsak setiap saat aku merasa *super duper* sensitif dan capek dengan segala hal. Terima kasih atas cinta, kesabaran, dan kesetiaan dalam mendengarkan keluh kesahku selama ini ya sayang. Oh ya, kamu tahu bedanya kamu sama DPR? Kalo DPR itu Dewan Perwakilan Rakyat, nah kalo kamu itu *The One and Only*, pokoknya *I love you to the moon and back!*
6. Seluruh dosen, staf, dan pengelola Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Terima kasih atas ilmu, kebaikan, serta pelayanan

yang optimal selama saya menimba ilmu dan melaksanakan tugas akhir ini.

7. Kesepuluh informan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk turut serta membantu dalam proses penelitian ini. Terima kasih atas kerjasama dan kesediaannya untuk menceritakan pengalaman berpacaran jarak jauh kalian kepadaku. Tanpa kalian, penelitian ini tidak akan bisa berjalan lancar hingga akhirnya bisa selesai. Semoga cerita kalian mampu menambah *insight* baru bagi para pembaca dan masyarakat yang memandang remeh terhadap PJJ.
8. Kadek Shri Yogi Savitri sebagai sahabat super sejak masa buluk di SMA hingga kini. Terima kasih sudah senantiasa menjadi mitra dalam berbagai problematika kehidupan yang sangat bergejolak ini. Pokoknya terima kasih karena tidak pernah bosan untuk mendengarkan keluh kesahku dalam menghadapi skripsi yang tentunya berputar di pola yang itu-itu saja.
9. Scholastica Erika Wulandari dan Dionisia Sekar Anggi sebagai sahabat semasa kuliahku. Terima kasih sudah menerima aku yang terlempar dari lingkaran pertemanan sebelumnya dan senantiasa ada di saat aku membutuhkan. Walaupun kita jarang bertemu, tetapi kalian tetap bersikap hangat dan suportif. Jika kalian tidak ada, aku pasti tidak akan mampu bertahan di dalam dunia perkuliahan ini.
10. Teman-teman Psikologi Kelas 2018 D yang banyak memberikan dinamika, pengalaman, serta cerita selama berkuliah di Universitas Sanata Dharma. Walaupun sudah bertahun-tahun tidak berjumpa, namun

kenangan bersama sejak maba tidak akan terlupakan. Teruntuk teman-teman Kelas Seminar F, terutama Jovina dan Aprin yang *super duper* yang telah menjadi guru, teman, dan *support system* selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas dinamika, dukungan, serta *positive vibes* yang telah diberikan sejak semester 6 hingga saat ini, pokoknya Kelas Seminar F *kece parah!*

11. Anak-anak Sosro'21: Verena, Dissa, dan Nirvana yang selalu memberikan dukungan walaupun lengsernya sudah sejak lama. Terima kasih atas kerjasama, candaan, diskusi, pergosipan, dan *insight* sejak awal berkenalan hingga saat ini. Semoga aku selalu bisa jadi *role model* yang bisa ditiru dan dibanggakan seperti yang kalian katakan. Cepat *nyusul* untuk lulus kuliah ya *all!*
12. SEVENTEEN: Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hong Jisoo, Moon Junhui, Kwon Soonyoung, Jeon Wonwoo, Lee Jihoo, Seo Myeongho, Kim Mingyu, Lee Seokmin, Boo Seungkwan, Chwe Hansol, Lee Chan. Terimakasih selalu jadi penghibur di kala gundah gulana melalui *Going Seventeen* dan tentunya lagu-lagu yang *super duper sabi!* Semoga kita bisa ketemu di bulan September nanti ya!
13. Kakak-kakak di Alfamart (Mas Ricky, Mbak Nabila, Mbak Lola, Mbak Ika, Mas Andre, Mas Fany, dan Mbak Zahwa) dan Lummo (Kak Hemas, Kak Riri, Kak Ken, Kak Yuyus, Kak Lala, dan Nabila) yang pernah menjadi tempat bertukar pikiran, gibah, makan bersama, dan bersenda gurau selama masa-masa magang ini. Terima kasih sudah mau bersabar

dengan Gita yang *super duper lola* dan banyak banget *ngomongnya*.

Semoga kita bisa berjumpa di kesempatan lain, *cheers!*

14. Sanak saudara dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu karena saking banyaknya. Terima kasih karena sudah memberikan semangat dan dukungan sehingga aku bisa berada di titik ini.

15. *Last but not least*, diriku sendiri yang sudah amat sangat hebat berjuang sampai detik ini. Terima kasih karena tidak pernah lelah dengan prinsip kita yaitu “gak apa-apa ngetik dikit-dikit yang penting dalam sehari harus memegang skripsi”. Yuk sebentar lagi selesai terus *self-reward* sepuas-puasnya!

Akhir kata, penelitian ini adalah pengalaman pertama saya dalam menyusun karya tulis sehingga tak mungkin luput dari kesalahan baik teknis maupun non-teknis dan tentunya masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya sangat terbuka dan berterimakasih apabila ada kritik dan saran yang dapat memperbaiki karya tulis ini agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 18 September 2022

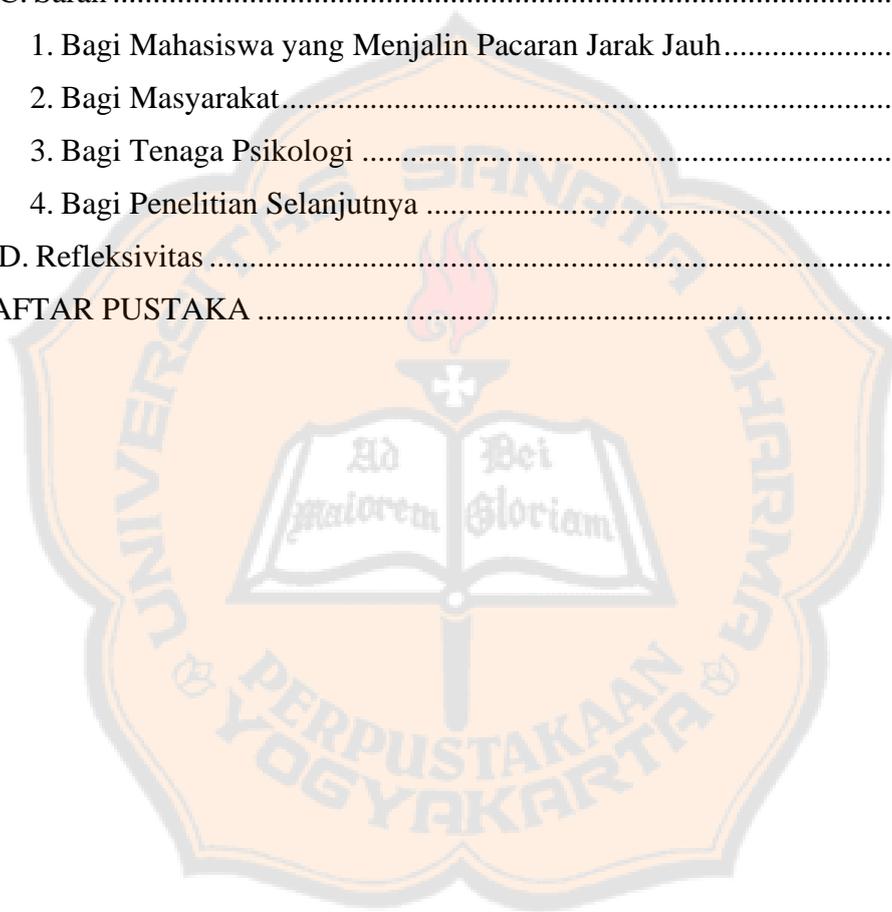
Ni Made Dian Gita Gayatri

**DAFTAR ISI**

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN MOTTO .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
BAB I .....	1
A. Latar Belakang .....	2
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis .....	11
2. Manfaat Praktis .....	11
BAB II .....	13
A. Cinta .....	13
1. Pengertian Cinta .....	13
2. Perdebatan Mengenai Cinta .....	17
3. Peluang Penelitian Lanjutan Mengenai Cinta .....	19
B. Pacaran Jarak Jauh .....	20
1. Pengertian Pacaran Jarak Jauh .....	20
2. Perdebatan Mengenai Pacaran Jarak Jauh .....	22

3. Peluang Penelitian Lanjutan Mengenai Pacaran Jarak Jauh .....	24
C. Pendekatan Fenomenologi .....	26
1. Pengalaman .....	28
2. Intensionalitas .....	30
3. Makna.....	31
D. Dinamika Cinta pada Mahasiswa yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh .....	32
E. Fokus Penelitian .....	35
BAB III .....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Informan Penelitian .....	41
C. Teknik dan Proses Pengumpulan Data.....	43
1. Teknik Pengumpulan Data.....	43
2. Prosedur Pengumpulan Data.....	44
3. Panduan Pengumpulan Data .....	45
4. Teknik dan Proses Analisis Data.....	47
D. Kredibilitas Penelitian.....	52
E. Pertimbangan Etik .....	55
F. Refleksivitas Peneliti .....	57
1. Refleksivitas Epistemologi .....	57
2. Refleksivitas Personal .....	59
BAB IV .....	61
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	61
1. Persiapan Penelitian .....	61
2. Pelaksanaan Penelitian .....	63
B. Identitas dan Latar Belakang Informan .....	67
1. Data Diri Informan.....	68
2. Latar Belakang Informan .....	71
C. Hasil Analisis Data .....	92
1. Pengaturan Hasrat .....	95
2. Pertumbuhan Diri .....	113
3. Perubahan Konsep Cinta.....	136
D. Pembahasan.....	140

1. Strategi Mempertahankan Hubungan.....	142
2. Fase Kerentanan dan Pendewasaan.....	146
3. Peranan Pasangan: Pacar Rasa Sahabat .....	149
BAB V.....	160
A. Kesimpulan.....	160
B. Limitasi Penelitian.....	164
C. Saran .....	165
1. Bagi Mahasiswa yang Menjalin Pacaran Jarak Jauh.....	165
2. Bagi Masyarakat.....	165
3. Bagi Tenaga Psikologi .....	166
4. Bagi Penelitian Selanjutnya .....	166
D. Refleksivitas .....	167
DAFTAR PUSTAKA .....	170



**DAFTAR BAGAN**

Bagan 1. Peta Konsep Penelitian.....37  
Bagan 2. Tema Superordinat dan Subordinat.....93  
Bagan 3. Skema Pengalaman Cinta dalam Pacaran Jarak Jauh pada  
Mahasiswa.....157



**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Pelaksanaan Pengambilan Data.....63  
Tabel 2. Data Informan.....68  
Tabel 3. Pelaksanaan *Member Checking*.....69



**DAFTAR LAMPIRAN**

PEDOMAN WAWANCARA.....	183
TRANSKRIP WAWANCARA.....	185
TABEL IDENTIFIKASI TEMA BERULANG.....	327



## BAB I

### PENDAHULUAN

Munculnya pemikiran untuk mengangkat fenomena ini bermula dari pengalaman pribadi saya terhadap cara pandang dan keraguan teman-teman di lingkungan sebaya terhadap pengalaman cinta pada pasangan yang berpacaran jarak jauh. Pengalaman yang serupa pun dialami oleh beberapa teman saya yang juga menjalani pacaran jarak jauh (*long distance relationship*) dengan pacarnya semenjak merantau ke luar kota ataupun luar negeri. Tidak hanya itu, topik pacaran jarak jauh juga kerap disandingkan dengan perilaku negatif, seperti: perselingkuhan, putus di tengah jalan, kebosanan, dan lain sebagainya di berbagai kanal media sosial. Meskipun demikian, masih banyak sisi positif yang bisa dikupas dari pengalaman pacaran jarak jauh, salah satunya cinta yang menguat karena jarak. Oleh karena itu, sisi tersebut yang memantik saya untuk mengungkap fenomena ini sebagai topik penelitian yang akan saya lakukan.

Saya memilih pendekatan penelitian kualitatif fenomenologi yang berintensi untuk mengeksplorasi dan memahami sudut pandang informan terhadap cara memaknai pengalaman cintanya sebagai individu yang menjalani pacaran jarak jauh. Dalam mencapai tujuan tersebut, saya menggunakan metode wawancara individual semi-terstruktur dengan harapan bahwa tiap informan dapat leluasa untuk menceritakan pengalamannya tanpa terintervensi ataupun terdistraksi dengan sudut pandang dari pasangannya. Saya juga berharap semoga dengan mengikuti rangkaian proses analisis data penelitian melalui Analisis Fenomenologi Interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis*, disingkat

(IPA) ini, saya mampu untuk memberikan gambaran dan pemahaman mengenai isi penelitian ini, baik kepada para informan, pembaca, peneliti selanjutnya, maupun diri saya sendiri.

Dalam menjalani penelitian, saya kerap dihindangi keputusan, keletihan, dan kebuntuan untuk melihat akhir dari perjuangan di masa akhir perkuliahan ini. Saya juga terkadang merasa kesal, sensitif, dan frustrasi karena merasa penelitian ini tidak kunjung usai. Walaupun demikian, berkat dukungan dari dosen pembimbing, keluarga, pacar, sahabat, SEVENTEEN, serta teman-teman satu bimbingan sehingga mampu mendorong saya untuk terus bertahan dan berjuang untuk menyelesaikan tahap demi tahap dalam penelitian ini. Dinamika dan kisah dari tiap informan juga turut andil menyemangati langkah-langkah saya untuk menyuarakan sisi positif dari pengalaman berpacaran jarak jauh. Akhir kata, penelitian ini belumlah sempurna dan masih banyak keterbatasan di dalamnya. Namun, besar harapan saya supaya pendekatan kualitatif fenomenologi yang saya gunakan dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti topik serupa.

### **A. Latar Belakang**

Cinta dipandang sebagai unsur utama dalam jiwa manusia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia sehingga satu disiplin ilmu belum cukup untuk menjelaskan esensinya (Lee, 1977; Sorokowski dkk., 2020). Dalam ranah masyarakat awam, fenomena cinta juga kerap diperbincangkan dan terinternalisasi ke dalam berbagai bentuk, baik dalam ranah pribadi hingga karya yang dikomersilkan. Tema mengenai cinta

menjadi konsumsi yang menarik bagi masyarakat awam dan tidak pernah lekang oleh waktu. Hal tersebut karena media kerap menggambarkan pengalaman cinta sebagai suatu konstruk budaya dan sosial yang menunjukkan adanya suatu utopia (Illouz, 1998). Utopia yang dimaksud adalah suatu khayalan yang dibuat oleh masyarakat dengan menambahkan unsur dambaan yang nyaris sempurna dan tidak masuk akal sehingga bertolak belakang dengan realita (Fortunati, 2016).

Diketahui bahwa fenomena cinta telah menjadi topik perdebatan antara para peneliti ilmiah sejak zaman Yunani Kuno. Namun, hingga tahun 1950, para ilmuwan masih menganggap bahwa fenomena cinta tidak bersifat ilmiah sehingga topik tersebut sempat diabaikan dalam kurun waktu yang lama (Ahmet dkk., 2015). Para peneliti dalam ranah ilmu Psikologi akhirnya mengkaji kembali topik yang berkaitan dengan pengalaman cinta sejak tiga puluh tahun belakangan (Büyüksahin, 2004; Myers & Shurts, 2002; Neto, 1993). Beragam jenis cinta pun bermunculan dari sejumlah penelitian tersebut, termasuk cinta dalam relasi romantis.

Relasi romantis akan menjadi lebih kompleks jika melibatkan cinta dan kepercayaan di dalamnya karena dipandang sebagai bentuk kepedulian dan keinginan yang kuat untuk mendorong pertumbuhan antara pasangan (Fromm, 1956). Pengalaman cinta juga bergantung dari keintiman, hasrat, serta komitmen sehingga memengaruhi kualitas hubungan (Sternberg, 1986). Dalam relasi romantis, pengalaman cinta dikaitkan dengan hasrat, perasaan kehilangan, serta kecemasan saat berpisah dengan seseorang yang dicintai

(Walster dkk., 1978). Namun, pengalaman cinta juga mencakup upaya untuk membahagiakan, berbagi, terbuka, saling memahami, melindungi, bersimpati, serta adanya afeksi yang mendalam (Hatfield, 1988).

Pengalaman cinta dalam relasi romantis juga memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis (Weisskirch, 2017). Paparan tersebut menguatkan argumen bahwa cinta merupakan suatu bagian yang lekat dan berkaitan dengan kualitas dari relasi romantis. Secara lebih lanjut, Rubin (1970) mengkaji pengalaman cinta romantis yang berkorelasi dengan waktu dan menemukan tiga komponen gagasan dalam cinta, yaitu: (1) afiliasi dan kebutuhan untuk bergantung, (2) kecenderungan untuk menolong, dan (3) saling memahami satu sama lain. Penelitian lainnya yang meneliti peranan cinta pada kepuasan relasi romantis menemukan bahwa komponen cinta (keintiman, gairah, dan komitmen) berkorelasi positif terhadap kepuasan pasangan dalam relasi romantis (Kochar & Sharma, 2015).

Seiring berkembangnya zaman, banyak pasangan yang memutuskan untuk menjalin PJJ karena berbagai alasan. Selain itu, pengalaman cinta erat berkaitan dengan kebutuhan afeksi secara fisik sehingga mempertahankan hubungan menjadi tantangan yang cukup sulit (Holmes, 2010). Namun, pasangan PJJ memiliki upaya tersendiri untuk mengakali kebutuhan tersebut. Sebuah artikel menunjukkan bahwa alih-alih berfokus pada afeksi fisik, pasangan mampu membangun intimitas dengan cara meningkatkan afeksi emosional melalui komunikasi yang efektif (*Couples coaching online*, 2021).

Menurut *Long Distance Relationship Statistic* (2021), pada tahun 2005, terdapat sejumlah 14 hingga 15 juta penduduk Amerika Serikat yang menjalin PJJ. Berdasarkan *Quick Stat* (2005), dari 14 juta penduduk Amerika Serikat yang menyatakan dirinya berada dalam PJJ, 32,5% merupakan mahasiswa (*Long Distance Relationship Statistic*, 2021). Di Indonesia, sejumlah lembaga melakukan survei terkait PJJ selama beberapa tahun ke belakang. Pada bulan November 2011, akun @newsplatter menyebarkan suatu kuesioner yang dinamakan Survei PJJ Nasional. Dari 1.504 responden, diketahui bahwa 44,1% responden menyatakan pernah menjalani PJJ dan 42,4% sedang menjalani PJJ (Manampiring, 2011).

Selain itu, survei dari Wolipop (2012) menyatakan bahwa 49% dari total 123 responden asal Indonesia mengaku berhasil menjalani PJJ. Pada 2016, Tirto.id melaporkan bahwa 63,4% dari total responden menyatakan bahwa dirinya sedang menjalani PJJ dengan total responden sebanyak 183 orang asal Indonesia (Wibisono, 2016). Mayoritas responden merupakan kalangan usia 23-26 tahun dengan persentase 43,2%. Berbagai data tersebut menunjukkan bahwa PJJ telah menjadi isu dan pengalaman faktual yang menjadi bagian dari dinamika kehidupan masyarakat Indonesia.

PJJ dapat terjadi karena berbagai alasan, salah satu alasan klasik PJJ adalah merantau untuk berkuliah, baik ke luar kota maupun luar negeri. Hal ini didukung dengan pernyataan bahwa banyak mahasiswa yang mempertahankan relasi berpacarannya, walaupun tinggal di wilayah geografis yang berbeda (Aylor, 2003; Maguire & Kinney, 2010). Selain itu, internet

juga turut serta membuka peluang untuk terjadinya PJJ. Sebagai contoh, sekitar kurang lebih 800 juta orang merupakan pasangan PJJ yang menjadi pengguna kanal media sosial Facebook (Kirk, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa kemajuan internet dan teknologi komunikasi (TIK) memiliki keterkaitan yang cukup besar terhadap PJJ.

Dalam rentang historis, fenomena PJJ telah terjadi sejak beberapa abad silam dan bahkan sebelum hadirnya teknologi internet seperti ini. Di abad ke-17, pasangan PJJ di Eropa berkomunikasi dengan cara saling mengirim surat (Johnson, 2020). Sementara itu, pada tahun 1990an, pasangan PJJ di Indonesia berkomunikasi menggunakan berbagai jenis media (Telkomsel, 2020). Selain karena alasan mahal, ketersediaan media tersebut belum bisa menjangkau berbagai kalangan dan wilayah (Freire, 2018). Seiring kemajuan internet, pasangan PJJ lebih mudah untuk berinteraksi secara efisien (Sprecher & Metts, 2013). Ketersediaan aplikasi mampu meningkatkan efisiensi komunikasi. Tentunya, ketersediaan media ini juga ditunjang oleh terjangkaunya akses sinyal hingga ke wilayah pelosok (Freire, 2018).

Sementara itu, terdapat fenomena yang berkembang di Eropa terkait forum kencan *online* yang menggaungkan slogan “*Get love without chance!*” dan “*Be in love without falling in love*”. Kedua slogan tersebut menjadi tonggak awal munculnya gagasan tentang “*safety first of love*”. Berkebalikan dengan PJJ yang dianggap penuh risiko, *safety first of love* didefinisikan sebagai suatu konsep yang memandang bahwa seseorang dapat memiliki cinta

tanpa adanya risiko yang berarti. Seseorang dapat menganalisis calon pasangannya melalui profil yang terpampang di situs kencan *online* (Badiou, 2009). Meskipun tren mengenai *safety first of love* mulai diminati oleh banyak kalangan, namun data pada awal bagian ini menunjukkan bahwa PJJ masih dijalani oleh banyak orang di berbagai belahan dunia.

Dalam kajian ilmiah, para peneliti telah acapkali melakukan riset mengenai PJJ. Ditemukan bahwa pembahasan mengenai PJJ telah banyak diteliti, baik di dalam maupun luar Indonesia. Dengan melibatkan mahasiswa sebagai informan, penelitian Christie & Maria (2020) menemukan bahwa jarak tidak memengaruhi perbedaan tipe cinta, baik pada pasangan PJJ maupun pacaran jarak dekat. Di sisi lain, penelitian Jiang dkk. (2013) menemukan bahwa interaksi yang terjalin antara pasangan PJJ terasa lebih intim dan langgeng meskipun tidak mampu berinteraksi seperti pasangan pada umumnya. Tak hanya itu, suatu penelitian menunjukkan bahwa pasangan PJJ cenderung lebih optimis terhadap masa depan hubungan daripada pasangan pada umumnya karena adanya upaya pengabaian terhadap aspek negatif dan berfokus untuk mengelola interaksi positif antara satu sama lain (Sahltein, 2010).

Hal tersebut juga diamini oleh penelitian Mietzner dan Lin (2005) yang menemukan bahwa individu yang menjalani PJJ akan merasakan dampak positif, seperti: peningkatan kesabaran, lebih mandiri, mampu memberikan kepercayaan pada pasangan, serta berkomunikasi dengan lebih lancar antara satu sama lain. Selain berbagai temuan tersebut, topik yang

kerap berkaitan dengan PJJ cenderung membahas beberapa hal lainnya, seperti: manajemen konflik, komunikasi, serta kepercayaan terhadap pasangan (Oktariani, 2018; Suryani & Nurwidawati, 2016; Rifayanti & Diana, 2013).

Berbagai paparan di atas, menunjukkan bahwa penelitian terkait cinta pada relasi PJJ acapkali menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Di samping itu, masih adanya argumentasi terkait cinta, baik mengenai realitas, fundamentalisme, ataupun didasarkan atas konstruksi manusia semata. Maka, diperlukannya upaya penelusuran menggunakan sudut pandang fenomenologi agar mampu memahami esensi cinta (Schroeder, 2012). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan berusaha untuk memahami pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ menggunakan metodologi penelitian kualitatif fenomenologi melalui metode pengambilan data wawancara semi-terstruktur individual (Willig, 2013; Kahija, 2017).

Peneliti memilih mahasiswa sebagai kriteria utama informan karena individu di masa tersebut mengalami perkembangan terkait relasi sosial, terutama relasi romantis. Dalam teori perkembangan psikososial, Erikson (1964) menyatakan bahwa individu yang berada pada rentang tahap remaja akhir hingga memasuki usia akhir tahapan dewasa awal, yaitu usia 18 s.d. 30 tahun mulai menjalin *close relationship*. Tahapan tersebut sering dikenal dengan tahapan *intimacy versus isolation*. Pada tahapan tersebut, perkembangan individu berfokus untuk mengembangkan hubungan yang

dekat dan intim dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2017). Selain itu, Santrock (2012) yang menyatakan bahwa individu dengan rentang usia 20 s.d. 35 tahun mulai mengembangkan diri secara matang dan berelasi sosial secara lebih intim.

Mahasiswa mengalami penekanan perasaan yang berbeda terhadap perasaan cinta dan hubungan persahabatan antara individu sebayanya (Rubin, 1970). Data juga menunjukkan bahwa 25% hingga 50% dari keseluruhan mahasiswa sedang menjalin PJJ dengan pasangannya dan kurang lebih 75% dari mereka telah bertunangan dalam masa PJJ tersebut (Stafford, 2005). Secara khusus, menempuh pendidikan di jenjang perkuliahan memungkinkan pasangan untuk terpisah tanpa komitmen legal layaknya orang yang telah menikah. Bahkan, berbagai laporan di atas juga menunjukkan bahwa sekolah menjadi salah satu alasan kuat bagi mahasiswa untuk melakukan PJJ. Dengan demikian, peneliti memilih individu dewasa awal, khususnya mahasiswa sebagai informan dalam penelitian ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan pada bagian sebelumnya, penelitian terdahulu terkait cinta kerap mengkajinya dalam ranah pacaran jarak dekat. Selain itu, adanya perdebatan terkait fenomena cinta, baik mengenai realitas, fundamentalisme, ataupun didasarkan atas konstruksi manusia semata. Di samping itu, cinta dalam PJJ pada praktiknya justru dianalisis dengan pendekatan kuantitatif yang tidak mungkin mampu mengeksplorasi dan memahami pengalaman individu (Creswell, 2009; Yusuf, 2017; Jiang dkk.,

2013; Christie & Maria 2020). Di sisi lain, penelitian mengenai PJJ kerap dikaitkan dengan topik lain, seperti: manajemen konflik, komunikasi, maupun kepercayaan terhadap pasangan (Oktariani, 2018; Suryani & Nurwidawati, 2016; Rifayanti & Diana, 2013). Berdasarkan keadaan tersebut, maka rumusan pertanyaan yang akan digali dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh?

Sub-pertanyaan:

1. Bagaimana pengelolaan ekspresi cinta yang dilakukan selama menjalani PJJ?
2. Bagaimana dinamika diri pada mahasiswa yang menjalani PJJ?
3. Bagaimana dinamika perkembangan cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan permasalahan yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan memaknai pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ yang meliputi:

1. Upaya mengelola cinta pada mahasiswa selama menjalani PJJ
2. Dinamika diri pada mahasiswa selama menjalani PJJ
3. Implikasi pengelolaan cinta dan dinamika diri pada PJJ

### **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan gagasan dalam ilmu Psikologi mengenai pengalaman individu dewasa awal khususnya pada ruang lingkup mahasiswa yang menjalani PJJ. Pengalaman yang dimaksudkan adalah adanya upaya dari tiap informan untuk membangun stabilitas hubungan, pertumbuhan diri melalui PJJ, serta transformasi konsep cinta yang dipengaruhi oleh intensitas PJJ berdasarkan durasi lamanya waktu berpacaran. Harapannya, pengalaman tersebut dapat menambah *insight* bagi para peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi topik seputar cinta dapat menelusuri berbagai bentuk pengalaman tersebut secara lebih dalam dan variatif.

### 2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Mahasiswa yang Menjalani PJJ

Penelitian ini dapat dijadikan suatu cermin bagi mahasiswa saat memutuskan untuk menjalani maupun tidak menjalani PJJ. Selain itu, harapannya dengan membaca rangkaian hasil penelitian ini, mahasiswa memiliki tambahan referensi sebagai bahan pertimbangan dan wawasan dalam menjalani hubungan. Selain itu, penelitian ini berharap agar para pembaca terutama mahasiswa dapat mengurangi ketakutan terhadap asumsi negatif masyarakat terkait PJJ itu sendiri.

#### b. Bagi Tenaga Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi praktisi dan ahli psikologi terkait pemahaman mengenai pengalaman

cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dijadikan referensi bagi praktisi dan ahli psikologi dalam memahami berbagai dinamika diri yang dialami oleh mahasiswa selama menjalani PJJ sehingga mampu memperkaya sudut pandang mengenai cinta dalam dunia psikologi.

c. Bagi Masyarakat

Harapannya, hasil penelitian ini mampu membantu pembaca lebih menyadari dan memahami pengalaman cinta dalam hubungan PJJ pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu mendobrak stereotip terkait PJJ yang dipandang sebagai hubungan yang rawan akan perselingkuhan, penuh kebohongan, dan sulit. Harapannya, masyarakat mampu membuka mata dan memiliki perspektif baru berkaitan dengan penilaian bahwa hubungan jarak jauh pada mahasiswa merupakan pengalaman yang menarik, hangat, dan langgeng.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini akan memaparkan tinjauan literatur (*literature review*) terkait cinta pada individu dewasa awal yang menjalani PJJ. Pada subbab awal akan dipaparkan terkait pemahaman mengenai pengalaman cinta. Sajian selanjutnya adalah pemaparan yang bersangkutan dengan PJJ. Berikutnya, akan menyajikan paparan mengenai konsep dasar fenomenologi. Dilanjutkan dengan penjelasan mengenai dinamika cinta dalam PJJ yang dijalani oleh mahasiswa. Lantas, pada subbab terakhir akan memaparkan fokus penelitian dari penelitian ini.

#### **A. Cinta**

##### **1. Pengertian Cinta**

Fenomena cinta telah dikenal sejak jaman Yunani Kuno yang tercerminkan dalam adanya tiga tipologi, yaitu: eros, philia, dan agape (Helm, 2009). Eros adalah hasrat yang bersifat serakah, egois, dan bergantung pada nilai objek yang dicintai. Sedangkan philia lebih mengedepankan afeksi daripada seksualitas. Sementara, agape merupakan cinta kekeluargaan dan terlepas dari nilai objeknya. Dalam hal ini, eros merupakan basis terkait pemahaman mengenai pengalaman cinta dalam relasi romantis yang kini menjamur.

Sementara itu, seiring berjalannya waktu, terdapat konsepsi mengenai nalar pasif dan aktif di dalam memahami pengalaman cinta dalam relasi romantis. Pengalaman cinta pasif artinya adanya pandangan

bahwa individu yang mengalami “jatuh cinta” akan kehilangan kontrol atas dirinya (Lee, 1977). Di sisi lain, pengalaman cinta aktif adalah persepsi bahwa individu mampu memilih untuk mencintai sehingga dirinya memiliki kendali penuh terhadap dirinya. Makna memilih tersebut merupakan fitur yang menonjol dari kapasitas diri dan sebuah fenomena khas dari pengalaman cinta manusia (Lee, 1977). Cinta didasarkan atas keinginan untuk memberikan afeksi secara emosional secara disengaja atau adanya intensionalitas.

Seperti yang telah diketahui bahwa membahas fenomena cinta tak akan lengkap tanpa mengaitkannya dengan teori segitiga cinta Sternberg yang memuat tiga komponen, yaitu: komitmen, keintiman, serta gairah. Namun, terdapat temuan bahwa Sternberg cenderung melakukan sitasi terhadap penelitiannya sendiri sejumlah 161 sitasi sendiri (*self-citation*) (Flaherty, 2018; Eiko, 2018). Implikasi dari bentuk penyitiasian tersebut, yakni adanya keraguan dari para ahli mengenai validitas dan reliabilitas dari teori segitiga cinta (Flaherty, 2018; Eiko, 2018). Selain itu, pengkategorian dalam teori Sternberg bertujuan untuk mengklasifikasikan suatu pengalaman sehingga adanya tendensi stereotipikal.

Dalam sudut pandang fenomenologi dan teori eksistensialisme, Søren Kierkegaard (1841) memandang cinta sebagai salah satu level tertinggi dari pengalaman subjektif individu yang dijabarkan dalam tiga level eksistensial, yaitu: level estetik, level etik, dan level religius. Level

pertama menganggap bahwa pengalaman cinta sebagai salah satu bentuk rayuan yang sia-sia dan berulang-ulang yang berkaitan dengan kenikmatan egois yang akan mendorong sifat individualisme. Pada level etik, dipahami bahwa pengalaman cinta itu nyata sehingga memunculkan komitmen yang kekal dan absolut. Terakhir, level religius berkaitan dengan tingkatan tertinggi dalam pengalaman cinta sehingga adanya komitmen untuk terikat pada hubungan pernikahan yang dipandang sebagai wadah untuk menyalurkan cinta yang tulus.

Sejalan dengan teori Kierkegaard, Fromm (1956) memandang bahwa adanya kesadaran yang memunculkan kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain yang dapat dicapai melalui cinta. Secara spesifik, pengalaman cinta yang sesuai dengan penelitian ini, yaitu cinta erotis yang didefinisikan sebagai pengalaman cinta yang bersifat eksklusif. Cinta dimaknai sebagai hal yang mampu untuk dikontrol sehingga individu mampu memutuskan untuk mencintai dan menjadi pribadi yang penuh cinta. Selain itu, cinta membutuhkan usaha dan tanggung jawab dalam mempertahankannya (Fromm, 1956).

Dalam memahami dan memaknai pengalaman cinta, Verhaeghe (1998) menjabarkan tiga karakteristik utama cinta, yaitu: total dan eksklusif, adanya perasaan kehilangan yang menimbulkan hasrat ataupun keinginan mendapatkan sesuatu, dan ditandai dengan kekuasaan. Karakteristik pertama ditandai dengan menganggap seseorang itu adalah segalanya bagi dirinya sehingga membutuhkan komitmen setia dari

pasangan. Karakteristik kedua, yaitu individu menyadari adanya rasa kehilangan akan sosok yang seharusnya selalu ada untuk dirinya sehingga menimbulkan dorongan yang kuat untuk memiliki orang tersebut. Karakteristik terakhir menandakan individu merasa memiliki hak milik pada seseorang yang disebabkan karena adanya kesadaran bahwa hubungan terdiri dari dua individu.

Berkaca dari teori Kierkegaard dan Fromm, Badiou (2009) berpandangan bahwa pengalaman cinta merupakan suatu prosedur kebenaran yang terbentuk dari pengalaman dua individu. Artinya, pengalaman cinta didasarkan atas konstruksi pemikiran dari dua perspektif yang berbeda dan dipengaruhi oleh konteks tertentu (sosial, budaya, sejarah, dan lain sebagainya) (Badiou, 2009). Cinta mampu berkembang dan tumbuh karena adanya keuletan dalam melewati rintangan dan bukan semata-mata hanya perasaan yang hadir begitu saja.

Berdasarkan paparan di atas, terdapat benang merah dalam empat gagasan cinta tersebut, yakni memandang bahwa pengalaman cinta tidak terjadi secara spontan, melainkan dilakukan dengan penuh usaha, tanggung jawab, serta komitmen. Dalam penelitian ini, pengalaman cinta akan dipahami sebagai upaya-upaya yang dilakukan individu untuk membangun kebahagiaan dalam hubungan. Adapun upaya yang dimaksudkan dalam cinta, yaitu: tanggung jawab, komitmen untuk setia, pengalaman mencintai, serta pengalaman dicintai. Selama proses pengumpulan data, cinta dapat dimaknai secara bervariasi karena

bergantung pada perspektif individu yang dipengaruhi dari budaya dan nilai subjektif. Namun, hal tersebut bukan menjadi masalah karena penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk menunjukkan reabilitas dari suatu fenomena.

## 2. Perdebatan Mengenai Cinta

Fenomena cinta telah menjadi topik perdebatan antara para peneliti ilmiah sejak zaman Yunani Kuno. Pada tahun 1956, Fromm memberikan kritik terhadap teori Freud dimana dorongan seks dipandang sebagai sarana bagi pria untuk mengatasi perasaan terisolasi yang berbanding terbalik dengan gagasannya yang berlandaskan kesadaran. Alih-alih sebagai sensasi dan spontanitas semata, pengalaman cinta dipandang sebagai suatu gagasan kesadaran individu untuk berupaya menunjukkan kemampuan mencintai (Rubin, 1956; Fromm, 1956). Selain itu, Individu seharusnya lebih bertanggung jawab dalam hubungan interpersonal alih-alih berfantasi terhadap cinta sehingga dapat mengembangkan cinta kasih melalui upaya sadar.

Di sisi lain, Verhaeghe (1998) memberi kritik terhadap hubungan seksual kontemporer antara laki-laki dan perempuan sehingga memunculkan tujuan untuk mengidentifikasi hal-hal yang sekiranya tidak berubah. Adanya perbedaan fantasi seksual antara laki-laki dan perempuan menguak fakta bahwa perbedaan jenis kelamin cukup

mempengaruhi individu, alih-alih pola kebiasaan yang cenderung terikat dan berpatokan dengan era sosial budaya tertentu (Verhaeghe, 1998).

Badiou (2009) mengungkapkan bahwa tren kencan daring menghina ide murni cinta. Hal tersebut karena rancangan yang membuat orang-orang asing saling mengetahui kecocokan satu sama lain sebelum adanya pertemuan tatap muka. Sementara, Badiou (2009) berpandangan bahwa pengalaman cinta bergantung dengan risiko, kesediaan untuk berhati-hati sebelum membuka diri terhadap satu sama lain, serta belajar untuk melihat segala sesuatu dari dua sudut pandang yang berbeda. Cinta merupakan sarana yang menjembatani diri dengan orang lain sehingga menemukan perspektif baru secara bersama-sama terhadap dunia yang berbeda (Badiou & Truong, 2009).

Berdasarkan sejumlah paparan tersebut, dapat dicermati bahwa seiring berjalannya waktu, tak sedikit peneliti mengeksplorasi dan mengulik dinamika cinta dalam berbagai aspek kehidupan manusia (Fromm, 1956; Rubin, 1956; Verhaeghe, 1998; Badiou & Truong, 2009). Hal yang menarik dari berbagai perdebatan tersebut ialah munculnya beragam ide sebagai studi dalam penelitian selanjutnya mengenai pengalaman cinta. Maka penelitian ini akan mengeksplorasi dinamika pengalaman cinta dalam hubungan jarak jauh. Dengan tujuan, pengalaman berjauhan dengan pasangan akan memunculkan gambaran pengalaman cinta yang beragam (Fromm, 1956; Rubin, 1956; Verhaeghe, 1998; Baydala, 2014; Kelmer dkk., 2012; Dargie dkk., 2015).

### 3. Peluang Penelitian Lanjutan Mengenai Cinta

Dari sejumlah penelitian terdahulu terkait pengalaman cinta, terdapat sejumlah peluang bagi penelitian selanjutnya. Pertama, Fehr dkk. (2014) menemukan bahwa penggunaan *self-report* sebagai metode pengukuran utama mendorong informan untuk merespon sesuai dengan keinginan sosial (*social desirability*). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengumpulkan data dari kedua individu yang berada dalam satu relasi yang sama. Maka, penelitian ini akan mengeksplorasi pengalaman cinta pasangan dari sudut pandang masing-masing karena penelitian kualitatif berusaha untuk memahami suatu fenomena.

Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti perbedaan dan cara individu dewasa dalam menyikapi dan meningkatkan keintiman, gairah, komitmen, serta kepuasan dalam relasi romantis (Kochar & Sharma, 2015). Sementara itu, Field (2016) mengemukakan bahwa penelitian selanjutnya mengenai cinta dapat berfokus terhadap perilaku yang menunjukkan adanya interaksi dalam relasi romantis. Alih-alih berfokus pada salah satu aspek semata, penelitian ini akan mengeksplorasi pengalaman cinta secara general guna memahami dinamika individu di dalamnya.

Berdasarkan sejumlah paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa cinta dipandang memiliki peran yang cukup kompleks dalam suatu relasi romantis. Dalam penelitian ini, bentuk relasi romantis yang

akan dikaitkan dengan pengalaman cinta adalah pacaran jarak jauh (PJJ) karena banyak bentuk pengalaman dan dinamika yang dapat diteliti dalam PJJ. Alasan lainnya karena tiap individu memiliki persepsi, usaha, dan pemaknaannya sendiri mengenai pengalaman cinta. Oleh karena itu, demi mewujudkan alasan tersebut maka penelitian ini akan menggunakan metodologi kualitatif fenomenologi karena bertujuan untuk mengeksplorasi keberagaman pengalaman cinta yang dialami oleh tiap informan sehingga subbab selanjutnya akan membahas mengenai pendekatan fenomenologi secara lebih lanjut.

## **B. Pacaran Jarak Jauh**

### **1. Pengertian Pacaran Jarak Jauh**

Dalam suatu relasi romantis, terdapat dua jenis relasi yang didasarkan atas perbedaan jarak, yaitu: pacaran jarak dekat dan pacaran jarak jauh (PJJ). Pacaran jarak dekat adalah relasi romantis yang memungkinkan adanya kontak fisik karena berada di wilayah serupa, sedangkan PJJ adalah suatu hubungan yang terpisah oleh jarak sehingga tidak memungkinkan adanya pertemuan secara fisik dalam kurun waktu tertentu (Hampton, 2004). Selain itu, Guldner dan Swensen (1995) mengemukakan bahwa PJJ merupakan suatu hubungan yang tidak memungkinkan pasangan untuk dapat berinteraksi tatap muka dalam kesehariannya.

Sejalan dengan pandangan Guldner dan Swensen (1995), Lydon dkk. (1997) mengungkapkan PJJ sebagai relasi romantis antara dua orang, namun tinggal di kota atau negara yang berbeda. Dalam perkembangan studi mengenai PJJ, terdapat sejumlah variasi jarak yang menjadi kategori PJJ. Schwebel dkk. (1992) dan Mietzner dan Lin (2005) memaparkan bahwa PJJ terjadi dalam batas jarak minimal 50 *miles* atau 80 km. Sementara itu, Guldner (2003) menyatakan bahwa PJJ terjadi di antara pasangan yang berpisah selama minimal 6 bulan dalam radius sekitar 30 hingga 950 *miles* dengan rata-rata 125 *miles* atau setara dengan 200 km. Sementara itu, Lydon dkk. (1997) dan Knox dkk. (2002) memakai jarak 200 *miles* atau 321 km dalam mendefinisikan PJJ. Namun, studi tersebut hanya berfokus pada pasangan PJJ yang berlokasi di dua negara berbeda untuk melihat pengalaman individu pada dua lingkungan.

Di sisi lain, Holt dan Stone (1988) menggunakan faktor waktu dan jarak untuk mengategorisasikan PJJ, yaitu (a) tiga kategori berdasarkan waktu berpisah, yakni: (1) 0 bulan, (2) kurang dari enam bulan, dan (3) lebih dari enam bulan. (b) Tiga kategori berdasarkan waktu bertemu, yaitu: (1) seminggu sekali, (2) seminggu hingga sebulan, dan (3) kurang dari sebulan. (c) Tiga kategori berdasarkan jarak, yaitu: (1) 0-1 *miles* atau 0-1,6 km, (2) 2-294 *miles* atau 3,2-470 km, (3) lebih dari 250 *miles* atau setara dengan 400 km. Pembagian kategori tersebut

didapatkan berdasarkan hasil demografi informan penelitian pada pasangan yang menjalani PJJ (Holt & Stone, 1988).

Berdasarkan paparan kajian literatur tersebut, dapat dicermati bahwa konsep PJJ diungkapkan dengan pandangan yang bervariasi. Walaupun demikian, terdapat beberapa persamaan dalam pengkategorian PJJ. Adapun kategori PJJ yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan kombinasi dan penyesuaian antara definisi secara ilmiah dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, PJJ akan dipahami sebagai hubungan romantis yang terpisahkan oleh jarak tertentu dengan minimal 200 km, baik berbeda daerah maupun negara dengan durasi pertemuan minimal 6 bulan sekali. Jarak dan durasi tersebut diharapkan mampu menggambarkan dinamika pengalaman selama menjalani PJJ pada tiap pasangan.

## **2. Perdebatan Mengenai Pacaran Jarak Jauh**

Selama beberapa dekade ke belakang, banyak pendapat pro-kontra mengenai PJJ. Aylor (2003) menyatakan bahwa individu acapkali mendefinisikan sendiri apakah dirinya berada dalam PJJ ataupun pacaran jarak dekat. Selain itu, Jenkins dkk. (1993) berargumen bahwa pendekatan yang lebih valid adalah membiarkan informan untuk mengklasifikasikan secara mandiri terkait hubungan yang mereka jalani tersebut adalah PJJ atau jarak dekat. Mereka memiliki pandangan bahwa standar "terpisah karena jarak" merupakan studi yang bervariasi

sehingga menyebabkan inkonsistensi dalam hasil penelitian dan informan juga sering mengalami kesulitan untuk melaporkan jarak yang memisahkan mereka dari pasangannya.

Pada perdebatan lainnya, terdapat penelitian yang bertujuan untuk membandingkan kualitas pada pasangan hubungan jarak dekat dengan PJJ (Sahlstein, 2010). Adanya temuan bahwa kualitas dari relasi romantis sangat bervariasi yang bergantung pada beberapa faktor, seperti: jarak, pertemuan, serta persepsi atas keberhasilan hubungan (Dargie dkk., 2014). Sementara itu, Horn dkk. (1997) mengungkapkan bahwa pasangan PJJ memiliki kepuasan hubungan yang rendah dibandingkan pasangan jarak dekat. Namun, adanya temuan bahwa pasangan PJJ yang bertemu minimal satu bulan dilaporkan memiliki kepuasan hubungan yang lebih besar daripada pasangan yang bertemu kurang dari frekuensi tersebut (Holt & Stone, 1988). Walaupun demikian, penelitian yang membandingkan pasangan PJJ dan jarak dekat dinilai belum mampu memprediksi kualitas, kesuksesan, serta penjelasan lain mengenai karakteristik dari relasi romantis.

Berdasarkan sejumlah perdebatan mengenai PJJ, dapat disimpulkan bahwa sejumlah temuan tersebut menunjukkan PJJ sebagai suatu topik yang sering dibahas dan dibandingkan dengan bentuk relasi lainnya. Selain itu, konsep mengenai kategori “terpisah karena jarak” juga masih menjadi perdebatan hingga kini karena adanya berbagai pendapat terhadap persepsi mengenai PJJ itu sendiri. Walaupun

demikian, merujuk pada tujuan penelitian, maka penelitian ini akan menggunakan kategorisasi PJJ dengan ketentuan jarak dan durasi pertemuan tertentu. Hal tersebut bertujuan untuk memudahkan proses pengumpulan data dan penentuan kriteria informan. Selain itu, konsep jarak pada penelitian ini bukan dimaknai sebagai pengalaman geografis saja, melainkan juga berkaitan dengan pengalaman psikologis yang dimiliki oleh informan.

### **3. Peluang Penelitian Lanjutan Mengenai Pacaran Jarak Jauh**

Dargie dkk. (2014) mengungkapkan bahwa pasangan PJJ yang lebih sering berpisah dan jarang bertemu secara tatap muka menunjukkan adanya sejumlah aspek dalam relasi romantis yang berfungsi secara baik. Merujuk pada paparan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi topik penelitian yang berkaitan dengan aspek yang dapat memprediksi keberhasilan dari PJJ. Penelitian ini belum mampu untuk memprediksi faktor yang menentukan keberhasilan dalam PJJ karena hanya akan mengeksplorasi dan memahami pengalaman PJJ pada mahasiswa.

Pada penelitian Maguire dan Kinney (2010) ditemukan adanya keterbatasan yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan informan mahasiswi sehingga belum dapat mengetahui apakah hasil penelitian berdampak pada mahasiswa laki-laki. Penelitian lain juga mengungkapkan adanya keterbatasan terkait variasi informan yang

bersifat homogen karena hanya melibatkan informan perempuan saja sehingga menyarankan adanya variasi gender dalam menentukan informan (Bois dkk., 2015). Merujuk pada paparan tersebut, penelitian ini akan melibatkan pasangan mahasiswa heterogen dalam proses pengumpulan data untuk mengatasi isu tersebut.

Maguire dan Kinney (2010) mengungkapkan bahwa penelitian selanjutnya mengenai PJJ hendaknya berfokus untuk melihat sisi positif dari PJJ. Hal tersebut bertujuan supaya konselor dapat melakukan asesmen pada tingkat stres klien dan mengidentifikasi sumber stres yang spesifik sehingga mampu membantu mereka untuk menjaga hubungan PJJ yang dijalaninya. Meskipun demikian, penelitian ini belum mampu untuk mengidentifikasi alasan dari suatu fenomena karena pendekatan kualitatif berusaha untuk mengeksplorasi dan memahami suatu fenomena.

Sementara itu, kepuasan relasi romantis yang positif juga nampak pada pasangan PJJ. Dargie dkk. (2015) menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan signifikan pada tingkat stres psikologis yang dihadapi baik oleh pasangan PJJ maupun pacaran jarak dekat. Di sisi lain, Kelmer dkk. (2012) melaporkan individu yang menjalani PJJ memiliki kualitas hubungan yang lebih baik pada sejumlah aspek seperti cinta, kesenangan, dan kualitas komunikasi dibandingkan dengan pasangan pacaran jarak dekat. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini mencermati bahwa banyak aspek yang berkaitan dengan kesuksesan dari suatu hubungan.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dicermati bahwa PJJ merupakan relasi romantis yang dijalani oleh sepasang individu yang berada pada lokasi berbeda dan tidak memungkinkan untuk bertemu intens secara fisik dalam rentang waktu tertentu (Lydon dkk., 1997; Holt & Stone, 1998; Knox dkk., 2002; Guldner, 2003). Ada banyak aspek dalam stabilitas dan kualitas dari PJJ yang menarik untuk diteliti, salah satunya adalah cinta (Kelmer dkk., 2012; Dargie dkk., 2015). Cinta kerap menjadi topik yang menarik, baik hanya sekadar untuk diperbincangkan antar-teman maupun diteliti dalam ranah akademis. PJJ sebagai salah satu bentuk relasi romantis yang kini banyak dijalani oleh individu dari berbagai kalangan pun tak lepas dari topik cinta. Namun, yang menjadi pertanyaan adalah seberapa penting dan berpengaruhnya cinta dalam suatu relasi romantis. Oleh karena itu, definisi, perdebatan, dan juga peluang penelitian lanjutan mengenai cinta akan dibahas dalam subbab selanjutnya.

### **C. Pendekatan Fenomenologi**

Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan reflektif yang mempelajari pengalaman sadar berlandaskan sudut pandang subjektif dari individu dan bertujuan untuk menjelaskan suatu pengalaman dan pemaknaan terhadap suatu fenomena dalam konteks tertentu (Husserl, 2001; Langdrige, 2007; Willig, 2013). Pendekatan fenomenologi tertarik pada dunia di mana manusia mengalami suatu peristiwa dalam kurun waktu dan periode masa

tertentu di hidupnya (Langdrige, 2007; Willig, 2008; Kahija, 2017). Selain itu, pendekatan fenomenologi berfokus terhadap fenomena yang muncul dari kesadaran pribadi saat individu terlibat dengan dunia sekitarnya. Dalam pendekatan fenomenologi, fenomena dipersepsikan secara bervariasi tergantung lokasi, sudut pandang, dan orientasi mental individu (Willig, 2008; Kahija, 2017).

Dalam Psikologi, terdapat dua jenis pendekatan fenomenologi yang ditujukan untuk memahami pengalaman individu, yaitu fenomenologi deskriptif dan fenomenologi interpretatif (Giorgi & Giorgi, 2008; Langdrige, 2007; Willig, 2013). Fenomenologi deskriptif berintensi untuk mendeskripsikan suatu pengalaman secara utuh tanpa menambahkan maupun mengurangi maknanya (Giorgi & Giorgi, 2008; Willig, 2013). Sedangkan fenomenologi interpretatif (IPA) berupaya untuk memahami makna dari pengalaman individu dengan cara merefleksikan dan mengaitkannya pada konteks tertentu (Smith dkk., 2009; Willig, 2013). IPA berfokus untuk mengeksplorasi cara individu memandang dunia personal dan sosialnya dan memaknainya (Smith & Osborn, 2007).

Smith dkk. (2009) mengungkapkan bahwa terdapat tiga landasan yang mendasari dan menjadi pilar utama dalam pendekatan IPA, yaitu: fenomenologi, hermeneutika, dan idiografi. Landasan fenomenologi merupakan gagasan Husserl yang bertujuan untuk memahami pengalaman individu secara jernih tanpa dikendalikan oleh asumsi-asumsi tertentu atau disebut dengan *epoché* (Kahija, 2017; Smith dkk., 2009). Sementara landasan

hermeneutika berfokus terhadap cara individu dalam mempersepsikan dan memaknai suatu pengalaman (Kahija, 2017). Oleh karena itu, diperlukannya kesadaran untuk bersikap jujur terhadap kemungkinan adanya perbedaan persepsi dan nilai yang dapat diminimalisir melalui reflektivitas penelitian (Kahija, 2017).

Landasan terakhir adalah idiografi yang bertujuan untuk mengakui bahwa setiap individu itu unik dan otentik dalam memaknai tiap pengalaman dalam hidupnya (Smith dkk., 2009; Kahija, 2017). Berkaitan dengan hal tersebut, IPA mewujudkan landasan idiografi tersebut ke dalam dua tingkatan, yaitu mengupayakan proses penelitian secara rinci melalui analisis data yang menyeluruh dan sistematis dan menyertakan sampel partisipan dalam ukuran kecil yang dipilih secara sengaja (*purposive sampling*) (Smith dkk., 2009; Kahija 2017). Adapun tiga konsep dasar yang termuat dalam pendekatan fenomenologi, yaitu: pengalaman, intensionalitas, serta makna. Ketiga konsep tersebut merupakan hal fundamental dalam pendekatan fenomenologi sehingga paparan mengenai ketiganya akan dijelaskan pada bagian berikutnya.

### **1. Pengalaman**

Fenomenologi mengkaji perspektif individu terhadap suatu pengalaman sadar yang relevan dalam dirinya dan memiliki pemaknaan tertentu terhadap suatu objek yang mencakup beberapa hal, seperti: persepsi, imajinasi, pikiran, emosi, keinginan, serta tindakan

(Langdrige, 2007; Willig, 2008; Kahija, 2017). Pengalaman sadar merupakan hal fundamental dari pendekatan fenomenologi namun manusia kerap hanya menyadari hal-hal yang berada pada permukaan dan secara kabur memahami situasi yang berada di sekelilingnya (Husserl, 1931; Langdrige, 2007; Willig, 2008; Kahija, 2017).

Setiap kalimat yang diucapkan oleh individu merupakan bentuk sederhana dari deskripsi fenomenologi karena mencerminkan struktur pengalaman personal yang dialami. Istilah “saya” menunjukkan sudut pandang orang pertama dari suatu pengalaman. Sedangkan kata kerja merujuk pada jenis aktivitas yang mengandung hal tertentu, seperti: persepsi, pemikiran, maupun imajinasi (Langdrige, 2007; Willig, 2008; Kahija, 2017). Pengalaman juga dikaitkan dengan proses melihat, membayangkan, serta berpikir mengenai objek tertentu. Oleh karena itu, dalam pendekatan fenomenologi dilakukan pengklasifikasian, penggambaran, penafsiran, serta analisis terkait struktur pengalaman individu (Langdrige, 2007; Willig, 2008; Kahija, 2017).

Dalam pendekatan fenomenologi, dapat dicermati bahwa pengalaman berkaitan erat dengan kesadaran. Pengalaman yang disadari memungkinkan individu untuk memahami tujuan maupun maksud tertentu dari pengalamannya atau kerap disebut dengan intensionalitas. Merujuk pada paparan tersebut, maka konsep intensionalitas akan dipaparkan pada bagian berikutnya secara lebih rinci.

## 2. Intensionalitas

Intensionalitas merupakan istilah yang mengacu terhadap tingkah laku yang dilakukan oleh individu secara sengaja dan memiliki arah tujuan yang jelas (Willig, 2013). Alih-alih hanya menyangkut tujuan dari suatu tingkah laku individu, intensionalitas juga berkaitan dengan karakter dasar dari pemikiran individu itu sendiri. Selain itu, intensionalitas juga memungkinkan suatu objek dipersepsikan sebagai suatu fenomena antara diri dan makna tertentu yang saling berkaitan antara satu sama lain (Moustakas, 1994).

Husserl menyatakan bahwa sebagian besar pengalaman yang dialami oleh individu didasarkan oleh kesadaran tertentu sehingga dapat dicermati bahwa pengalaman yang berfondasikan kesadaran itu bersifat subjektif dan bertindak ke tujuan yang terarah (Smith dkk, 2009; Willig, 2013; Langdridge, 2007). Berkaitan dengan paparan tersebut, terdapat tiga pengandaian dalam intensionalitas, (1) kesadaran selalu terarah kepada objek, (2) kesadaran tidak pasif, dan (3) kesadaran adalah suatu tindakan (Langdridge, 2007). Paparan ketiga pengandaian tersebut mengantarkan pada suatu kesimpulan bahwa individu menyadari tujuan dari suatu pola perilaku yang dilakukan.

Dalam pendekatan fenomenologi, intensionalitas bersifat kerap dikaitkan dengan makna karena kesadaran terhadap tujuan dari pengalaman tertentu merupakan fondasi bagi individu dalam memahami dan memaknai suatu pengalaman. Artinya, individu yang dapat

merefleksikan suatu pengalaman secara sadar akan mampu menempatkan diri antara realitas subjektifnya dan dunia. Merujuk pada paparan, maka konsep makna secara rinci akan dipaparkan pada bagian selanjutnya.

### **3. Makna**

Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menginvestigasi suatu fenomena dengan melihat dari sudut pandang orang pertama (Creswell, 2007; Davidsen, 2013; Willig, 2013). Individu merefleksikan dan mengonstruksikan pemahaman terhadap realitas dan dunia dari sudut pandangnya sehingga memunculkan pemaknaan secara subjektif (Smith dkk., 2009; Kahija, 2017). Oleh karena itu, dapat dicermati bahwa makna merupakan bagian fundamental dalam pendekatan fenomenologi karena pengetahuan tidak hadir dari dunia eksternal, melainkan dari pemaknaan individu terhadap pengalamannya yang diliputi oleh konteks tertentu (Smith dkk., 2009; Willig, 2013).

Konstruksi makna hadir saat proses interpretasi yang didasarkan atas realitas intersubjektivitas (Gadamer, 2006). Intersubjektivitas merupakan relasi antar realitas subjektif individu yang saling berkaitan sehingga memunculkan persamaan pemahaman terhadap fenomena tertentu (Smith dkk., 2009; Willig, 2013). Oleh karena itu, alih-alih memahami dan menyelidiki interpretasi makna berdasarkan pengamatan eksternal, upaya yang dapat dilakukan adalah melihat melalui dunia informan (Daher dkk., 2017; Willig, 2013; Langdridge, 2007). Tujuan sebenarnya dari usulan ini, yaitu untuk mengungkapkan makna dari

perilaku dan pengalaman individu yang akan menciptakan tantangan untuk memperlihatkan konteks tertentu, seperti: sosial, budaya, serta sejarah yang melatarbelakangi pemaknaan tersebut (Daher dkk., 2017).

Berdasarkan paparan dalam subbab ini, dapat dicermati bahwa pendekatan fenomenologi mengkaji fenomena yang dialami oleh individu dengan dilandaskan oleh tiga bagian utama, yaitu: pengalaman, intensionalitas, serta makna. Ketiga bagian tersebut menunjukkan bahwa pengalaman sadar yang memiliki tujuan memunculkan pemaknaan secara subjektif. Paparan tersebut sesuai dengan tujuan penelitian ini karena berupaya untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman cinta mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh.

#### **D. Dinamika Cinta pada Mahasiswa yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh**

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa baik secara fisik, psikologis, sosial, serta mulai mengembangkan diri dan relasi romantis (Siswoyo, 2007; Santrock, 2012). Berkaitan dengan pendidikan, para mahasiswa pun kerap merantau demi merealisasikan cita-citanya (Aylor, 2003; Maguire & Kinney, 2010; Kelmer dkk., 2012). Alhasil, mereka pun harus meninggalkan kota asal sehingga memicu terjalannya PJJ (Amelia, 2020; Dansie, 2012). Terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa PJJ telah menjadi relasi romantis yang lumrah di kalangan mahasiswa dengan persentase sekitar 25% s.d. 50% (Stafford, 2005; Stafford & Merolla, 2007; Aylor, 2003; Guldner, 2003).

Menjalani PJJ merupakan suatu tantangan bagi mahasiswa dan perjalanan yang tidak mudah untuk dilalui. Berbagai masalah kerap hadir dalam bentuk relasi romantis ini. Adanya transisi dari mudahnya akses untuk bertemu menjadi berjauhan dan susah untuk bertatap muka membuat individu acapkali merasa kesulitan untuk beradaptasi (Braithwaite dkk., 2010; Whitton dkk., 2013). Selain itu, kesibukan dalam aktivitas masing-masing juga memungkinkan terjadinya hambatan dalam komunikasi yang menyebabkan kekosongan diri dan kerenggangan dalam hubungan (Dainton & Aylor, 2001; Ficara & Mongeau, 2000; Maguire & Kinney, 2010). Komunikasi yang terhambat ini juga dapat mendatangkan kesalahpahaman karena tidak sinkronnya pemaknaan dari pesan yang disampaikan oleh salah satu pihak. Akibatnya, kesalahpahaman ini mungkin memicu terjadinya konflik dalam PJJ yang dijalani (Stafford dkk., 2000).

Pasangan yang tidak mampu untuk menyelesaikan konflik yang dihadapi dalam hubungan akan berakhir kandas di tengah jalan (Guldner, 2003; Rhoades dkk., 2012; Sbarra & Emery, 2005). Para pasangan tersebut kerap menyalahkan bentangan jarak sebagai faktor yang merusak hubungan (Guldner, 2003). Secara khusus, perempuan kerap menyalahkan faktor internal dari hubungan, sedangkan laki-laki menuding faktor eksternal yang menjadi penyebab putusnya hubungan (Guldner, 2003). Sementara itu, pasangan yang mampu mengelola konflik dengan baik akan mampu menumbuhkan keharmonisan dan meningkatkan kualitas dari relasi romantis.

Hubungan yang bertumbuh dan harmonis mampu bertahan karena memiliki elemen cinta yang cukup di dalamnya. Cinta yang dimaksudkan adalah adanya kesadaran individu untuk berkomitmen, mengontrol, serta berusaha dalam menunjukkan upaya mencintai dan menerima cinta dari pasangan (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956; Verhaeghe, 1998; Badiou; 2009). Sejalan dengan pernyataan tersebut, suatu penelitian melaporkan bahwa individu yang menjalani PJJ memiliki kualitas hubungan yang lebih baik pada sejumlah aspek seperti cinta, kesenangan, kualitas komunikasi dibandingkan dengan pasangan PR (Kelmer dkk., 2012). Selain itu, diketahui juga bahwa individu yang mencintai pasangan dengan penuh kasih sayang menunjukkan peningkatan dalam perilaku prososial, yaitu kepedulian, pengorbanan, serta dukungan (Hendrick & Hendrick, 1986).

Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa perkembangan cinta dalam suatu relasi romantis dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap pasangan yang menjalin hubungan tersebut (Hatfield, 1988; Weisskirch, 2017; Kochar & Sharma, 2015). Sementara itu, pengalaman PJJ yang dialami oleh tiap individu itu pun tentunya memiliki keunikannya tersendiri. Oleh karena itu, penggunaan teori fenomenologi untuk meneliti topik ini dirasa cukup tepat dalam menjelaskan pengalaman yang dimiliki oleh individu yang menjalani PJJ khususnya mahasiswa.

Pendekatan fenomenologi mengacu kepada pengalaman subjektif yang dimiliki oleh individu dengan dipengaruhi oleh emosi, pikiran, serta persepsi mereka (Willig, 2013; Kahija, 2017). Dengan kata lain, fokus

pendekatan fenomenologi adalah kualitas dan tekstur dari pengalaman tersebut. Alih-alih mengungkap penyebab dari kemunculan dari suatu pengalaman, pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menelusuri dan memahami pengalaman subjektif. Pendekatan fenomenologi juga memiliki intensi untuk menelusuri suatu fenomena secara deskriptif dari sudut pandang orang pertama (Cresswell, 2007; Davidsen, 2013).

#### **E. Fokus Penelitian**

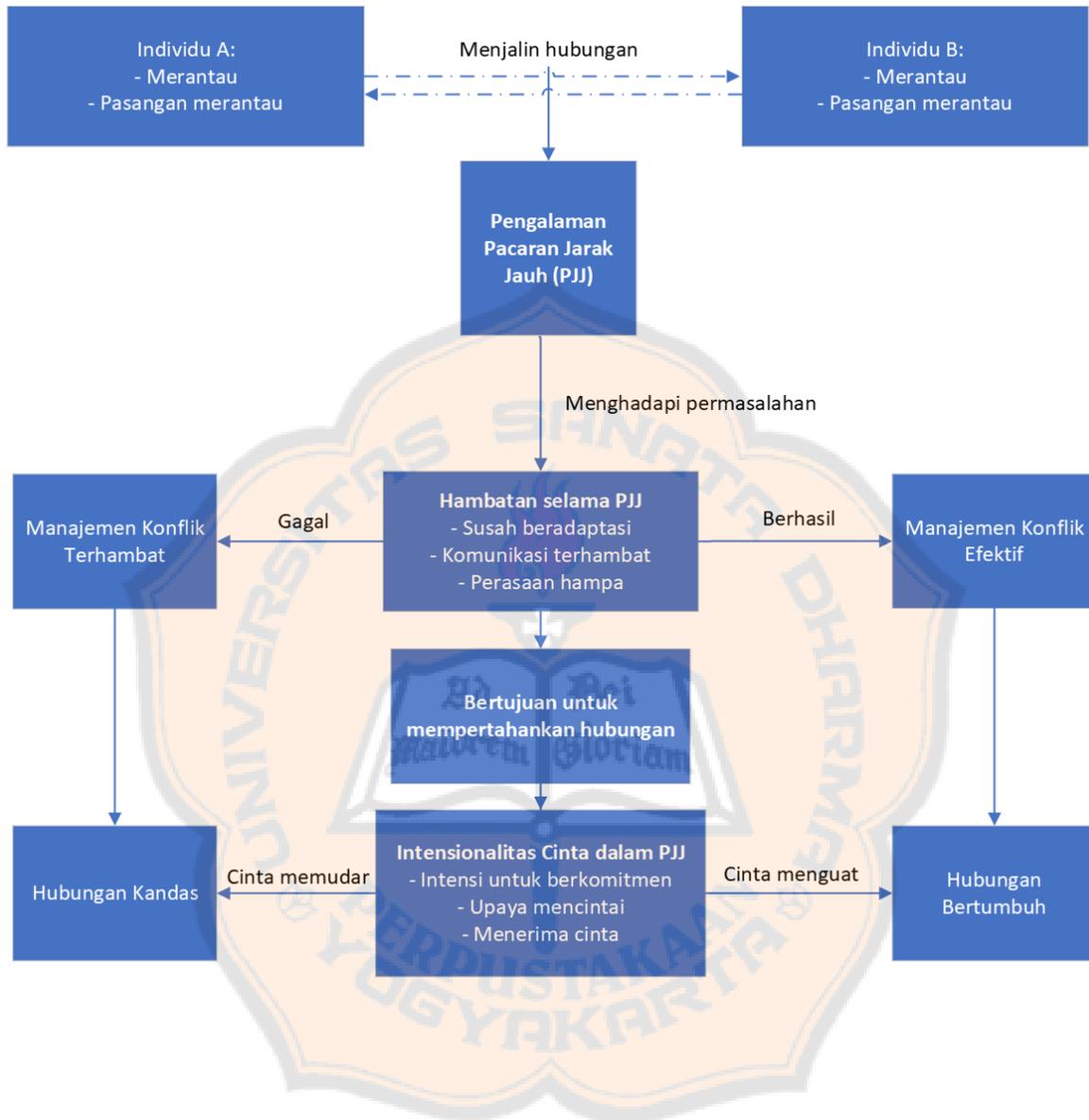
Penelitian ini berfokus untuk menelusuri dan memahami pengalaman cinta pada pasangan mahasiswa yang menjalani PJJ. Mahasiswa dalam konteks dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk menjalin relasi intim sehingga cenderung memiliki kebutuhan untuk membangun hubungan yang solid, hangat, dan dekat demi terciptanya kebahagiaan dan kesejahteraan (Erikson, 1964). Secara spesifik, informan yang dipilih adalah mahasiswa dengan rentang usia 18 s.d. 25 tahun yang telah menjalani hubungan PJJ minimal 6 bulan karena didasarkan atas penilaian bahwa durasi tersebut mampu menunjukkan keanekaragaman pengalaman. Kriteria lainnya adalah jarak minimal 200 km yang bertujuan untuk memudahkan informan untuk memperkirakan realita dengan pengalaman psikologisnya. (Lydon dkk., 1997; Holt dan Stone, 1998; Knox dkk., 2002; Guldner, 2003).

Pemilihan informan ini didasarkan atas data bahwa mahasiswa sebagai populasi yang banyak menjalani PJJ dengan persentase sekitar 25% hingga 50% (Stafford, 2005; Stafford & Merolla, 2007; Aylor, 2003; Guldner, 2003; Stafford, 2005). Merujuk pada paparan tersebut, maka

pengalaman cinta yang akan diungkapkan dalam penelitian ini akan meliputi beberapa hal, yaitu: cara individu dalam mencintai, kebutuhan untuk dicintai, serta dinamika diri selama berjauhan dengan pasangan. Penentuan tersebut didasarkan atas penilaian bahwa ketiga hal itu mampu merealisasikan pemaknaan dalam dasar teori cinta yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu cinta merupakan serangkaian upaya yang dilakukan untuk membangun kebahagiaan dalam hubungan romantis.



**Bagan 1. Peta Konsep Penelitian**



### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

Pada Bab III akan dipaparkan rangkaian metodologi penelitian yang akan dilakukan. Subbab pertama memuat gambaran desain penelitian yang akan digunakan selama proses pengambilan data. Subbab kedua berisi paparan terkait metode *sampling* dan kriteria informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Teknik dan proses pengumpulan data akan dipaparkan dalam subbab ketiga. Subbab keempat akan memuat teknik dan proses analisis data penelitian. Strategi untuk mengusahakan mutu dan kredibilitas penelitian akan termuat pada subbab kelima. Pada subbab keenam akan berisi pertimbangan etik, risiko, dan isu yang dapat memengaruhi integritas dari hasil penelitian. Terakhir, reflektivitas penelitian akan dipaparkan dalam subbab ketujuh.

##### A. Desain Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Hal tersebut merujuk pada tujuan penelitian ini, yaitu memahami pengalaman cinta dalam PJJ pada mahasiswa. Pertimbangan pertama karena pendekatan kualitatif berfokus terhadap kualitas dan tekstur dari sebuah pengalaman daripada mengidentifikasi hubungan sebab-akibat (Willig, 2008). Selanjutnya, pendekatan kualitatif juga tertarik pada makna yang berkaitan dengan suatu peristiwa. Willig (2008) menyatakan bahwa objektivitas pada penelitian kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasi suatu pengalaman yang dimiliki oleh individu. Pertimbangan lainnya, yaitu karena penelitian kualitatif bertujuan untuk

mengumpulkan data yang bersifat naturalistik (Willig, 2008). Artinya, data tidak direduksi dan dibiarkan apa adanya sehingga data bersifat otentik sesuai dengan pengalaman dari individu.

Berkaitan dengan pernyataan tersebut, Willig (2013) menyatakan terdapat tiga pandangan dasar dalam desain kualitatif, yaitu pendekatan realis, sosial konstruksionis, dan fenomenologi. Pertama, pendekatan realis berasumsi bahwa sesuatu yang realistis dan alami membentuk pikiran manusia sehingga peneliti bertugas untuk mengungkapkan pola dan struktur tersebut agar mampu memahami akar dari suatu pengalaman (Willig, 2013). Pendekatan konstruksionis memahami bahwa manusia berbicara mengenai dunia dan pengalamannya sehingga peneliti berperan untuk mengamati proses terbangunnya pengalaman dan menafsirkan kembali (Willig, 2013). Terakhir, pendekatan fenomenologi berasumsi bahwa pengalaman individu dipengaruhi oleh: emosi, pikiran, dan persepsi (Willig, 2013). Pendekatan fenomenologi berfokus pada kualitas dan tekstur dari pengalaman tersebut sehingga peneliti bertugas untuk memahami pengalaman tersebut tersusun.

Merujuk pada paparan tersebut, maka jenis pendekatan fenomenologi dipilih sebagai pendekatan penelitian yang akan digunakan. Hal tersebut karena pendekatan fenomenologi memiliki intensi untuk menginvestigasi suatu fenomena dengan sudut pandang orang pertama yang bergantung pada intersubjektivitas yang bermaksud bahwa subjektivitas individu saling terkoneksi sehingga melahirkan suatu pemahaman tertentu (Smith dkk., 2009; Davidsen, 2013; Kahija, 2017). Sejalan dengan itu, tujuan

peneliti dalam pendekatan fenomenologi adalah berusaha mendekatkan diri dengan pengalaman informan untuk dapat masuk ke dalam pengalaman mereka dengan cara memandang dunia dari kacamata tiap informan (Willig, 2013).

Secara umum, terdapat dua jenis penelitian fenomenologi, yaitu penelitian fenomenologi deskriptif dan interpretatif (Langdridge, 2007; Willig, 2013; Kahija, 2017). Penelitian fenomenologi deskriptif berfokus untuk menangkap pengalaman individu secara utuh (Giorgi & Giorgi, 2008; Willig, 2013). Di sisi lain, penelitian fenomenologi interpretatif berusaha untuk memahami makna dari suatu pengalaman dengan cara merefleksikan dan mengaitkannya pada konteks yang lebih luas, seperti: sosial, budaya, dan psikologis (Willig, 2013). Selain itu, hal utama yang menjadi fokus dalam IPA adalah makna dari pengalaman ataupun peristiwa tertentu yang dialami individu. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian fenomenologi interpretatif (IPA) dengan intensi untuk mengeksplorasi sudut pandang dan memahami pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ secara kontekstual (Smith & Osborn 2007).

Lebih lanjut, Kahija (2017) mengungkapkan terdapat empat kualitas yang harus dimiliki oleh seorang peneliti IPA. Pertama, peneliti mampu untuk menerima bahwa persepsi bersifat relatif, artinya setiap individu memiliki pandangan yang bervariasi, meskipun dihadapkan dengan stimulus serupa. Oleh karena itu, diperlukannya sikap untuk membiarkan informan menceritakan pengalaman dari perspektifnya (Kahija, 2017). Kedua, peneliti

mampu menjalankan *epoché*, yaitu sikap tanpa memberikan penilaian apapun (*non-judgmental attitude*) (Smith dkk., 2009; Kahija, 2017). Penggunaan *epoché* dalam penelitian fenomenologi membutuhkan komitmen peneliti dalam menanggukkan asumsi, praduga, penilaian, serta interpretasi yang bertujuan untuk mampu menyadari hal yang ada di depan mata secara utuh (Willig, 2013; Kahija, 2017).

Kualitas ketiga, yaitu peneliti memiliki kemampuan untuk mendengarkan. Artinya, peneliti mampu untuk membuka diri dan memberikan keleluasaan pada informan untuk menceritakan pengalamannya (Kahija, 2017). Hal tersebut menunjukkan bahwa *epoché* saling berkaitan dengan kemampuan mendengarkan. Kualitas terakhir adalah peneliti mampu berempati, yaitu kapasitas untuk membuka dan memosisikan diri pada sudut pandang orang lain. Empati menjadi kualitas yang penting bagi penelitian IPA untuk terhubung dan memahami perasaan maupun pemikiran informan (Kahija, 2017).

## **B. Informan Penelitian**

Pada umumnya penelitian kualitatif pada jenjang S1 hanya melibatkan informan dalam skala kecil dengan jumlah tiga sampai lima informan karena proses pengumpulan dan analisis data membutuhkan waktu yang relatif panjang (Langdridge, 2007; Smith dkk., 2009; Willig, 2013) Hal tersebut bertujuan untuk memudahkan proses analisis data secara kontekstual (Smith dkk., 2009; Kahija, 2017). Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini akan melibatkan sepuluh informan yang terdiri atas lima pasangan

mahasiswa yang menjalani PJJ. Pemilihan tersebut didasarkan atas pertimbangan terkait fenomena PJJ yang relatif umum pada lingkup mahasiswa sehingga keterlibatan sepuluh partisipan diharapkan dapat memperkaya pemahaman peneliti mengenai PJJ (Aylor, 2003; Stafford dkk., 2000).

Selanjutnya, metode *sampling* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling* dengan jenis *criterion sampling* dalam memilih informan. Metode *purposive sampling* yaitu metode pengambilan informan dengan menyeleksi individu yang tepat yang mengacu pada karakteristik, informasi, dan memiliki pengalaman yang dibutuhkan dalam penelitian ini (Creswell, 2007). Sementara, *criterion sampling* merupakan metode perekrutan informan secara lebih spesifik dengan memperhatikan sejumlah kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian (Patton, 2002). Pemakaian *criterion sampling* dalam penelitian fenomenologi dipandang mampu untuk mengumpulkan informan yang mengalami fenomena tertentu (Creswell, 2007).

Demi mencapai tujuan penelitian, penelitian ini akan melibatkan lima pasangan mahasiswa (sepuluh orang) yang menjalani PJJ dengan durasi berpisah selama kurang lebih 6 bulan dan perbedaan jarak wilayah minimal 200 km (Lydon dkk., 1997; Holt & Stone, 1998; Knox dkk., 2002; Guldner, 2003). Penentuan durasi tersebut didasarkan atas pertimbangan bahwa waktu kurang dari 6 bulan menjadi masa transisi dalam beradaptasi dengan perkuliahan dan kondisi berjauhan dengan pasangan sehingga adanya

keterbatasan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan hubungan dan diri individu (Knox dkk., 2002; Dainton & Aylor, 2001; Ficara & Mongeau, 2000; Maguire, 2007; Sahlstein, 2010). Oleh karena itu, durasi minimal 6 bulan dinilai mampu menggambarkan dinamika pengalaman selama menjalani PJJ pada tiap pasangan. Selanjutnya, jarak minimal 200 km ditentukan atas dasar pemikiran bahwa penelitian ini berfokus pada pasangan, baik yang berada di daerah maupun negara berbeda.

## C. Teknik dan Proses Pengumpulan Data

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Willig (2013) menyatakan terdapat sejumlah metode pengumpulan data pada penelitian kualitatif, yaitu: wawancara semi terstruktur, observasi informan, buku harian, *focus groups*, analisis dokumen, serta etnografi. Selain itu, alih-alih membutuhkan pengukuran secara psikometris, penelitian kualitatif memastikan untuk dapat menemukan dan mengeksplorasi data yang berkaitan dengan pemaknaan dari suatu pengalaman (Labuschagne, 2003). Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan metode wawancara semi-terstruktur secara individual atas pertimbangan untuk memberikan kebebasan bagi informan untuk mengungkapkan sudut pandangnya tanpa terintervensi oleh perspektif lain (Langdridge, 2007; Willig, 2013; Kahija, 2017; Sandelowski, 2002; Bridges dkk., 2008).

Pada praktiknya, IPA acapkali menggunakan transkrip data melalui wawancara semi-terstruktur karena mampu menggugah informan

untuk bercerita secara terbuka mengenai pengalamannya (Willig, 2013). Selain itu, teknik wawancara semi terstruktur dipandang relevan dengan tujuan penelitian ini karena mampu menemukan informasi penting melalui interaksi yang fleksibel namun terarah. Hal ini didasarkan atas pertimbangan bahwa tiap informan merupakan kalangan mahasiswa sehingga interaksi yang santai akan mewujudkan dinamika yang nyaman dan terbuka.

## **2. Prosedur Pengumpulan Data**

Langkah awal yang akan dilaksanakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah mengundang informan menggunakan surat secara daring. Setelah informan mengungkapkan kesediaannya, peneliti akan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang memuat sejumlah informasi, seperti: tujuan penelitian, prosedur, risiko ketidaknyamanan, serta hak informan (Lebih lanjut termuat dalam Lampiran 2) secara daring. Digitalisasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam pengumpulan data.

Selanjutnya, informan yang bersedia akan dijadwalkan untuk wawancara secara daring demi kenyamanan dan keamanan antara peneliti dan informan mengingat adanya kondisi pandemi yang telah berlangsung sejak awal tahun 2020. Pertimbangan lainnya adalah sejumlah informan berada di wilayah yang berbeda baik dengan peneliti sehingga wawancara secara daring dinilai relevan dengan situasi tersebut

(Langdridge, 2007; Evans dkk., 2008). Nantinya, kegiatan wawancara daring akan dilakukan secara bertahap yang bertujuan untuk membangun dinamika dengan informan supaya interaksi pada proses wawancara dapat berjalan santai dan terbuka.

Berkaitan dengan paparan tersebut, Salmons (2015) mengungkapkan enam hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan proses wawancara secara daring. Pertama, memilih aplikasi telekonferensi yang akan digunakan dalam wawancara. Kedua, mempelajari dan memastikan fitur yang terdapat pada aplikasi telekonferensi berfungsi dengan baik. Ketiga, peneliti melakukan proses diskusi terlebih dahulu dengan informan terkait kesediaan untuk mengaktifkan fitur video selama proses wawancara berlangsung. Hal keempat yang harus diperhatikan adalah menentukan cara menampilkan diri di hadapan informan. Kelima, peneliti dianjurkan membaca dan menelaah kembali isi pedoman wawancara sehingga proses pengumpulan data nantinya dapat berjalan tanpa hambatan berarti. Terakhir, peneliti disarankan untuk melaksanakan latihan secara berulang baik secara mandiri maupun dengan orang lain guna meningkatkan kesiapan dalam wawancara yang sebenarnya.

### **3. Panduan Pengumpulan Data**

Panduan pertanyaan dalam wawancara semi-terstruktur akan bersifat deskriptif, struktural, kontras, dan evaluatif (Spradley, 1979). Deskriptif artinya pertanyaan mampu memberikan gambaran terkait

pengalaman dan informasi yang menyangkut biografi informan. Selanjutnya, pertanyaan struktural merupakan pertanyaan yang mendorong informan untuk mengidentifikasi pola pikir dan pemaknaan mereka dalam memandang dunia. Pertanyaan yang bersifat kontras berintensi untuk memberikan keleluasaan pada informan dalam membandingkan suatu hal sebagai peristiwa atau pengalaman. Terakhir, pertanyaan evaluatif berkaitan dengan perasaan informan, baik terhadap seseorang maupun sesuatu. Pertanyaan evaluatif berkaitan dengan emosi tertentu yang dirasakan oleh informan terhadap pengalamannya.

Selain itu, rangkaian pertanyaan penelitian dapat meliputi konteks ataupun situasi ketika informan mengalami fenomena tertentu yang menjadi fokus dalam penelitian (Moustakas, 1994). Namun, proses wawancara awal dalam penelitian ini akan menanyakan pertanyaan *close-ended* seputar identitas diri dan relasi berpacaran yang telah dijalani oleh tiap informan. Hal ini bertujuan untuk mengenal diri informan supaya dinamika dan *rapport* dapat terbangun dengan baik.

Berdasarkan sejumlah paparan tersebut, isi pedoman wawancara akan berisi sejumlah data yang diisi oleh peneliti, seperti jadwal wawancara berlangsung dan identitas informan. Bagian selanjutnya berisi pertanyaan *rapport* yang bertujuan untuk membangun dinamika dengan tiap informan. Pada bagian isi diawali dengan pertanyaan umum berkaitan dengan informasi dasar mengenai hubungan berpacaran yang dijalani. Kemudian akan dilanjutkan dengan tahapan pertanyaan terkait

pengalaman PJJ dan dinamika cinta yang dialami selama menjalani PJJ. Pedoman wawancara secara komprehensif dapat dicermati pada Lampiran 1.

#### 4. Teknik dan Proses Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan dengan cara mengubah data mentah menjadi suatu rumusan konseptual yang mampu menggambarkan temuan dalam penelitian (Willig, 2013). Dalam menganalisis data, penelitian ini akan menggunakan metode fenomenologi interpretatif (IPA). IPA berintensi untuk mengungkapkan pengalaman individu secara komprehensif khususnya terkait elemen dan kualitas dari pengalaman tersebut (Willig, 2013). Proses analisis data dalam IPA berfokus terhadap transkrip data dengan menjalankan tiga pilar utama, yaitu fenomenologi berlandaskan *epochē*, interpretasi berbasis pada pernyataan informan tanpa melepaskannya dari keseluruhan transkrip, dan mencermati ciri khas informan (Smith dkk., 2009; Kahija, 2017).

Smith dkk. (2009) menyampaikan enam tahapan dalam IPA, yaitu: membaca transkrip secara berulang, membuat catatan awal (*initial noting*), mengembangkan tema emergen, menguraikan tema superordinat, mengulangi tahap analisis pada kasus selanjutnya, serta memperoleh pola dari lintas kasus. Berikut uraian dari enam tahapan tersebut:

1. Membaca transkrip secara berulang. Pada tahapan ini, peneliti membaca kembali dan menyoroti hasil transkrip data dari satu

informan secara menyeluruh (Smith dkk., 2009). Hal tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa informan dan pengalamannya menjadi fokus utama pada penelitian ini. Selain itu, membaca berulang kali berintensi untuk menyoroti bagian yang dirasa sebagai suatu informasi penting atau justru kontradiktif. Tahapan ini juga membantu peneliti untuk masuk ke dalam dunia informan dan menghayati tiap bagian dari cerita yang disampaikan informan (Smith dkk., 2009; Kahija, 2017).

2. Membuat catatan awal (*initial noting*). Tahapan ini bertujuan untuk memeriksa konten semantik (pemaknaan) dan penggunaan bahasa dengan cara memberikan sejumlah tanda maupun komentar pada bagian yang disoroti (Smith, dkk., 2009; Kahija, 2017). Terdapat tiga tingkatan catatan yang digunakan untuk mengupayakan pemahaman terhadap pengalaman informan, yaitu: catatan deskriptif, catatan linguistik, dan catatan konseptual (Smith dkk., 2009).
  - a. Catatan deskriptif memuat uraian isi transkrip secara apa adanya.
  - b. Catatan linguistik berkaitan dengan penggunaan tata bahasa, seperti: pengandaian, intonasi, jeda, repetisi, serta kefasihan dalam menceritakan pengalamannya.
  - c. Catatan konseptual memuat interpretasi terhadap pemaknaan pengalaman informan.

Perlu digaris bawahi bahwa pemakaian wawasan dan pengalaman personal peneliti dalam menafsirkan informasi merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Walaupun demikian, hasil interpretasi pada tahapan ini masih dinilai keabsahannya selama proses penafsiran dilandasi oleh teks transkrip informan.

3. Mengembangkan tema emergen. Pada tahap ini, peneliti terlibat ke dalam proses identifikasi, membelah, dan mengorganisasikan data yang mempunyai kaitan ataupun pola catatan eksploratif yang serupa (Smith dkk., 2009). Tema emergen dirumuskan dan diurutkan berdasarkan alur kronologis kemunculannya berdasarkan penyampaian informan. Tema yang dibuat dalam tahapan ini adalah frasa yang membentuk pemadatan dari komentar eksploratif (Kahija, 2017). Maka, dapat dikatakan bahwa tahapan ini lebih banyak melibatkan penafsiran peneliti. Walaupun demikian, penafsiran peneliti tetap berkaitan dengan sudut pandang yang diungkapkan oleh informan sehingga adanya kolaborasi pemikiran antara peneliti dan informan.
4. Menguraikan tema superordinat. Tahapan keempat ini tentunya masih berkaitan erat dengan tahap sebelumnya karena tema superordinat bertujuan untuk menadah tema-tema emergen ke dalam tema yang lebih besar dan umum (Smith, 2009; Kahija, 2017). Perumusan tema superordinat ini memiliki intensi untuk membangun struktur yang mampu membantu peneliti untuk menemukan elemen

krusial dan menarik dari pengalaman informan. Di sisi lain, peneliti masih didorong untuk bereksplorasi dalam mengembangkan interpretasi dan analisis sehingga tidak menutup kemungkinan adanya penambahan maupun reduksi tema emergen. Dalam menemukan pola dan keterkaitan antara tema-tema emergen, Smith dkk. (2009) membedakannya dalam 6 cara, yaitu:

- a. Abstraksi yang melibatkan identifikasi dasar terhadap pola antara sejumlah tema emergen yang serupa dan mengembangkannya menjadi tema subordinat.
- b. Submisi mengaitkan tema-tema emergen yang saling terkoneksi dan menyatukannya menjadi tema subordinat yang padu.
- c. Polarisasi berfokus untuk menemukan tema emergen yang bertolak belakang.
- d. Kontekstualisasi bermaksud untuk mengklasifikasikan tema emergen berdasarkan konteks tertentu, semisal waktu, sosial, dan lain-lain.
- e. Numerisasi bertujuan untuk menghitung frekuensi hadirnya tema emergen. Namun, frekuensi yang tinggi tidak serta merta menandakan tingkat kepentingan suatu tema.
- f. Fungsional yaitu memastikan fungsi dari tema yang kerap muncul dalam transkrip data yang berkaitan dengan penggunaan bahasa yang disampaikan informan selama proses wawancara.

Setelah menelaah cara-cara menemukan pola tema subordinat tersebut, peneliti perlu untuk membuat visualisasi mengenai struktur tema-tema superordinat sesuai merumuskan tema-tema superordinat, seperti membuat tabel atau bagan. Tak hanya itu, peneliti juga bisa mencantumkan nomor baris dan kata kunci yang menunjukkan sumber tema superordinat tersebut.

5. Mengulangi tahap analisis pada kasus selanjutnya. Apabila suatu penelitian fenomenologi melibatkan lebih dari satu kasus, maka proses analisis data dapat dilanjutkan ke tahapan analisis transkrip data terhadap kasus berikutnya. Pada tahapan ini, peneliti perlu memastikan penerapan *epochē* karena adanya kemungkinan terparanya sudut pandang peneliti terhadap data sebelumnya sehingga bisa mencemari proses interpretasi pada kasus selanjutnya (Smith dkk., 2009). Oleh karena itu, *epochē* akan membantu peneliti dalam membelenggu ide-ide personal supaya mampu menangkap informasi penting pada transkrip data.
6. Memperoleh pola dari lintas kasus. Pada tahapan terakhir, peneliti menemukan pola berdasarkan sejumlah data dari berbagai kasus. Tahapan ini memungkinkan adanya kemunculan hasil analisis yang holistik, yaitu mampu memperlihatkan kekhasan individu sekaligus menunjukkan kesamaan yang dimiliki oleh tiap informan. Selanjutnya, hasil akhir dari analisis data akan ditampilkan dalam bentuk ilustrasi, seperti grafik maupun tabel. Ilustrasi tersebut

berisikan tema-tema superordinat yang mewadahi tema-tema dari tiap informan dan juga baris transkrip sebagai petunjuk dari sumber tema tersebut.

#### **D. Kredibilitas Penelitian**

Upaya yang dapat diaplikasikan untuk menjaga mutu dan kredibilitas dari suatu penelitian adalah memastikan validitas, reliabilitas, representasi populasi dari hasil penelitian. Willig (2013) menuturkan definisi validitas sebagai ukuran ketepatan dan kecermatan penelitian dalam mendeskripsikan maupun mengukur data. Sementara itu, reliabilitas digambarkan sebagai ukuran konsistensi instrumen penelitian apabila digunakan pada konteks penelitian yang berbeda (Creswell, 2009; Willig, 2013). Terakhir, representasi populasi bermaksud sebagai ukuran sejauh mana informan dapat mewakili populasi kelompok individu tertentu (Willig, 2008). Ketiga hal yang harus dipastikan demi menjamin mutu dan kredibilitas penelitian dipandang berbeda baik pada jenis penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

Penelitian kualitatif yang bersifat fleksibel dan terbuka memberikan ruang terhadap peneliti untuk menangani isu validitas selama proses penelitian karena memungkinkan informan untuk menantang asumsi peneliti mengenai makna dan relevansi dari konsep dan kategorisasi yang dikemukakan (Willig, 2013). Terdapat sejumlah cara yang dapat digunakan untuk memecahkan isu validitas pada penelitian kualitatif. Pertama, teknik pengumpulan data pada penelitian kualitatif memastikan informan menjawab

pertanyaan secara bebas dan mengoreksi asumsi peneliti terkait pemaknaan dari konteks penelitian (Willig, 2013).

Seringkali peneliti pun meminta umpan balik terhadap informan atau istilah lainnya adalah *participant validity*. Apabila informan memandang teori dan temuan penelitian masuk akal dan sesuai dengan pengalamannya maka hasil penelitian telah valid. Selanjutnya, penelitian kualitatif menggunakan setting alami sehingga tidak diperlukannya upaya untuk membuat hipotesis dengan setting buatan seperti laboratorium (Willig, 2008). Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian kualitatif memiliki *ecological validity* yang lebih tinggi. Terakhir, reflektivitas pada penelitian kualitatif menunjukkan adanya kepastian bahwa peneliti telah meninjau peran dan pandangannya terhadap penelitian dan proses penelitian diteliti secara menyeluruh (Willig, 2013).

Berkaitan dengan reliabilitas, penelitian kualitatif cenderung kurang berfokus pada isu reliabilitas karena jenis penelitian ini mengeksplorasi pengalaman maupun fenomena tertentu yang bersifat unik dan subjektif (Willig, 2013). Hal tersebut disebabkan oleh tidak adanya tujuan untuk mengukur suatu atribut pada skala populasi yang besar. Tak hanya itu, isu representasi populasi juga kurang diperhatikan karena jumlah informan pada penelitian kualitatif relatif kecil sehingga tidak diperlukannya kebutuhan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian terhadap suatu populasi (Willig, 2013). Selain itu, nilai dalam penelitian kualitatif terletak pada deskripsi dan

tema khusus yang dikembangkan berdasarkan konteks tertentu yang disebut dengan partikularitas (Creswell, 2009).

Sementara itu, Creswell (2009) menyatakan terdapat 8 strategi untuk menguji validitas penelitian, yaitu: triangulasi, *member checking*, deskripsi mendalam, reflektivitas, informasi negatif yang tidak sejalan dengan tema, berada di lapangan dalam jangka waktu yang lama, *peer debriefing*, dan auditor eksternal. Selain itu, Shenton (2004) mengemukakan 5 teknik penjaminan mutu yang sering diterapkan dalam penelitian kualitatif, ialah: familiarisasi konteks studi melalui interaksi yang relatif lama dengan informan, triangulasi data, *member checking*, *debriefing*, dan saturasi data.

Berdasarkan paparan tersebut, maka upaya yang akan dilakukan untuk menjamin mutu dan kredibilitas dalam penelitian ini adalah *member checking*, familiarisasi, dan *debriefing*. *Member checking* dimaksudkan dengan melibatkan informan untuk memastikan keakuratan dan kesesuaian antara pengalaman mereka dan temuan penelitian. Selanjutnya, familiarisasi adalah melakukan interaksi yang relatif lama dengan informan untuk membangun dinamika agar informan terbiasa dengan konteks penelitian. Terakhir, *debriefing* berkaitan dengan reflektivitas personal yang berkaitan dengan nilai personal dalam diri saya yang dapat memengaruhi proses pengumpulan dan analisis data penelitian.

### E. Pertimbangan Etik

Berbagai jenis desain penelitian baik dalam kuantitatif maupun kualitatif memerlukan pemahaman terhadap sejumlah risiko yang dapat memberikan efek negatif pada informan (Willig, 2008, 2013). Sementara itu, Brinkmann and Kvale (2008) berargumen bahwa masalah etika dalam penelitian kualitatif telah muncul sejak awal proses penelitian dikarenakan interaksi yang lekat antara peneliti dan informan sehingga memengaruhi peneliti, informan, dan wawasan untuk memahami kondisi informan. Berangkat dari dua paparan tersebut, Elmes dkk. (1995) menyatakan terdapat lima pertimbangan etik dasar yang perlu diaplikasikan pada informan dalam suatu penelitian, yang terdiri atas:

- a. Pertama, *informed consent* yakni memberikan informasi utuh terkait prosedur penelitian dan membebaskan informan untuk menyatakan kesediaannya sebelum proses pengumpulan data dilaksanakan. Pengaplikasian poin pertama pada penelitian ini sejalan dengan Kode Etik Himpsi BAB IX pasal 49 ayat 1 dan 2 yaitu dengan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang akan diberikan sebelum proses wawancara dilaksanakan (dapat dicermati dalam Lampiran 2).
- b. Kedua, tidak ada penipuan (*deception*) yang bermaksud bahwa adanya transparansi prosedur penelitian yang tidak memberikan risiko apapun terhadap informan. Berkelanjutan dengan poin pertama dan mengacu pada Kode Etik Himpsi BAB IX pasal 50 ayat 1, yaitu dengan menjelaskan secara transparan terkait kemungkinan dampak yang

sekiranya akan memengaruhi informan selama terlibat dalam penelitian ini.

- c. Ketiga, memastikan bahwa informan berhak secara bebas untuk mengundurkan diri dalam keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya hukuman tertentu. Mengacu kembali pada Kode Etik Himpsi BAB IX pasal 49 ayat 1, pada lembar persetujuan (*informed consent*) akan berisikan poin kebebasan informan untuk mengundurkan diri tanpa adanya hukuman maupun risiko yang akan berdampak pada dirinya (dapat dicermati dalam Lampiran 2).
- d. Keempat, memastikan bahwa informan mendapatkan informasi terkait tujuan penelitian dan akses terhadap publikasi hasil akhir penelitian setelah proses pengumpulan data telah selesai dilakukan atau istilah lainnya adalah *debriefing*. Berkaca pada Kode Etik Himpsi pasal 51 ayat 1, setelah proses pengumpulan data selesai akan dijelaskannya poin-poin, seperti: tujuan, sifat, hasil, dan kesimpulan penelitian sehingga informan akan memperoleh informasi terkait keterlibatannya dalam penelitian ini. Dalam hal publikasi, saya akan mengacu pada Kode Etik Himpsi BAB IX pasal 53 terkait wewenang, batasan dalam proses pelaporan dan publikasi hasil akhir penelitian, serta memastikan bahwa informan memiliki akses terhadap hasil akhir penelitian sebelum dipublikasikan.
- e. Terakhir, menjaga kerahasiaan data dan segala informasi yang berkaitan dengan informan selama proses pengambilan data. Pada poin ini, saya kembali bercermin pada Kode Etik Himpsi pasal 51 yaitu memastikan

secara tertulis bahwa nama informan hanya akan berupa inisial dan menjaga kerahasiaan data sesuai dengan keinginan informan. Selain itu, kelengkapan data hanya akan diketahui oleh saya dan juga dosen pembimbing saja sehingga informan tidak akan mengalami kerugian apapun apabila hasil akhir penelitian dipublikasikan.

## **F. Refleksivitas Peneliti**

Dalam penelitian kualitatif, perspektif peneliti dapat memengaruhi proses dan pola penelitian (Willig, 2008). Oleh karena itu, diperlukannya refleksivitas yang dipandang sebagai cara untuk menyadari bahwa reaksi peneliti terhadap konteks dan data penelitian dapat memunculkan wawasan dan pemahaman tertentu (Willig, 2013). Terdapat dua jenis refleksivitas yaitu refleksivitas personal dan epistemologi. Refleksivitas personal mengaitkan kontemplasi peneliti terhadap nilai, pengalaman, lingkungan sosial, identitas diri, minat, serta keyakinan yang dapat memengaruhi cara pandang peneliti terhadap pengalaman informan. Sementara refleksivitas epistemologi berangkat dari pandangan bahwa asumsi dari pendekatan yang digunakan dapat menggiring proses dan temuan penelitian ke sudut pandang tertentu. Secara lebih rinci, dapat dicermati pada bagian berikut:

### **1. Refleksivitas Epistemologi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman cinta pada pasangan mahasiswa yang menjalani PJJ. Berdasarkan

tujuan tersebut, pendekatan fenomenologi interpretatif (IPA) dipandang sebagai pendekatan yang sesuai karena berusaha untuk memahami suatu fenomena (Langdrige, 2007; Smith dkk., 2009; Willig, 2013). Selain itu, IPA berusaha memperkaya deskripsi yang komprehensif dari suatu fenomena dengan cara mengungkapkan pengalaman informan dari sisi objektif dan subjektif. Walaupun demikian, pendekatan tersebut belum bisa menjelaskan fenomena yang ingin digambarkan (Willig, 2013). Dalam artian, IPA tidak menunjukkan pemahaman terkait penyebab terjadinya suatu fenomena dan alasan perbedaan persepsi yang dimiliki oleh individu terhadap fenomena yang serupa. Merujuk pada paparan tersebut, penelitian ini tidak akan mengungkapkan penyebab terjadinya cinta pada mahasiswa, proses terbentuknya pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ, serta alasan adanya variasi dalam memaknai cinta dalam PJJ pada mahasiswa.

Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur secara individual. Namun, teknik wawancara individual bisa saja memberikan rintangan bagi peneliti maupun informan. Hal tersebut karena informan bisa saja melupakan ataupun tidak memunculkan gagasan-gagasan tertentu yang mungkin menjadi informasi penting dan menarik bagi peneliti. Selain itu, secara teknis, metode pengumpulan data ini cukup memakan banyak waktu, tenaga, dan biaya karena wawancara dilakukan secara satu per satu. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini akan melibatkan wawancara secara daring untuk menekan biaya yang mungkin saja memberatkan kedua belah pihak. Selain

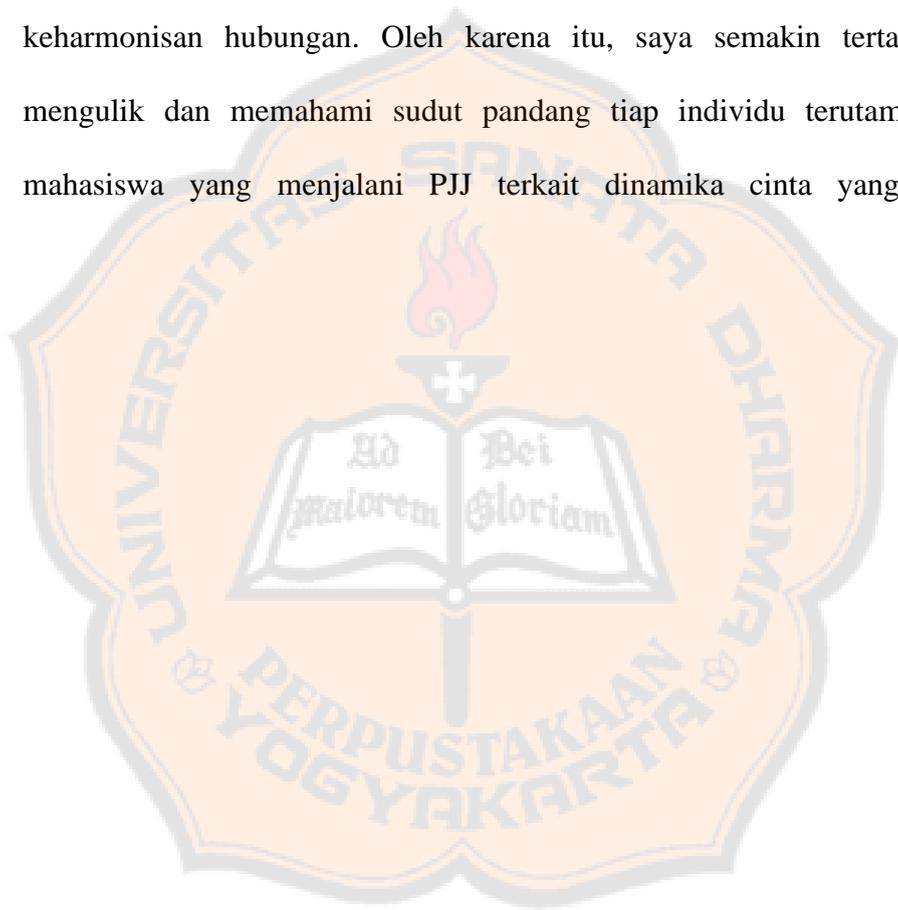
itu, penggunaan aplikasi telekonferensi dalam memediasi proses wawancara akan memudahkan peneliti untuk merekam audio dan visual karena aplikasi yang akan digunakan menyediakan fitur perekaman. Apabila dalam prosesnya membutuhkan informasi tambahan, maka akan dilakukannya metode wawancara *dyadic* atau berpasangan untuk mengelaborasi dan memunculkan informasi yang mungkin saja belum diutarakan.

## 2. Refleksivitas Personal

Sejak kecil, saya telah terbiasa dengan topik PJJ karena orang tua saya kerap menceritakan pengalaman PJJ yang dijalani dalam kurun waktu yang relatif lama dan tanpa termediasi oleh alat elektronik apapun. Saya terkejut terhadap bagaimana upaya mereka tetap mempertahankan relasi romantis hingga ke tahap pernikahan. Di sisi lain, kakak saya pernah menjalin PJJ dengan pacarnya dalam kurun waktu lebih 6 tahun namun berakhir kandas. Sementara itu, saya pun menjalin PJJ dengan pasangan karena alasan universitas yang berada di daerah berbeda. Saya kerap menerima anggapan dari lingkungan sekitar mengenai PJJ tidak akan bisa bertahan. Di sisi lain, sejumlah teman yang menjalani PJJ dengan pacarnya juga mengalami hal serupa, bahkan lawan jenis pun tak segan untuk mendekati mereka karena beranggapan bahwa individu yang menjalani PJJ tak ada bedanya dengan seseorang yang lajang.

Meskipun dikelilingi oleh pandangan meremehkan, masih banyak pasangan yang mampu bertahan dan bahkan melanjutkan hubungannya hingga jenjang pernikahan. Ketika bercengkrama dengan rekan sebaya yang

menjalani PJJ, saya menyadari bahwa adanya wawasan baru mengenai adanya berbagai dinamika dalam hubungan romantis. Salah satunya adalah dinamika cinta pada pasangan PJJ. Namun, saya menyoroti bahwa fenomena cinta lebih berfokus terhadap perasaan dicintai oleh pasangan. Padahal upaya dalam mencintai pasangan juga merupakan hal yang penting dalam menjaga keharmonisan hubungan. Oleh karena itu, saya semakin tertarik untuk mengulik dan memahami sudut pandang tiap individu terutama sesama mahasiswa yang menjalani PJJ terkait dinamika cinta yang dialami.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam subbab pertama akan termuat persiapan dan pelaksanaan penelitian yang melingkupi beberapa hal yang dipersiapkan menjelang proses pengambilan data dan selama proses pengambilan data dilaksanakan. Deskripsi terkait identitas dan latar belakang informan dengan mengedepankan kerahasiaan dan keamanan data informan akan dijabarkan dalam subbab kedua. Hasil penelitian berupa data transkrip informan yang diperoleh melalui proses wawancara akan dipaparkan dalam subbab ketiga. Terakhir, pembahasan terkait hasil penelitian yang didapatkan melalui proses analisis data beserta dengan jawaban dari pertanyaan penelitian yang termuat dalam Bab I dan Bab III akan termuat pada subbab terakhir.

#### A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini akan melibatkan sepuluh informan yang terdiri dari lima pasangan mahasiswa yang menjalani PJJ. Tahapan awal adalah mencari kandidat yang sesuai dengan kriteria informan melalui pendekatan dan pengenalan pada pasangan mahasiswa yang sedang menjalani PJJ. Pada 23 November 2021 dilakukan pendekatan dan pengenalan pada tiap pasangan mahasiswa yang sedang menjalani PJJ. Tahapan ini dilakukan secara berkala pada tiap pasangan mahasiswa untuk menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sekiranya cocok dengan pengalaman yang mereka alami. Setelah memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk memenuhi tugas

akhir dan bentuk ketertarikan peneliti terhadap pengalaman cinta yang dialami oleh pasangan PJJ, terutama kalangan mahasiswa, maka terkumpullah sepuluh individu yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian ini.

Delapan dari keseluruhan informan merupakan teman peneliti semasa SMA, namun telah lama tidak berkomunikasi secara aktif sehingga diperlukannya proses membangun dinamika kembali. Sedangkan sepasang lainnya merupakan adik tingkat peneliti di perguruan tinggi sehingga perlu mengembangkan dinamika untuk menghilangkan persepsi peranan kakak dan adik tingkat. Proses dinamika tersebut bertujuan untuk membangun kepercayaan dan keterbukaan antara peneliti dan informan. Intensi lainnya yaitu untuk memudahkan peneliti dan informan dalam memahami peranan dan batasan antara satu sama lain. Dimulai dari saling bertukar sapaan dan menanyakan aktivitas masing-masing, dinamika pun terjalin dengan hangat yang ditandai dengan para informan yang leluasa untuk bercerita.

Proses pengambilan data mengalami kemunduran yang disebabkan karena perlunya merevisi kembali kajian literatur dalam Bab II. Oleh karena itu, pada 16 Februari 2022, peneliti mengonfirmasi ulang terkait kesediaan partisipasi para pasangan mahasiswa yang telah dihubungi di bulan November lalu. Kesepuluh informan tetap bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan peneliti pun segera mengirimkan lembar *informed consent* yang berisi sejumlah hal, seperti: identitas peneliti dan informan, tujuan penelitian, metode pengumpulan data, manfaat dan risiko penelitian, batasan penelitian, dan hak informan untuk memilih mengundurkan diri selama

proses penelitian dilakukan. Setelah memahami keseluruhan lembar *informed consent*, para informan pun menandatangani dan mengirimkan kembali lembar *informed consent* dalam bentuk arsip PDF.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara berkala dalam kurun waktu yang berbeda melalui media Zoom sebagai perantara antara peneliti dan informan. Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan direkam atas persetujuan dari tiap informan. Pertanyaan yang diajukan selama sesi wawancara berpegangan pada pedoman wawancara yang telah disusun dengan sedemikian rupa pada bab sebelumnya (Lihat Bab III). Selama wawancara berlangsung, peneliti mengutarakan sejumlah pertanyaan umum dan *probing* yang sesuai dengan alur cerita tiap informan dengan intensi untuk menggali informasi secara rinci (Lihat Lampiran 1). Ada pun jadwal wawancara secara spesifik dapat dicermati dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Pelaksanaan Pengambilan Data**

No.	Tanggal	Waktu	Keterangan
<b>Informan</b>			
P1	Selasa, 23 November 2021	09.30 – 11.00	Dinamika awal dengan informan
	Rabu, 16 Februari 2022	11.30 – 12.30	Konfirmasi ulang terkait kesediaan

			partisipasi
	Jumat, 18 Februari 2022	20.08 – 20.26	Wawancara tahap pertama via Zoom
	Jumat, 15 April 2022	21.30 – 21.40	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P2	Selasa, 23 November 2022	13.00 – 14.30	Dinamika awal dengan informan
	Rabu, 16 Februari 2022	13.00 – 14.00	Konfirmasi ulang terkait kesediaan partisipasi
	Jumat, 18 Februari 2022	20.30 – 21.00	Wawancara tahap pertama via Zoom
	Jumat, 15 April 2022	21.00 – 21.20	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P3	Rabu, 24 November 2022	09.00 – 10.00	Dinamika awal dengan informan
	Kamis, 17 Februari 2022	11.30 – 12.30	Konfirmasi ulang terkait kesediaan partisipasi
	Jumat, 25 Februari	21.15 – 22.00	Wawancara tahap

	2022		pertama via Zoom
	Jumat, 15 April 2022	22.00 – 22.20	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P4	Rabu, 1 Desember 2022	10.00 – 11.00	Dinamika awal dengan informan
	Kamis, 17 Februari 2022	13.00 – 14.00	Konfirmasi ulang terkait partisipasi
	Jumat, 25 Februari 2022	21.45 – 22.12	Wawancara tahap pertama via Zoom
	Jumat, 15 April 2022	22.30 – 23.00	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P5	Kamis, 25 November 2021	10.00 – 11.00	Dinamika awal dengan informan
	Jumat, 18 Februari 2022	10.00 – 10.30	Konfirmasi ulang terkait partisipasi
	Sabtu, 26 Februari 2022	08.30 – 09.12	Wawancara tahap pertama via Zoom
	Minggu, 24 April 2022	13.00 – 13.45	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P6	Kamis, 25 November	17.00 – 18.00	Dinamika awal

	2021		dengan informan
	Jumat, 18 Februari	11.00 – 11.30	Konfirmasi ulang
	2022		terkait partisipasi
	Sabtu, 26 Februari	20.00 – 20.49	Wawancara tahap
	2022		pertama via Zoom
	Sabtu, 23 April 2022	19.00 – 19.20	Wawancara lanjutan
			dan latar belakang via
			Zoom
P7	Jumat, 26 November	18.00 – 19.00	Dinamika awal
	2021		dengan informan
	Minggu, 20 Februari	18.00 – 18.30	Konfirmasi ulang
	2022		terkait partisipasi
	Sabtu, 5 Maret 2022	18.00 – 18.30	Wawancara tahap
			pertama via Zoom
	Sabtu, 30 April 2022	14.00 – 14.30	Wawancara lanjutan
			dan latar belakang via
			Zoom
P8	Jumat, 26 November	13.00 – 14.00	Dinamika awal
	2021		dengan informan
	Minggu, 20 Februari	19.00 – 19.30	Konfirmasi ulang
	2022		terkait partisipasi
	Sabtu, 5 Maret 2022	18.40 – 19.20	Wawancara tahap
			pertama via Zoom

	Sabtu, 30 April 2022	12.30 – 13.00	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P9	Kamis, 2 Desember 2021	16.00 – 17.00	Dinamika awal dengan informan
	Senin, 21 Februari 2022	19.00 – 19.30	Konfirmasi ulang terkait partisipasi
	Sabtu, 5 Maret 2022	19.30 – 20.00	Wawancara tahap pertama via Zoom
	Kamis, 5 Mei 2022	15.00 – 15.30	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom
P10	Kamis, 2 Desember 2021	10.00 – 11.00	Dinamika awal dengan informan
	Senin, 21 Februari 2022	20.00 – 20.30	Konfirmasi ulang terkait partisipasi
	Sabtu, 5 Maret 2022	21.00 – 21.40	Wawancara tahap pertama via Zoom
	Jumat, 6 Mei 2022	19.00 – 19.30	Wawancara lanjutan dan latar belakang via Zoom

**B. Identitas dan Latar Belakang Informan**

### 1. Data Diri Informan

Pada subbagian ini akan dipaparkan tabel identitas tiap informan yang terdiri dari beberapa hal, seperti: inisial, usia, jenis kelamin, domisili saat PJJ, serta kurun waktu lamanya menjalani PJJ. Empat pasangan memulai hubungan berpacaran semenjak duduk di bangku SMA, sedangkan satu pasangan lainnya menjalani hubungannya sejak berkuliah. Selain itu, keempat pasangan informan memilih menjalani PJJ dengan alasan salah satu atau pun kedua pihak merantau guna melanjutkan pendidikan. Sementara, alasan pasangan lainnya memilih menjalani PJJ karena kondisi pandemi Covid-19 sehingga salah satu pihak diharuskan kembali ke rumah asal. Secara garis besar, lokasi tiap informan masih berada di wilayah Indonesia sehingga PJJ yang dijalani mencakup rentang kota maupun pulau yang berbeda. Namun, dua informan lainnya pergi merantau ke luar negeri demi melanjutkan pendidikan sehingga terpaksa menjalani PJJ dengan perbedaan zona waktu yang cukup besar.

**Tabel 2. Data Informan**

<b>Inisial</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Domisili</b>	<b>Lama Berpacaran</b>
D	20	Laki-laki	Surabaya	4 tahun
K	20	Perempuan	Yogyakarta	
O	22	Perempuan	Bali	4 tahun

N	21	Laki-laki	Jeran	
DW	23	Laki-laki	Yogyakarta	7 bulan
V	21	Perempuan	Bandung	
S	21	Perempuan	Yogyakarta &	4 tahun
P	21	Laki-laki	Prancis Bali	
B	21	Laki-laki	Yogyakarta	4 tahun
A	21	Perempuan	Bali	

**Tabel 3. Pelaksanaan *Member Checking***

No. Informan	Tanggal	Keterangan
P1	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P2	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P3	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P4	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)

		koreksi)
P5	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P6	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P7	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P8	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P9	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)
P10	Sabtu, 16 Juli 2022	Melalui <i>Whatsapp</i> (Tidak ada koreksi)

Melihat data informan melalui sebuah tabel tidaklah cukup untuk memahami tiap informan secara mendalam. Oleh karena itu, bagian selanjutnya akan memaparkan latar belakang psikografi dari tiap informan penelitian. Pemaparan akan meliputi aktivitas yang sedang dilakukan pada saat ini, latar belakang keluarga, relasi dengan teman sebaya, pengalaman relasi romantis sebelumnya, dan deskripsi relasi romantis yang sedang dijalani secara singkat. Penjelasan dari serangkaian hal tersebut nantinya bertujuan untuk mengetahui gambaran kehidupan sosial (psikografi) yang meliputi diri tiap informan.

## 2. Latar Belakang Informan

### a. Informan 1 (P1)

P1 merupakan seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran di salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya. Saat ini dia tengah disibukkan dengan kegiatan penyelesaian tugas akhir dan aktivitas perkuliahan lainnya. P1 merupakan individu asal Bali yang lahir dan besar di Pulau Dewata hingga masa pendidikan SMA. Dia adalah anak tunggal dari kedua orang tuanya. Ayahnya bekerja dalam ranah swasta, sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga. P1 menganggap bahwa relasinya dengan orang tua terbilang selayaknya *text box*, yakni seperti keluarga pada umumnya.

Dalam ranah membicarakan masalah personal, dia kerap memilih untuk menceritakan masalahnya pada pacar daripada orang tua karena merasa lebih dekat secara emosional dengan pasangannya. P1 menjelaskan bahwa dirinya adalah seseorang yang memiliki teman yang cukup banyak, namun hanya segelintir yang cukup dekat dengan dirinya. Pada tiap tingkat pendidikan, teman dekat yang dimiliki hanyalah sejumlah hitungan jari, mungkin sekitar lima hingga enam orang. Walaupun ia mempunyai sejumlah teman dekat, namun dirinya merasa lebih leluasa menceritakan berbagai hal baik dari hal receh hingga masalah tertentu kepada pasangannya.

Semasa bersekolah, P1 menuturkan bahwa dirinya hanya sekadar menyukai beberapa perempuan, namun belum mencapai tahap berpacaran. Dia menyatakan bahwa hubungan yang saat ini dijalani merupakan hubungan berpacaran pertama yang dilakoni. Berdasarkan perkataan P1, dia dan pasangannya merupakan teman sekolah sejak duduk di bangku sekolah dasar. Ketika akan naik ke kelas tiga, P1 terpaksa pindah sekolah dan dipertemukan kembali saat jenjang SMP. Selanjutnya, mereka melanjutkan SMA di sekolah yang sama dan mengikuti ekstrakurikuler yang serupa.

Selama kurun waktu SMP hingga SMA, mereka berteman selayaknya teman dekat saja, namun seiring kebersamaan yang dilalui menumbuhkan ketertarikan dan rasa suka. Maka saat duduk di bangku kelas tiga SMA, P1 pun memutuskan untuk menyatakan rasa suka dan mereka pun berpacaran hingga kini. Tahun 2018 adalah tahun kelulusan SMA dan masa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan. Dengan alasan tersebut, P1 dan pasangannya terpaksa merantau demi mengejar perguruan tinggi yang diinginkan sehingga mereka pun menjalani PJJ selama kurang lebih empat tahun hingga kini dengan frekuensi pertemuan setiap tiga hingga empat bulan sekali tergantung kesibukan masing-masing.

**b. Informan 2 (P2)**

P2 adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dari salah satu perguruan tinggi negeri di Yogyakarta. Aktivitas yang dia sedang dilakukan adalah menyelesaikan studi akhir dan koas di salah satu rumah sakit di Yogyakarta. P2 lahir dan besar di Bali tepatnya Kota Denpasar hingga jenjang pendidikan SMA. Dia merupakan anak pertama dari dua bersaudara dan memiliki satu orang adik laki-laki. P2 merupakan anak dari pasangan dokter yang bekerja di salah satu rumah sakit di Bali.

Dalam lingkungan teman sebaya, kerap terjadi perubahan pada jenis pertemanan yang dijalani. Sewaktu SMP dan SMA, dia memilih berteman dalam kelompok kecil saja karena merasa akses untuk bertemu antara satu sama lain lebih mudah. Semasa kuliah, P2 cenderung berkelompok dalam skala besar, namun merasa hanya sekadar teman yang kurang dekat. Hal ini dikarenakan P2 merasa kesulitan untuk dekat dengan orang lain dan sudah terbiasa untuk berteman dengan sahabat yang menemaninya dari masa SMP dan SMA. Selain dengan sahabat, P2 kerap menceritakan berbagai hal yang lebih personal dengan pasangan karena menganggapnya sebagai orang terdekat.

Berkaitan dengan relasi romantis, dia memiliki dua mantan pacar semasa bersekolah di tingkat SMP dan SMA. Di sisi lain, P2 menuturkan bahwa pengalaman relasi romantis terdahulu hanyalah sekadar cinta monyet remaja pada umumnya. Saat itu, dia merasa bahwa kehadiran laki-laki dalam fase hidupnya tidak berarti dan malah merasa

sesak dengan status hubungan. Kedua hubungan lampau tersebut hanya terjalin selama kurang dari satu bulan karena dia cenderung malas berada dalam ikatan tertentu.

Berbeda dengan kini, P2 menyatakan bahwa hubungan berpacaran yang saat ini dijalani adalah hubungan pertama yang dilakoni dengan serius. P2 merupakan pasangan P1 sehingga deskripsi awal hubungan romantis yang dijalani saat ini cenderung mirip antara satu sama lain, namun akan ada sedikit perbedaan karena bagian ini memuat sudut pandang P2. Dia mengatakan bahwa mereka berdua berteman sejak duduk di bangku sekolah dasar dan semakin dekat saat masuk di SMA yang sama. Awalnya ada keterkejutan karena pacarnya tiba-tiba menyatakan rasa suka dan mengajak berpacaran.

Dia menuturkan bahwa sempat merasa kikuk dengan perubahan status karena sudah terlalu lama menjadi sahabat yang terbiasa bercanda dan melemparkan ledekan. Namun, hal ini tidak berlangsung lama karena P2 menyadari dan mengapresiasi usaha yang dilakukan pasangan terhadap hubungan mereka. Seiring waktu, mereka pun memutuskan untuk menjalani hubungan jarak jauh karena dia menuntut ilmu ke Yogyakarta dan pasangannya merantau ke Surabaya. Selama PJJ, dia kerap menemui pasangannya ke Surabaya maupun sebaliknya. Selain itu, intensitas pertemuan yang terjalin dapat dikatakan teratur karena berjumpa setiap libur semester.

**c. Informan 3 (P3)**

P3 merupakan seorang mahasiswi Jurusan Kedokteran Gigi dari salah satu universitas swasta di Bali. Saat ini, dia baru saja menyelesaikan skripsi dan sedang disibukkan dengan persiapan menuju koas. P3 merupakan seorang perempuan asli Bali khususnya Tabanan dan anak pertama dari tiga orang bersaudara. Jarak usia antaranya dan adik pertama hanya berselang dua tahun saja, sedangkan dengan adik bungsu berjarak kurang lebih sekitar 17 tahun sehingga dia cenderung lebih dekat dengan adik pertama. Saat kecil, dia dan adiknya kerap bertengkar, namun berjalannya waktu membuat hubungan mereka semakin dekat dan dewasa.

Dia pun menuturkan bahwa dirinya lebih dekat dengan ayah karena merasa mendengarkan dan mampu memahami dirinya dengan baik. Sementara, ibunya cenderung suka memotong pembicaraan sebelum dia selesai berbicara sehingga membuatnya merasa kesal dan enggan untuk menceritakan masalah yang dihadapi. Dalam lingkungan sosial, P3 mengatakan bahwa dirinya lebih menyukai untuk berteman dalam skala kecil, namun akrab dengan satu sama lain. Dia merasa nyaman untuk bercerita hanya dengan segelintir sahabat saja daripada harus berkumpul dalam kelompok besar. Selain itu, dia menjelaskan bahwa peranan pasangan juga tidak hanya sebagai pacar, melainkan juga sebagai sahabat sehingga lebih sering menceritakan hal pribadi kepada pasangan.

Berkaitan dengan relasi romantis, P3 pernah menyukai seseorang dalam diam atau bisa disebut sebagai penggemar rahasia sejak duduk di bangku SMP hingga SMA. Di kerap mengikuti kemana pun orang tersebut pergi ketika di sekolah secara diam-diam. Walaupun demikian, dia tidak pernah mengungkapkan perasaannya karena perbedaan agama dan kasta. Setelah menyerah untuk menyukai orang tersebut, dia sempat didekati oleh lawan jenis namun belum ada yang cocok dengan dirinya hingga akhirnya dia dekat dengan pasangan yang kini ia pacari.

Alasan awal kedekatan mereka karena adanya rencana untuk menjodohkan dua teman mereka. Namun, teman-teman lain melihat bahwa pihak laki-laki memiliki ketertarikan kepadanya sehingga membantu mereka agar dapat berpacaran. Seiring berjalannya waktu, mereka semakin intens untuk berinteraksi, baik secara langsung maupun saling bertukar pesan. Selain itu, mereka sesekali pergi sekadar untuk makan atau pun menonton film bersama. Setelah empat bulan berada dalam masa pendekatan, akhirnya sang pacar menyatakan rasa suka dan mengajak untuk pacaran. Ketika lulus dari jenjang SMA, sang pacar melanjutkan pendidikan ke luar negeri sehingga mereka pun memutuskan menjalani PJJ hingga kini dengan frekuensi pertemuan setiap setahun sekali.

**d. Informan 4 (P4)**

P4 adalah seorang mahasiswa jurusan Mekatronika yang sedang menempuh pendidikan di Jerman. Saat ini, dia baru saja menyelesaikan ujian akhir semester dan akan berencana pulang untuk berlibur. P4 adalah anak pertama dari dua bersaudara asal Bali. Jarak usia dengan adiknya sekitar 2 tahun dan saat ini sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas di Yogyakarta. Ayahnya memiliki usaha dalam bidang kontraktor dan ibunya turut serta membantu usaha ayahnya sebagai sekretaris.

Berkaitan dengan relasi dalam keluarga, P4 menuturkan bahwa dia merasa lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan ibunya sehingga adanya kedekatan yang membuatnya leluasa menceritakan hal personal. Ayahnya yang memiliki kesibukan dengan pekerjaan membuat intensitas interaksi dengannya kurang terjalin. Dia juga mengatakan kalau hubungannya dengan sang adik hanya sebatas sesama saudara laki-laki pada umumnya yang sebatas menceritakan hal-hal sepele, seperti kabar dan aktivitas akademik.

Berhubungan dengan lingkungan teman sebaya, P4 kerap berteman dalam ruang lingkup kecil. Dalam artian, P4 lebih nyaman untuk berinteraksi dengan teman yang cocok dengan dirinya. Semasa SMA, dia memiliki teman-teman dekat namun karena kesibukan masing-masing membuat intensitas interaksi yang terjalin rendah. Selama di Jerman ia memiliki dua orang teman yang merupakan teman satu rumah dengannya sehingga interaksi yang dilakukan lebih intens.

Dalam relasi romantis, P4 menjelaskan bahwa hubungan yang kini dia jalani adalah relasi romantis pertama yang dimilikinya. Sebelumnya, dia hanya menyukai lawan jenis secara diam-diam tanpa ada keinginan untuk mengutarakannya. P4 hampir pernah menyatakan rasa suka pada gebetannya namun diurungkan karena orang tersebut disukai oleh orang lain yang membuatnya malas untuk berkompetisi dan gagal. Setelah peristiwa tersebut, dia pun menjalani hubungan pacaran dengan pasangannya kini yaitu P3 yang merupakan siswi pindahan yang baru masuk pada kelas 10 di semester kedua.

Singkat cerita, awalnya dia hanya ingin membantu untuk menjodohkan temannya dengan teman P3, namun seiring berjalannya waktu, dia pun merasa nyaman saat bersama P3 dan sering menikmati waktu berdua. Sejak saat itu, mereka sering bertukar pesan dan merasa menemukan seseorang yang cocok dengan dirinya sehingga muncul keinginan untuk mengenal lebih dalam. Dengan pertimbangan tersebut, dia memutuskan untuk mengajak P3 untuk berpacaran. Alasan lainnya juga karena sejak awal sudah membicarakan topik PJJ dan tidak memperlakukan untuk menjalani PJJ selama menempuh pendidikan di perkuliahan.

**e. Informan 5 (P5)**

P5 merupakan seorang mahasiswa semester enam yang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta. Saat ini, dia

disibukkan dengan berbagai tugas selayaknya mahasiswa pada umumnya. Dia merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Semasa kecil, dia lahir dan tinggal di Jepang dengan keluarganya. Ibunya merupakan seorang dokter, sedangkan ayahnya adalah pengangguran yang membuat ibunya menjadi tulang punggung keluarga.

P5 memiliki latar belakang keluarganya yang cukup berantakan. Hal tersebut tercerminkan dalam sejumlah pengalaman, seperti: tidak diajarkannya cara untuk makan, MCK, serta hal sederhana lainnya sehingga dia harus mempelajari kemampuan dasar tersebut secara otodidak. Dia dan kakak-kakaknya juga kerap ditelantarkan oleh kedua orang tuanya dalam kondisi kelaparan dan kehausan. Selain itu, orang tuanya sering bertengkar di depannya dan ayahnya sering melakukan tindak kekerasan fisik pada tiap anggota keluarga tak terkecuali dirinya yang membuatnya kerap berpura-pura tidur supaya tidak terkena amukan.

Sementara itu, ibunya kerap melakukan kekerasan dalam bentuk emosional, seperti memanipulasi dan *playing victim*. Ibunya juga sering melakukan kekerasan seksual, seperti bertelanjang diri di depannya dan memberikan komentar-komentar seksis. Bahkan semasa SMP, ibunya pernah hampir melakukan pelecehan seksual kepadanya. Saat menginjak bangku SMA, dia memutuskan untuk keluar dari rumah karena sudah tidak tahan terhadap perlakuan orang tua, terutama ibunya. Walaupun demikian, dia masih berkomunikasi dengan ibunya namun tetap membatasi bentuk interaksi di antara mereka berdua. Dari pengalaman

tersebut, dia pun merasa tidak memiliki kelekatan baik dengan ayah maupun ibu dan menganggap ayahnya hanyalah beban.

Di sisi lain, relasi dengan kedua kakaknya terbilang cukup rumit karena adanya rasa solidaritas yang implisit, namun juga dingin di waktu yang bersamaan. Selama 15 tahun terakhir, dia dan kakak keduanya sudah tidak berinteraksi karena kakaknya memutuskan hubungan dengan keluarga semenjak pergi ke luar negeri. Sementara itu, dia masih sering berinteraksi dengan kakak pertamanya dan hubungan yang terjalin antara mereka pun membaik dan dekat. P5 juga menjelaskan bahwa dia tidak pernah berinteraksi dengan keluarga dari pihak ibu dan juga sepupu-sepupunya.

Dalam kehidupan sosial, dia hanya memiliki beberapa teman yang cukup dekat. Walaupun jarang bertemu dengan teman-temannya, tetapi kualitas hubungan yang terjalin cukup intim karena merasa leluasa untuk membahas hal-hal personal. Dia juga cenderung susah untuk berinteraksi dengan orang baru, namun tetap berusaha untuk bersikap tulus dan penuh empati dengan teman dekatnya.

Berkaitan dengan relasi romantis terdahulu, P5 pernah menjalani PJJ selama tiga tahun dengan seorang perempuan yang ditemui semasa les bahasa asing. Dia beranggapan bahwa mantannya yang mengajarkan arti cinta kepadanya. Selama berpacaran, hubungan mereka terjalin dengan baik karena adanya upaya untuk saling memahami antara satu sama lain. Namun, emosinya kerap labil karena adanya isu kesehatan

mental sehingga memengaruhi kualitas hubungannya. Alasan mereka mengakhiri hubungannya karena mantan pacarnya berselingkuh dan berhubungan intim dengan banyak laki-laki selama menjalani PJJ.

Berkaitan dengan relasi romantis terkini, P5 dan pasangan (P6) merupakan teman sekelas yang jarang berinteraksi karena memiliki lingkaran pertemanan yang berbeda. Pada tahun 2020, dia sudah memutuskan hubungan dengan pacarnya dan ditambah dengan adanya pandemi meningkatkan terjadinya banyak perubahan dalam hidupnya. Memasuki semester tiga, intensitas interaksi antara P5 dan P6 semakin meningkat karena adanya percakapan terkait materi perkuliahan yang menjadi momentum untuk belajar berinteraksi kembali dan membuka diri pada orang lain.

Interaksi yang intens memunculkan ketertarikan yang membuatnya memberanikan diri untuk menyatakan rasa suka. Namun, peristiwa ini tidak berbuah manis karena P6 menolak perasaannya. Walaupun demikian, dia tetap bertahan di sisi P6 sebagai teman dan tetap gigih untuk memperjuangkan perasaannya. Selain itu, dia kerap memberikan afirmasi dan juga membuatkan makanan kesukaan sehingga mampu meluluhkan hati P6 dan membuat mereka semakin dekat. Seiring berjalannya waktu, P5 kembali menyatakan rasa suka dan meyakinkan bahwa etnis bukan penghalang bagi mereka yang membuat P6 menerima pernyataan itu. Akhirnya, mereka berpacaran secara PJJ karena P5 berada

di Yogyakarta, sedangkan P6 berada di Bandung selama perkuliahan daring berlangsung.

**f. Informan 6 (P6)**

P6 merupakan mahasiswi asal Bandung yang sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas yang berada di Yogyakarta. Kesibukannya kini adalah menjalani perkuliahan dan juga menjadi pengurus di salah satu organisasi kampus. Dia adalah anak terakhir dari tiga bersaudara, namun anak tengah meninggal dunia sewaktu bayi. Dulu, ayahnya merupakan pengusaha dalam bidang elektronik sementara ibunya berkarir dalam ranah distribusi produk kesehatan. Namun, ayahnya mengalami kebangkrutan dan memiliki utang yang mengakibatkan ibunya harus menjual berbagai perhiasan emas untuk melunasi utang tersebut.

Relasinya antara ibu dan kakak masih harmonis, namun berlaku sebaliknya dengan sang ayah. Hal ini dikarenakan ayahnya yang selalu bekerja dan jarang berada di luar rumah karena bermain dengan teman-temannya. Alasan lainnya karena kebangkrutan membuat ayahnya memunculkan emosi yang lepas kendali dan kerap memperlakukan hal yang remeh. Di satu sisi, dia mengerti alasan di balik sikap ayahnya tersebut, namun hal ini tetap membuatnya merasa tertekan sehingga dia berusaha menjaga jarak dengan ayahnya.

P6 tipe individu yang lebih menyukai lingkungan pertemanan yang kecil dan berkualitas. Semasa berkuliah, dia cenderung dekat dengan delapan teman yang tergabung dari beberapa kelas yang berbeda. Walaupun demikian, dia memiliki lingkungan pertemanan yang relatif luas, namun hanya sekadar berteman biasa yang tidak terlalu dekat. Dalam relasi romantis sebelumnya, P6 menuturkan bahwa dirinya memiliki dua mantan pacar. Relasi pertama yang dijalani adalah semasa duduk di bangku SMA yang terjalin baik, namun memiliki intensitas pertemuan yang relatif kecil. Selain itu, P6 cenderung menutup diri, menghindari masalah, dan cuek sehingga mengakibatkan kandasnya hubungan. Pada relasi kedua, dia bertekad untuk lebih perhatian pada pasangan dan berusaha untuk lebih terbuka. Namun, mantan pacarnya lebih suka memendam masalah pribadi karena menganggap P6 masih kecil dan tidak akan mengerti masalahnya. Hal inilah yang menjadi alasan gagalnya hubungan.

Saat ini, dia menjalani PJJ dengan P5 dan telah menjalani hubungan selama kurang lebih satu tahun. Awalnya, mereka hanyalah teman sekelas yang jarang berinteraksi antara satu sama lain. Namun, tahun 2020 menjadi awal terjalinnya interaksi yang lebih intens dan memunculkan ketertarikan antara satu sama lain. Namun, adanya keraguan karena perbedaan etnis, masalah kesehatan mental yang dimiliki P5, serta ketakutan untuk menjalin relasi romantis kembali sehingga membuatnya menolak pernyataan suka dari P5. Selain alasan

tersebut, P6 sedang dekat dengan orang lain, walaupun berakhir tanpa ikatan apapun. Meskipun demikian, P5 tetap bertahan di sisinya sebagai teman dan pendengar yang membuatnya luluh karena empati dan perhatian yang diberikan oleh P5. Pada bulan Maret 2021, P6 akhirnya menerima pernyataan suka yang diutarakan oleh P5 dan memutuskan untuk berpacaran.

**g. Informan 7 (P7)**

P7 adalah seorang mahasiswi asal Bali yang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi negeri di Yogyakarta. Saat ini, dia sedang mengikuti perkuliahan di Prancis karena mengambil program pertukaran mahasiswa selama satu semester. P7 merupakan anak perempuan pertama dari empat bersaudara dan memiliki tiga adik perempuan dengan jarak usia yang terpaut tidak terlalu jauh antara satu sama lain. Ayah dan ibunya merupakan pedagang yang menjualkan produk milik keluarga.

Ia menuturkan bahwa relasinya dengan tiap anggota keluarga terbilang dekat dan setara dengan satu sama lain. Terkait hal pribadi, dia merasa lebih nyaman untuk bercerita pada adik pertama dan kedua karena perbedaan usia yang relatif kecil. Dia juga kerap mendiskusikan berbagai hal, seperti: akademis dan karir kepada orang tuanya. Dalam lingkungan sosial, dia memiliki lingkungan pertemanan yang luas, namun hanya akrab dengan segelintir teman saja. P7 juga terbiasa

berkumpul dengan teman-teman tongkrongan dengan berbagai latar belakang, namun memilih teman tertentu sebagai sahabat terdekat.

Berkaitan dengan relasi romantis sebelumnya, P7 pernah berpacaran semasa duduk di bangku SMP, namun hubungan tersebut selayaknya teman semata. Selain itu selama kelas 2 SMP hingga kelas 3 SMA, dia pernah dekat dengan seseorang, namun hanya sebatas teman dekat atau istilahnya, yaitu *friendzone*. Akhirnya, dia memutuskan untuk menyerah terhadap perasaannya karena tidak adanya kejelasan dalam hubungan tersebut.

Saat dia menyerah pada hubungan sebelumnya, secara kebetulan pacarnya kini mencoba untuk mendekatinya. Pada awalnya, mereka tidak mengenal satu sama lain, namun berkat salah satu teman akhirnya mereka bisa berkenalan. P7 memaparkan bahwa semenjak berkenalan via aplikasi LINE, mereka pun mencoba untuk berkencan. Setelah beberapa bulan menjalani pendekatan, mereka pun akhirnya berpacaran dan telah menjalin hubungan selama kurang lebih empat tahun. Mereka menjalani PJJ tepat sebulan setelah berpacaran karena dia harus merantau. Selain itu, mereka kini menjalani PJJ dengan rentang jarak dan perbedaan waktu yang lebih besar karena P7 mengikuti program pertukaran mahasiswa ke Prancis selama satu semester penuh.

#### **h. Informan 8 (P8)**

P8 merupakan mahasiswa semester akhir asal Denpasar yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi swasta di Bali. Saat ini, dia sedang mengerjakan tugas akhir dan kerja sambilan. P8 adalah anak pertama dari dua bersaudara dan memiliki adik perempuan terpaut usia satu tahun dengannya. Ayahnya adalah pensiunan dari salah satu BUMN di Bali, sedangkan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Walaupun usianya dan sang ayah terpaut cukup jauh, namun mereka tetap akrab selayaknya teman dekat sehingga tidak ada rasa sungkan untuk menceritakan banyak hal pada ayahnya. Hal ini berbanding terbalik pada relasi dengan ibunya, dia cenderung takut dan segan terhadap sang ibu. Hal tersebut karena ibunya akan mengumpat setiap dirinya melakukan kesalahan. Selain itu, relasinya dengan sang adik terbilang tidak terlalu akrab karena adanya perbedaan gender sehingga merasa sulit untuk saling berkeluh kesah. Dalam relasi dengan keluarga besar, dia cukup akrab dengan saudara-saudaranya karena adanya waktu untuk sekadar bercengkrama santai dan menceritakan permasalahan tertentu.

Dalam lingkungan sosial, dia memiliki dua lingkaran tongkrongan, yakni tongkrongan teman SMA dan teman sepermainan di rumah. Saat bersama teman SMA, dia bisa menceritakan berbagai hal, namun ada kalanya dia lebih leluasa untuk bercerita pada salah satu teman saja. Hubungan pertemanan tersebut terasa akrab, namun terdapat kerenggangan yang implisit sehingga dia hanya bisa dekat dengan satu

atau dua orang saja dalam perkumpulan tersebut. Pada lingkungan rumah, P8 dapat bercakapan dengan ringan dan penuh canda tawa, namun kurang mampu untuk menceritakan topik tentang relasi romantisnya karena adanya perbedaan usia yang terpaut jauh.

Semasa duduk di bangku kelas 3 SMP, P8 pernah berpacaran dengan teman satu angkatan selama kurang lebih dua bulan. Mereka berpacaran selayaknya remaja yang sedang jatuh cinta pada umumnya. Selama berpacaran, dia pernah merayu salah satu teman pacarnya melalui aplikasi LINE yang akhirnya ketahuan dan mengakibatkan kandasnya hubungan. Saat kelas 2 SMA, dia pernah dekat dengan seseorang, namun tidak berlanjut ke jenjang yang lebih serius.

Masa kelas 3 SMA menjadi momentum pertemuan perdana bagi dirinya dan pasangannya (P7). Mereka merupakan teman satu angkatan, namun tidak saling mengenal karena kelas dan ekstrakurikuler. Saat perjumpaan pertama, P8 telah tertarik dengan P7 sehingga dia melakukan pendekatan melalui salah satu temannya. Selama masa pendekatan, mereka kerap saling berkiriman pesan dan kencan. Setelah beberapa waktu, P8 pun menyatakan rasa suka dan mengajak berpacaran. Mereka berpacaran dalam jarak dekat kurang lebih selama satu bulan sebelum akhirnya memutuskan untuk menjalani PJJ karena P7 merantau ke Yogyakarta untuk menempuh perkuliahan.

**i. Informan 9 (P9)**

P9 merupakan mahasiswa asal Bali yang sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas swasta di Yogyakarta. Dia tengah disibukkan dengan skripsi dan juga menjalani magang di salah satu perusahaan media di Bekasi. P9 merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Berkaitan dengan relasi dalam keluarga, dia mengungkapkan bahwa hubungannya dengan tiap anggota keluarga terbilang cukup baik. Ibunya kini tinggal dengan kakek neneknya, sedangkan dia tinggal bersama dengan ayahnya. Saat ini, kakaknya berdomisili di Jakarta karena urusan pekerjaan. P9 memaparkan bahwa relasinya dengan keluarga besar juga cukup baik dan akrab selayaknya keluarga pada umumnya.

Dalam lingkungan sosial, P9 memiliki lingkaran pertemanan yang cukup kondusif dan akrab. Dia cenderung berteman dengan skala yang kecil dan hangat. Namun, adanya perbedaan persepsi dan nilai sehingga membuat hubungannya dengan beberapa teman menjadi renggang. Di sisi lain, dia berpandangan bahwa semakin bertambahnya usia semakin kecil pula lingkaran pertemanan dekat yang dimiliki.

Sebelum menjalani hubungannya kini, P9 pernah berpacaran pada saat duduk di bangku kelas 2 SMA. Ia menuturkan bahwa hubungannya tersebut berjalan baik-baik saja, seperti pasangan pada umumnya. Mereka berpacaran dalam kurun waktu yang relatif singkat karena adanya permasalahan personal. Saat memutuskan untuk

menyudahi hubungan, mereka sepakat untuk mengakhirinya secara baik-baik sehingga hingga kini pun masih berteman.

Kembali dengan awal kisah antara dia dan pasangannya kini, mereka (P9 & P10) adalah teman seangkatan saat menempuh pendidikan SMA. Walaupun demikian, mereka berdua tidak saling mengenal karena tidak ada kesamaan kelas dan ekstrakurikuler. Pengumuman juara umum di lapangan sekolah menjadi momentum bagi P9 dalam mengenal pasangannya. Muncul rasa penasaran dan ketertarikan untuk mengenal P10 sehingga ia pun berusaha mencari seseorang yang bisa mengenalkannya pada P10. Kemudian, mereka pun berkenalan dan saling berkirim pesan dalam kurun waktu yang cukup lama.

Pada masa pendekatan, ia mengetahui bahwa ada orang lain yang juga mendekati P10. Hal ini membuatnya memilih untuk mundur dan menunggu sekitar kurang lebih satu tahun untuk mendekati kembali. Setelah pendekatan ulang tersebut, ia pun menyatakan rasa suka dan mengajak untuk berpacaran. Hal ini berbuah manis, mereka pun berpacaran selama kurang lebih empat tahun hingga kini. Setelah berpacaran seperti biasa selama kurang lebih delapan hingga sepuluh bulan, mereka harus menjalani PJJ karena P9 memutuskan untuk berkuliah di Yogyakarta.

**j. Informan 10 (P10)**

P10 adalah seorang mahasiswi asal Denpasar yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran pada salah satu perguruan tinggi di Bali. Aktivitas yang saat ini ia lakukan adalah mempersiapkan diri untuk melaksanakan koas di salah satu rumah sakit di Bali. Sejak duduk di bangku TK hingga perguruan tinggi, P10 hanya bersekolah di wilayah daerah Denpasar saja dan belum pernah merantau ke luar kota.

Dia menuturkan bahwa dirinya adalah seseorang yang cukup rapi dan tertata dalam merencanakan sesuatu. Di samping itu, ia lebih menyukai untuk mengikuti aturan yang sistematis dan memiliki ambisi dalam ranah akademis, namun masih bisa menyeimbangkan diri dalam hubungan sosial, seperti: keluarga, pacar, dan teman sebaya. P10 cenderung susah untuk bersosialisasi dengan orang baru, namun merasa nyaman dan terbuka di dekat orang-orang yang disukai. Dia adalah individu yang lebih nyaman berada dalam zona nyaman sehingga kurang menyukai hal baru yang bersifat menantang. Hal ini karena ia mudah untuk berpikir negatif secara berlebihan sehingga memilih untuk berdiam di titik aman saja.

Dia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adiknya merupakan laki-laki dan terpaut usia yang tidak terlalu jauh dengannya. Ayah dan ibunya sudah bercerai sehingga kini ia tinggal bersama ibu dan adiknya. Perceraian yang terjadi antara ayah dan ibu membuat relasi antara dirinya dan ayahnya menjadi renggang. Walaupun demikian, P10 tetap bisa mampu berperilaku secara adaptif, fokus terhadap akademis,

serta menjaga relasi sosial. Hal ini karena adanya dukungan emosional yang diberikan oleh anggota keluarga sehingga membuatnya mampu bertahan dan keluar dari keterpurukan yang sempat dihadapi.

Dalam lingkungan teman sebaya, ia cenderung susah untuk berinteraksi dengan orang baru dan kesulitan dalam membuka topik baru. Hal tersebut mengakibatkan orang lain mempersepsikannya sebagai seseorang yang jutek dan sombong. Oleh karena itu, dia lebih suka untuk berteman dengan lingkaran pertemanan yang sama karena membuatnya leluasa menjadi apa adanya.

Saat duduk di bangku kelas 1 SMP, ia pernah berpacaran, namun terkadang merasa dikekang dan dibatasi dalam beraktivitas. Walaupun demikian, dia merasa baik-baik saja karena belum memahami konsep *toxic relationship*. Untungnya hubungan tersebut tidak bertahan lama sehingga ia bisa keluar dari lingkaran hubungan yang mengekang. Saat SMP, ia juga pernah berpacaran dan hubungannya itu berjalan dengan lancar, namun kesibukan masing-masing membuat mereka memilih untuk mengakhiri hubungan.

Berkaitan dengan relasi romantis terkini, P10 dan pasangan (P9) merupakan teman seangkatan, namun tidak saling kenal. Saat P10 mendapatkan juara umum, P9 pun mencari cara untuk mendekatinya melalui teman sekelasnya. Saat didekati, ia merasa kurang nyaman untuk berinteraksi karena menganggap P9 sebagai orang asing. Selain itu, dia ingin interaksi yang terbangun bernuansa pertemanan, alih-alih suasana

romantis. Oleh karena itu, dia tidak kunjung membalas pesan yang dikirimkan oleh P9. Di sisi lain, ia memiliki gebetan yang sedang dekat dengannya.

Setahun kemudian, P9 mencoba untuk mendekatinya kembali setelah mendengar kabar bahwa ia dan gebetannya tidak kunjung berpacaran. Akhirnya, dia pun memberanikan diri untuk berinteraksi dengan P9. Saat itu, timbul rasa nyaman karena adanya kecocokan dalam membicarakan berbagai hal. Setelah semakin mengenal, ia menyadari banyak sisi positif yang dimiliki oleh P9 dan hal ini mengubah pandangan awal terkait sosok P9. Sejak saat itu, mereka sering jalan bersama yang membuat mereka semakin dekat antara satu sama lain. Akhirnya, mereka pun memutuskan untuk berpacaran, namun baru diresmikan setelah tiga bulan bersama. Setelah lulus SMA, mereka menjalani PJJ hingga kini karena pasangannya merantau ke Yogyakarta untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi.

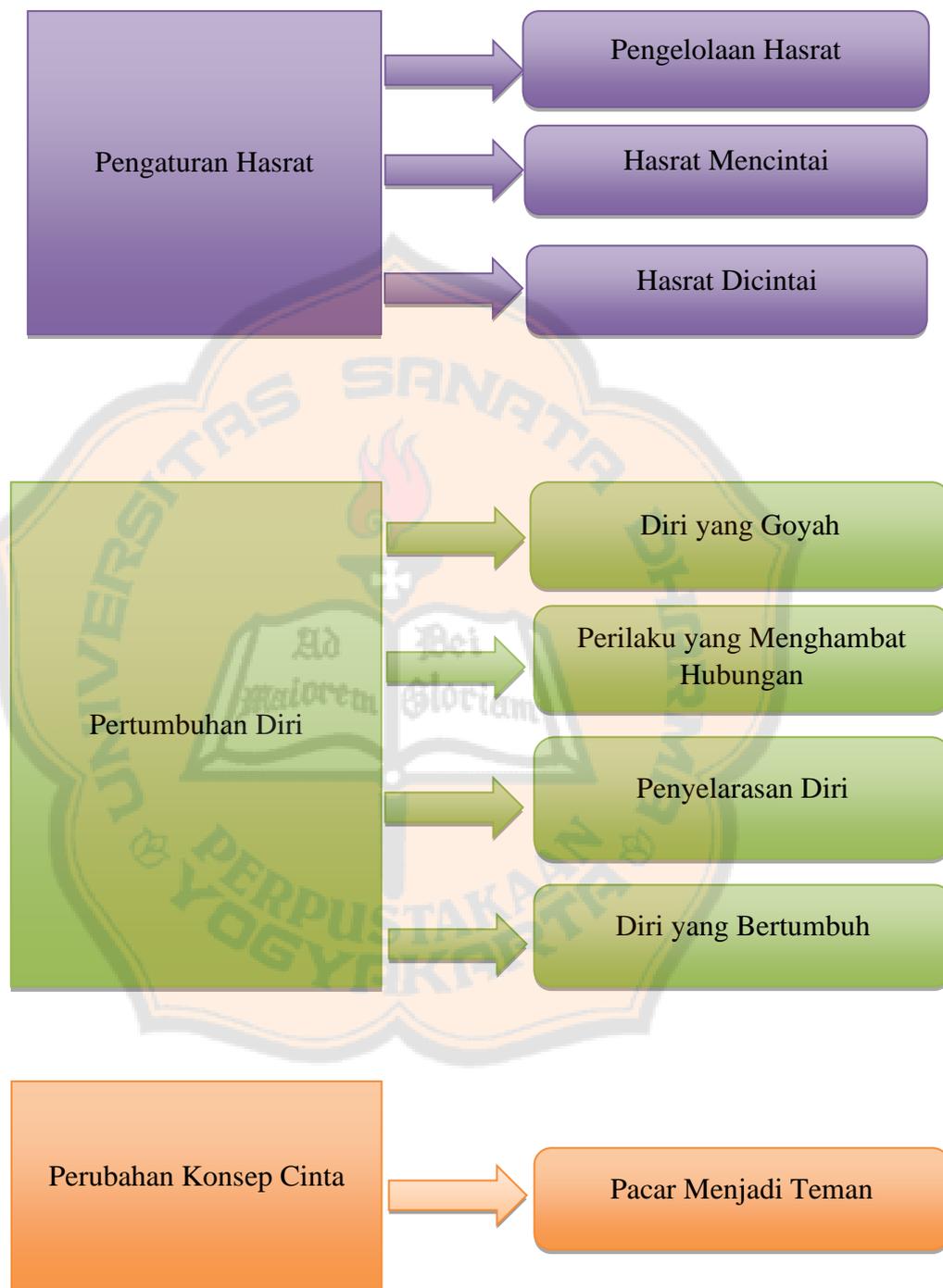
### **C. Hasil Analisis Data**

Pada bagian ini akan dipaparkan transkrip hasil wawancara dari setiap informan. Hasil analisis data didasarkan atas pemahaman dari pelaksanaan pembacaan transkrip secara berulang dari tiap informan. Kemudian, membuat catatan eksploratif pada setiap bagian yang berkaitan dengan topik penelitian. Dilanjutkan dengan proses analisis tema emergen, tema subordinat, dan tema superordinat dari setiap informan (Smith dkk.,

2009; Willig, 2013; Kahija, 2017). Nantinya, setiap tema supeordinat yang muncul akan dikategorisasikan menjadi subtema dari sejumlah tema besar. Berdasarkan wawancara dan proses analisis, ditemukan tiga tema superordinat yang menggambarkan pengalaman informan mengenai cinta dalam menjalin PJJ. Berikut merupakan hasil analisis dan transkrip wawancara informan.



**Bagan 2 Tema Superordinat dan Subordinat**



## 1. Pengaturan Hasrat

Dalam tema superordinat pertama, yaitu pengaturan hasrat, tiap informan menunjukkan adanya upaya untuk meregulasi diri selama menjalani PJJ dengan pasangannya. Hal yang perlu digaris bawahi adalah tiap informan memiliki pandangan dan pemaknaannya sendiri terhadap cinta dan hubungan sehingga adanya kekhasan pada perilaku cinta dari tiap informan. Tema superordinat ini pun terbagi dalam tiga subtema, yaitu: pengelolaan hasrat, hasrat mencintai, dan hasrat dicintai. Penjelasan lebih rinci akan dipaparkan pada bagian berikut:

### a. Pengelolaan Hasrat

Subtema pengelolaan hasrat mendeskripsikan tentang usaha setiap informan dalam mempertahankan hubungannya. Hasrat yang dimaksudkan dalam subtema ini adalah komponen regulasi diri yang melekat dalam diri, seperti: komitmen, konsistensi, penekanan diri yang egosentrisme, melampaui batasan dalam diri, dan optimisme sehingga nantinya intimitas dalam hubungan dapat tercapai. Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman pengelolaan hasrat pada P1 dan P2 mencerminkan usaha dalam mempertahankan komitmen terhadap hubungan. Mereka menyatakan bahwa lingkungan sosial tidak memberikan pengaruh apapun terhadap cara memandang PJJ. Mereka memaknai cinta sebagai suatu hal yang bersifat orisinal sehingga berusaha untuk tidak memikirkan stigma-stigma buruk tentang PJJ.

Pernyataan terkait hal ini dapat dilihat dalam transkrip wawancara berikut:

*“Ya pastinya kan orang-orang lain juga gak segampang itu tapi menurutku sih kalo caseku sih gak terlalu tersentil juga kali.. ya apa namanya ya kayak aku bilang tadi karena satu pulau juga kan.. ya kesana juga cuma tiga jam ya kan hehehe.. PJJ juga ga jauh-jauh juga sih.. jadi ya menurutku sih aku gak yang terlalu mikirin sih stigma-stigma jelek dan gak pernah ada kesulitan juga” (P1)*

*“Menurutku personally dari keluargaku dan keluarga besarku gaada yang show affection in this way gitu loh... terus abistu temen-temenku juga gak banyak yang PJJ... terus kayak yaudah menurut gue relationship gue this is what I enjoy, this is what I appreciate, this is what I choose to risk gitu dah” (P2)*

Begitupun P3 dan juga P4, P3 menyatakan bahwa banyak stigma negatif terkait PJJ yang ia baca melalui media sosial, namun tidak dihiraukan dan hanya setia menanti pasangan sembari fokus dengan aktivitasnya. P3 memilih untuk menonton drama korea dan penyanyi K-POP untuk mengalihkan perhatian dari kesepian ditinggal pasangan. Cara P4 untuk mengelola hasratnya, yakni berusaha untuk tidak ikut campur terhadap hubungan orang lain karena ia pun tidak berharap orang lain memengaruhi relasi berpacarannya. Selain itu, P4 memiliki prinsip untuk sekali berpacaran dan langgeng hingga jenjang berikutnya. Hal ini dijadikan acuan untuk berkomitmen terhadap hubungannya kini. Pernyataan terkait hal ini dapat dilihat dalam transkrip wawancara berikut:

*“sumpah ci aku tuh kan orangnya susah buat suka dan tertarik sama orang lain yang susah banget trus kayak misalnya nih N tuh*

*lagi sibuk mau ujian gitu kalo misalnya akunya yang apa namanya gabut yaudah aku nonton korea-koreaku... gatau ya kalo orang lain tuh kan kebanyakan yang aku baca di Quora tuh kayak bisa selingkuh gitu padahal jaraknya masih satu pulau gitu cuma beda kota doang... aku tuh yang baca ceritanya kayak orang nih ngapain ya kayak gini modelnya... kalo aku di posisi yang sekarang ini modelnya kayak apa namanya ya masa dia punya loh aku punya dia udah kayak gitu aja kan trus setelah dia ngapa-ngapain sama aku tuh ya aku biasa gitu trus kelamaan demen korea-koreaan gitu jadi lebih menghabiskan waktuku tuh ke hal yang kayak gitu gak je macam-macam misalnya sama cowo lain gitu yang sampe nimbulin hal yang lain-lain gitu” (P3)*

*“aku emang juga komitmennya ya begitu ya emang pengen sekali pacaran aja udah langsung udahlah kalo bisa sampe nanti kenapa enggak kayak gitu” (P4)*

*“Hmmm ya kalo aku, aku sendiri sih, aku gak gini sama orang lain... gimana orang lain tuh gimana ya... aku gak terpengaruh sih gimana mereka ya itu caranya mereka jadi aku gak ikut campur... aku selalu bilang ke dia misalnya dia bilang eh si ini tuh kayak gini kayak gini orang lain lah kayak gitu trus aku tuh selalu bilang kalo aku tuh gamau kayak ngikutin orang lain aku pengen punya caraku sendiri gimana pun itu kayak gitu... ngerti gak sih maksudku” (P4)*

Sejak awal berpacaran, P5 sudah bersikap totalitas dalam mencurahkan perasaan dan mempertahankan hubungannya. Hal ini bermaksud bahwa adanya konsistensi dalam diri ketika memutuskan untuk menjalani PJJ. Pasangannya pun, yakni P6 berpikiran bahwa asalkan sudah pernah bertemu sebelumnya, jarak bukanlah hambatan dalam menjalani hubungan. Pernyataan terkait hal ini dapat dilihat dalam transkrip wawancara berikut:

*“dari pacaran gitu maksudnya itu tuh kayak emang aku tuh carenya udah 100 maksudnya totalitas dan emang hmmm carenya udah 100 persen ya udah gak bisa nambah lagi gitu emang selalu utuh gitu” (P5)*

*“Sebenarnya kalo buat aku PJJ itu bukan masalah sih kak maksudnya aku juga bisa kok merasa deket sama orang selama PJJ lagian tuh masalahnya sebelumnya aku udah pernah ketemu dia meskipun udah lama jadi it's okay gitu loh” (P6)*

Keterpaksaan menjadi dewasa menjadi pemicu bagi P7 untuk belajar beradaptasi dengan PJJ. Selain itu, P7 menyatakan bahwa konsepsi lingkungan sosial tidak memberikan dampak terhadap persepsinya mengenai PJJ. Keluarga juga tidak berperan terhadap pengelolaan ekspresi cinta selama menjalani hubungan karena hal ini bersumber dari dalam diri tanpa campur tangan orang lain. Sementara itu, P8 mempunyai prinsip bahwa akan berkomitmen untuk setia bagaimanapun keadaan dalam hubungannya nanti. Penuturan tersebut teruraikan dalam transkrip wawancara seperti berikut:

*“jadi dipaksa dewasa gitu karena kan.... not as easy as orang yang langsung ketemu ya jadi kita dipaksa buat ngerti posisi satu sama lain kayak memang lebih susah kalo PJJ dan kita dipaksa buat sama-sama dewasa gitu..” (P7)*

*“kita tipe yang yaudah... maksudnya kalo soal cinta-cintaan gitu ya.... ya aku sama dia aja gitu gak terlalu terpengaruh omongan orang.... oh sorry mungkin kalo ada kayak bukan lebih ke stigma sih.... kalo stigma tuh kan kayak PJJ tuh nanti ada yang selingkuh gitu-gitu tapi lebih ke kayak apa ya ke society talks gitu” (P7)*

*“i would say kenapa gak berpengaruh karena okelah aku juga ngasi surprise segala macam cuma kan kayak yang tadi aku bilang hal-hal yang bikin aku senang itu kan misalnya dielus-elus gitu-gitu dan aku gak terlalu ngambil referensi itu dari orang*

*tua.... segala macamnya juga aku ngerasa gak ngambil dari orang tua sih” (P7)*

*“punya prinsip modelnya kayak apapun yang terjadi aku gak bakalan cari cewek lain tapi itu kayak.... gimana ya.... gak bisa dibuktiin sih tapi ya itu aku pegang dari awal sampe sekarang gitu” (P8)*

Sejak awal menjalani PJJ, P9 merasa optimis untuk menjalani hubungannya. P9 menganggap bahwa menjalani hubungan selayaknya mengikuti arus sehingga berpikir untuk usaha saja terlebih dahulu, hasil dipikirkan belakangan. Pandangan ini pun disampaikan kepada P10 guna meyakinkan untuk mampu menjalani hubungan meskipun harus PJJ. Hal ini pun tersampaikan dan diutarakan oleh P10, caranya mengelola hasrat, yakni dengan bersikap tidak egois dan memasrahkan pada takdir. Baik P9 dan P10 mencoba untuk berpasrah pada alur hubungan sehingga tidak ingin berlarut pada ketakutan dan mampu membina hubungan dengan baik. Penuturan ini dapat dicermati pada transkrip wawancara berikut:

*“Kalo alasan khusus sih gaada ya karena kalo emang ngejalanin ya ngejalanin aja... di pertengahan jalan putus atau engga yaudah... ya kita nyoba dulu.... karena dia awal-awalnya yang takut sih buat PJJ karena takut gak kuat lah apalah kayak gitu... jadi kayak I convince her untuk kayak bisa kok bisa coba dulu... kalo emang gak bisa yaudah udah mau gimana” (P9)*

*“pertimbanganku ya itu... aku gak boleh egois dan aku mikir kayak kalo emang jodoh ya jodoh kalo engga ya udah emang gak cocok mungkin dia buat aku jadinya yaudah coba...” (P10)*

Berdasarkan penuturan dari kesepuluh informan, dapat disimpulkan bahwa tiap informan mengelola hasratnya selama menjalani

PJJ. Selain itu, bentuk pengelolaan hasrat yang dimiliki tiap informan relatif mirip dengan satu sama lain yaitu optimisme dan komitmen, Walaupun demikian, terdapat berbagai ragam alasan dibalik munculnya optimisme dan komitmen tersebut. Tiap informan bersikap masa bodoh dan tidak mengindahkan stereotip yang berkembang di masyarakat mengenai PJJ. Tiap informan mengusahakan untuk tidak memandang jarak sebagai penghalang dalam menjalani hubungan pacaran.

#### **b. Hasrat Mencintai**

Pada subtema hasrat mencintai, tiap informan melakukan beragam usaha untuk menunjukkan cintanya ke pasangan selama menjalani PJJ. Usaha yang dimaksud beragam dan tergantung dari cara tiap informan memandang cinta itu sendiri. Pada pasangan P1 dan P2, mendengarkan cerita dan menemani via *videocall* menjadi cara mereka berdua untuk menyampaikan hasratnya dalam mencintai pasangannya. Selain itu, P1 terkadang mengirimkan makanan ataupun minuman pada hari-hari tertentu, seperti: ulang tahun, perayaan hari tertentu, serta hari biasa. Sementara pasangannya, yaitu P2 lebih berfokus untuk memberikan perhatian dalam bentuk kepedulian terhadap hidup pasangan. Penuturan tersebut dapat dilihat dalam transkrip wawancara berikut:

*“Ya palingan denger-dengerin aja sih.. kayak biasalah dengerin kalo dia lagi cerita atau ya sesaat kayak pas lagi ulang tahun*

*atau gimana ya atau apa kek biasalah gofood-gofood gitu deh”*  
(P1)

*“Ya kadang-kadang gimana ya..ya nemenin aja sih kayak kalo misalnya kalo dia lagi ngerjain tugas gitu ya nyalain aja callnya kayak barengan call sambil ngerjain gitu ya kan.. selain itu ya lebih spesifik ya kalo lagi apa kek ulang tahun ya gitu kan ya kirim-kirim makanan kek ke dia kayak kopi gitu-gitu kan”* (P1)

*“Tentunya kayak ya physical affection gak memungkinkan... biasanya sih lebih ke word of affection trus selain itu juga concern about each other daily life gitu sih”* (P2)

*“Iya kalo misalnya we're in a call jadi bisa kayak ngomong gitu terus abis kayak gitu menurut gue biggest show affection not literal word tapi kinda like concern everyday life gitu maksudnya kayak ketika we have problem we talked about it trus abistu kayak ngomong dan kayak mendengarkan dan juga kayak ngasi pendapat”* (P2)

Pasangan P3 dan P4 memandang bahwa meluangkan waktu berkualitas bagi pasangannya merupakan usaha untuk menunjukkan cintanya. Bagi P3, meluangkan waktu merupakan upaya untuk menyisihkan satu hingga dua jam untuk bertemu secara daring melalui telepon ataupun *videocall*. Sesibuk apapun kegiatan yang dimiliki oleh P3, ia akan berusaha untuk menyisakan waktu untuk dapat bercengkrama dengan pasangannya. Sementara itu, meluangkan waktu versi P4 adalah memberikan kabar dan informasi terkait aktivitas yang dijalani. Selain itu, P4 juga memberikan dukungan emosional untuk pasangan sebagai bentuk kepedulian. Penuturan ini dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“kita tuh bisa kalo luang banget bisa hampir tiap hari tuh telponan videocall gitu... seneng gitu lo kita berdua ngabisin waktu bareng gitu terus kalo yang ketemu langsung tuh ya yang aku rasain ya dia tuh terasa sayang banget sama aku tuh dari tatapan matanya kayak jelas banget rasanya gatau dari dia ngeliat akunya kayak gimana nanti lah khe mendengarkan dari pihak dia hehehe” (P3)*

*“Oh ya kalo waktu ngeluangin kan aku udah bilang tuh walaupun misalnya... kayak misalnya aku lagi ngapain ya tuh ya lagi sibuk ngapain ya waktu itu tuh ya tetep bisa ngajak ketemu gitu palingan ada waktu sejam dua jam oke lah ketemu... pokoknya lebih ke waktu sih kayak ngeluangin waktu kayak apa namanya oke banget maksudnya pasangan mau luangin waktu bareng dalam beberapa jam aja udah seneng loh” (P3)*

*“Oke nah gimana ya bilanginya kalo aku sih sering ngabarin sih kasi tau kayak besok tuh ada kegiatan apa ya sering cerita lah... dia juga apa namanya tukar informasi tentang kejadian apa... ya apa ya aku biasanya gimana ya bilanginya aku tuh peduli sama dia kayak care lah support saling ngasi support gitu kalo PJJ trus apa dong lagi ya... biasanya ya... ya intinya kalo PJJ itu tukar informasi lah apapun itu jangan sampe lost contact biar gak ilang” (P4)*

Pasangan P5 dan P6 sama-sama menunjukkan cintanya dengan memberikan dukungan dan afirmasi secara positif. P5 secara konsisten mengafirmasi lewat gombalan ataupun ungkapan cinta. Afirmasi yang ditujukan juga kerap kali mengandung dukungan untuk pasangannya yang sedang memiliki permasalahan tertentu. Selain itu, P5 juga membuatkan makanan favorit pasangannya sebagai bentuk ekspresi cintanya. Sementara itu, tujuan P6 memberikan afirmasi adalah untuk meyakinkan pasangan bahwa ia akan selalu setia menemaninya. P6 juga menunjukkan dukungan dan realita yang sesungguhnya agar

pasangannya tidak berkubang dengan pikiran negatifnya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“aku bikin makanan favoritnya V terus aku kasi box aku ingin mengekspresikan cintaku gitulah dan kalo gak dibales ya gapapa aku ga peduli dengan hal itu” (P5)*

*“kalo yang secara konsisten dilakukan ya bilang love you dan variasinya juga... kayak aku sering banget aku ngegombalin dia kayak sek aku inget-inget.... apa ya.... kayak hmmm kayak lebih sering main kata... apa ya.... hmmm.... kebanyakan ngegombal jadi gak inget apa... tapi intinya ngegombal gitu.... dan dia itu sering bilang apa.... ih iyuh cringe... ya tapi itu justru malah jadi reinforcement positive buat aku terus sekarang dia malah mulai jadi ngegombal juga gitu jadi kayaknya sudah ter-classical conditioning.... kayak apa.... trus kayak nanyain kabar kayak hari ini mau ngapain atau kayak mungkin ada sesuatu seperti stressor yang gede dan aku menanyakan gimana perasaan dan pikiranmu” (P5)*

*“kayak menunjukkan cintanya tuh dengan menghibur gitu bisa dibilang dan ngasi afirmasi gitu... dan kadang-kadang videocall sih ya gak kadang-kadang tapi pas awal pacaran kan mungkin masih kadang-kadang kalo sekarang mah hampir tiap malem videocall apalagi pas akhir-akhir sebelum V ke Jogja gitu dan aku ke Bandung gitu kan dah sering videocall kayak gitu sih” (P5)*

*“jadi kebayang kan ketika dia deep talk kapan aja itu aku tiba-tiba kegiatannya bisa berhenti gitu loh kak buat ngechat dia ngasi support gitu loh karena aku tau aku takut kalo dia kenapa-napa kalo misalnya aku gak ngasi support takutnya dia malah tambah down atau gimana....” (P6)*

*“aku ngomong kebanyakan ke arah word of affirmation tapi banyakan dia word of affirmationnya.... aku nge-encourage dia.... aku bilang love you atau aku gapapa kok aku pasti bakal nemenin kamu kok kayak gitu....” (P6)*

*“kalo PJJ lebih ke word of affirmation kan chat ya.... aku jarang ngasi emot tapi ya sempet ngasi emot... atau kadang lagi deep talk malem-malem aku ngomong word of affirmation gitu sih kak kayak lebih ke reality checknya dia gitu dan aku juga kayak ngeyakinin dia gitu” (P6)*

*“kan PJJ kan aku tektokan sama temennya buat beliin kado bikinin video.... video aku nyanyi happy birthday trus aku juga ngasi kado ke dia ya gitu sih kak” (P6)*

Pada pasangan P7 dan P8, usaha yang dilakukan untuk menyalurkan hasrat dalam mencintai, yaitu menjaga komunikasi dengan memberikan kabar dan menjadikan pasangan sebagai orang spesial. P7 juga berusaha untuk selalu hadir ketika pasangan membutuhkannya. Selain itu, ia berusaha untuk selalu terbuka dalam menceritakan segala hal kepada pasangan. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa dirinya berusaha memprioritaskan pasangan diatas orang lain. Sementara itu, P8 mengatakan bahwa dirinya berusaha untuk selalu memberikan kabar kemana pun ia pergi. Penuturan ini dapat dicermati pada transkrip wawancara berikut:

*“pastinya kalo dia butuh apa-apa kayak aku berusaha buat selalu ada kalo ditelepon tuh aku selalu angkat.... berusaha buat maintain komunikasinya sih yang paling penting menurutku.... dan kalo aku ada apa-apa tuh selalu cerita ke dia.... kayak us.... hmmm.... kayak misalnya.... gimana ya.... jadi kalo misalnya nih hmmm ada orang yang pastilah ngerti kan kalo tipe-tipe PJJ kayak mungkin ada orang yang berusaha PDKT-PDKT gitu.... kalo ada hal-hal kayak gitu aku tuh bakalan cerita ke dia jadi aku bikin dia di posisi yang spesial kayak bahkan kalo orang lain deketin aku pun aku bakalan cerita ke dia gitu lah” (P7)*

*“ya ngabarin maksudnya aku kemana segala macam” (P8)*

Pada pasangan P9 dan P10, usaha yang dilakukan untuk menunjukkan cinta, yaitu memberikan kabar dan mengafirmasi secara positif. P9 mengatakan bahwa perhatian yang ia berikan, berupa menjadikan pasangan sebagai orang terdekat. Dalam artian, ia akan menceritakan apapun, baik dari hal sepele hingga kompleks kepada pasangannya. Sementara itu, P10 berusaha untuk menjadi pendengar yang baik dan terkadang memberikan saran dan dukungan kepada pasangannya. Selain itu, ia kerap mengirimkan makanan ataupun minuman pada hari tertentu sebagai bentuk perhatiannya. Penuturan ini dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Caraku nunjukkin perasaanku itu dengan perhatian sih... dalam artian perhatiannya bukan kayak gimana-gimana tapi kayak tetep keep in touch kabar-kabaran.... even hal-hal detail pun aku ceritain...” (P9)*

*“nah di telponan itu kita biasanya aku awali dengan pertanyaan hari ini udah ngapain aja... nah dengan pertanyaan itu pancingannya ya dia akan cerita juga kayak oh ya aku hari ini kayak gini kayak gini ke kampus blablabla trus gantian gitu loh nanyanya kan... nah nanya dah baru deh mulai ke hal-hal yang detail eh tadi aku ada gini loh disini kayak gini gini... aku ada ini ini even hal detail sekecil apapun itu tetep dibahas... intinya bercerita aja gitu....” (P9)*

*“aku lebih sering kayak hmm ngasi dia semangat kayak gitu... kalo dia curhat tentang hidupnya tuh aku dengerin ya ngasi mental support ajalah yang bisa aku lakuin ya itu doang trus kadang kalo misalnya ada hari spesial atau hmm misalnya dia UTS atau apa gitu aku usahain beliin dia sesuatu atau nitip ke temennya atau kirim langsung dari Bali gitu biasanya gitu karena yang lainnya gak bisa dilakuin... ya kalo kita palingan teleponan aja kayak ngapain sih khe seharian itu coba ceritain itu aja sih palingan” (P10)*

Berdasarkan penuturan dari tiap informan, dapat disimpulkan bahwa usaha yang dilakukan oleh para informan untuk menunjukkan cintanya, yakni dengan menjaga komunikasi dan memberikan afirmasi positif. Walaupun demikian, tiap individu memiliki caranya tersendiri untuk menyalurkan hasrat mencintainya. Pada pasangan P1 dan P2, komunikasi yang terjalin diiringi dengan keterbukaan untuk menceritakan hal apapun kepada pasangan. Selain itu, menjadi pendengar terhadap segala cerita dari masing-masing pihak. Pasangan P3 dan P4 menjaga komunikasi dengan cara meluangkan waktu untuk sekadar memberikan kabar terhadap pasangan. Selain itu, pasangan ini juga saling memberikan dukungan dalam bentuk afirmasi positif kepada pasangannya. Sementara pasangan P5 dan P6 lebih berfokus terhadap pemberian afeksi dalam bentuk afirmasi. Biasanya, pasangan ini akan meyakinkan dan menunjukkan dukungan saat salah satu dari mereka mengalami permasalahan tertentu. Pada pasangan P7 dan P8, satu sama lain selalu berusaha untuk memberikan kabar terkait aktivitas ataupun pengalaman yang dimiliki kepada pasangannya. Terakhir, pasangan P9 dan P10 menjaga komunikasi dengan bercerita dan menjadi pendengar untuk satu sama lain. Selain menjaga komunikasi, pasangan informan ini juga kerap memberikan dukungan berupa afirmasi positif.

### c. Hasrat Dicintai

Pada subtema hasrat dicintai, para informan menunjukkan sudut pandanganya terhadap kebutuhan cinta yang ia inginkan dari pasangan. Selain itu, subtema ini menjelaskan bagaimana pengalaman tiap informan saat terpenuhkannya hasrat yang dimilikinya. Pada pasangan P1 dan P2 mengatakan bahwa PJJ membuat hasrat untuk bertemu semakin meningkat karena adanya keinginan untuk bersama sehingga bisa menjalin interaksi yang lebih nyata. Walaupun demikian, didengarkan dan dikirimkan sesuatu oleh pasangan sudah membuat P1 merasa dicintai. Sementara itu, P2 merasa dicintai saat pasangannya memberikan afirmasi secara positif. Selain itu, pasangan yang tampil apa adanya tanpa takut menunjukkan kekurangan membuat P2 merasa dihargai olehnya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Ya yang pasti ya ketemu terus lah ya gak PJJ.. keren juga ya kalo jawabnya oh ya aku sih pasti lebih seneng pas PJJ dengan sedikit mungkin ketemu hahaha.. ya gak juga hahaha.. ya pastinya ketemu tiap hari sih kalo boleh pilih.. aku sih mendingan ketemu terus ya” (P1)*

*“Ya aku gak bisa ngasi tau poin spesifik apa gitu ya tapi menurutku ya apapun yang dia kasi aja.. kayak dengerin bacot-bacotanku selain itu misalnya apa kayak dia tau kalo aku lagi capek terus kirim kopi atau kayak gimana gitulah.. ya yang simple-simple gitu sih” (P1)*

*“Tentunya semakin lama gak ketemu tuh rasanya pelan-pelan berkurang tapi kayak walau meskipun masih banyak bisa chat bisa call tapi banyak hal yang gak bisa disampein lewat media doang gitu lah... maksudnya kayak gue ngerti kalo kita sebagai manusia perlu real interaction gitu... ya gitu sih” (P2)*

*“selain word of affection kayak D juga nunjukkin word of affection tentunya terus abistu concern about daily stuff gitu kan kayak daily things terus selain itu maksudnya gue yang paling penting adalah untuk kita berdua adalah menunjukkan vulnerability kayak kekurangan, kesedihan kayak gitu-gitu... menurut gue kayak adalah suatu poin yang bisa bikin tetep bonding gitu” (P2)*

Semenjak menjalani PJJ, pasangan P3 dan P4 merasa bahwa ditemani dan dihargai menjadi hasrat yang mampu dipenuhi oleh pasangannya. P3 mengatakan bahwa ia merasa dicintai saat pasangan rela menemaninya pada masa-masa sulit. Selain itu, P3 juga ingin pacarnya memahami dan menghargai sifat yang ia miliki. Sementara itu, P4 merasa senang karena omelan dari pasangannya dipandang sebagai bentuk kepedulian. Di sisi lain, P4 merasa jengkel saat pasangannya mengingkari janji dalam meluangkan waktu untuk bertelepon dengannya. Oleh karena itu, adanya keinginan supaya pasangannya mampu berbenah diri dalam memahami janji kepadanya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“dia juga sering nungguin aku bangun tidur kayak tadi misalnya pas aku sidang kan agak siangan trus tumben dia nih belum tidur mungkin dia nungguin kan trus aku belum bangun tuh di chat lagi bentarnya aku bangun baru dah dia tidur... sumpah dia disuruh ikut apa sih misalnya temenin ya aku gini dah malem nih disana kayak jam 1 jam 2 jam 3 sedangkan disini agak selid gitu duluan dah disana kan... dia mau dah nungguin nah jahatnya aku kan ga tahan ya ngantuk gitu kalo misal dia apa namanya kayak tunggu sebentar ya mau masak sebentar dan disini jam setengah 12 aku bilang ya aku tungguin tapi lagi bentarnya aku ketiduran tapi dia gak pernah kayak gitu tapi kalo dia ngantuk tuh dia tahan ngantuknya nah kayak gitu dah selalu moment kayak gitu” (P3)*

*“Dia pernah marah deh sekali karena berturut-turut aku ketiduran nah dia kesel gitu tapi dia ngerti aku tuh orangnya emang kayak gitu gakuat bedagang kayak aku nempel dikit langsung tidur... dia ngerti tapi tetep kesel gara-gara itu” (P3)*

*“Hmmm biasanya pas aku lagi susah lagi stress gitu mungkin jadi kayak aku ngerasa oh ya ada yang peduli juga sama aku masih banyak yang sayang sama aku anggepannya jadi tau lah harus berjuang jadinya” (P4)*

*“Ya seneng sih ketawa aja sih aku... kayak gimana ya... ya diriku yang ngerasain rasa senengnya jadi ya gimana gitu .... Ya seneng gitu... khe ngerti gak sih misal ada pacarmu tiba-tiba ih orang ini care apa sih rasanya gimana gitu ya seneng aja gitu.... Walaupun dia cuma ngasi omongan doang gitu aku bisa seneng kayak walaupun gak didatengin lah atau bagaimana kayak gitu ya udah cukup lah” (P4)*

*“Ya jadi gimana ya bilanginya... misalnya aku udah nungguin dia dan masih ngechat trus aku bilang ya nanti kalo khe udah sampe rumah aku mau nelpon ya atau apa gitu trus tau-taunya dia sampe rumah malah tidur dan gak jadi nelpon ya awal-awalnya jadi kesel lama-lama” (P4)*

Pada pasangan P5 dan P6, satu sama lain merasa dicintai ketika pasangannya mampu menjadi *support system* bagi dirinya. P5 mengatakan bahwa pasangannya bersedia mendengarkan segala curahan hatinya dan memvalidasi emosi yang ia rasakan sehingga ia merasa dicintai. Selain itu, ia merasa dicintai saat pasangannya menunjukkan perhatian melalui guyonan yang membuat perasaannya senang. Sementara P6 merasa hasratnya terpenuhi ketika pasangannya memberikan empati dan menerima dirinya dengan sepenuh hati. Hal ini membuat P6 mampu menunjukkan dirinya yang seutuhnya pada pasangan yang membuatnya merasa mampu menjadi versi diri yang lebih

baik. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“dia itu lebih nunjukkinnya dari nelpon atau videocall gitu loh trus kayak palingan kayak hehehe laper heheheh bikinin aku makan walaupun kami tuh jaraknya terpisah sekitar 3000 km.... ya kayak gitu ya pokoknya dengan bercanda gitu ya kalo perasaannya ya senang gitu.... hehehe lucu... dan apa namanya selain itu apa ya... oh ya... itu kan aku sering curhat ke V malah lebih sering aku yang curhat ke V daripada dia ke aku dan waktu aku curhat gitu ya V doing her best buat suportif dan ngevalidasi dan menemani gitu ya aku merasa paling disayangi saat kayak gitu” (P5)*

*“dia tuh beneran ngasi aku social support kayak aku gak pernah ceritain kayak masalah keluarga aku yang gak aku ceritain ke temen-temen tapi aku ceritain ke dia... dia kayak nerima banget dan aku tuh bisa jadi diri aku yang lebih baik saat sama dia” (P6)*

*“aku kan ngomong ke dia kalo kamu tuh gak usah janji-janji kayak gitu trus dia ngomong kalo kamu tuh gak percaya sama aku ya gitu kan trus aku ceritainlah masa laluku kalo aku ada pengalaman buruk sama janji-janji gitu trus kita tuh nangis bareng.... aku tuh nangis tapi dia ikutan kayak empati nangis gitu loh kak trus kayak awww gitu loh kak.... kayak apa ya dia bisa se-empati itu tuh amaze loh kak trus dia bisa ngerasain apa yang aku rasain trus abis itu aku lega karena aku udah ngeluarin trus kayak lebih ke arah mana ya kak... aku terharu aku juga kayak kok bisa sih ada orang yang gini banget ke gue... kayak gitu.... kayak merasa dihargai banget gitu loh kak” (P6)*

Selanjutnya, pasangan P7 dan P8 sama-sama merasa bahwa dirinya merasa dicintai ketika pasangan meluangkan waktu untuk sekadar memberikan kabar dan menceritakan keseharian masing-masing. P7 menuturkan bahwa ia merasa senang saat pasangannya bersedia untuk saling bercerita dan mendengarkan pengalaman yang dialami. Sementara

P8 merasa dihargai setiap pasangannya mengabarkan segala aktivitasnya tanpa ia minta. Penuturan tersebut dapat dilihat dalam transkrip wawancara berikut:

*“paling kalo dia ngeluangin waktu... maksudnya kek yang ngobrol pas ngobrol deh pas ngobrol iya pas ngobrol.... itu ngobrol panjang cerita tentang hari-hari kita gitu” (P7)*

*“Hmm apa ya... kalo menurutku sekarang.... sebatas komunikasi kayak telponan atau ini sih.... apa namanya.... bales-balesin chat kayak tetep ngabarin walaupun aku gak nanya... trus kayak dia kemana tuh tetep ngabarin tetep dia bilang gitu” (P8)*

*“Ya mungkin kalo dibilang seneng ya seneng juga dibilang ngerasa spesial ya juga... tapi aku lebih ke dihargai sih sebagai pacar karena dikabarin kayak gitu” (P8)*

Pasangan P9 dan P10 sama-sama membutuhkan seseorang yang setia untuk mendengarkan curhatannya. P9 merasa dicintai ketika pasangannya menunjukkan ketertarikan selama ia bercerita. Selain itu, pasangannya mampu mendengarkan dan bergosip dengannya sehingga ia merasa leluasa untuk menceritakan apapun. Sementara P10 ingin pasangannya bisa meluangkan waktu untuk dirinya. Selain itu, ia juga lebih butuh didengarkan daripada diberikan saran saat menceritakan sesuatu. P10 juga merasa dicintai ketika pasangannya memvalidasi dan memberikan dukungan yang membuatnya merasa nyaman untuk terbuka dalam hal apapun. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“selama PJJ ini gitu soalnya belum tentu juga temen-temenku mau dengerin cerita kayak gini yang aku ceritain ke dia gitu... jadi dengan dia mendengarkan dan dia paham tentang apa yang*

*aku ceritain trus kadang suka julid juga kan... nah dia juga menunjukkan ketertarikan jadinya aku juga seneng buat cerita...” (P9)*

*“waktu sih yang kurang waktu tuh kurang banget sama hmm apa ya... waktu sama kehadiran gitu loh kayak tapi kalo curhat gitu ya masalah bisa karena telepon...” (P10)*

*“senengnya sama dia tuh aku terbuka dan bisa jujur gitu... aku pernah ngomong kayak aku bosan nih dan dia kayak coba cari cara biar kita gak stuck kayak gini terus jadi dia berusaha juga untuk gak bosan misalnya...” (P10)*

*Dia word of affirmation kadang lebih ke semangat gitu walaupun dia kadang apa ya... misalnya kalo aku lagi cerita tuh dia biasanya ngasi feedback gitu saran walaupun aku lagi gak butuh... ya khe tau kan kalo cewek cerita tuh pasti kayak pengen didengerin aja jangan kasi saran dulu gitu kasi aku ngeluapin dulu tapi dia tuh kayak lumayan sering ngasi aku saran dan kadang itu buat aku... ya walaupun sarannya dia kadang bener ya tapi kan waktu aku cerita tuh emosi jadi kayak... itu kan kita maunya dibela walaupun kita salah ya (tertawa kecil) (P10)*

*“... selalu ngasi tau kenapa kayak misal aku nanya kenapa sih khe kayak gini-gini... dia tuh selalu ngasi alasan yang... padahal aku tuh udah ngasi dia buat jalan sama temen-temennya aja tapi dia bilang maunya sama aku aja... ya kayak divalidasi gitu loh keberadaanku jadinya aku seneng... trus paling muji sih (tertawa kecil) kadang ya... namanya juga kalo lagi down kan pasti senengnya dipuji ya trus quality time juga... selalu mau lebih banyak waktu sama aku...” (P10)*

*“walaupun dapet emotional supportnya cuma kalo misal ada orang di sampingku itu kan kayak bisa dapet langsung supportnya gitu (tertawa kecil) gimana sih bilanganya hmmm itu sih sama kadang ngerasa sepi aja kalo gaada yang bisa diajak bercanda gaada yang bisa diajak kesana kesini” (P10)*

Berdasarkan penuturan yang telah disampaikan oleh tiap informan, dapat disimpulkan bahwa secara garis besar hasrat dicintai yang ingin dipenuhi adalah kebutuhan untuk ditemani dan dihargai. Para informan mengatakan bahwa jarak meningkatkan keinginan untuk bisa bersama dengan pasangan. Bersama dalam artian bercengkrama dan menceritakan pengalaman satu sama lain. Sementara kebutuhan untuk dihargai dimaknai sebagai apresiasi terhadap diri sebagai pacar. Bentuk penghargaan yang diharapkan oleh informan, seperti: perhatian, validasi, penerimaan, dan juga keinginan untuk didengarkan tanpa penghakiman.

## **2. Pertumbuhan Diri**

Tema besar kedua, yaitu pertumbuhan diri yang mendeskripsikan tentang adanya pengalaman tertentu yang dialami oleh tiap informan sehingga dirinya mengalami perkembangan. Terdapat empat subtema dalam tema ini yang menggambarkan tahap demi tahap transisi diri informan, yaitu: (a) diri yang goyah, (b) perilaku yang menghambat hubungan, (c) penyesuaian diri, dan (d) diri yang bertumbuh. Gambaran spesifik dari tiap subtema akan dijelaskan pada bagian berikut:

### **a. Diri yang Goyah**

Subtema dari tema besar ini, yaitu diri yang goyah yang memaparkan tentang gambaran diri informan ketika masa di awal menjalani PJJ. Tak jarang individu akan mengalami pengalaman-pengalaman tertentu yang membuat dirinya merasakan emosi-emosi

negatif yang membelenggu diri. Pengalaman yang dialami oleh pasangan P1 dan P2, yaitu adanya rasa kebingungan dan kesepian ketika berjauhan dengan satu sama lain. Menurut P1, hal ini disebabkan karena kebiasaan untuk bertemu setiap hari. Begitu pun P2 yang merasa masa awal PJJ agak berat karena belum pernah berjauhan dengan pasangannya.

Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“ya paling pertama-tamanya aja agak bingung kan karena jauh lah.. gak bisa ketemu tiap hari juga kan.. biasanya kalo sma ketemu di sma gitu kan..”* (P1)

*“Ya awalnya sih ya lebih sepi daripada biasanya ya.. ya pastilah karena jarang ketemu.. gak ketemu setiap hari..”* (P1)

*“awalnya emang agak berat tapi kalo gak ketemu ya”* (P2)

*“iya justru seneng lah bisa ketemu sama dia... bisa jalan bareng sama dia dan tentunya lebih seneng ketika ketemu maksudnya PJJ kayak hmmm kalo dibandingkan ya agak bad juga deh PJJ”* (P2)

Pada pasangan informan P3 dan P4, pengalaman yang dominan dirasakan adalah adanya kesedihan dan kehilangan. Saat masa awal menjalani PJJ, P3 kerap berpikir bahwa dirinya dan pasangan akan susah untuk bertemu yang memicu munculnya kesedihan yang diiringi dengan tangisan. Sementara itu, P4 merasa sedih ketika pertama kali berangkat merantau. Pengalaman tersebut membentuk pandangan buruk terhadap bandara yang dikaitkan dengan keberpisahan dan kesedihan. Selain itu, P4 juga menuturkan bahwa dirinya merasa kehilangan karena rutinitas lama terganggu oleh zonasi waktu. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“pas dia udah mau balik tuh kalo dulu awal-awal tuh bisa sampe nangis gitu kayak nanti lama gak ketemu masih anak kecil gitu lah” (P3)*

*“Ya sedihlah... salah satunya kan gimana ya sedih jauh gitu bukan sedih karena dia aja sih kan sedih pisah sama keluarganya juga tapi itu pertama doang... aku pulang yang kedua kayak udah biasa gitu kayak sedihnya waktu pertama kali doang sih setelah itu kayak udah biasa aja tapi aku benci ke bandara sih karena setiap ke bandara ada yang ditinggalin lah ya khe tau lah rasanya semua orang tau kok rasanya” (P4)*

*“Apa ya... gimana ya bilanganya aku dari dulu sebelum PJJ sering rutin chat kayak setiap menit ya gak setiap menit juga sih tapi itu udah kayak rutinitas keseharian gitu jadi udah kayak terbiasa aja gitu jadi kalo dia sibuk tuh kayak ada rasa yang hilang gitu” (P4)*

*“Oh jelas ada... kayak gimana ya kalo aku lagi di Bali tuh aduh bilanganya gimana dong... dia tuh lebih apa ya lebih apa sih namanya lebih deket gitu lebih clingy... ya rasanya lebih terasa gitu loh rasanya... kalo PJJ itu hmmm ya kalo dia sibuk ya hilang ya hilang gitu aja ditinggal aku gitu kayak ntar dulu trus lama dah dia hilang bisa beberapa jam gitu ya gitu dah... kalo di Bali biasanya aku ketemu sih ya kalo di Bali dah lama gak ketemu jadi bisa sampe setiap hari aku ketemu dia jadi ya mungkin karena itu doang aku jadi ngerasa kayak gitu tapi gatau juga sih” (P4)*

Berdasarkan hasil wawancara, pasangan P5 dan P6 menunjukkan adanya sedikit perbedaan dengan pasangan informan lainnya. Pada P5 tidak mengalami fase diri yang goyah sejak awal menjalani PJJ hingga sekarang. Hal ini disebabkan karena ia memiliki pengalaman menjalani PJJ sebelum dengan pasangannya kini. Sementara itu, P6 mengalami kegoyahan sebelum memutuskan untuk berpacaran dengan pasangannya, namun alasan yang diutarakan bukanlah karena PJJ, melainkan karena

adanya perbedaan etnis dan masalah psikis yang dimiliki oleh P5. Ia takut seandainya tidak mampu menjadi *caregiver* yang tepat dan tidak kuat menanggung peran tersebut. Penuturan tersebut dapat dicermati dari transkrip wawancara berikut:

*“pertama aku kan Chinese sedangkan dia Jawa gak bisa gitu kan susah gitu sulit.... trus yang kedua dia tuh kan kayak ada mental problem gitu yang hectic banget lah mental problemnya aku tuh kayak takutnya aku tuh gak siap buat nanganin dia gitu loh soalnya kan pasti berat banget kan.... sebenarnya itu dua alasan kenapa aku gak jadi suka sama dia” (P6)*

Selanjutnya, pasangan P7 dan P8 merasakan ketakutan dan kegundahan selama berjauhan dengan pacarnya. P7 menuturkan bahwa kekhawatiran dan *trust issue* yang muncul dipicu oleh kerenggangan komunikasi yang terjalin selama PJJ sehingga terjadi kemunduran dalam perkembangannya cintanya. Sementara P8 mengatakan bahwa teman-teman di sekitarnya memberikan pengaruh terhadap caranya dalam menjalani hubungan namun hal ini tidak berlangsung lama. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“sedih pasti awal-awal kayak yah gak bisa ketemu.... tapi apalagi ya.... aku juga bingung sih.... pokoknya sedih di sisi lain pasti kayak apa namanya.... it's better for us untuk ketemu langsung pastinya cuma ya sedih kalo aku sih” (P7)*

*“Hmmm lebih sejujurnya kalo ditanya kayak gitu lebih ke perkembangan ke arah yang lebih kurang baik gitu ya maksudnya hehe karena kan hmmm kayak yang aku bilang tadi gitu kurang komunikasi segala macam yang bikin apa ya kalo soal perkembangan cintanya perkembangan hubungannya jadi mundur gitu.... instead of semakin sayang segala macam tapi jadinya ya berkurang” (P7)*

*“pas PJJ kan kayak takutlah misal.... eeee.... ih cowok kita jalan sama siapa ya kayak yang gitu-gitu loh.... ya trust issue-trust issue gitu lah itu sih yang beda” (P7)*

*“kalo misalnya ngeliat temen sih mungkin ada pengaruh tapi pengaruhnya gak... gak lama maksudnya cuma aku sekarang lihat yaudah aku juga pengen kayak gitu... maksudnya cuma... ya intinya cuma sedikit eh sebentar maksudnya” (P8)*

Terakhir, pasangan P9 dan P10 memiliki perbedaan pengalaman yang dirasakan pada masa awal PJJ. P9 mengatakan bahwa ia merasa kesepian karena berjauhan dari pacarnya sehingga tidak bisa bertemu setiap hari seperti sebelumnya. Sementara P10 menjelaskan bahwa pengalaman relasi romantis terdahulu membangun anggapan bahwa PJJ akan susah dijalani. Hal ini disebabkan karena ia memiliki pengalaman yang serupa. P10 berpandangan bahwa perbedaan sekolah saja bisa kandas apalagi berbeda pulau. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“awal-awal eee PJJ baru-baru sampe Jogja tuh lumayan kerasa sih kayak oh ternyata aku jauh nih dari pacar gitu gak bisa nih one call away” (P9)*

*“SMA tuh bisa kemana-mana sendiri kalo SMP itu kan harus dianter belum bisa naik kendaraan jadinya gak pernah ketemu dulu sama mantanku... dia beda SMA gitu nah itu aja aku udah enggak kuat jadinya makanya aku mikir sama B ini bisa gak ya... sama-sama di Bali aja aku masih gak bisa gitu loh apalagi dia yang eee harus naik pesawat kayak lama gitu makanya kayak gimana ya...” (P10)*

Berdasarkan penuturan yang disampaikan oleh tiap informan, dapat disimpulkan bahwa diri yang goyah memuat pengalaman yang

meliputi beberapa hal, seperti: kegundahan, kekosongan, dan kebingungan. Para informan sepakat bahwa masa awal berpisah dengan pasangan terasa berat karena diri telah diliputi dan dipengaruhi oleh asumsi-asumsi mengenai buruknya PJJ. Selain itu, informan juga belum terbiasa untuk saling berjauhan dengan satu sama lain sehingga muncul rasa asing yang sebelumnya tidak pernah dirasakan. Kegundahan, kekosongan, dan kebingungan tersebut hadir sebagai bentuk emosi ketika dihadapkan oleh situasi yang tidak familiar.

#### **b. Perilaku yang Mengancam Hubungan**

Subtema ini merupakan keberlanjutan dari subtema diri yang goyah dan salah satu dampak dari diri yang belum mampu untuk melepaskan emosi negatif yang dimiliki. Dalam subtema ini, batasan perilaku yang dapat mengancam hubungan yang dimaksudkan, yakni adanya pengalaman yang melibatkan sejumlah hal, seperti: rendah diri, kecurigaan, kecemburuan, dan pikiran-pikiran negatif yang membelenggu diri. Selain itu, pengaruh dari lingkungan sosial dan permasalahan pribadi yang dimiliki juga bisa menghambat jalannya suatu hubungan. Tiap informan yang dapat keluar dari kukungan pemikiran negatif akan mampu berperilaku secara adaptif tetapi bila tidak mampu untuk keluar maka akan muncul perilaku tertentu yang dapat membahayakan kualitas dari relasi romantis yang dijalani.

Tidak semua informan mengalami fase ini karena mampu meredakan emosi negatif yang ada dalam dirinya. Berdasarkan hasil wawancara, P1, P2, P4, dan P9 tidak menunjukkan kecenderungan tindakan yang dapat menghambat PJJ yang dijalani. Sementara informan lainnya menyampaikan bahwa mereka sempat berperilaku yang bertendensi menurunkan kualitas hubungan. Pada P3, perilaku yang muncul adalah memandang bahwa PJJ membuatnya kesulitan untuk menyelesaikan masalah. Suasana hatinya cenderung cepat memburuk ketika penyelesaian masalah berlarut-larut sehingga membuatnya melakukan *silent treatment* ke pacarnya. Selain itu, munculnya keirian saat melihat pasangan lain yang mudah bertemu pasangannya. Penuturan tersebut dapat dilihat dalam transkrip wawancara sebagai berikut:

*“Kalo apa namanya tuh... dari yang gini ya dari jeleknya dulu ya misalnya kalo orang ribut kan bisa langsung ketemu, ngomong terus selesai masalahnya clear gitu kalo ini kadang apa namanya kadang ketemu juga masih berantem juga apa namanya gak clear juga cuma lebih enak aja modelnya kalo ketemu ada masalah ngomong terus kalo yang sekarang ini eee ya kadang kalo yang ributnya bener-bener gede gitu ya susah ya gimana ya pengennya ketemu tapi karena jaraknya itu ya gak bisa... terus kalo apa namanya ya kalo ngeliat orang lagi jalan gitu sama pacarnya ya kayak gimana gitu ngeliatnya kayak ih enak ci hehehe ada rasa irinya juga gitu kan” (P3)*

*“Kalo apa namanya tuh kalo PJJ tuh gak berat sebenarnya ya tapi gedegnya aku tuh kalo waktu ada masalah aja sih kayak ikut memengaruhi mood-ku kayak missal ada ribut kayak ribut trus akunya gak mood gitu akunya gak mau untuk berkomunikasi gitu karena gak bisa ketemu abistu apanya tuh ya kalo lagi ribut trus gak mood tuh aku pasti jadinya diem gitu kan lebih dia yang komunikasi terus sama jeleknya itu sih pas ribut tuh” (P3)*

Pada P5, pola perilaku yang menghambat hubungan adalah adanya kecenderungan masalah kesehatan mental yang dimilikinya. Hal ini menjadi pertimbangan tersendiri bagi pacarnya karena takut tidak bisa memberikan dukungan yang cukup. Pernyataan tersebut diamini sendiri oleh pasangannya, yaitu P6 menuturkan bahwa P5 kerap menangis tiap isu kesehatan mentalnya kambuh yang terkadang membuatnya merasa tidak mampu menopang. Sementara perilaku menghambat yang muncul dalam diri P6, yaitu adanya perilaku menghindar setiap kali ada topik tertentu yang tidak ingin dibicarakan. Dia merasa kesulitan untuk mengeskpresikan dan menolak emosi negatif sehingga selalu berusaha mengalihkan diri dari pengalaman negatif tersebut. Perilaku ini juga disampaikan oleh P5 yang mengatakan bahwa P6 mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang membuatnya memilih untuk menghindar. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“waktu 2020 kan mentalnya nge drop kayak gitu dan salah satu concernnya V itu kayak dia takut dia itu gak bisa memberikan dukungan sosial yang cukup gitu ke aku gitu sebagai pasangan dan itu waktu dia ngasi tau perasaannya dia dan dia ngasi tau syarat dan ketentuan tadi gitu...” (P5)*

*dia tuh kan kayak ada mental problem gitu yang hectic banget lah mental problemnya (P6, Baris 28-30)*

*“jadi tuh kalo pacaran sama orang yang mentalnya kurang baik tuh kadang aku gatau gitu loh harus berbuat apa kalo misalnya diat tiba-tiba nangis gitu loh kak gitu sih.... karena dia mentalnya kayak gitu aku tuh jadinya kalo misalnya mau cerita sesuatu yang*

*emosional jadi ragu maksudnya dia permasalahannya lebih gede dari aku trus apa dia bisa nerima gitu takut gak bisa menopang aku gitu loh kak” (P6, Baris 181-189)*

*“dimana aku tuh sebelumnya emang gak bisa beremosi sama sekali... maksudnya aku cenderung ceria dan menolak emosi negatif gitu...” (P6)*

*“kalo misalnya PJJ dalam artian dari temen jadi pacar itu sih hmmm ya kan si V itu suka menghindar... ya bukan suka sih tapi struggling dalam apa... dalam mengungkapkan perasaan maupun pikiran gitu dan jadinya perilakunya menghindar dan itu pun sebenarnya dari sebelum pacaran udah keliatan... trus pada topik-topik tertentu itu hmmm in a sense kayak ya kita kan chat-chat an tapi dia gak reply chatnya” (P5, 343-350)*

Selanjutnya, P7 menuturkan bahwa dirinya merasa ungkapan cinta hanya sebatas rutinitas semata. Selain itu, dia merasa pasangannya kurang meluangkan waktu untuknya sehingga jarang berkomunikasi. Dua pemikiran negatif tersebut menyebabkan munculnya kerenggangan dalam relasi yang dijalani dan kemalasan dalam mempertahankan kualitas hubungan karena adanya kecenderungan memandang pasangan secara negatif. Sementara itu, P8 merasa curiga jika pasangannya berselingkuh semasa jauh dari dirinya. Pemikiran tersebut memicu munculnya perilaku protektif secara berlebihan yang nampak dari kebutuhannya untuk sering bertelepon demi mengurangi ketakutannya akan kehilangan pasangan. Selain itu, jarak membuatnya merasa susah untuk menyelesaikan masalah sehingga membuatnya memilih untuk merepresi emosi yang dimiliki. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“aku juga susah ngedeskripsiin sebenarnya cuma ya kerasanya beda eeee kalo dulu ya masih kayak i love you, you love me kalo*

*misalnya sekarang tuh lebih ke kayak oh yaudahlah lebih ke rutinitas ya aku ngomong kalo aku pergi kemana segala macam” (P7)*

*“ini sebenarnya bias karena aku ngerasanya dia yang kurang apa namanya kayak ngeluangin waktu gitu kalo ditelepon gak ngangkat gitu.... it’s my opinion tapi aku gatau ya karena apa tapi aku ngerasa the main problem karena komunikasi tadi” (P7)*

*“ada masalah gak bisa langsung selesai kayak ditunda-tunda kadang cuma bisa lewat telepon aja ya kayak gitu-gitu sih biasanya” (P8)*

*“aku dulu awal-awal PJJ banyak curiga maksudnya ya.... maksudnya kayak curiga dia selingkuh lah atau apalah kayak gitu” (P8)*

*“Kalo dari Jogja dulu eee aku telponan tuh terus karena aku kayak apa ya... ya aku takut... ya kasarnya takut kehilangan dia lah gitu” (P8)*

*“kalo ada masalah sendiri tuh... biasanya kayak anggep dah masalah skripsi misalnya trus kayak ada permasalahan... kayak kadang-kadang aku pengen apa ya kayak bingung sendiri tapi aku gak punya waktu untuk cerita langsung lewat telepon tuh jadi tuh kadang kayak apa yaa... trus juga gak ada yang bisa nemenin langsung gitu waktu aku ada masalah...” (P8)*

Pada pasangan P9 dan P10, perilaku yang mengancam hubungan hanya nampak pada salah satu pihak saja. Dalam proses wawancara, P9 menyatakan bahwa dirinya tidak pernah memiliki asumsi buruk terhadap hubungan sehingga timbul optimisme dan keyakinan terhadap kelangsungan hubungan yang ia jalani. Sementara itu, P10 merasa cukup sensitif dan labil selama masa awal menjalani PJJ sehingga membuatnya sering merajuk dan mempermasalahkan hal sepele untuk mendapatkan

perhatian pasangannya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Hmmm awal-awal kayaknya aku agak lupa ya karena udah lama banget kan PJJnya (tertawa kecil) kayaknya awal-awal tuh masih agak sering kayak berpikir coba ada khe kayak ngambek-ngambek gitu gak biasa gitu” (P10)*

*“masih labil lah masih suka berantem dan lain-lain kayak gitu... hal-hal sepele gitu loh berantemnya aku sama dia... aku sih yang sering sensitif” (P10)*

Berdasarkan penuturan yang dijabarkan oleh tiap informan dalam hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa enam dari sepuluh informan menampilkan perilaku yang menghambat hubungan. Bentuk perilaku yang dideskripsikan dan alasan yang melatarbelakangi pun beragam. Alasan pertama, yaitu pengaruh dari lingkungan sosial yang memunculkan kekhawatiran dan ketakutan untuk menjalani hubungan. Dua emosi tersebut memicu sejumlah perilaku, seperti: posesif, malas, dan mudah mempermasalahkan hal kecil terhadap pasangan. Alasan kedua, yaitu adanya permasalahan dalam diri yang tidak melibatkan asumsi sosial. P5 memiliki permasalahan dengan kesehatan mental sehingga tak jarang membuatnya lepas kendali terhadap emosinya. Sementara P6 cenderung sulit untuk mengekspresikan kesedihan sehingga ia lebih sering melakukan *stone walling* atau perilaku menghindar.

### c. Penyelarasan Diri

Subtema ini merupakan keberlanjutan dari dua subtema sebelumnya, yaitu diri yang goyah dan perilaku yang menghambat hubungan. Seperti yang sudah disinggung dalam subtema pertama, individu yang mampu melewati masa-masa ketika emosi negatif membelenggu dirinya maka dirinya mulai bisa beradaptasi dengan kondisi PJJ yang dijalani. Subtema penyelarasan diri ini akan memaparkan tentang proses transisi diri tiap informan sejak awal menjalani PJJ hingga sudah mulai bisa menerima keadaan secara positif. Batasan dalam subtema ini, yaitu adanya perasaan cukup dan penerimaan terhadap realita yang ada.

Pada pasangan P1 dan P2, adanya perbedaan dalam penyelarasan diri yang dilalui. P1 mulai bisa beradaptasi dengan kesibukan masing-masing sehingga rasa kesepian yang sebelumnya dirasakan berangsur-angsur membaik. Hal tersebut membuatnya merasa cukup terhadap komunikasi yang termediasi oleh telepon dan *video call*. Hal ini karena ia berpandangan bahwa jarak di antaranya dan pasangan tidaklah terlalu jauh, yakni sama-sama di pulau Jawa. Sementara itu, P2 mengalami proses beradaptasi dengan perubahan status dari teman menjadi pacar. Awalnya, ia merasa canggung, namun perlahan-lahan muncul keinginan untuk mengubah penilaian dan afeksi ke arah romantis. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“tapi ya pelan-pelan menyesuaikan juga sih tapi kan ada kesibukan masing-masing kan jadi ya walaupun juga satu kota segala tapi ya juga ga mungkin ketemu tiap hari juga jadi ya pada akhirnya walau dengan video call sama call segala sih yang cukup sih..” (P1)*

*“Iya sih kalo untuk ini ya.. tapi yang kayak aku bilang tadi kayak casenya gak terlalu gimana ya.. gak terlalu sulit gitu lo.. gimana ya kayak gak separah kalo aku dimana gitu misal Rusia gitu yang beda timezone apa namanya.. yang gak mungkin bisa ketemu setiap satu semester.. mungkin itu lebih susah ya kalo kayak gitu.. ya untungnya ya aku juga masih disini gitu ya jadi ya gak terlalu parah juga sih” (P1)*

*“Ya awalnya sebagai temen dekat gitu ya pastinya ada form of affection gitu terus abistu kayak hmmm kalo misalnya gue personally butuh transisi waktu dimana kayak perlu feelingnya buat berubah gitu lo karena kayaknya awkward banget... dan gue jadi bosan liat muka dia gitu hahahaha” (P2)*

Pada pasangan P3 dan P4, P4 memiliki pandangan serupa dengan P1 karena telah berdamai dengan keadaan sehingga memandang *video call* mampu mengobati kerinduan. Sementara itu, penyelarasan diri yang dialami P3 lebih mengarah ke memasrahkan diri. Hal ini bermaksud bahwa dirinya hanya mengikuti alur dari hubungannya saja. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Iya eh gak juga sih gimana bilanginya ya kalo dulu tuh masalahin sih kalo sekarang udah mengikuti alur sih kayak yaudalah yaudalah” (P3)*

*“kalo gak PJJ kan bisa ketemu ya lebih dekat aja rasanya nah kalo PJJ kan jauh ya paling gak videocall atau nelpon kalo gitu” (P4)*

Berdasarkan hasil wawancara, P5 menghadapi kepribadian pasangan yang cukup berbeda dengan dirinya. Adanya proses penyesuaian dan penerimaan terhadap diri pasangan yang kerap menutup diri. Selain itu, P5 tidak memiliki ekspektasi dan merasa cukup dengan kehadiran pasangan karena menganggapnya sebagai teman bercengkrama. Sementara itu, P6 menemukan adanya perbedaan nilai mengenai kontak fisik. Awalnya, ia merasa takut dan berdebat mengenai perbedaan tersebut dalam kurun waktu yang cukup lama. Akhirnya, adanya penerimaan dalam diri dan kesepakatan terhadap nilai terkait kontak fisik tersebut. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Iya itu V emang gitu kan kalo aku mah santai-santai aja... tapi kalo V kan mikir apa kayak gampang malu kalo misalnya kehidupan pribadinya terungkap jadinya gitu tapi ya gapapa it's a process kalo V perlu terbukanya beberapa bulan setelah pacaran ya gapapa” (P5)*

*“ya seneng-seneng aja sih mungkin karena standartku rendah sih kayak hmm apa aku bisa menempatkan standart... yah pacarannya daring ya gapapa setidaknya kamu punya temen ngobrol jadi anggepannya kayak in sense bisa cukup puas dengan daring gitu...” (P5)*

*“makin lama ada perbedaan nilai ya... dia tuh pengennya tuh kita kiss tapi aku tuh no banget... kita sempet kayak menjauh gitu... aku sampe sempet takut ke Jogja loh karena takut dia bertindak yang aneh-aneh gitu kak... and then dia tuh gimana ya kayak batasan dia tuh sebenarnya lebih tinggi daripada kiss tapi dia akhirnya nurunin batasannya dia jadi yaudah kiss aja tapi aku tuh tau gak sih kak kayak batasannya dia tuh tinggi batasan aku tuh rendah banget jadi aku tuh kayak sebenarnya cium pipi cium kening tuh aku kayak gamau gitu loh kak waktu dulu ya tapi*

*setelah sama dia dicium pipi dicium kening gitu.... tapi menurut dia tuh katanya itu tuh tidak memberikan apa ya kurang kerasa intimasinya makanya kata dia kiss aja trus aku gamau.... jalan tengahnya apa.... ini nyari jalan tengahnya lama banget kayak wow sampe agak-agak berantem diskusi 3 babak gitu kah.... akhirnya eeee dia akhirnya minta maaf ke aku.... dia ngomong kayaknya aku berusaha ngubah kamu menjadi versi aku deh harusnya kamu menjadi versi kamu sendiri dan aku harusnya nerima gitu kata dia jadi yaudah” (P6)*

Pasangan informan selanjutnya, yaitu P7 dan P8 mengalami periode adaptasi terhadap kondisi diri pasca berjauhan dengan pasangan. Awalnya, P7 masih merasakan euforia sebagai pasangan baru sehingga ia kerap mempermasalahkan hal-hal kecil yang membuatnya merasa sedih. Akhirnya, ia mulai bisa menerima keadaan dan memandang bahwa PJJ membantunya fokus untuk menikmati waktu sendiri. Begitupun dengan P8 yang sudah terbiasa untuk mengantarkan kepergiaan pasangan tanpa kesedihan. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“pertama kali pas Bali-Jogja mungkin karena masih pasangan baru ngertilah jadi kayak masih hype-hype nya masih senang-senengnya gitu hmmm even though pasti ada hal-hal yang bikin sedih kayak pastilah pasangan baru dikit-dikit berantem kayak gitu tapi mostly spiritnya masih ada gitu.... trus pas periode yang waktu covid itu... itu... ya kita lebih santai lah karena emang udah deket gampang ketemu.... meskipun gak berapi-api kayak sebelumnya tapi bisa lebih enjoy santai.... ada lebih banyak waktu buat sendiri tapi juga udah bisa bagi waktu buat hmmm pacar gitu kalo ketemu...” (P7)*

*“ya jujur kok aku dulu pertama kali PJJ tuh waktu nganter dia ke airport tuh aku nangis trus lama kelamaan karena udah sering udah mulai biasa makin biasa sampe sekarang” (P8)*

Pasangan P9 dan P10 memiliki pandangan yang serupa terkait PJJ. P9 memaparkan bahwa hal penting dalam hubungan adalah sempatnya meluangkan waktu untuk berkomunikasi yang mampu memudahkannya beradaptasi dengan keadaan. Selain itu, P9 berpikir bahwa libur semester menjadi ajang untuk bertemu kembali. Sementara itu, P10 sempat berpikiran negatif terhadap PJJ karena adanya pengaruh dari lingkungan, namun lambat laun pemikiran negatif tersebut dapat terpatahkan. Hal tersebut karena waktu yang berjalan dengan cepat membuatnya memandang PJJ tidak seburuk yang dibicarakan. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“yang penting aku udah sempet ngomong sama orangnya aja gitu gak apa-apa gitu.... cuma makin kesini sih berangkat kayak gitu udah biasa sih... mindset kita sama-sama juga ya udahlah nanti 6 bulan kan balik lagi gitu” (P9)*

*“hmm awal-awalnya agak berat sih cuma eee karena sama-sama sibuk gitu loh jadinya hmmm lumayan gak kerasa ih udah pulang aja dia abistu tiba-tiba balik lagi... yang pas baliknya itu aku tuh kerasa banget sih cuma kalo dijalanin sih kayak awalnya itu emang takut gitu loh awalnya cuma pas dijalanin ternyata gak seseram yang dibayangkan gitu sih...” (P10)*

*“jadi menurutku memang awal-awal berpengaruh kayak negative thinking aja waktu dulu kayaknya gak bisa gak bisa tapi ternyata pas dijalanin ya bisa aja...” (P10)*

Berdasarkan penuturan dari tiap informan, dapat disimpulkan bahwa penyelarasan diri merupakan upaya penerimaan dan beradaptasinya diri terhadap realita yang terjadi dalam PJJ. Secara garis besar, terdapat dua bentuk penyelarasan diri, yaitu adaptasi terhadap kondisi PJJ dan penerimaan diri terhadap pasangan. Adaptasi yang

dimaksud adalah adanya proses penyesuaian antara relasi dengan jarak dekat dan kemungkinan pertemuan yang tinggi, menjadi berjauhan dan memerlukan waktu tertentu untuk dapat berjumpa kembali. Bentuk kedua, yaitu penerimaan diri terhadap pasangan artinya adanya proses menyadari dan memahami segala kelebihan dan kekurangan dalam diri pasangan.

#### **d. Diri yang Bertumbuh**

Subtema terakhir dalam tema besar pertumbuhan diri, yaitu diri yang bertumbuh. Pada subtema ini akan dipaparkan deskripsi diri tiap informan yang berkembang ke arah adaptif yang terpengaruhi oleh kondisi PJJ. Diri yang bertumbuh membicarakan tentang ide, pemikiran, emosi, serta perilaku yang muncul selama menjalani PJJ. Pada pasangan P1 dan P2, keduanya menumbuhkan pandangan mengenai kebermaknaan waktu. Jarak membuat frekuensi bertemu dan komunikasi menjadi berkurang sehingga keduanya silih berusaha untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Hmm ya palingan gini sih bedanya ya sempet-sempetnya ketemu karena kan baru bisa ketemu sekali dalam 2 bulan kek 3 bulan kek... jadi ya yang aku tangkap sih ya sekalinya ketemu langsung sekalian aja kayak jalan-jalan atau gimana terus kayak jadi lebih appreciate aja waktunya pada saat bertemu karena kan jarang bisa gitu” (P1)*

*“Hmmm... ya ngerasa bener-bener harus leisure time together sih gara-gara hmmm ya kalo jauh jadi susah aja komunikasi tapi kan kalo misalnya kayak kapanpun ketemu itu gak harus kayak choose our time together” (P2)*

Pertumbuhan diri yang nampak dari pasangan P3 dan P4, yaitu adanya usaha untuk menekan keegoisan diri. P3 menjelaskan bahwa ia semakin merasa bersyukur terhadap kehadiran pasangannya. Hal tersebut karena ia melihat dan membandingkan hubungannya dengan orang lain yang sering bertengkar dan putus, walaupun berdekatan. Selain itu, pacarnya tetap bertahan dan menunjukkan ketulusan padanya, meskipun ia bersikap menyebalkan. Sementara itu, P4 kerap merasa jengkel apabila pasangannya sibuk dengan aktivitasnya, sedangkan ia sudah berusaha menyisihkan waktu. Namun, ia menyadari bahwa dirinya tidak bisa memaksakan kehendak dan mementingkan dirinya sendiri sehingga ia berusaha untuk mengubah pola pikir tersebut. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“makin kesini tuh ngeliat kan aku tuh dengerin ya temen-temenku cerita ada cowok beginilah cowok begitulah dan aku ngebandingin gitu lo ini gue udah punya pasangan yang oke loh udah sesuai yang aku mau baik iya sesuai kriteria iya cowo polos iya oke udah semua masuk list trus aku bandingkan sama yang lain tuh kayak harusnya aku bersyukur dapet cowok yang lebih baik dari yang temen-temenku ceritain... jadi makin terus-terus apa ya bisa selama rentang waktu pacaran tuh rasa sukanya tuh masih gitu gak yang gaada gitu lo maksudnya... kalo orang lain tuh kadang ngerasa bosan sama pasangan apa namanya aku tuh gak sampe apa namanya gak sampe merasa di titik itu” (P3)*

*“Kalo gimana ya gini kalo aku tuh ngerasa walaupun PJJ gini tuh rasa sayangnya dia tuh terasa gitu aku ngerasain... bahkan*

*waktu nelpon maupun chat kayak gitu terasa modelnya rasa sayangnya orangnya ini kayak gini... kalo aku bandingin lebih jauh sayangnya dia daripada aku kalo aku bandingin sama diriku gitu lo” (P3)*

*“Satu ya aku ngerasa aku tuh termasuk beruntung cewek beruntung yang dapet pasangan kayak gini dari diriku sendiri tuh aku sadar kalo aku tuh ngejengkelin luar biasa menurut diriku ya apalagi terutama aku lagi gak mood beuh jengkelin banget tapi ada yang sanggup buat ngeladenin diriku kayak oh hebat juga tahan sama aku yang ngejengkelin ini... dari sana tuh kadang pas lagi berantem tuh aku mikir kok gini banget diriku ini ya udah dapet yang baik cowok yang ngertiin khe kok khe kayak gini gitu aku mikir tapi karena egoku tinggi tuh jadi nanti aja lah tunggu tenangan diriku tapi kadang tiap berantem pasti mikir gitu kayak jahat banget sih khe jadi cewek ke diriku sendiri” (P3)*

*“hal yang biasanya baru aku tau itu kadang-kadang aku ngerasa egois gitu kayak misal aku ngerasa udah bagi waktu trus ternyata dianya lagi sibuk gitu kayak kadang-kadang tuh dulu sih kayak ih kle orang ini... aku udah bagi waktu loh tapi dia malah ya bukan gak... ya bukan karena sibuk aja sih kadang cuma kalo misalnya dia pergi atau apa gitu loh sama temennya yang lain trus misalnya dia sampai rumah langsung tidur gitu loh (ada penekanan) kadang aku kayak anjir ya gitu lah yang baru-baru... (tertawa) gitu lah kayak ya aku ego dan kadang-kadang emang gitu kok trus tapi sekarang udah engga sih udah biasa aja gitu... “ (P4)*

Pada pasangan P5 dan P6, mereka sama-sama menyadari bahwa interaksi yang terbangun antara satu sama lain menumbuhkan keterbukaan. Keterbukaan membantu untuk mengembangkan kesadaran terhadap hal-hal positif yang dimiliki oleh pasangannya. P5 mengatakan bahwa interaksi membantunya untuk semakin mengenal pasangan dan menumbuhkan apresiasi terhadap hal baru yang dipandang sebagai tanda bertumbuhnya cinta di antara keduanya. Sementara itu, *stone walling*

atau perilaku menghindar secara terus menerus dilakukan sehingga P6 menumbuhkan kesadaran untuk berkomunikasi secara terbuka. Selain itu, P6 juga menyadari dan mengapresiasi ketulusan dan kebaikan yang dimiliki oleh pasangannya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Hmmm menurutku sih tiap hari maksudnya kayak tiap hari kan berinteraksi dan dari tiap hari hari itu berinteraksi kan pasti tambah mengenal satu sama lain gitu mau itu gede ataupun kecil... dan saat kita mengenal satu sama lain dan mengapresiasi hal baru gitu mau itu perbedaan ataupun persamaannya ya menurutku cinta kami bertumbuh dan terutama kalo misalnya ketemu langsung kayak lebih gampang caringnya gitu...” (P5)*

*“kalo dulu aku tuh stone walling kalo sekarang tuh kalo misalnya aku lagi ada emosi tuh aku bilang.... aku lebih bilang ke dia sih.... eh bisa nanti dulu gak ngobrolnya trus nanti dia memahami gitu loh” (P6)*

*“dia tuh kayak bagus banget gitu loh dia bisa syukuri hidupnya dia tuh bisa tulus ke orang dia tuh bisa kayak baik banget ke orang... dia tuh kayak wah ternyata ada orang yang kayak gini nih... padahal sebelumnya aku pernah ketemu orang yang hidupnya buruk trus kelakuannya kayak gini gitu” (P6)*

Diri yang bertumbuh pada pasangan P7 dan P8 ditandai dengan pendewasaan diri. Pendewasaan diri yang dimaksud oleh P7 adalah adanya upaya untuk merefleksikan diri sebelum memperkarakan suatu hal. Selain itu, dewasa adalah usaha untuk memahami dan berkompromi dengan orang lain, terutama pasangan. Sama halnya dengan P8 yang menuturkan bahwa dirinya ingin menyikapi masalah secara rasional. P8 juga mengatakan bahwa ia enggan dicap sebagai pacar yang posesif dan

membatasi ruang gerak pasangannya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“dia juga bilang kalo temennya itu temen cewek yang paling dekat sama dia trus yaudah aku bilang kalo aku males kalo dia dekat-deket sama cewek itu gitu.... tapi aku bilang juga maksudnya sana temenan cuma to be honest aku ngerasa jealous gitu.... tapi kadang-kadang eee gak selalu juga misal kadang-kadang aku biasanya berusaha nahan dulu kan sebelum aku ngomong... aku berusaha untuk menyadarkan diri aku kayak ngapain sih jealous kan mereka cuma temenan aja” (P7)*

*“Ya in term of relationship sih dewasanya maksudnya bukan yang kayak life and whole... and... jadi ya... ngertiin orang... maksudnya kayak compromise other person gitu... compromising” (P7)*

*“Kalo sekarang aku lebih ke apa ya... istilahnya yaudah terima-terima aja mau dia kayak gimana.... misalkan kayak selingkuh gitu ya harus kayak gimana juga jadi yaudah kayak terima aja apapun yang terjadi sih.... kalo dulu lebih apa ya... gamau... pokoknya kasarnya cewekku ini gaboleh disentuh sama sekali oleh orang lain.... kalo sekarang lebih yaudahlah... lebih oh mindsetnya lebih berubah sedikit” (P8)*

*“Karena masalah-masalah yang aku hadapi itu aja sih... yang 2019 ya.... ya itu.... ya jadi mulai berpikir kayak ya mau lebih dewasa lah.... ya dari masalah-masalah yang aku hadapilah itu aja sih” (P8)*

Pada P9 dan P10, diri yang bertumbuh ditandai dengan memahami arti prioritas. Prioritas dikaitkan dengan pemahaman bahwa waktu itu berharga sehingga adanya usaha untuk menikmati dan melepaskan rasa rindu dengan pasangan dengan maksimal. P9 memaknai pertumbuhan diri sebagai upaya untuk memahami kesibukan satu sama lain, berkomunikasi yang asertif, menyelesaikan masalah secara adaptif,

dan simbol kesetiaan terhadap seseorang. Selain itu, P9 memandang PJJ membantunya untuk berfokus terhadap pengembangan diri dan menumbuhkan pemikiran bahwa hubungan tidak hanya berkaitan dengan romantisme semata. Sama halnya dengan P10 yang menyadari bahwa bertumbuh artinya mampu berarti bersikap independen dan terbuka terhadap pasangannya. Tak hanya itu, PJJ membantunya belajar untuk saling menghargai dan mengisi kekurangan antara satu sama lain.

Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“berkembang sih jadi kita sama-sama dewasa dan juga sama-sama sibuk lah... eee tau kesibukan masing-masing jadi kita kayak yaudah gimana nanti aja... tapi begitu kita ketemu semua rasa kangen yang udah numpuk itu sekali ketemu tuh kayak bener-bener ketemu... kita hape tuh beneran ditaruh gak pegang hape sama sekali trus kita cerita ya cerita aja.... keseharian one full day itu kita ngomong-ngomong terus ya gak ngecek hape... ya kayak bener-bener melepas masa kangen lah anggepannya”*  
(P9)

*“jadi versi dewasa yang aku anggep itu kayak sama-sama tau sama-sama ngerti gak childish yang dikit-dikit tuh kemana sih kok gak bales chat trus ngambek gitu... dewasa lah paham gitu”* (P9)

*“aku gak tau ya definisinya cuma makna cinta menurutku ya... aku sayang sama satu orang dan gak mau sama yang lain... kalo udah satu ya cukup satu jangan ada dua atau tiganya... satu ya satu aja gitu... aku gak bisa nge define kata-kata kayak gitu sih”*  
(P9)

*“dulu aku sama pacar itu pacarannya kurang dewasa dalam artian kayak ada permasalahan dikit dan kecil dan simple itu dipermasalahannya besar banget banget kayak jadi badmood gak mau ngobrol silent treatment dan lain-lain tapi karena PJJ gak bisa ketemu jadi salah satu kuncinya adalah komunikasi jadi kayak kita berusaha untuk elaborate kalo misalnya ada masalah*

*jadi kayak... ya oke lah kalo diem-dieman gitu kayak 2 jam 3 jam gitu tapi setelah itu kita omongin masalahnya apa gitu... terus konklusinya kayak gimana” (P9)*

*“hal lain yang aku sadari juga itu ternyata PJJ memberikan aku waktu sendiri untuk self development lebih banyak lagi sih jadi dengan PJJ itu aku sendiri di Jogja ngurusin diriku sendiri sedangkan dia juga di Bali ngurusin dirinya dia sendiri aja” (P9)*

*“hal yang aku sadari terakhir itu hidup ini gak selamanya tentang pacaran aja sih jadi hidup ini gak melulu tentang pacaran yang harus ngedate tiap malam minggu harus ketemu harus ngerayain tanggal jadian tiap bulan gak gitu juga sih sebenarnya jadi ya itu” (P9)*

*“terus kayak gini ngapain aku bergantung sama orang sebenarnya sebelum sama dia juga aku sendiri dan aku bisa gitu loh intinya akhirnya bisa sendiri tanpa... aku gak mau ngandelin orang lagi kayak gitu... ya jadi berubah lah pola pikirnya gitu” (P10)*

*“semakin lama semakin dewasa aku menyadari kok aku tuh jahat banget ya kayaknya dulu ke dia (tertawa kecil) untungnya aku makin hmmm belajar untuk menghargai dia gitu loh... aku ubah sudut pandangku ke dia... kayaknya aku gak seharusnya kayak gini ke dia kalo sampe kayak gini-kayak gini... dan aku ngerasa banget sih tumbuh bareng-bareng sama dia... dia juga banyak belajar dari aku dan aku juga belajar banyak dari dia... saling ngisi gitu nah setelah PJJ itu baru kerasa wah kayak bener-bener dari naik turunnya banget ngelewat banyak banget tantangan dan sampe di titik ini” (P10)*

*“aku ngasi tau sih ke dia kayak love languangeku ini loh jadi tolong sering-sering berikan kepada aku (tertawa)... dia juga kayak gitu... ya kita sama-sama komunikasi aja lah biar gak saling gak tau... pura-pura gak tau jadi mendingan langsung ngomong daripada salah...” (P10)*

*“kalo PJJ tuh waktu tuh bener-bener penting jadi aku manfaatin banget untuk bisa ketemu karena nanti waktu PJJ kan gak*

*“mungkin sering-sering ketemu jadi waktu tuh sangat precious untuk kita” (P10)*

Berdasarkan penuturan tiap informan, dapat disimpulkan bahwa diri yang bertumbuh adalah kedewasaan dalam memandang kebermaknaan hubungan. Secara garis besar, ada dua hal utama yang menjadi kata kunci dari kedewasaan, yaitu memahami dan menghargai. Dalam konteks subtema ini, memahami ditandai adanya upaya tenggang rasa terhadap perbedaan dalam diri dan menyikapi permasalahan secara terbuka. Kemudian, menghargai dipandang sebagai usaha untuk memberikan apresiasi terhadap segala hal dalam diri sendiri, pasangan, dan hubungan sehingga menimbulkan peningkatan kualitas diri dan tentunya relasi romantis yang dijalani.

### **3. Perubahan Konsep Cinta**

Tema perubahan konsep cinta akan berkaitan dengan gambaran mengenai transisi cinta romantis menuju arah cinta welas asih. Artinya, seiring berkembangnya hubungan dan intensitas PJJ yang cukup panjang membuat informan menyadari bahwa pasangan tidak hanya sebagai pacar saja, namun mampu bertransformasi menjadi orang terdekat. Hal ini membuat relasi menjadi lebih hangat dan intim karena adanya keterbukaan antara satu sama lain.

Kedekatan dan keakraban yang terjalin selama PJJ membantu menumbuhkan pengalaman dan pemikiran baru terhadap hubungan yang

dijalani. Seiring berjalannya waktu, hubungan yang berkaitan dengan romantisme perlahan-lahan berubah menjadi suatu persahabatan. Tiap informan memandang pasangannya adalah orang terdekat sehingga membuatnya leluasa untuk terbuka dan menceritakan berbagai tanpa takut untuk dihakimi.

Pasangan P1 dan P2 sama-sama berpandangan bahwa mereka semakin silih mengenal sehingga merasa selesa berkeluh kesah, menunjukkan kekurangan, serta menemani dalam segala fase kehidupan. Begitupun dengan pasangan P3 dan P4 yang memiliki pandangan serupa mengenai peranan pasangan dalam hidupnya. Mereka merasa pasangannya dapat menjadi penyemangat dan teman di berbagai kondisi. Selanjutnya, pasangan P5 dan P6 memandang satu sama lain sebagai seseorang yang membuatnya nyaman dan telah mengajarkan arti kehidupan. Pada pasangan P7 dan P8, pasangan dilihat sebagai teman yang bisa diajak bercanda hingga mengarah pada obrolan serius. Terakhir, pasangan P9 dan P10 menilai satu sama lain sebagai salah satu orang terpenting dalam pasang surut kehidupannya. Penuturan tersebut dapat dicermati dalam transkrip wawancara berikut:

*“Ya iya sih.. hehe.. gimana ya.. ya lama sama orang kan jadi lebih tau orang itu gitu lah.. jadi ya gitu sih.. jadi saling mengenal lebih dalam ya kerennya hehehe itu aja sih” (P1)*

*“Ya... ya teman dekat sih... gimana ya... hmm menurutku kayak... hmmm... sejenis temen dekat ya menurutku tapi ya lebih dari itu lah kan... jadi ya mungkin kalo aku sendiri sih ya bisa apa kek bisa ngoceh lah untuk kesehariannya... gimana ya kayak terapis tapi ya hahaha... mungkin agak egois juga ya jadinya tapi ya gitu lah... yang bisa berkeluh kesan gitu lah... kayak temen*

*tapi ngomongnya bisa lebih personal daripada biasanya sih”*  
(P1)

*“Hmm... maksudnya kayak hmm... kayak nemenin kayak... seneng bareng susah bareng gitu terus abistu kayak nemenin events and life gitu sih... terus abistu kayak sebagai temen eeee maksudnya kayak... hmmm as a partner and everything gitu sih menurutku”* (P2)

*“kalo makan tuh ya yang paling aku inget tuh ya aku pernah nanya gini ini telur ikan kok kecil banget ya... pertanyaannya yang absurd apa je yang aneh-aneh tuh bisa aku omongin... terus kadang ngomongin apa ya oh drama korea trus dia iya-ya aja padahal gak ngerti hahaha... kalo dia tuh ngomongin apa ya... kadang kalo liat di IG yang lucu baru gini kadang juga kalo ada berita tentang siapa gitu ngejulid kita berdua”* (P3)

*“dibilang temen tuh engga dibilang sahabat tuh jauh melebihi sahabat dibilang saudara hampir mendekati kayak gitu... kadang ada cerita-cerita yang masih belum bisa aku bagi gitu kayak masih gimana ya dibilang temen lebih dari temen dibilang sahabat lebih dari sahabat tapi dibilang sodara ya hampir mendekati sodara gitu lah modelnya... gak semua ceritanya tuh kejadian-kejadian gitu bisa tak ceritain secara leluasa tapi gak tau sih dari dianya”* (P3)

*“Hmmm memandang dia seperti apa... satu aduh aku bisa bilang gini sih... semenjak aku pacaran ya aku tuh jadi lebih dekat sama keluargaku jadi bisa dibilang kayak gitu bener... banyaklah dampaknya dia buatku jadi aku bisa sedikit lebih dewasa gitu gak kayak anak kecil lagi... sama apa ya... kalo menurutku tuh orang pacaran tuh bisa jadi tempat curhat pribadi gitu sama penyemangat... aku sih gitu ya mikirnya... sejauh ini gitu menurutku yang bisa aku bilang”* (P4)

*“kayak bisa dibilang seseorang yang secara konsisten dan mungkin bisa dibilang sebagai orang pertama yang aku tuju dulu kalo misalnya aku pengen cerita pengen menunjukkan keretanan dan lain-lain ke si V gitu dan sebagai apa... sahabat temen ya*

*bisa dibilang kayak gitu-gtu... maksudnya kayak hmmm aku enjoy dengan keberadaan dia...” (P5)*

*“dan yang apa ya... in sense ya aku ngeliat V ya kayak gitu kita tim yang apa... tim yang sangat pribadi gitu... tim yang sangat dekat gitu... yang pasti tim yang gak professional gitu... kayak kalo di kerjaan itu hubunganku dan V kayak dikeluarkan dari kantor (tertawa kecil) yang pasti intinya kayak gitu... kayak apa... hmmm in a sense yang have each other gitu dan makin tumbuh bersama gitu” (P5)*

*“aku memandang dia sebagai apa ya... pembimbing kehidupan gitu (tertawa kecil)” (P6)*

*“Bukan pembimbing kehidupan juga sih tapi lebih ke nyadarin aku... nyadarin ke arti-arti kecil dari hidup gitu loh... dia pernah ngajarin aku tentang itu loh... kan dia tuh orangnya empati banget ya trus dia tuh pernah ngajarin caranya empati” (P6)*

*“pacar, temen, sharing-sharing tentang segala hal... hmm temen nongkrong... aku tuh bingung bahasnya gimana... diajak ngomongin hal serius bisa diajakin nongkrong bareng bisa...” (P7)*

*“kalo dulu sih mungkin komunikasinya masih jaim-jaiman kayak gitu ya jaga image lah antara satu sama lain tapi lama kelamaan kayak... yaudah gitu kayak temenan akrab aja gitu trus kayak ya saling... saling bercanda-bercanda gitu sih” (P8)*

*“Kalo aku pandangnya kayak... ya pacar... kayak pacar iya kayak sahabatan iya kayak temenan iya kayak sodara juga iya... kayak aku misalkan ya curhat masalah yang gak bisa aku atasi dan gak bisa aku curhatin ke temen atau orang tua dan aku bingung curhat ke siapa ya cuma dia aja sih... kayak apa ya... satu-satunya orang yang bisa aku ajak ngobrol tentang masalah” (P8)*

*“cuma kalo dibilang hampir segalanya mungkin... karena dia kan temen sahabat pacar... jadi partner trus musuh juga kalo lagi marahan gitu kan... jadi kalo dibilang segalanya ya bisa dibilang*

*segalanya cuma bukan yang terlalu segalanya... pelengkap lah apa yang di aku gak punya dia ada... apa yang dia gak bisa aku bisa” (P9)*

*“Jadi aku memandang dia tuh kayak udah partner gitu lah bisa jadi temen guru bisa jadi kakak jadi yaa temen hidup gitu lah abistu dia juga yang bisa nemenin aku dalam segala hal tapi juga selalu ngingetin aku kalo misalnya ada yang baik ataupun ada yang salah... dia juga bisa diajak curhat diajak bercanda gitu sih... dia tuh satu orang penting dalam hidupku yang bisa buat aku sampe ada di titik ini yang nemenin di saat aku paling the lowest point of my life dia lumayan berperan dah gitu deh” (P10)*

Berdasarkan penuturan yang disampaikan oleh para informan, menunjukkan bahwa adanya perubahan persepsi terkait peranan pacar dalam hubungan. Para partisipan sepakat bahwa pacar bukan hanya sekadar pasangan semata, melainkan juga sebagai teman. Perubahan persepsi tersebut dipengaruhi oleh kedekatan dan keakraban yang terjalin selama menjalani PJJ. Pacar dinilai sebagai seseorang yang menemani dalam suka duka dan berperan penting terhadap pertumbuhan diri. Para informan juga memaparkan bahwa dirinya dan pasangan saling menerima dan memahami antara satu sama lain sehingga memperkuat stabilitas hubungan yang dijalani.

#### **D. Pembahasan**

Pada subbab ini, akan dipaparkan temuan dari hasil wawancara dan analisis data. Berdasarkan proses tersebut, ditemukan tiga tema besar yang mampu merangkum data yang telah diperoleh dan mampu menggambarkan jawaban dari pertanyaan penelitian. Pertama, para informan berupaya untuk mengatur hasrat yang dimiliki untuk mempertahankan hubungan selama

menjalani PJJ. Lebih lanjut, terdapat tiga bentuk pengaturan hasrat yang dikemukakan dalam penelitian ini, yaitu: pengelolaan hasrat, hasrat mencintai, dan hasrat dicintai. Pengelolaan hasrat adalah usaha untuk menjaga relasi dengan cara menekan keinginan tertentu yang muncul pasca berpisah dengan pasangan. Kemudian, hasrat mencintai dijabarkan sebagai cara informan untuk menunjukkan cintanya, meskipun terbatas dengan adanya jarak. Terakhir, hasrat dicintai adalah dorongan yang berkaitan dengan kebutuhan afeksi selama menjalani PJJ.

Hal kedua yang muncul dalam diri informan adalah pertumbuhan diri yang terdiri dari empat fase. Fase pertama merupakan kegoyahan dalam diri yang diakibatkan oleh keterpaksaan menjalani PJJ. Apabila informan belum mampu menangani konflik tersebut, maka fase kedua pun muncul yang ditandai dengan adanya perilaku yang dapat menghambat kelangsungan relasi romantis yang terjalin. Meskipun demikian, para partisipan menunjukkan perkembangan ke arah yang positif dan mampu menuju fase ketiga, yaitu upaya untuk menyadari bahwa perilaku tersebut buruk sehingga adanya upaya untuk menyelaraskan diri. Fase terakhir adalah diri yang bertumbuh yang ditandai dengan adanya kedewasaan yang berkorelasi terhadap kualitas diri dan hubungan. Pengalaman ketiga yang melingkupi diri informan selama menjalani PJJ, yaitu perubahan konsep cinta dalam hubungannya yang dimaksud dengan munculnya persepsi baru atas peranan pacar yang semula hanyalah pasangan menjadi teman. Teman diartikan sebagai orang terdekat yang menemani dalam suka dan duka. Selain itu, teman juga dimaknai sebagai seseorang yang

bersedia untuk saling berbagi cerita, dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki.

Dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian ini, pembahasan dalam subbab ini akan memaparkan mengenai strategi para informan dalam menjaga hubungannya, fase pertumbuhan diri yang dialami oleh tiap informan selama menjalani PJJ, serta transformasi cinta yang terjadi selama PJJ (Guldner, 2003; Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956; Verhaeghe, 1998; Badiou; 2009). Dalam memaparkan pengalaman-pengalaman tersebut, akan digunakan sejumlah literatur dan kajian terdahulu dalam pembahasan sebagai bahan diskusi atas hasil penelitian yang telah diperoleh. Selanjutnya, pembahasan penelitian akan memuat temuan-temuan yang digali selama proses pengambilan data hingga analisis data.

### **1. Strategi Mempertahankan Hubungan**

Berkaitan dengan strategi dalam mempertahankan hubungan, sepuluh informan memaparkan bahwa mereka memiliki pengalaman terkait usaha untuk mengekspresikan cintanya. Usaha tersebut, seperti: regulasi diri dan juga upaya-upaya tertentu yang membuat pasangan merasa dicintai dan mampu mempertahankan stabilitas hubungan. Sejak awal, kesepuluh informan telah berkomitmen untuk bersungguh-sungguh untuk menjalani PJJ. Komitmen yang dimaksudkan adalah keinginan diri yang bertujuan untuk menyalurkan cinta yang tulus (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956; Verhaeghe, 1998).

Komitmen mampu menjadi prediktor kesuksesan dari suatu relasi romantis karena adanya pemikiran yang berorientasi terhadap beberapa hal, seperti: hubungan jangka panjang, kelekatan, dan keinginan untuk terus melanjutkan hubungan yang terjalin (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956; Verhaeghe, 1998; Miller dkk., 2007; Kurdek, 2008; Sears, 2009). Lima dari sepuluh informan (P1, P2, P3, P6, P10) menyebutkan bahwa mereka berusaha untuk bersikap masa bodoh terhadap stereotip terkait PJJ yang berkembang di masyarakat sosial, termasuk lingkungan pertemanan. Sementara, empat informan lainnya (P4, P5, P8, P9) mengatakan bahwa bersikap totalitas, memprioritaskan hubungan, serta setia terhadap pasangan telah terbentuk sejak masa awal PJJ.

Selain komitmen, dua informan (P6 & P9) juga menyatakan bahwa PJJ bukanlah penghalang dalam hubungannya karena dilatarbelakangi oleh optimisme terkait hubungan yang akan berjalan lancar, walaupun mengalami kesulitan untuk bertemu (Bryant & Conger, 2002; Srivastava dkk., 2006). Optimisme tersebut juga berkaitan dengan pengelolaan interaksi yang lebih positif dengan pasangannya (Sahlstein, 2010). Jika dikaitkan dengan teori *Investment Model of Commitment* yang dikemukakan oleh Rusbult (2011), seluruh informan menerapkan bentuk *quality of control*, yaitu adanya pandangan bahwa hubungannya jauh lebih baik daripada stigma buruk yang berkembang sehingga muncul kepuasan terhadap kualitas PJJ (*satisfaction factor*).

Tentunya pengalaman mencintai dari tiap informan tidak berhenti sampai di titik mempertahankan komitmen dan optimisme saja. Informan pun menunjukkan usahanya kepada pasangan melalui pengekspresian emosi yang dimiliki (Fromm, 1956). Pola perilaku yang disalurkan oleh para informan pun beragam bentuknya. Sembilan (P1, P2, P3, P4, P6, P7, P8, P9, P10) dari sepuluh informan mengatakan bahwa meluangkan waktu menjadi upaya utama dalam menunjukkan kehadiran selama berjauhan dengan pasangan (Guldner & Swensen, 1995).

Tujuh informan (P1, P2, P3, P4, P7, P9, P10) memaparkan bahwa mereka kerap menyisihkan waktu untuk bisa berkomunikasi, baik melalui *video call* maupun telepon biasa (Christensen & Shenk, 1991; December, 1997; Bungin, 2008). Komunikasi ini bertujuan untuk menjalin kedekatan dan keintiman guna memperat hubungan yang teraplikasikan dalam sejumlah tindakan, seperti; saling berbagi cerita, mendengarkan pasangan, serta sekadar memberikan kabar terkait aktivitas yang sedang dilakukan (Berger, 1979; Stafford dkk., 2000; West & Turner, 2008). Tak hanya meluangkan waktu, informan juga kerap memberikan afirmasi secara positif ketika pasangannya sedang terpuruk maupun menghadapi permasalahan tertentu (Fincham dkk., 2000). Bentuk afirmasi yang ditunjukkan pun beragam, seperti: memvalidasi emosi yang dirasakan pasangan, memberikan dukungan emosional, serta memuji pacar.

Pengalaman mencintai tidak akan luput dengan keinginan informan untuk dicintai oleh pasangan. Para informan merasa membutuhkan kasih dan perhatian yang ditujukan oleh pasangan sehingga bisa membuat mereka merasa berharga dan dicintai. Jika ditilik lebih lanjut, pernyataan tersebut berkaitan dengan Teori Pertukaran Sosial, dimana individu menimbang keuntungan dan kerugian dalam hubungannya (Homans, 1961). Kunci dalam teori tersebut, yaitu adanya asumsi bahwa kedua pihak saling memberi dan menerima sesuatu yang berharga dan setara untuk satu sama lain (Homans, 1958). Walaupun demikian, adanya perbedaan yang tipis antara aplikasi teori tersebut dengan pemikiran dan pola perilaku informan. Berdasarkan hasil wawancara, para informan lebih berfokus terhadap apa dan bagaimana caranya untuk bisa mengelola diri agar hubungannya tetap berjalan lancar, sedangkan Teori Pertukaran Sosial lebih menekankan ke arah penerimaan sesuatu yang berharga (Homans, 1961).

Para informan sepakat bahwa keinginan untuk bersama dan berjumpa sangatlah kuat. Namun, seiring dengan pemahaman terkait kondisi dari hubungannya saat ini, keinginan lain pun muncul sebagai kompensasi dari tidak terpenuhinya kebutuhan utama. Maka, selama menjalani PJJ, para informan mengaku bahwa mereka memaknai kebutuhan untuk bersama dan berjumpa dalam bentuk keinginan agar bisa bercengkrama dan menceritakan pengalaman satu sama lain secara santai dan terbuka (Guldner & Swensen, 1995). Ketika pasangannya

bersedia untuk menceritakan berbagai ocehan, baik hal remeh maupun kompleks, informan mengaku bahwa tindakan tersebut membuat mereka sadar terhadap kedekatan antara satu sama lain mampu memunculkan kebahagiaan (West & Turner, 2010). Kebutuhan lain yang muncul saat menjalani PJJ, yaitu kebutuhan untuk dihargai yang dimaknai, baik sebagai bentuk apresiasi maupun penghargaan yang diberikan terhadap diri oleh pasangan. Bentuk penghargaan yang diharapkan oleh informan berupa perhatian, validasi, penerimaan, dan juga keinginan untuk didengarkan tanpa penghakiman.

## **2. Fase Kerentanan dan Pendewasaan**

Dalam menjalani PJJ dengan pasangan (Knox dkk., 2002), tiap informan mengaku adanya dinamika diri yang timbul karena mengalami keberpisahan dengan pasangan (Rhoades dkk., 2012). Awalnya, delapan informan (P1, P2, P3, P4, P7, P8, P9, P10) menjalani hubungan jarak dekat sehingga terbiasa untuk berdekatan antara satu sama lain. Saat fase pertama terjadi, ketika berpisah untuk pertama kalinya dengan pasangan, delapan informan tersebut mengatakan bahwa muncul emosi-emosi negatif, meliputi: kegundahan, kekosongan, serta kebingungan (Dainton & Aylor, 2001; Ficara & Mongeau, 2000; Maguire & Kinney, 2010).

Hal ini terjadi karena informan menghadapi situasi yang tidak familiar baginya (Braithwaite, dkk., 2010; Whitton dkk., 2013). Hal tersebut disebabkan oleh asumsi-asumsi yang berkembang di lingkungan

sosial sehingga mendorong munculnya ketakutan terhadap masa depan dari hubungan (Dainton & Aylor, 2001; Ficara & Mongeau, 2000; Maguire, 2007; Sahlstein, 2010). Sementara, satu informan lainnya (P6) memaparkan bahwa adanya ketakutan untuk menopang masalah kesehatan mental yang dimiliki pasangan (P5) sehingga munculnya kegoyahan selama masa awal menjalani PJJ.

Enam dari sepuluh informan menyadari bahwa emosi-emosi negatif yang membelenggu diri mereka tersebut tersalurkan ke dalam bentuk perilaku yang dapat menghambat dan mengancam kelangsungan dari relasi yang dimiliki (Rhoades dkk., 2012; Sbarra & Emery, 2005). Pada fase kedua tersebut, informan belum memahami bahwa perilaku tersebut dapat menyebabkan konflik dan menyakiti satu sama lain secara psikologis (Stafford dkk., 2000). Adapun perilaku yang diaplikasikan ke dalam hubungan, yaitu: posesif, malas, dan mudah mempermasalahkan hal kecil. Sementara, satu informan lainnya (P5) memiliki permasalahan dengan kesehatan mental yang tak jarang membuatnya lepas kendali terhadap emosinya. Satu informan sisanya, yaitu P6 cenderung sulit untuk mengekspresikan kesedihan sehingga ia cenderung melakukan *stone walling* atau perilaku menghindar.

Ketika informan menyadari bahwa emosi negatif dan perilaku-perilaku tersebut merentankan hubungan, mereka pun perlahan-lahan mencoba untuk beradaptasi terhadap realita dari diri, pasangan, dan hubungan (Sahlstein, 2010). Adanya upaya untuk menyelaraskan dan

menerima dalam bentuk pemikiran dan tindakan baru demi berjalannya PJJ. Berdasarkan hasil analisis, terdapat dua bentuk utama terkait penyelarasan diri, yaitu: adaptasi terhadap kondisi PJJ dan penerimaan diri terhadap pasangan (Aylor, 2003; Rohlfing, 1995; Sahlstein, 2010). Adaptasi terhadap kondisi PJJ dimaksudkan dengan proses penyesuaian antara relasi yang sebelumnya berdekatan dan mudah untuk bertemu menjadi berjauhan dan memerlukan waktu untuk bisa berjumpa kembali (Sahlstein, 2010). Sedangkan, penerimaan diri terhadap pasangan adalah proses menyadari dan memahami segala kelebihan dan kekurangan dalam diri pasangan (Pollmann & Finkenauer, 2009).

Setelah munculnya kesadaran untuk menyelaraskan diri, para informan pun menyadari bahwa dirinya mengalami pertumbuhan secara emosional dan psikologis selama menjalani PJJ (Aylor, 2003; Rohlfing, 1995; Sahlstein, 2010). Adapun diri yang mengalami pertumbuhan dimaknai sebagai kedewasaan dalam memandang kebermaknaan hubungan (Pollmann & Finkenauer, 2009). Secara garis besar, ada dua hal utama yang menjadi kata kunci dari kedewasaan, yaitu memahami dan menghargai. Dalam konteks subtema ini, memahami ditandai adanya upaya tenggang rasa terhadap perbedaan dalam diri dan menyikapi permasalahan secara terbuka (Lydon dkk., 1997). Sementara, menghargai adalah usaha untuk memberikan apresiasi terhadap segala hal dalam diri sendiri, pasangan, dan hubungan sehingga menimbulkan peningkatan kualitas diri dan tentunya relasi romantis yang dijalani.

### 3. Peranan Pasangan: Pacar Rasa Sahabat

Selama masa menjalani PJJ, para informan menyadari bahwa peranan pacar tidak hanya dipandang sebagai pasangan semata, melainkan juga sebagai teman dekat. Keintiman, komitmen, serta kedekatan mendorong terbentuknya keakraban penuh kehangatan dan welas asih antara satu sama lain (Arnett, 2000; Montgomery, 2005; Demir, 2007; Badiou, 2009). Para informan sependapat bahwa cinta yang terbangun dalam hubungan bertransformasi ke arah yang lebih hangat dan dewasa karena adanya sejumlah elemen, seperti: keterbukaan, empati, emosi positif, dukungan, serta keseimbangan (Sternberg, 1986; Hatfield, 1988; Fehr dkk., 2014; Kochar & Sharma, 2015).

Komitmen yang dimiliki oleh para informan juga mengarah ke arah jenjang hubungan yang lebih serius. Sebagai buktinya, salah satu informan (P4) menyatakan bahwa dirinya hanya ingin berpacaran untuk satu kali dan berakhir pada jenjang pernikahan (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956). Para informan lainnya memandang bahwa pasangannya merupakan seseorang yang mampu melengkapi, menghargai, serta berupaya untuk setia menemani (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956; Verhaeghe, 1998; Badiou, 2009). Hal ini menjadi landasan terhadap berkembangnya pandangan terkait pemaknaan hubungan sebagai sesuatu yang eksklusif dan sakral (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956; Verhaeghe, 1998)

Pengalaman-pengalaman tersebut sejalan dengan konsep *compassionate love*, yaitu sikap yang memuat sejumlah hal, seperti: kepedulian, perhatian, kelembutan, berorientasi terhadap dukungan, dan upaya untuk memahami orang lain tanpa memikirkan keuntungan bagi diri sendiri (Underwood, 2009; Berscheid, 2006; Fehr dkk., 2014). Seperti halnya pemaparan dari P6 dan P10 mengenai peranan pasangan dalam hidupnya, mereka mengungkapkan bahwa berhubungan dengan pacar membuatnya mampu melihat hal positif yang ada di sekitarnya dengan jelas (Underwood, 2009).

Informan lainnya juga setuju bahwa relasi antara dirinya dan pasangan meningkatkan kesabaran, kepercayaan, dan komunikasi secara asertif (Mietzner & Lin, 2005). Satu hal yang dapat disoroti dari transformasi peranan pasangan adalah adanya interdependensi, yaitu ketergantungan antara satu sama lain yang berusaha untuk saling memahami dan mengerti tanpa ada satu pihak yang ingin mendominasi hubungan (Finkel & Simpson, 2015; Finkel dkk., 2017; Reis & Rusbult, 2004). Interdependensi membangun keharmonisan hubungan sehingga menciptakan kualitas relasi yang baik.

\*\*\*

Merujuk pada empat teori cinta yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: Kierkegaard, Fromm, Verhaeghe, dan Badiou, ditemukan bahwa adanya persamaan antara temuan penelitian dengan empat teori tersebut. Pertama, pengalaman cinta yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki makna

pengalaman aktif yang serupa dengan keempat teori tersebut. Artinya, cinta adalah sesuatu yang dapat dikontrol sehingga informan mampu mengelola cintanya terhadap pasangan (Kierkegaard, 1841; Fromm, 1956). Kedua, ditemukan bahwa pengalaman cinta berkaitan dengan takut kehilangan, bersikap totalitas, dan adanya eksklusivitas (Verhaeghe, 1998). Ketiga, pengalaman cinta didasarkan atas dua persepsi yang berbeda dan dipengaruhi oleh nilai diri masing-masing yang memunculkan kesinambungan (Badiou, 2009).

Meskipun demikian, terdapat sedikit perbedaan antara empat teori tersebut dengan temuan penelitian ini. Pertama, teori-teori tersebut belum menjelaskan secara rinci terkait wujud pengalaman aktif dari cinta, namun penelitian menemukan sejumlah upaya yang dilakukan informan selama mengalami cinta. Kedua, walaupun pengalaman cinta ditandai dalam tiga karakteristik utama, namun perasaan takut kehilangan dan eksklusivitas memungkinkan munculnya perilaku yang dapat mengancam hubungan, seperti: posesif dan mempermasalahkan hal yang remeh. Oleh karena itu, mengacu pada persamaan dan perbedaan temuan penelitian dengan teori yang digunakan, penelitian ini akan menggambarkan temuan penelitian dengan tiga tipologi cinta.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya tiga bentuk temuan utama, yaitu: (a) *attemper love* (pengalaman cinta sebagai pengaturan hasrat); (b) *flourish love* (pengalaman cinta sebagai sarana pertumbuhan diri); (c) *transformational love* (pengalaman cinta sebagai wadah perubahan konsepsi

cinta). *Attemper love* dimaksudkan dengan kiat-kiat untuk mengelola regulasi diri dalam hubungan selama menjalani PJJ. Para informan menyadari bahwa stabilitas hubungan tidak akan berjalan begitu saja tanpa adanya usaha di dalamnya. Usaha tersebut diwujudkan dalam beberapa bentuk, seperti: komitmen terhadap pasangan, totalitas menjalin hubungan, serta optimisme terhadap keberhasilan PJJ. Selain itu, terbatasnya akses untuk bertemu dikarenakan oleh rentang jarak membuat informan mencari cara lain untuk menunjukkan cinta kepada pasangan.

Menjaga komunikasi melalui aplikasi bertukar pesan, telepon, dan *videocall* menjadi salah satu strategi yang dilakukan sebagai upaya menemani dan mengistimewakan pasangan. Bentuk komunikasi yang biasanya dilakukan, seperti: saling memberikan kabar, menceritakan keseharian, mendengarkan cerita pasangan, serta sekadar menghidupkan *video call* namun berkegiatan sesuai aktivitas masing-masing. Para informan berharap dengan menjaga komunikasi melalui cara tersebut, pasangannya dapat merasakan kehadirannya, walaupun harus termediasi oleh perangkat gawai. Strategi kedua, yaitu memberikan afirmasi positif kepada pasangannya sebagai bentuk dukungan maupun validasi. Informan mengungkapkan bahwa jarak membatasi afeksi secara fisik sehingga alternatif yang dapat diupayakan adalah afeksi secara kata-kata melalui afirmasi tersebut. Adapun afirmasi tersebut diwujudkan melalui pujian yang membangun, menggombali pasangan, ungkapan cinta, serta menyalurkan optimisme dan keyakinan.

Informan pun berharap pasangannya juga melakukan hal serupa sehingga mereka dapat merasa dicintai dan bertahan dalam PJJ. Adapun dua bentuk kebutuhan cinta utama yang diharapkan oleh informan. Pertama, adanya kebutuhan untuk ditemani oleh pasangan yang bermaksud bahwa informan berharap pasangannya bisa meluangkan waktu untuk menemaninya walaupun termediasi oleh aplikasi tertentu. Informan ingin memiliki seseorang yang mampu mendengarkan segala curahan hatinya. Meluangkan waktu juga dimaknai dengan kesediaan pasangan untuk menyisihkan beberapa jam waktunya dan mengesampingkan aktivitas lain terlebih dahulu agar bisa menikmati kebersamaan dengan informan.

Kedua, kebutuhan untuk dihargai pasangan yang dimaknai dengan adanya apresiasi atau penghargaan terhadap dirinya sehingga munculnya keberhargaan diri. Bentuk penghargaan yang diinginkan oleh informan, yaitu adanya validasi, dukungan, serta penerimaan. Beberapa informan menyebutkan terkadang pasangannya kerap memberikan nasehat tertentu pada mereka. Namun, informan merasa dirinya kurang dihargai karena adanya keinginan untuk didengarkan tanpa adanya penghakiman.

*Flourish love* adalah adanya pertumbuhan diri dalam diri informan karena cinta yang diwujudkan dalam empat fase. Pada fase awal, informan berhadapan dengan kondisi yang tidak familiar dimana informan dan pasangannya mengalami keberpisahan karena salah satu maupun keduanya harus merantau demi menempuh pendidikan. Informan merasakan kegoyahan di dirinya yang terwujudkan dalam kekosongan, kegundahan, serta

kebingungan. Emosi negatif tersebut adalah cerminan dari asumsi-asumsi yang dipikirkan secara berlebihan sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan hubungannya.

Ada dua alasan yang menjadi akar dari asumsi negatif tersebut, yaitu stereotip negatif dan isu kesehatan mental pasangan. Stereotip negatif lingkungan sosial baik dari teman sebaya, media sosial, hingga masyarakat umum menjadi alasan pertama bagi berkembangnya kegoyahan diri pada informan. Sementara, beberapa informan lainnya menyebutkan bahwa isu kesehatan mental pasangan membuat dirinya merasa takut dan tidak siap untuk menjadi pendamping jika sewaktu-waktu pasangannya berada dalam kondisi terpuruk. Walaupun demikian, terdapat satu informan yang tidak mengalami kegoyahan dikarenakan telah memiliki pengalaman PJJ sebelumnya sehingga stereotip masyarakat dan jarak bukanlah penghalang bagi hubungannya.

Informan yang belum mampu untuk melepaskan emosi-emosi negatif dalam diri akan mengembangkan perilaku yang dapat menghambat hubungan. Perilaku-perilaku tersebut diwujudkan dalam bentuk posesif, malas, dan selalu membesar-besarkan masalah. Pertama, posesif dimaksudkan sebagai upaya mengontrol segala aktivitas yang dilakukan oleh pasangan. Beberapa informan menyebutkan ia kerap meminta pasangannya untuk selalu mengabari kemana pun ia pergi dan terkadang juga melarang pasangan melakukan suatu hal.

Perilaku kedua, yaitu malas yang dimaknai dengan adanya kecenderungan untuk berusaha mempertahankan stabilitas hubungan karena

adanya kekosongan dan kejenuhan dalam menjalani PJJ. Ketiga, membesarkan masalah ditandai dengan mempermasalahkan hal yang sebenarnya cukup kecil dan sepele, namun dianggap sebagai perkara besar dengan tujuan mencari perhatian pasangan. Pada salah satu informan, isu kesehatan mental membuat dirinya terkadang lepas kendali terhadap emosinya sehingga membuat pasangannya terkadang kelelahan untuk menemani. Sementara itu, satu informan lainnya juga mengaku bahwa ia susah untuk mengekspresikan emosinya sehingga pasangan menganggap ia kerap menghindari permasalahan di antara mereka.

Informan menyadari bahwa mereka tidak bisa terus menerus berperilaku seperti itu karena dapat mengancam kelangsungan hubungan. Oleh karena itu, munculnya kesadaran untuk menerima dan beradaptasi dengan keadaan. Terdapat dua bentuk adaptasi yang dibedakan dari objeknya, yaitu penyesuaian diri dengan kondisi PJJ dan penyesuaian terhadap pasangan. Bentuk pertama diwujudkan dengan menerima bahwa dirinya tidak bisa bertemu pasangan secara fisik dalam waktu dekat sehingga berupaya berdamai dengan keadaan dan berusaha menyibukkan diri dengan aktivitas sendiri supaya tidak memikirkan pasangan secara berlebihan. Penyesuaian diri dengan pasangan dimaksudkan dengan penerimaan tak bersyarat terhadap elemen-elemen yang melekat pada diri pasangan. Informan menyadari bahwa dirinya tidak memiliki kuasa untuk mengubah diri pasangan sehingga satu-satunya upaya yang bisa dilakukan adalah menerima dengan ikhlas.

Fase terakhir pada temuan kedua, yaitu adanya pertumbuhan diri yang dialami oleh tiap informan. Pertumbuhan ini dimaknai dengan kedewasaan dalam memahami dan menghargai pasangan dan hubungan. Memahami diwujudkan dengan upaya bertoleransi terhadap perbedaan antara satu sama lain, penyelesaian masalah yang berorientasi pada solusi, dan bersikap terbuka terhadap pasangan. Sementara, menghargai dimaknai sebagai penerimaan dan apresiasi terhadap diri, pasangan, dan hubungan sehingga tak hanya diri yang bertumbuh melainkan hubungan yang bertumbuh ke arah yang lebih dewasa dan serius. Informan mengungkapkan bahwa PJJ membuatnya memiliki waktu untuk fokus terhadap perkembangan diri sehingga hal ini memengaruhi cara berpikir dan bertindak.

*Transformational love*, yaitu adanya perubahan dalam mempersepsikan cinta yang terwujudkan dalam transformasi peranan pasangan. Informan mengungkapkan bahwa kini ia menganggap pasangannya sebagai sahabat terdekat yang menemani di kala senang maupun sedih. Hal ini disebabkan karena adanya dinamika yang cukup panjang selama menjalani PJJ sehingga hubungan menjadi semakin kuat dan hangat. Komitmen, intimitas, kepercayaan, dan keterbukaan antara satu sama lain menjadi alasan dibalik transformasi konsepsi cinta. Alih-alih emosi yang menggebu-gebu yang terkandung dalam hubungan, informan menilai hubungannya kini dipenuhi rasa hangat, keakraban, serta persahabatan. Informan menjadikan pasangan sebagai orang pertama yang akan ditemui ketika menghadapi masalah maupun sekadar bersenda gurau.

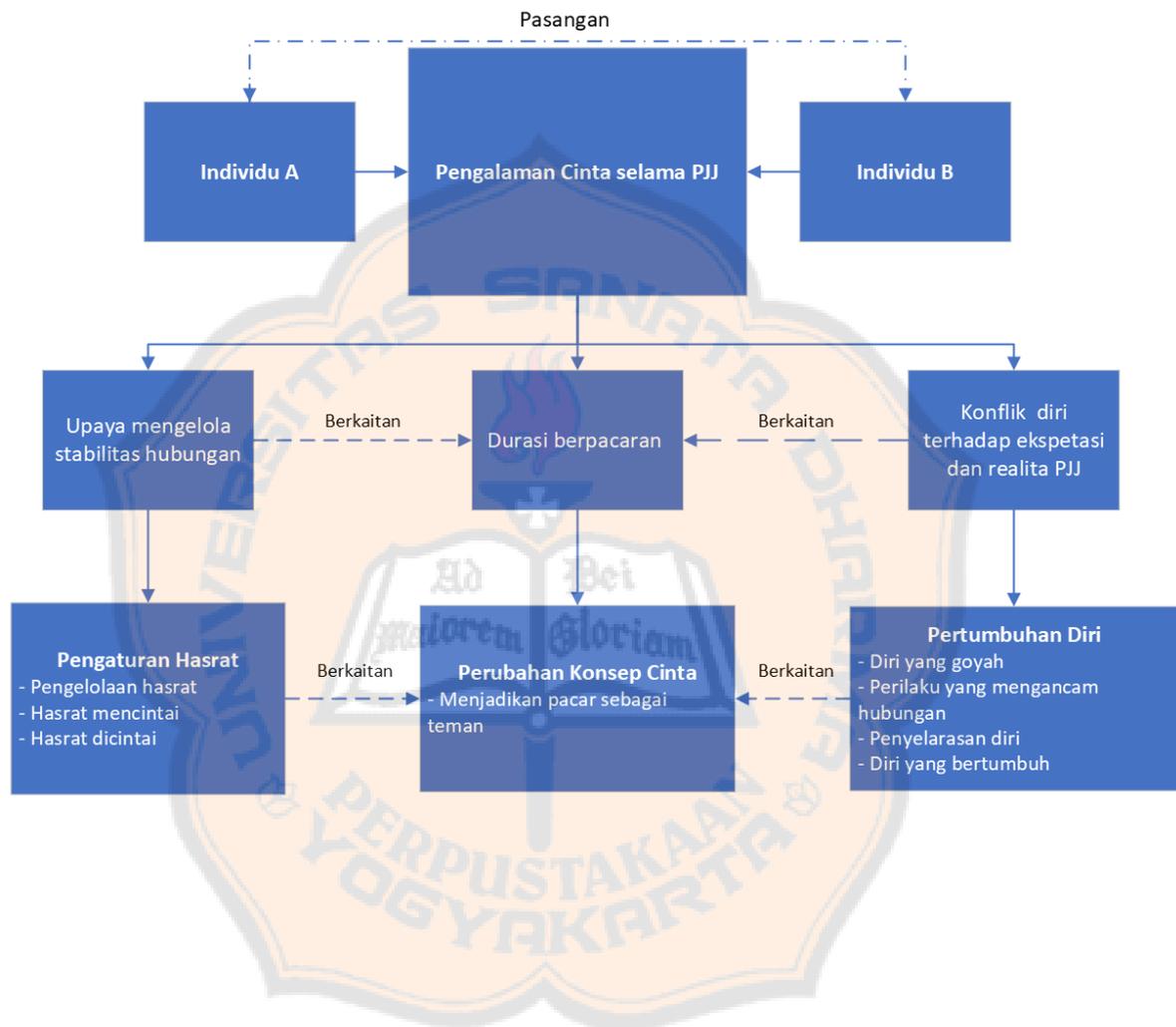
Terdapat hal menarik diluar ketiga temuan tersebut yang juga ditemukan dalam penelitian ini. Pertama, temuan pertama dan kedua saling berkesinambungan sehingga memunculkan temuan ketiga. Dalam hal ini, strategi pengaturan hasrat dan fase-fase pertumbuhan diri membentuk suatu pemikiran dan persepsi baru terhadap makna cinta. Terlebih, empat dari lima pasangan informan telah menjalani hubungan sejak SMA sehingga cinta yang awalnya identik dengan romantisme dan emosi yang menggebu-gebu, perlahan berubah ke arah cinta yang penuh welas asih dan kehangatan. Kedua, dengan adanya akses internet yang terbilang instan mampu memudahkan jalannya komunikasi di antara satu sama lain. Walaupun tidak sepenuhnya mampu menutupi kekosongan diri karena berjauhan dengan pasangan, namun informan masih memiliki alternatif untuk mengekspresikan cintanya dan juga kebutuhan untuk dicintai masih cukup terpenuhi dan terobati.

Ketiga, yaitu lingkungan sosial tidak memberikan banyak pengaruh terhadap kualitas hubungan. Stereotip dan asumsi dari lingkungan sosial hanya memengaruhi pada masa awal PJJ saja. Namun, seiring berjalannya waktu hal tersebut tidak lagi memberikan dampak terhadap pikiran dan emosi informan karena menyadari bahwa menempatkan kepercayaan dan komitmen di dalam hubungan merupakan hal utama untuk menjaga keharmonisan antara satu sama lain. Temuan terakhir, yaitu durasi PJJ menjadi momentum untuk pengembangan diri secara positif karena informan mampu lebih berfokus terhadap dirinya tanpa terintervensi oleh hal lain, termasuk berpacaran. Hal

tersebut dikarenakan mereka akan meluangkan waktu secara penuh untuk berpacaran, baik ketika libur semester maupun senggang.



**Bagan 3. Skema Pengalaman Cinta dalam Pacaran Jarak Jauh pada Mahasiswa**



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada Bab V ini akan dipaparkan kesimpulan dari penelitian, catatan penelitian, serta saran bagi informan, masyarakat, dan penelitian selanjutnya. Pada subbab pertama termuat kesimpulan yang memuat poin-poin penting dari hasil penelitian. Kelebihan dan limitasi yang ditemukan selama proses penelitian yang telah dilaksanakan akan terdeskripsikan pada subbab kedua. Pada subbab ketiga akan dijelaskannya saran yang ingin disampaikan kepada para informan, masyarakat, dan penelitian selanjutnya yang akan meneliti topik yang serupa. Terakhir, reflektivitas selama menjalani penelitian ini akan dibahas dalam subbab keempat.

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ. Para informan sepakat bahwa diperlukannya usaha antara satu sama lain dalam mewujudkan hubungan yang berkualitas. Hal pertama yaitu, adanya pengelolaan diri yang tersalurkan dalam bentuk komitmen, optimisme, serta usaha yang totalitas. Komitmen terwujudkan dalam bentuk kesetiaan dan memprioritaskan hubungan sehingga pasangan dapat melihat kesungguhan dalam mempertahankan hubungan. Selanjutnya, optimisme yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dorongan dalam diri untuk yakin dan percaya terhadap keberlangsungan hubungan yang dijalin. Para informan memaparkan bahwa bersikap totalitas

artinya absolut dan bersungguh-sungguh untuk menjalani hubungan meskipun terhalang jarak

Ditemukan juga bahwa adanya keterkaitan antara upaya mencintai dan dicintai, yaitu kemampuan untuk memahami kebutuhan antara satu sama lain sehingga meminimalisir distingsi dalam memersepsikan cinta. Mencintai yang diekspresikan oleh informan meliputi dua upaya utama, yaitu: mempertahankan komunikasi dan memberikan afirmasi secara positif. Komunikasi yang dimaksud adalah usaha untuk menemani melalui aplikasi bertukar pesan, telepon, serta *video call*. Upaya komunikasi terealisasikan dengan berbagai cara, seperti: saling memberikan kabar, menceritakan keseharian, mendengarkan, serta sekadar menghidupkan *video call* namun tetap melakukan aktivitas masing-masing.

Berkaitan dengan kebutuhan untuk dicintai, informan mengungkapkan bahwa adanya dua kebutuhan utama, yaitu: ditemani dan dihargai. Kebutuhan pertama terwujudkan dalam beberapa hal, seperti: dikabari, didengarkan, serta diprioritaskan. Sementara, kebutuhan kedua tercurahkan dalam sejumlah bentuk, seperti: validasi, dukungan, serta penerimaan terhadap dirinya. Beberapa informan memaparkan bahwa terkadang pasangannya kerap memberikan nasehat tertentu pada mereka. Namun, alih-alih merasa senang, informan memandang dirinya kurang dihargai karena hanya ingin untuk didengarkan tanpa adanya penghakiman.

Selama menjalani PJJ, para informan menunjukkan adanya empat tahapan pendewasaan dalam diri. Pada tahapan pertama, informan merasakan

adanya kegoyahan diri yang tercerminkan dalam sejumlah emosi, seperti: kekosongan, kebingungan, dan kegundahan hati yang didasarkan atas keterasingan saat berpisah dalam kurun waktu yang relatif lama. Selain itu, stereotip negatif yang berkembang di masyarakat juga turut serta memengaruhi persepsi dan emosi informan terhadap PJJ.

Informan yang belum mampu untuk melepaskan emosi negatif tersebut akan mengembangkan perilaku yang dapat mengancam hubungan yang diwujudkan dalam beberapa bentuk, seperti: proteksi yang berlebihan atau posesif, malas untuk mempertahankan hubungan, serta mempermasalahkan hal kecil dan remeh. Perilaku posesif yang dilakukan informan berintensi untuk mengontrol dan mengekang aktivitas pasangan yang didasarkan atas adanya ketidakpercayaan dan ketakutan akan kemungkinan perselingkungan. Perilaku malas yang ditekankan oleh informan yaitu bosan terhadap rutinitas dalam hubungan sehingga cenderung enggan untuk menjaga kualitas hubungan. Perilaku terakhir bertujuan untuk menarik perhatian pasangan dengan cara mengungkit permasalahan yang cenderung kecil dan remeh.

Seiring berjalannya waktu, informan menumbuhkan kesadaran untuk beradaptasi terhadap situasi PJJ. Terdapat dua bentuk adaptasi yang diupayakan, yaitu: adaptasi terhadap PJJ dan pasangan. Bentuk pertama diwujudkan dengan menerima bahwa dirinya tidak bisa bertemu pasangan secara fisik dalam waktu dekat sehingga berusaha berdamai dengan keadaan. Bentuk kedua dimaksudkan dengan penerimaan tak bersyarat terhadap

elemen-elemen yang melekat pada diri pasangan, seperti: kepribadian, lingkungan sekitar pasangan, permasalahan personal, kelebihan, serta kekurangan pasangan.

Penyelarasan diri tersebut mendorong ke arah pertumbuhan dan pendewasaan diri yang tercerminkan dalam dua sikap utama, yaitu: memahami dan menghargai. Memahami diwujudkan dengan upaya tenggang rasa terhadap beberapa hal, seperti: perbedaan antara satu sama lain, penyelesaian masalah yang berorientasi pada solusi, serta bersikap terbuka terhadap pasangan. Sementara menghargai dimaknai sebagai penerimaan dan apresiasi terhadap diri, pasangan, dan hubungan.

Pengaturan hasrat yang diiringi dengan pertumbuhan diri mendorong berkembangnya persepsi baru terhadap cinta dan peranan pasangan. Alih-alih penuh romantisme, para informan mengungkapkan bahwa cinta ditandai dengan beberapa hal, seperti: terjalinnya perhabatan, kehangatan, serta perlunya usaha untuk mempertahankannya. Tak hanya itu, cinta yang kini melekat pada informan memuat sejumlah elemen, seperti: keterbukaan, keintiman, keseriusan, serta komitmen. Informan memaparkan bahwa dirinya lebih berani untuk menunjukkan kekurangan dan kerapuhan diri karena adanya kepercayaan bahwa pasangan mampu menerima dirinya secara utuh. Selain itu, pasangan adalah orang pertama yang akan dijangkau dalam berbagai dinamika kehidupan karena adanya penerimaan secara tulus.

## **B. Limitasi Penelitian**

Selama melaksanakan penelitian, disadari bahwa terdapat sejumlah limitasi dalam penelitian ini baik secara teknis maupun non-teknis. Limitasi teknis pertama yaitu proses dinamika awal hingga pengambilan data dilakukan secara daring sehingga kurangnya hasil observasi non-verbal yang diperoleh. Kedua, terdapat kendala sinyal sehingga terjadinya pengulangan pertanyaan dan pernyataan dari informan akibat tampilan video yang tertunda dan suara yang terputus-putus sehingga mengakibatkan komunikasi yang terjadi selama wawancara menjadi terhambat dan terdapat beberapa penggalan kata yang susah untuk diidentifikasi.

Berkaitan dengan limitasi non-teknis, terdapat dua bentuk keterbatasan yang ditemukan. Pertama, latar belakang sebagian informan cukup mirip baik dari segi asal, usia, semester perkuliahan, hingga durasi lamanya berpacaran yang berkisar satu tahun keatas sehingga data yang diperoleh cukup homogen. Kedua, adanya kesulitan dalam memilih informan yang memenuhi kriteria penelitian karena diperlukannya informan yang telah menjalin PJJ selama minimal enam bulan. Selain itu, salah satu dari pasangan yang menolak untuk terlibat dalam penelitian sehingga diharuskan mencari pasangan mahasiswa lain yang menjalani PJJ.

## C. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa yang Menjalinkan Pacaran Jarak Jauh

PJJ merupakan hal yang lumrah dijalani oleh kalangan mahasiswa yang menempuh pendidikan ke luar kota maupun luar negeri. Di samping itu, menjalin hubungan secara jarak jauh juga memang menjadi tantangan tersendiri bagi pasangan. Namun, bukan berarti PJJ adalah hal yang mustahil untuk dijalani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang mampu mengatasi berbagai permasalahan dapat bertumbuh dewasa melalui hubungan. Hal ini disebabkan karena kedua pihak saling berupaya untuk beradaptasi, menerima, mengekspresikan cinta, serta mengkomunikasikan kebutuhan untuk dicintai. Maka, penelitian berharap hasil penelitian dapat menjadi referensi dan kiat-kiat membangun keharmonisan bagi mahasiswa yang sedang ragu, gelisah, dan berpikir secara berlebihan terhadap kelanggengan dari pacaran jarak jauh yang dijalaninya.

### 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stereotip negatif yang berkembang di masyarakat cukup lemah dalam memengaruhi pandangan informan terhadap PJJ. Selain itu, ditemukan bahwa PJJ juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan diri dari individu yang menjalani PJJ. Oleh karena itu, penelitian ini berharap masyarakat

juga dapat melihat dan memahami sisi positif dari pacaran jarak jauh itu sendiri. Selain itu, adanya harapan agar masyarakat dapat menghargai pilihan individu yang ingin berkomitmen untuk berpacaran jarak jauh dengan pasangannya alih-alih meremehkan dan mendorong individu untuk putus dari pacarnya.

### **3. Bagi Tenaga Psikologi**

Dalam penelitian ini diungkapkan bahwa pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ dapat bertransformasi ke arah cinta welas asih yang penuh kehangatan dan keakraban karena adanya pengelolaan hasrat diri dan fase-fase pertumbuhan yang dilalui. Harapannya, penelitian dapat memberikan pemahaman terkait beragam pengalaman cinta dan dinamika diri individu dan pasangan dalam menjalani pacaran jarak jauh semasa disibukkan dengan aktivitas akademik di perkuliahan yang berkaitan dengan pengelolaan diri, upaya mencintai, kebutuhan dicintai, fase pergolakan diri, bentuk perilaku yang dapat mengancam hubungan, upaya beradaptasi, pendewasaan diri, serta perubahan dalam konsep cinta.

### **4. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Dalam penelitian ini dipaparkannya dinamika pengalaman cinta pada mahasiswa yang menjalani PJJ. Pengalaman cinta yang diungkapkan berkaitan dengan sejumlah hal, seperti: strategi-strategi yang diusahakan oleh informan dalam mempertahankan hubungan, fase

pertumbuhan diri, serta perubahan konsep cinta. Meskipun demikian, penelitian ini belum mampu untuk menjelaskan alasan dan proses dibalik munculnya strategi dan pengalaman transformasi cinta tersebut. Maka, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti proses terjadinya pemikiran untuk mengusahakan hubungan termasuk dinamika proses menentukan strategi dan kebutuhan cinta. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan memilih informan dengan baik dari latar belakang usia, asal, lokasi PJJ, serta durasi waktu berpacaran yang lebih beragam sehingga dapat memperkaya temuan dalam ilmu psikologi.

#### **D. Refleksivitas**

Pada Bab II, saya memaparkan bahwa keadaan diri yang cukup familiar dengan PJJ karena orang tua saya pernah menjalani PJJ dalam kurun waktu yang relatif lama dan tanpa termediasi oleh alat elektronik apapun. Sementara kakak saya pernah menjalani PJJ kurang lebih selama 6 tahun namun berakhir kandas. Dua pengalaman tersebut membuat saya bertanya-tanya mengenai bagaimana pengalaman PJJ dapat berkaitan terhadap cinta antara pasangan. Di sisi lain, saya pun menjalin PJJ dengan pasangan karena merantau untuk berkuliah. Selama PJJ, saya kerap menerima kritikan dan juga sindiran mengenai hubungan yang tidak akan bisa bertahan dan kemungkinan bosan karena jarak.

Di sisi lain, sejumlah teman sebaya yang menjalani PJJ juga mengalami hal serupa, seperti adanya anggapan bahwa PJJ tidak ada bedanya

dengan melajang. Tak hanya itu, anggapan negatif mengenai PJJ pun kerap diperdebatkan dalam sejumlah media sosial. Selain itu, alih-alih menyoroti upaya dalam mencintai, masyarakat kerap berfokus terhadap hasrat dicintai semata. Fenomena tersebut menggelitik saya untuk mengulik pengalaman rekan sebaya yang menjalani PJJ. Saya tertarik untuk memahami bagaimana upaya mahasiswa yang menjalani PJJ dalam mempertahankan hubungannya ditengah terbatasnya akses. Untuk menghindari bias, saya mencari informan yang cukup bervariasi baik hanya sekadar kenalan maupun tidak berkorelasi sebelum berjalannya penelitian. Selain itu, analisis data akan dilakukan dengan penggunaan *epoche* yang bertujuan untuk mencegah timbulnya benturan terhadap persepsi personal. Saya pun dibantu oleh dosen pembimbing dan rekan sejawat dalam pengecekan terhadap rangkaian proses dan laporan penelitian.

Selama menjalankan rangkaian penelitian ini, saya menyadari adanya perubahan di diri dalam memandang dan menyikapi PJJ. Sebelumnya, saya selalu berpikir bahwa stereotip di lingkungan masyarakat terutama teman sebaya sangat memengaruhi persepsi individu terhadap hubungannya. Alih-alih terdampak secara negatif, informan merespon dengan bersikap masa bodoh dan terlebih ingin menunjukkan ke orang lain bahwa hubungannya bisa berhasil dan langgeng. Selain itu, ternyata PJJ juga dapat menjadi momentum bagi informan untuk berfokus dan mengembangkan kompetensinya baik dalam ranah akademis maupun non akademis. Perjumpaan dan diskusi dengan para informan membuat saya yakin bahwa

PJJ memberikan lebih banyak dampak positif terhadap diri sendiri dan pasangan sehingga hubungan pun menjadi berkualitas. Tentunya, dengan hasil penelitian ini saya menjadi semakin yakin untuk bersuara di masyarakat terutama dalam media sosial bahwa PJJ bukanlah hubungan yang selalu berakhir buruk.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). *The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177–1196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1177>
- Ahmet, S., Elshad, D., & Durmus, U. (2015). *Review of the relationship between the college students attitudes towards love and depression levels*. *Educational Research and Reviews*, 10(14), 2021-2030. <https://doi.org/10.5897/err2015.2180>
- Amelia, F. R. (2020). *Long-Distance Romantic Relationships among International Students: "My First Qualitative Research"*. *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 74–86. <http://scie-journal.com/index.php/SiPoSE>
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55, 469–480. DOI: 10.1037/0003-066x.55.5.469
- Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 127–139). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410606990-6>
- Badiou, A., & Truong, N. (2009). *In Praise of Love Translate by Peter Bush*. Serpent's Tail.
- Baydala, A. (2014). Love, overview. In Teo, T. (ed.), *Encyclopedia of critical psychology* (hlm. 1091-1093). Springer.
- Bailey, K. (1994). *Interview Studies in Methods of social research*. Simonand Schuster, 4th ed. The Free Press. Ch8. Pp.173-213.
- Bayne, T., and Montague, M. (2011). *Cognitive Phenomenology*. Oxford University Press.
- Berger, C.R. (1979). *Beyond initial interaction: Uncertainty, understanding, and the development of interpersonal relationships*. *Language and social psychology* (pp. 122–144). Blackwell.
- Berscheid, E. (2006). Searching for the Meaning of "Love" In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 171–183). Yale University Press.
- Block, N., Flanagan, O., & Güzeldere, G. (1997). *The Nature of Consciousness*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

- Bois, S. N., Sher, T. G., Grotkowski, K., Aizenman, T., Slesinger, N., & Cohen, M. (2015). *Going the Distance. The Family Journal*, 24(1), 5–14. doi:10.1177/1066480715616580
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). *Romantic relationships and the physical and mental health of college students*. *Personal Relationships*, 17(1), 1–12. doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x
- Bridges J, Gray W, Box G, Machin S. (2008). *Discovery Interviews: a mechanism for user involvement*.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2008). Ethics in Qualitative Psychological Research. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499876.005>
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Bungin, B. (2008). *Komunikasi (Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat)*. Kencana Predana Media
- Büyükşahin, H. S. (2004). *An examination of couples' A Study of Couples Love Attitudes Within Lee's Multidimensional Love Styles Framework*. *Turk. Psychol. J.* 19 (54): 59-72.
- Chalmers, D. (ed.). (2002). *Philosophy of Mind: Classical and Contemporary Readings*. Oxford University Press.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). *Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458–463. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.3.458>
- Christie, F., & Maria, C. (2020). *Tipe love pada individu yang berpacaran long distance relationship dan proximal relationship di banding*. *Humanitas*, 4(3), 205-224.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). SAGE.
- Daher, M., Carré, D., Jaramillo, A., Olivares, H. & Tomicic, A. (2017). *Experience and Meaning in Qualitative Research: A Conceptual Review and a Methodological Device Proposal*. *Forum Qualitative Social Research*, 18(3), Art. 9, <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-18.3.2696>.

- Dainton, M., & Aylor, B. (2001). *Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships*. *Communication Research Reports*, 19(2), 118-129. <https://doi.org/10.1080/08824090209384839>
- Dansie, L. (2012). *Long-distance dating relationships among college students: The benefits and drawbacks of using technology* (Doctoral dissertation, University of Missouri--Columbia).
- Dargie, E., Blair, K., Goldfinger, C., & Pukall, C. (2014). *Go Long! Predictors of Positive Relationship Outcomes in Long-Distance Dating Relationships*. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181-202. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2013.864367>
- Davidson, A. S. (2013). *Phenomenological Approaches in Psychology and Health Sciences*. *Qualitative Research in Psychology*, 10(3), 318–339. doi:10.1080/14780887.2011.608466
- December, J. (1997). *Notes on Defining of Computer-Mediated Communication*. *Computer-Mediated Communication Magazine*, 3, 1-14.
- DeGenova, M. K., & Rice, P. P. (2005). *Intimate Relationship, Marriages, and Families*. MC Grow-Hill.
- Demir, M. (2007). *Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults*. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257–277. doi:10.1007/s10902-007-9051-8
- Eiko. (2018). *7 Sternberg papers: 351 references, 161 self-citations*. <https://eiko-fried.com/sternberg-selfcitations/>
- Elmes, D.G., Kantowitz, Z.H. and Roediger, H.L. (1995) *Research Methods in Psychology (5th ed)*. West Publications Company
- Erikson, E. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Gramedia.
- Evans, A., Elford, J., & Wiggins, D. (2008). Using the internet for qualitative research. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE.
- Fatimah, S. (2021). *Viral di TikTok karena Discover, Ini Makna Lagu "To The Bone" dari Pamungkas*. Indozone.id; Indozone.id. <https://www.indozone.id/music/ers7JXk/viral-di-tiktok-karena-discover-ini-makna-lagu-to-the-bone-dari-pamungkas/read-all>
- Fehr, B., Harasymchuk, C., & Sprecher, S. (2014). *Compassionate love in romantic relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 575–600. doi:10.1177/0265407514533768

- Ficara, L. C., & Mongeau, P. A. (2000). Relational uncertainty in long-distance college student dating relationships. Paper presented at the National Communication Association annual conference
- Field, T. (2016). *Romantic Love*. *International Journal Of Behavioral Research & Psychology*, 4(3), 185-190. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-1600033>
- Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). *The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations*. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267–285. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267>
- Finkel E. J., & Simpson J. A. (2015). *Relationship science*. *Curr. Opin. Psychol.* 1(Spec. Issue). Elsevier
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). *The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles*. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383–411. doi:10.1146/annurev-psych-010416-044038
- Flaherty, C. (2018). *Prominent psychologist resigns as journal editor over allegations over self-citation*. Insidehighered.com. <https://www.insidehighered.com/news/2018/04/30/prominent-psychologist-resigns-journal-editor-over-allegations-over-self-citation#:~:text=In%20discussions%20on%20social%20media,diverse%20voice%20in%20major%20issues>
- Freire, R. B. (2018). *Technology And Its Impact in Long-distance Relationships*. *Researchandcommunication*; [researchandcommunication. https://researchandcommunication.digital/2018/03/23/technology-and-its-impact-in-long-distance-relationships/](https://researchandcommunication.digital/2018/03/23/technology-and-its-impact-in-long-distance-relationships/)
- Fortunati, V. (2016). *Italian Research on Utopia and Utopianism*. *Utopian Studies*, 27(3), 468–479. <https://doi.org/10.5325/utopianstudies.27.3.0468>
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*.
- Gadamer, H.-G. (2006). *Classical and Philosophical Hermeneutics*. *Theory, Culture & Society*, 23(1), 29–56. doi:10.1177/0263276406063228
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2008). *Phenomenological psychology*. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology*. SAGE.
- Google Trends. (2015). *Google Trends “Long Distance Term”*. Google Trends. <https://trends.google.co.id/trends/explore?date=all&q=safety%20first%20love>

- Graham, J. M. (2010). *Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 748–771. doi:10.1177/0265407510389126
- Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). *Time Spent Together and Relationship Quality: Long-Distance Relationships as a Test Case*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(2), 313–320. doi:10.1177/0265407595122010
- Guldner, G. T. (2003). *Long distance relationships: The complete guide*. JF Milne
- Illouz. (1998). *Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*. *Journal of Marriage and the Family*., 60(2), 542–543. ISSN: 0022-2445, 1741-3737
- Internetworldstats.com. (2020). *Internet Top 20 Countries - Internet World Users* <https://www.internetworldstats.com/top20.htm>PDSI KOMINFO. (2021).
- Havighurst, Robert. J. (1953). *Human Development and Education*. Longmans
- Hampton, JR.P. (2004). *The effect of communication on satisfaction in long distance and proximal relationship of college students*. Psychology Loyola University N.O.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191–217). Yale University Press.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). *A theory and method of love*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. <https://himpsi.or.id/organisasi/kode-etik-psikologi-indonesia>
- Holmes, M. (2006). *Love Lives at a Distance: Distance Relationships over the Lifecourse*. *Sociological Research Online*, 11(3), 1–11. doi:10.5153/sro.1423
- Holt, P. A., & Stone, G. L. (1988). *Needs, coping strategies, and coping outcomes associated with long-distance relationships*. *Journal of College Student Development*, 29(2), 136–141.
- Homans, G. C. (1958). *Social Behaviour as Exchange*. *American Journal of Sociology* 63, 6: 597-606.
- Homans, G. C. (1961). *Social Behaviour: Its Elementary Forms*. Harcourt, Brace & World, Inc.
- Horn, K., Arnone, A., Nesbitt, K., Desllets, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). *Physical distance and interpersonal characteristics in college students'romantic*

*relationships*. *Personal Relationships*, 4(1), 25-34. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>

- Husserl, E., (2001). *Logical Investigations*. Vols. One and Two, Trans. J. N. Findlay. Ed. with translation corrections and with a new Introduction by Dermot Moran. With a new Preface by Michael Dummett. London and New York: Routledge. A new and revised edition of the original English translation by J. N. Findlay. London: Routledge & Kegan Paul, 1970. From the Second Edition of the German. First edition, 1900–01; second edition, 1913, 1920.
- Jenkins, M. D., Paolucci, T. S.B., & Rushing, B. (1994). *Does distance make the heart grow fonder? A comparison of college students in long-distance and geographically close dating relationships*. *College Student Journal*, 28, 212.
- Jiang, Crystal, dan Jeffrey T. Hancock. (2013) *Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships*. International Communication Assosiation.
- Johnson, L. (2020). *Love and Long Distance Relationships in the 17th Century*. History Hit; History Hit. <https://www.historyhit.com/love-and-long-distance-in-the-seventeenth-century/>
- JPNN.com. (2014). *Rating Tinggi Raffi-Gigi, Anang-Ashanty Kalah Jauh*. [Www.jpnn.com](http://www.jpnn.com); [JPNN.com. https://www.jpnn.com/news/rating-tinggi-raffi-gigi-anang-ashanty-kalah-jauh](https://www.jpnn.com/news/rating-tinggi-raffi-gigi-anang-ashanty-kalah-jauh)
- Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologi: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT. Kanisius.
- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2012). *Relationship Quality, Commitment, and Stability in Long-Distance Relationships*. *Family Process*, 52(2), 257–270. doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x
- Kierkegaard, S. (1847). *Works of Love*, Hong trans., p. 14.
- Kirk, A. (2013). *The Effect of Newer Communication Technologies on Relationship Maintenance and Satisfaction in Long Distance Dating Relationship*. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 2 (1), 3.
- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). *Absence makes the heart grow fonder?: Long distance dating relationships among college students*. *College Student Journal*, 36(3), 364-366.
- Kochar, R., & Sharma, D. (2015). *Role of Love in Relationship Satisfaction*. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.102>

- Kominfo. (2010). *Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. Website Resmi Kementerian Komunikasi Dan Informatika RI. [https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita\\_satker](https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker)
- Kurdek, L. (2008). *A general model of relationship commitment: Evidence from same-sex partners*. *Personal Relationships*, 15, 391–405. doi:10.1111/j.1475-6811.2008.00205.x
- Labuschagne, A. (2003). *Qualitative Research- Airy Fairy or Fundamental?*. *The Qualitative Report* .8(1): 1–4
- Lamanna, M.A & Reidmann, A. (2009). *Marriages and families making Choices in Device Society Tenth Edition*. Thomson Woedaworth
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: theory, research and method*. Pearson/ Prentice Hall.
- Long Distance Relationship Statistics. (2021). *Long Distance Relationship Statistics – What are the stats?*. [Longdistancerelationshipstatistics.com](http://longdistancerelationshipstatistics.com). <https://www.longdistancerelationshipstatistics.com/>
- Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). *Coping with moral commitment to long-distance dating relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 104–113. doi:10.1037/0022-3514.73.1.104
- Maguire, K. C., & Kinney, T. A. (2010). *When Distance is Problematic: Communication, Coping, and Relational Satisfaction in Female College Students' Long-Distance Dating Relationships*. *Journal of Applied Communication Research*, 38(1), 27–46. doi:10.1080/00909880903483573
- Mahabarata, Y. (2020). *Mengapa Kisah Romeo dan Juliet Karya Shakespeare Sangat Populer sebagai Simbol Cinta*. *VOI - Waktunya Merevolusi Pemberitaan; VOI.ID*. <https://voi.id/memori/2806/mengapa-kisah-romeo-dan-juliet-karya-shakespeare-sangat-populer-sebagai-simbol-cinta>
- Manampiring, H. (2012). *Laporan Survei PJJ Nasional*. The Laughing Phoenix. <https://henrymanampiring.com/2012/11/11/laporan-survei-PJJ-nasional/>
- Mietzner, S., & Lin, L.W. (2005). *Would You Do It Again? Relationship Skills Gained in a Long-Distance Relationship*. *College Student Journal*, 39(1), 192–200.
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm S.S. (2007). *Intimate Relationship (4th ed)*. McGraw Hil
- Moleong, Lexy J. (2010), *Metodologi penelitian kualitatif*, Remaja Rosdakarya, Bandung

- Mohanty, J. N. (2008). *The Philosophy of Edmund Husserl: A Historical Development*, New Haven and London: Yale University Press.
- Montgomery, M. J. (2005). *Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood*. *Journal of Adolescent Research*, 20, 346–374.
- Morgan, D. L., Ataie, J., Carder, P., & Hoffman, K. (2013). *Introducing Dyadic Interviews as a Method for Collecting Qualitative Data*. *Qualitative Health Research*, 23(9), 1276–1284. doi:10.1177/1049732313501889
- Moran, D. (2000). *Introduction to Phenomenology*. London and New York: Routledge.
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications, Inc.
- Myers, S. W. M. (2002). *Measuring Positive Emotionality: A Review of Instruments Assessing Love*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34: 238-254. *Individual Differences*, 14, 795-803
- Neto, F. (1993). Love styles and self-representations. *Personality and Individual Differences*, 14, 795-803.
- Oktariani, M. (2018). *Pola Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial LINE*. *Wacana Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 17(2), 193. DOI:10.32509/wacana.v17i2.631
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia (12th ed.)*. Salemba Humanika.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice (3rd ed.)*. SAGE.
- Pollmann, M. M. H., & Finkenauer, C. (2009). *Investigating the Role of Two Types of Understanding in Relationship Well-Being: Understanding Is More Important Than Knowledge*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1512–1527. doi:10.1177/0146167209342754
- Rantung, R. C. (2021). *Rekor Sinetron Ikatan Cinta, dari MURI hingga Tembus Audience*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/hype/read/2021/04/15/091418466/rekor-sinetron-ikatan-cinta-dari-muri-hingga-tembus-audience-share?page=all#:~:text=Tembus%20rekor%20MURI,persen%20pada%202023%20Febuari%202021>.
- Reis, H. T., & Rusbult, C. E. (Eds.). (2004). *Close relationships: Key readings*. Taylor & Francis.
- Rifayanti, R., & Diana, D. (2013). *Pengaruh Gaya Resolusi Konflik dan Penyesuaian Perkawinan Dengan Kebahagiaan Pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani*

*Hubungan Jarak Jauh*. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 8(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2385>

- Rohlfing, M. A. (1995). Doesn't anyone stay in one place anymore? An exploration of the under-studied phenomena of long distance relationships. In S. Duck & J. Wood (Eds.), *Under-studied relationships: Off the beaten track* (pp. 173–196). London: Sage.
- Rubin, Z. (1970). *Measurement of romantic love*. Journal of Personality and Social Psychology, 16, 265–273
- Rusbult, C. E., Agnew, C. & Arriaga, X. (2011). *The Investment Model of Commitment Processes*. Department of Psychological Sciences Faculty Publications. <https://docs.lib.purdue.edu/psychpubs/26>
- Ryan, F., Coughlan, M., & Cronin, P. (2009). *Interviewing in qualitative research: The one-to-one interview*. International Journal of Therapy and Rehabilitation, 16(6), 309–314. doi:10.12968/ijtr.2009.16.6.42433
- Sahlstein, E. (2010). *Communication and distance: The present and future interpreted through the past*. Journal of Applied Communication Research, 38, 106–114. doi:10.1080/00909880903483615
- Salmons, J. (2015). *Qualitative online interviews : Strategies, design, and skills*. SAGE.
- Sandelowski M (2002) *Reembodying qualitative inquiry*. Qual Health Res
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.). Erlangga.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). *The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time*. Personal Relationships, 12(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.0011>
- Schwebel, A. I. (1992). *Factors associated with relationship stability in geographically separated couples*. Journal of College Student Development, 33(3), 222-230.
- Sears, David O. (2009). *Psikologi Sosial 2*. Erlangga.
- Setiawan, E. (2012). *Arti kata dewasa - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Kbbi.web.id. <https://kbbi.web.id/dewasa>
- Shenton, A. K. (2004). *Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects*. Education for Information, 22(2), 63–75. doi:10.3233/efi-2004-22201
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.

- Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). *Pain as an assault on the self: An interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain*. *Psychology & Health*, 22(5), 517–534. doi:10.1080/14768320600941756
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Sorokowski, P. dkk. (2020). *Universality of the Triangular Theory of Love: Adaptation an Psychometric Properties of the Triangular Love Scale in 25 Countries*. *The Journal of Sex Research*. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1787318>
- Spradley, J.P. (1979). *The Ethnographic Interview*. Holt, Rinehart, & Winston. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE.
- Sprecher, S., & Meets, S. (2013). *Human Bonding* (C. Hazan & M. I. Campa, Eds.). The Guilford Press.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). *Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143–153. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.143>
- Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). *Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54. doi:10.1177/0265407507072578
- Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). *Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics*. *Communication Monographs*, 67(3), 306–323. doi:10.1080/03637750009376512
- Sternberg, R. (1986). *A Triangular Theory of Love*. Yale University.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). *Self-Disclosure dan Trust Pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 9. DOI:10.26740/jptt.v7n1.p9-15
- Underwood, L. G. (2009). *Compassionate Love: A Framework for Research*. *The Science of Compassionate Love*, 1–25. doi:10.1002/9781444303070.ch1

- Telkomsel. (2020). *Beda PJJ Zaman Dulu dan Sekarang*.  
<https://www.telkomsel.com/about-us/blogs/beda-PJJ-zaman-dulu-dan-sekarang-0>
- Tod, A (2006) *Interviewing*. In: *Gerrish K, Lacey A, eds. The Research Process in Nursing*. Blackwell Publishing
- Verhaeghe, P. (1998). *Love in a time of loneliness* (1st ed.). Other Press.
- Walster, E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Allyn and Bacon.
- Wang, N., Roaché, D., & Pusateri, K. (2018). *Interconnection of Multiple Communication Modes in Long-Distance Dating Relationships*. *Western Journal of Communication*, 83(5), 600-623.  
<https://doi.org/10.1080/10570314.2018.1552986>
- Waterman, E., Wesche, R., Leavitt, C., Jones, D., & Lefkowitz, E. (2017). *Long-Distance Dating Relationships, Relationship Dissolution, and College Adjustment*. *Emerging Adulthood*, 5(4), 268-279.  
<https://doi.org/10.1177/2167696817704118>
- Webb, L. M. (2017). *Online Research Methods, Qualitative*. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*, 1-9.  
[doi:10.1002/9781118901731.iecrm01](https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm01)
- Weisskirch, R. S. (2017). A developmental perspective on language brokering. In R. S. Weisskirch (Ed.), *Language brokering in immigrant families: Theories and contexts* (pp. 7-25). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315644714-2>
- West, R., & Turner, L. (2000). *Introducing communication theory*. Mayfield Publishing Company
- West, R & Turner, L. H. (2010). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application*. McGraw-Hill.
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Bruner, M. R. (2013). *Committed dating relationships and mental health among college students*. *Journal of American College Health*, 61(3), 176-183.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2013.773903>
- Wibisono, N. (2016). *Menerabas Jarak Demi Cinta*. Tirto.id; Tirto.id.  
<https://tirto.id/menerabas-jarak-demi-cinta-bw5f>
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology : Adventures in theory and method*. Open University Press.

- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. McGraw-hill education
- Wolipop. (2012). *Survei: 49% Pasangan Berhasil Menjalani Pacaran Jarak Jauh*. detikcom. <https://wolipop.detik.com/love/d-2007046/survei-49-pasangan-berhasil-menjalani-pacaran-jarak-jauh>
- Yıldırım, B. F., & Demir, A. (2015). *Breakup adjustment in young adulthood*. *Journal of Counseling and Development*, 93, 38–44.
- Yuliarti, M. S. (2015). *Komunikasi Musik: Pesan Nilai-Nilai Cinta dalam Lagu Indonesia*. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 12(2). <https://doi.org/10.24002/jik.v12i2.470>
- Yusuf, A. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (4th ed., pp. 42-44). KENCANA

