

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENJALANI *LONG DISTANCE*
RELATIONSHIP DAN KEPERCAYAAN PADA DEWASA AWAL DI SEI ASAHAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi Syarat-Syarat
Untuk Meraih Gelar Sarjana Psikologi



DARA ANGGITHA
10.860.0031

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

UNIVERSITAS MEDAN AREA **2015**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Medan,

2015

Penulis

Dara Anggitha

NIM. 10.860.0031



KATA PENGANTAR

Maha besar Allah SWT yang telah memberikan keadilan pada seluruh umat manusia. Puji syukur penulis tujukan pada-Nya yang telah memberikan anugerah kehidupan dan kesempatan pada penulis. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, lewat perjuangannya penulis bisa mentauladani untuk terus semangat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan Penelitian Ilmiah guna memenuhi persyaratan pada Jurusan Psikologi Universitas Medan Area yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship* Dan Kepercayaan Pada Dewasa Awal Di Sei Asahan”.

Skripsi ini dibuat dengan penelitian dalam jangka waktu tertentu sehingga menghasilkan sebuah karya yang dapat dipertanggungjawabkan hasilnya. Penulis ucapkan terima kasih kepada pihak terkait yang telah membantu penulis dalam menghadapi berbagai tantangan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih sangat banyak kekurangan yang mendasar pada skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengundang pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan ilmu pengetahuan ini. Terima kasih dan semoga makalah ini dapat memberikan sumbangsih positif bagi kita semua.

Medan, Juni 2015

Dara Anggitha

10.860.0031

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah, segala puja dan puji kami panjatkan kehadirat Allah SWT Yang telah memberikan taufiq dan hidayah-Nya, sehingga menumbuhkan semangat pada diri kami untuk menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship* Dan Kepercayaan Pada Dewasa Awal Di Sei Asahan".

Bersamaan dengan ini penulis menghanturkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Penelitian Ilmiah ini dengan baik. Banyak hambatan dan kesulitan dalam menyelesaikannya penelitian ilmiah ini, namun semuanya tidak terlepas dari peran berbagai pihak yang membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga semua terasa lebih mudah. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ayahku tersayang (Sucipto, S.E) dan Ibuku tersayang (Neneng Eny), terima kasih atas kasih sayang, kesabaran, nasihat, doa dan dukungan kepada penulis. *Thank you mom, dad. Mom, Dad Love you so much.*
2. Bapak Prof. Dr. H.A Ya'kub Matondang, MA., Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Medan Area. Terima kasih bapak atas kesediaan waktunya.
4. Ibu Nini Sriwahyuni, S.Psi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan keluangan waktu, kesempatan, saran, nasehat, dan bimbingannya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

vii

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository.uma.ac.id)27/8/24

5. Ibu Rahma Fauzia, S.Psi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak mencurahkan waktu, memberikan saran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Mustika Tarigan, S.Psi, M.Psi., Selaku Ketua Sidang Skripsi. Terima kasih ibu atas kesediaan waktunya.
7. Bapak Drs. Mulia Siregar, M.Psi., Selaku Sekretaris Sidang Skripsi. Terima kasih bapak atas kesediaan waktunya.
8. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi., Selaku Kepala Bagian Psikologi Perkembangan.
9. Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi., selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Dosen Wali yang telah membantu penulis.
10. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberi ilmu yang berharga selama penulis menempuh pendidikan Ilmu Psikologi di UMA.
11. Ir. Adi Arya, "*Strawberry ku*". Terima kasih atas semangat, dukungan, cinta, tawa, tangis, dan kesabaran yang tiada habisnya kamu berikan padaku untuk menyelesaikan skripsi ini. *Shokriyha meri janu. Bahot Bahot Pyar Karti Ho Main Tumse.*
12. Kedua Adik Kesayanganku (Dinda Puspa Anggrainy dan Dimas Rifa'i). Terima kasih atas dukungannya. *I Love You So Much Guys.*
13. Seluruh teman-teman Angkatan 10 kelas Reg. B dan Pagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terima kasih teman-teman atas kebersamaannya selama ini untuk menimba ilmu.
14. Seluruh teman-teman Angkatan 09, Angkatan 10, Angkatan 11 fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

15. Teman-temanku seperjuangan: Utami Kurnia Lestari Harahap (10) Meyzalisa Puspita Anggraini Anwar (10), Putri Anisari (10), Agustina Melinda Simamora (10) Rahma Waty Br Sagala, S. Psi (09) Elfindo Manulang, S. Psi (09) makasih buat *support*, saran dan semangat kalian untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. *Thanks to "si Biru" Honda Beat Compact Sportmatic. The best motorbike, bring me everytime, everywhere.*
17. Seluruh responden dan teman-teman *Long distance Relationship* yang mau meluangkan waktunya untuk wawancara dan terganggu aktivitasnya.
18. Pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah ikut berpartisipasi dan berperan dalam penyusunan skripsi ini.

Besar harapan peneliti kepada pembaca untuk memaklumi laporan yang penulis susun ini, karena masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Kritik dan saran yang bersifat membangun diri pembaca akan penulis terima dengan senang hati.

Medan, Juni 2015

Penulis

Dara Anggitha

10.860.0031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAKSI	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAKSI.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal.....	17
--------------------------------	----

B. Pacaran

1. Pengertian Pacaran	20
-----------------------------	----

2. Tipe-tipe Pacaran	21
----------------------------	----

C. Pacaran Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*)

1. Pengertian Pacaran Jarak Jauh

(<i>Long Distance Relationship</i>)	22
---	----

2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Long Distance Relationship</i>	24
--	----

3. Bentuk Komunikasi dalam <i>Long Distance Relationship</i>	25
--	----

D. Kepercayaan

1. Pengertian Kepercayaan	29
---------------------------------	----

2. Aspek-aspek Kepercayaan.....	30
---------------------------------	----

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan.....	32
---	----

E. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan.....	35
------------------------------	----

2. Gejala Kecemasan	36
---------------------------	----

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.....	37
--	----

4. Aspek-aspek Kecemasan	38
--------------------------------	----

5. Bentuk-bentuk Kecemasan	40
----------------------------------	----

F. Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship*

1. Pengertian Kecemasan Menjalani <i>Long Distance Relationship</i>	41
---	----

2. Aspek-aspek Kecemasan Menjalani	
<i>Long Distance Relationship</i>	42
G. Hubungan Antara Kecemasan Menjalani <i>Long Distance</i>	
<i>Relationship</i> dengan Kepercayaan Pada Dewasa Awal	44
H. Kerangka Konseptual	48
I. Hipotesis.....	49

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	50
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	51
1. Populasi	51
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	52
D. Teknik Pengumpulan Data	53
E. Validitas dan Reliabilitas	56
1. Validitas Alat Ukur.....	56
2. Reliabilitas Alat Ukur	58
F. Metode Analisis Data.....	58

BAB IV. PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancuh	60
B. Persiapan Penelitian.....	62

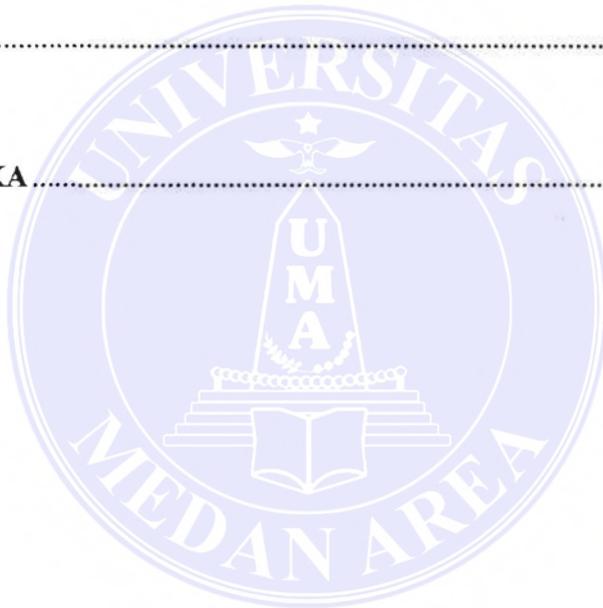
1. Persiapan Administrasi	62
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	63
C. Pelaksanaan Penelitian.....	66
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	70
E. Pembahasan.....	76

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

83



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial, dimana manusia hidup saling membutuhkan satu sama lain. Salah satunya adalah hubungan intim dengan lawan jenis atau melakukan hubungan romantis kepada orang lain. Hubungan romantis dengan lawan jenis merupakan salah satu bagian utama dalam kehidupan pada masa remaja. Hubungan romantis ini dimulai pada masa remaja hingga masa dewasa muda dan berlangsung selama waktu beberapa bulan hingga satu tahun atau bahkan lebih dari satu tahun (Furman & Wehner dikutip dalam Papalia et al., 2009). Kemudian ketertarikan ini pun akan berlanjut ke masa dewasa muda dan berkembang menjadi lebih intim sehingga mereka mulai membentuk komitmen dengan lawan jenis (Bouchey & Furman dikutip dalam Papalia et al., 2009).

Hubungan yang akrab dengan lawan jenis yang dijalani pada masa remaja berkembang menuju proses pacaran yang intim memasuki usia dewasa awal. Menurut Hurlock (1999) tahap dewasa awal dimulai pada saat usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Papalia dan Olds (1992) mengatakan bahwa pada umumnya hubungan berpacaran pada dewasa awal dibina secara serius dikarenakan pada usia dewasa awal terdapat tuntutan dalam mengambil keputusan untuk menikah atau tetap melajang serta memutuskan untuk memiliki anak atau tidak. Lemme (dalam Hakim, 2014)

mengatakan memilih pasangan hidup merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa muda. Menurut Kiessinger dkk (dalam Hakim, 2014) pada masa dewasa muda inilah, individu mencari pasangan hidup dengan membentuk hubungan romantis atau yang sering disebut dengan pacaran.

Menurut DeGenova dan Rice (dalam Hakim, 2014), pacaran adalah menjalani hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain. Sedangkan menurut Saxto (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa pacaran adalah suatu peristiwa yang telah direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang (biasanya dilakukan oleh kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis).

Hubungan pacaran dapat memiliki beberapa arti penting dan kontribusi positif bagi individu. Secara umum, alasan utama bagi seseorang untuk berpacaran ialah untuk menikmati kebersamaan dengan orang lain. Selain itu, adanya keinginan untuk merasakan cinta, kasih sayang, penerimaan dari lawan jenis, serta adanya rasa aman. Umumnya individu mencoba menemukan seseorang untuk dicintai, mencoba untuk mencintai, untuk mengerti dan bersimpati. Hal-hal tersebut bisa didapatkan lewat hubungan pacaran (Gembeck & Patherick, dalam Hakim, 2014). Menurut Hampton (dalam Hakim, 2014) pacaran dapat dibagi menjadi dua tipe yaitu, pacaran jarak dekat (*proximal relationship*) dan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*).

Proximal Relationship atau yang dikenal dengan pacaran jarak dekat adalah dimana pasangan tidak dipisahkan oleh jarak fisik yang berarti oleh karena itu

kedekatan fisik dimungkinkan, sedangkan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*) adalah pacaran yang dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu.

Pasangan yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh biasanya disebabkan oleh beberapa situasi yaitu karena ingin melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi atau karena alasan pekerjaan misalnya ketika salah seorang pasangan akan bekerja atau ditugaskan pada tempat yang berbeda. Salah satu faktor penyebab pacaran jarak jauh adalah ketika individu berusaha untuk mengejar dan mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga hubungan mereka dengan pasangan harus dipisahkan oleh jarak (Kaufmann, dalam Hakim, 2014).

Pacaran jarak jauh dapat diartikan sebagai hubungan yang intim dengan lawan jenis namun terpisahkan oleh jarak fisik dalam periode waktu tertentu (Hampton, 2001). Sedangkan Turner dan Helms (dalam Hakim, 2014) mengatakan hubungan jarak jauh adalah hubungan antara dua pihak yang saling berkomitmen dimana keduanya tinggal terpisah minimal sejauh tiga jam perjalanan dengan menggunakan kendaraan darat dan tidak dapat bertemu ketika mereka saling membutuhkan. Holt dan Stone (dalam Hakim, 2014) menggunakan faktor waktu dan tempat untuk mengkategorisasikan pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh. Berdasarkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menjalani pacaran jarak jauh, didapat tiga kategori antara lain, waktu lamanya berpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), intensitas pertemuan (sekali seminggu, seminggu hingga sebulan,

kurang dari satu bulan) dan jarak yang memisahkan (0-1 mil, 2-249 mil, lebih dari 250 mil).

Pacaran jarak jauh dapat dikatakan suatu bentuk yang unik karena berbeda dari fenomena umumnya, dimana pasangan berada dalam jarak yang berdekatan. Individu dan pasangannya akan menjalani komitmen hubungan yang terpisah oleh jarak yang jauh. Jarak ini dapat diartikan sebagai hidup terpisah kota atau negara dengan pasangan (*"Long distance relationships, can they work?"*, 2011).

Menurut penelitian dari *The Center for the Study of Long-Distance Relationships*, di Amerika terdapat lebih dari 700.000 pasangan LDR (*long distance relationship*) akhirnya menikah (*"Resep sukses pacaran jarak jauh"*, 2009). Berdasarkan data statistik mengenai LDR pada tahun 2005 yang dilakukan oleh *The Center for the Study of Long-Distance Relationships*, sebanyak 2,9% dari keseluruhan jumlah angka pernikahan di AS merupakan hasil dari hubungan jarak jauh, dengan 1 dari 10 pernikahan yang dilaporkan merupakan hasil dari pacaran jarak jauh selama 3 tahun pertama (*"Long distance relationships statistics"*, 2008). Lalu penelitian lain juga menyebutkan terdapat sekitar 4 juta hingga 4,5 juta pasangan mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh di AS (Vorwerck, 2011).

Sementara di Indonesia, berdasarkan hasil survei yang melibatkan 123 responden mengenai pacaran jarak jauh yang dilakukan oleh Wolipop secara online, diperoleh data bahwa 49% responden berhasil menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangannya, 38% responden tidak berhasil menjalani hubungan pacaran

jarak jauh, 5% responden menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan keraguan dan putus asa, sedangkan 10% lainnya berharap hubungan pacaran jarak jauh yang dijalannya akan berhasil (“Survei: 49% pasangan berhasil menjalani pacaran jarak jauh”, 2012). Hasil ini menunjukkan bahwa menjalin hubungan pacaran jarak jauh tidaklah mudah dan memiliki persentase keberhasilan kurang dari 50%.

Long distance relationship merupakan hubungan yang menantang karena individu dan pasangannya terpisah secara fisik karena situasi tertentu, alasan pribadi, pendidikan, atau pekerjaan (Day, 2002). Situasi tertentu yang mungkin terjadi adalah apabila pasangan berasal dari kota lain atau memiliki kewarganegaraan yang berbeda, pasangan harus pindah ke kota lain atau negara lain karena suatu alasan tertentu seperti harus menempuh pendidikan ke luar negeri, mendapat pekerjaan di luar negeri, atau karena mengikuti orangtua yang pindah lokasi bekerja.

Salah satu artikel mengenai pacaran jarak jauh yang berjudul *How to Make a Long-Distance Relationship Work* menyebutkan bahwa hambatan paling besar yang bertentangan dengan hubungan sehat adalah masalah jarak. Berpisah secara fisik merupakan hal yang sulit. Pasangan mungkin berada di kota lain, atau berada di negara lain. Pada kenyataannya, semakin jauh jarak yang memisahkan pasangan, semakin besar hambatan dan tantangan yang dihadapi pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh, khususnya mempersulit pasangan untuk dapat bertemu. Intensitas pertemuan yang minim akan menimbulkan kesulitan dalam hubungan tersebut (Stafford dan Reske dalam Hakim, 2014).

Kepercayaan (*trust*) merupakan hal yang paling mendasar dan inti dari setiap hubungan (Wall, 2001). Kepercayaan adalah kemauan seseorang untuk bertumpu pada orang lain dimana seseorang itu memiliki keyakinan padanya. Kepercayaan merupakan kondisi mental yang didasarkan oleh situasi seseorang dan konteks sosialnya. Ketika seseorang mengambil suatu keputusan, ia akan lebih memilih keputusan berdasarkan pilihan dari orang-orang yang lebih dapat ia percaya dari pada yang kurang dipercayai (Moorman, 1993). Menurut Rousseau et al (1998), kepercayaan adalah wilayah psikologis yang merupakan perhatian untuk menerima apa adanya berdasarkan harapan terhadap perilaku yang baik dari orang lain.

Kepercayaan dibutuhkan pada hubungan pacaran jarak jauh atau pun pada hubungan pacaran jarak dekat. Namun kepercayaan pada hubungan jarak jauh lebih menantang karena pacaran jarak jauh bersifat eksklusif, emosional, membutuhkan komitmen yang tinggi (Hampton, 2001). Tantangan yang dimaksud adalah tidak adanya sentuhan fisik dan kesulitan untuk bertatap muka secara langsung dalam jangka waktu tertentu, membutuhkan kepercayaan yang tinggi, dan komitmen untuk tetap setia terhadap pasangan yang berada di tempat berbeda. Perbedaan jarak yang jauh ini dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat hubungan, karena kondisi jarak yang memisahkan individu dan pasangannya terkadang juga menguras emosi. Selain itu, intensitas pertemuan yang kurang juga menyebabkan timbulnya jarak di dalam hubungan itu sendiri ("*Long distance relationships, can they work?*", 2011).

Setiap individu perlu menempatkan kepercayaan (*trust*) di urutan pertama dalam setiap hubungan. Di dalam hubungan percintaan, penting bagi seseorang untuk mempercayai pasangannya. Sebuah hubungan akan menjadi lebih kuat apabila kepercayaan menjadi salah satu nilai di dalam hubungan tersebut (Feldman, 2009). Kepercayaan juga merupakan hubungan timbal balik (Richo, 2010). Maksudnya adalah adanya kepercayaan secara dua arah, individu dapat mempercayai pasangannya dan pasangannya juga akan mempercayainya. Rasa saling percaya ini akan meningkatkan hubungan percintaan yang lebih intim dan meningkatkan rasa cinta dalam suatu hubungan. Rasa percaya terhadap pasangan dapat ditunjukkan dalam cara yang implisit dan tanpa syarat (Richo, 2010).

Richo (2010) mengartikan kepercayaan sebagai rasa percaya pada kesetiaan, kejujuran, dan rasa aman terhadap orang lain. Kepercayaan mempunyai objek yang spesifik. Kepercayaan merupakan bagian yang penting dalam suatu hubungan yang sehat. Feldman (2009) mengatakan bahwa kepercayaan tidaklah permanen, tetapi kepercayaan muncul dari adanya komitmen. Kepercayaan juga dapat dilihat dalam suatu hubungan pacaran, karena di dalam hubungan pacaran terdapat komitmen. Kepercayaan perlu didukung dengan adanya keterbukaan dalam komunikasi, kejujuran untuk menyampaikan apa yang dibutuhkan, diinginkan, menceritakan kesedihan dan rasa takut, dan dalam hal mengekspresikan diri (Day, 2002). Kepercayaan dalam *long distance relationship* merupakan hal esensial yang membuat individu dapat mencintai dan merasa tenang dalam menjalani hubungan dengan

pasangan, karena kecurigaan di dalam hubungan akan menimbulkan ketidaknyamanan dan kurangnya rasa kontrol dalam diri individu (Day, 2010).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dainton dan Aylon (dalam Hakim, 2014) ditemukan bahwa kepercayaan merupakan salah satu strategi dalam mengurangi ketidakpastian bagi individu yang sedang membangun hubungan dan menjadi hal yang penting dalam mengurangi ketidakpastian hubungan. Kepercayaan merupakan elemen yang penting dalam mempertahankan hubungan, khususnya yang terlibat dalam pacaran jarak jauh. Sejalan dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kauffman (Hakim, 2014) juga ditemukan bahwa kepercayaan merupakan syarat dalam keberhasilan pacaran jarak jauh, dimana banyak responden yang meyakini kepercayaan sebagai kekuatan hubungan mereka. Hal ini seperti yang terungkap dalam salah satu forum diskusi di salah satu website internet yang membahas mengenai *long distance relationship*:

“Saya pernah mengalami masa-masa pacaran *long distance* selama 4 tahun. Mungkin saya bisa *sharing* apa yang membuat saya dan pasangan berhasil dan menikah. Kunci keberhasilan saya selama *long distance date* ini cuma ada dua yaitu terbuka dan percaya. Kalau salah satu kunci ini dilanggar berarti saya mulai mempertanyakan keseriusan hubungan kita. Kita harus percaya bahwa dia disana tidak main dibelakang kita. Dan untuk tetap percaya kita harus terbuka! sekali lagi percaya dan terbuka!. Dan prinsip ini bukan hanya berlaku pada kita seorang, tapi juga buat pasangan kita. Sejauh pasangan kita masih terbuka ama kita, *nothing to worry!*” (Curhat Room Indo Mp3z-01-08-2008)

Mitos bahwa hubungan jarak jauh akan gagal diungkap oleh sebuah penelitian dari *Center for Study of Long Distance* di Amerika Serikat melalui penelitian Dr Greg Guldnef. Penelitian ini menemukan bahwa sekitar 70% pasangan gagal dalam memperjuangkan hubungan jarak jauh karena kesulitan dengan perubahan yang terjadi dan akhirnya hanya mampu bertahan selama 6 bulan saja (*“Long distance relationship mungkinkah?”*, 2011). Untuk mengatasi mitos kegagalan dalam hubungan jarak jauh ini, maka dibutuhkan rasa percaya kepada pasangan (*trust*), dan komitmen untuk jujur dalam berkomunikasi (Richo, 2010). Jika pasangan berkomitmen satu sama lain, saling percaya dan bersedia menanggung risiko bersama-sama, maka tidak menutup kemungkinan hubungan jarak jauh dapat terjalin dan dipertahankan oleh pasangan (Wawa, 2010). Individu yang dapat mempercayai orang lain adalah individu yang memiliki kehidupan yang sehat (Richo, 2010).

Menurut Karsner (Sukamadiarti, 2007), kepercayaan dalam suatu hubungan akan menentukan apakah suatu hubungan akan berlanjut atau akan berhenti. Kepercayaan ini meliputi pemikiran-pemikiran kognitif individu tentang apa yang sedang dilakukan oleh pasangannya. Apabila di dalam hubungan ada ketidakpercayaan, maka di dalam hubungan tersebut dapat dikatakan hanya ada cinta, tetapi tidak memiliki keintiman di dalamnya, Sternberg and Barnes dalam (Degenova & Rice, 2005). Apabila individu mampu mempercayai orang lain, maka mereka dapat membangun hubungan sosial yang sehat.

Hubungan pacaran jarak jauh sering dipandang sebagai hubungan yang mustahil, dimana pasangan yang menjalani hubungan ini kerap mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pasangannya. Jarak yang jauh membuat pasangan akan mengalami masalah yang lebih banyak. Masalah tersebut adalah masalah seperti perasaan depresi, stres, kesalahpahaman, kecurigaan, kecemburuan, kecemasan, dan berbagai ketidakpastian. Jika seseorang tidak adanya rasa kepercayaan kepada pasangannya, maka dia akan selalu dibayangi dengan perasaan cemas. Kecemasan itu timbul disebabkan karena adanya kekhawatiran atau berkurangnya rasa kepercayaan terhadap pasangan.

Dalam menjalani *long distance relationship* tidak banyak dari mereka yang menikmati dengan hubungannya dan tidak sedikit dari mereka yang merasa cemas. Masalah kejenuhan, ketidaksetiaan, kesepian, kecemasan, ketidakpercayaan, komunikasi yang tidak lancar dan godaan dari lawan jenis, yang mungkin saja 'mencuri' perhatian, bisa menjadi ancaman bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan pemutusan hubungan jangka panjang adalah perasaan negatif (Cameron, & Ross, 2007). Hal ini disebabkan oleh pesimisme, kecemasan yang tinggi dan terus konflik dalam hubungan (<http://www.pbs.org/thisemotionallife/blogs/love-long-distance-relationships>).

Menurut Muray (dalam Hakim, 2014) kecemasan menjalani *long distance relationship* adalah suatu kecemasan yang merupakan reaksi emosional pada berbagai

kekhawatiran pada masalah finansial, hubungan, dan kehilangan orang yang dicintai. Menurut Hakim (2014) pada dasarnya kecemasan yang dirasakan pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* adalah takut berakhirnya hubungan yang dijalankan.

Menurut Psikolog, Wita Herdardijati, M.Psi (tabloid wanita Indonesia edisi 1168), mengemukakan bahwa jika seseorang menjalani *long distance relationship* dan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka tingkat kepercayaan individu rendah terhadap pasangannya. Jika individu merasakan cemas terhadap pasangannya maka dia akan terus menghubungi kekasihnya dengan cara terus menelepon ataupun *sms* kekasihnya sampai berulang-ulang kali. Hal ini dilakukannya secara terus menerus sampai perasaan cemas itu berkurang. Hal ini karena adanya faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik (Ramaiah dalam Safaria dan Saputra, 2005).

Awet atau tidaknya suatu hubungan tidak terpengaruh oleh faktor jarak tinggal. "Pasangan yang tidak bersama-sama secara fisik memang sebaiknya mempunyai cara berkomunikasi yang berbeda dengan pasangan lainnya, terutama meningkatkan kepercayaan dengan saling terbuka, berbagi dan saling mendukung antara kedua belah pihak dengan begitu dapat mengurangi berbagai ketidakpastian hubungan seperti perasaan curiga, cemas, khawatir, cemburu dan kesalahpahaman, sehingga hubungan mereka memberikan kepuasan, keintiman dan komunikasi yang baik," ujar psikolog Karen Blair. Terpisah jarak memang bisa membuat seseorang

menahan rindu dan berupaya lebih keras menjaga kesetiaan. Dengan demikian saat tiba waktunya bertemu biasanya rasa cinta mereka terasa lebih kuat (<http://female.kompas.com/read/2013/12/18/0950494/Terpisah.Jarak.Membuat.Hubungan.LDR.Lebih.Kuat>).

Berdasarkan dari paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menghadapi dan menjalani hubungan *long distance relationship* ini tidak mudah. Banyak lika-liku, rintangan serta godaannya. Dalam hal ini individu harus memiliki cara yang jitu untuk mempertahankan hubungan *long distance relationship*. Salah satu cara yang sangat penting dalam menjalani dan mempertahankan hubungan *long distance relationship* ini adalah kepercayaan. Tanpa adanya kepercayaan, suatu hubungan tidak akan bisa terjalin. Menciptakan kepercayaan itu dengan cara saling adanya kejujuran atau keterbukaan, saling berbagi, saling memberi semangat atau dukungan, dapat bekerja sama dalam menjalani komitmen yang sudah terjalin, adanya saling penerimaan atas keadaan dikedua belah pihak baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki pada pasangan. Tidak jarang juga merasakan kecemasan dalam menjalani *long distance relationship* akan menghambat suatu hubungan karena teringat oleh jarak yang memisahkan. Hal ini terjadi disebabkan oleh faktor lingkungan, emosi yang ditekan serta sebab-sebab fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Kecemasan Menjalani Long Distance Relationship dan Kepercayaan Pada Dewasa Awal Di Sei Asahan”**.

B. Identifikasi Masalah

Kepercayaan dapat diartikan sebagai sebagai rasa percaya pada kesetiaan, kejujuran, dan rasa aman terhadap orang lain. Kepercayaan mempunyai objek yang spesifik. Kepercayaan merupakan bagian yang penting dalam suatu hubungan yang sehat. Kepercayaan tidaklah permanen, tetapi kepercayaan muncul dari adanya komitmen. Kepercayaan juga dapat dilihat dalam suatu hubungan pacaran, karena di dalam hubungan pacaran terdapat komitmen. Kepercayaan perlu didukung dengan adanya keterbukaan dalam komunikasi, kejujuran untuk menyampaikan apa yang dibutuhkan, diinginkan, menceritakan kesedihan dan rasa takut, dan dalam hal mengekspresikan diri (Day, 2002). Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan dalam hubungan pacaran jarak jauh, kecemasan berperan cukup penting dalam menjaga hubungan jarak jauh agar tetap bertahan. Menurut Muray (dalam Hakim, 2014) kecemasan menjalani *long distance relationship* adalah suatu kecemasan yang merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran pada masalah financial, hubungan, dan kehilangan orang yang dicintai. Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* adalah takut berakhir hubungan yang dijalankan (Hakim, 2014).

C. Batasan Masalah

Dalam sebuah penelitian, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar sebuah penelitian menjadi lebih terfokus dan diharapkan dapat menjawab

permasalahan dengan lebih efektif dan efisien. Pada penelitian ini, fokus permasalahan yang ingin diteliti adalah membahas tentang bagaimana hubungan antara kecemasan dan kepercayaan ditinjau dari *long distance relationship* (pacaran jarak jauh) dimana yang menjadi responden ini adalah dewasa awal yang berusia (21-35 tahun) yang menjalani pacaran jarak jauh yang merupakan mahasiswa/mahasiswi di Sei Asahan yang sedang kuliah sambil bekerja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah adalah: “Apakah ada hubungan antara kecemasan menjalani *long distance relationship* dan kepercayaan pada dewasa awal?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara kecemasan menjalani *long distance relationship* dan kepercayaan pada dewasa awal.

F. Manfaat Penelitian

Dari gambaran pendahuluan hingga tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara kolektif, baik untuk keilmuan (teoritis) atau untuk peneliti, dan subjek penelitian (praktis) manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Perkembangan. Hingga nantinya dapat memperkaya teori-teori tentang kecemasan menjalani *long distance relationship* dan kepercayaan pada dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat juga menjadi masukan bagi para peneliti lain yang tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan antara kecemasan menjalani *long distance relationship* dan kepercayaan pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah

- a. Meningkatkan kepercayaan yang baik pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*.
- b. Memberikan informasi bagi masyarakat agar dapat lebih memahami tentang kecemasan dan kepercayaan karena keduanya memiliki hubungan yang sangat erat. Untuk dapat mengontrol dan mengurangi emosi negatif seperti sedih, marah, cemburu, gelisah, takut, dan khawatir, diperlukan rasa kejujuran, dukungan, penerimaan, dan berbagi pada agar terciptanya kepercayaan pada mereka yang menjalani *long distance relationship*
- c. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi

sosial, terutama dalam hal *trust* dan *intimacy relationship* pada dewasa muda yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang berguna bagi semua orang, terutama para dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Selain itu melalui penelitian ini diharapkan para dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh meletakkan *trust* terhadap pasangan diurutan pertama.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari kata kerja Latin, seperti juga istilah *adolescence-adolescere* yang berarti “ tumbuh menjadi kedewasaan”. Kata *adult* atau dewasa awal berasal dari bentuk lampau kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Hurlock (1999) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Menurut Lumongga dan Pieter (2010) seseorang dikatakankan dewasa adalah apabila dia mampu menyelesaikan pertumbuhan dan menerima kedudukan yang sama dalam masyarakat atau orang dewasa lainnya.

Menurut Lumongga dan Pieter (2010) secara umum masa dewasa dikelompokkan atas tiga bagian yaitu :

- a. Dewasa dini (*early adulthood*) : 21-35 tahun
- b. Dewasa madya (*middle adulthood*) : 35-45 tahun
- c. Dewasa akhir (*late adulthood*) : 45-60 tahun

Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan,

perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri, pada pola hidup yang baru. Kisaran umur antara 21 sampai 40 tahun (Jahja, 2011). Lemme (dalam Hakim, 2014) Memilih pasangan hidup merupakan salah satu tugas perkembangan masa dewasa muda. Menurut Monks (dalam Hakim, 2014) Individu yang berada pada usia 17-40 tahun dapat digolongkan dalam masa dewasa awal.

Menurut Kiessinger dkk (dalam Hakim, 2014) pada masa inilah, individu mencari pasangan hidup dengan membentuk hubungan romantic atau yang sering disebut dengan pacaran. Menurut Craig (dalam Hakim, 2014) selain itu, pada masa dewasa muda ini, individu juga mengembangkan karir dan membentuk mimpi mengenai kehidupan yang diinginkannya.

Masa dewasa dini selalu dianggap sebagai penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan sosial baru. menyesuaikan diri dalam kehidupan baru, berarti dia memainkan peran sebagai suami atau istri, orangtua, pekerja atau pencari nafkah. Adapun menyesuaikan diri sesuai harapan sosial, berarti mengembangkan sikap baru, keinginan baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas-tugas perkembangannya. Kesulitan dalam menyesuaikan diri menjadikan periode dewasa dini sebagai masa yang menyulitkan (Lumongga dan Pieter, 2010).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa adanya perubahan-perubahan fisik dan psikologis, masa usia reproduktif serta masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Masa dewasa awal ditandai dengan adanya ciri-ciri yang mengiringi perubahan fisik

maupun psikologis. Ada beberapa ciri-ciri pada masa dewasa awal menurut Hurlock, 1999 yaitu:

1. Masa dewasa awal sebagai “Masa Pengaturan”
2. Masa dewasa awal sebagai “Usia Reproduksi”
3. Masa dewasa awal sebagai “Masa Bermasalah”
4. Masa dewasa awal sebagai “Masa Ketegangan Emosional”
5. Masa dewasa awal sebagai “Masa Keterasingan sosial”
6. Masa dewasa awal sebagai “Masa Komitmen”
7. Masa dewasa awal sebagai “Masa Ketergantungan”
8. Masa dewasa awal sebagai “Masa Perubahan Nilai”
9. Masa dewasa awal sebagai “Masa Penyesuaian Diri dengan Cara Hidup Baru”
10. Masa dewasa awal sebagai “Masa Kreatif”

Menurut Hurlock (1999) ada beberapa tugas perkembangan dewasa awal, yaitu:

- a. Mencari dan memilih pasangan hidup
- b. Belajar hidup bersama dengan suami atau istri
- c. Membentuk suatu keluarga
- d. Membesarkan anak-anak
- e. Mengelola sebuah rumah tangga
- f. Menerima tanggung jawab sebagai warga Negara
- g. Harapan-harapan masyarakat mencakup mendapatkan pekerjaan
- h. Bergabung dalam suatu kelompok sosial yang sesuai

Menurut Santrock (2003) membina hubungan intim dengan lawan jenis merupakan tugas perkembangan spesifik bagi individu dewasa muda. Selain itu, hubungan romatis juga merupakan suatu tahapan penting karena hal ini berhubungan dengan proses pemilihan pasangan hidup secara sadar.

Papalia dan Olds (1988) mengemukakan bahwa proses membentuk dan membangun hubungan personal dengan lawan jenis dapat berlangsung melalui apa yang biasa disebut sebagai hubungan pacaran. Biasanya pacaran sudah dimulai sejak dewasa muda yang berada pada usia 18-40 tahun dan merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola hidup yang baru dan harapan sosial yang baru pula.

Dari tugas perkembangan di atas terlihat bahwa tugas terpenting dari masa dewasa muda adalah penyesuaian diri terhadap kehidupan baru dan penyesuaian diri terhadap nilai-nilai serta norma-norma sosial dalam masyarakat, untuk membentuk hubungan intim yang dekat dengan orang lain. Individu berusaha untuk membuat komitmen pribadi maupun dengan orang lain, membentuk suatu keluarga dan bertanggungjawab sebagai warga negara.

B. Pacaran

1. Pengertian Pacaran

Menurut DeGenova dan Rice (dalam Hakim, 2014) pacaran adalah menjalankan hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain. Menurut Kyns (dalam Hakim, 2014) pacaran adalah hubungan antara dua orang yang berlawanan jenis

dan mereka memiliki keterikatan emosi, dimana hubungan ini didasarkan karena adanya persamaan-persamaan tertentu dalam hati masing-masing. Weiten (dalam Hakim, 2014) menyimpulkan hubungan pacaran sebagai suatu bentuk hubungan dalam jangka waktu yang panjang, bersifat informal dan terdapat interaksi serta berbagi perasaan dan pemikiran mendalam yang pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang kuat bagi pasangan.

Saxto (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa pacaran adalah suatu peristiwa yang telah direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang (biasanya dilakukan oleh kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis). Benokraitis (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa pacaran merupakan proses dimana seseorang bertemu dengan seseorang lainnya dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya orang tersebut untuk dijadikan pasangan hidup.

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pacaran adalah serangkaian aktivitas bersama yang diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya keterikatan emosi antara pria dan wanita yang belum menikah dengan tujuan untuk saling mengenal dan melihat kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah.

2. Tipe-tipe Pacaran

Berdasarkan jarak, Hampton (dalam Hakim, 2014) membagi pacaran menjadi dua tipe yaitu:

a. Pacaran jarak dekat (*Proximal relationship*)

Proximal relationship dikenal dengan pacaran jarak dekat dimana pasangan tidak dipisahkan oleh jarak fisik yang berarti oleh karena itu kedekatan fisik dimungkinkan

b. Pacaran jarak jauh (*Long distance relationship*)

Long distance relationship adalah pacaran yang sering disebut pacaran jarak jauh dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pacara terbagi menjadi dua tipe yaitu pacaran jarak dekat (*proximal relationship*) merupakan pacaran yang tidak dipisahkan oleh jarak fisik, yang berarti dimana pasangan memiliki kedekatan fisik, sedangkan pacaran jarak jauh (*long distance relationship*) dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu.

C. Pacaran Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*)

1. Pengertian Pacaran Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*)

Holt dan Stone (dalam Hakim, 2014) menggunakan faktor waktu dan untuk mengkategorisasikan pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh. Berdasarkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menjalani pacaran jarak jauh, didapat tiga kategori antara lain, waktu lamanya berpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), intensitas pertemuan (sekali seminggu, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan) dan, jarak yang memisahkan (0-1 mil, 2-249 mil, lebih dari 250 mil). Individu yang menjalani pacaran dimana

keduanya dipisahkan oleh jarak, salah satu berada pada kota bahkan negara yang berbeda yang terpaksa harus berpisah karena suatu alasan disebut dengan menjalin pacaran jarak jauh atau dikenal dengan istilah "*long distance relationship*" (Sarwono, 2011).

Turner dan Helms (dalam Hakim, 2014) hubungan jarak jauh adalah hubungan antara dua pihak yang saling berkomitmen dimana keduanya tinggal terpisah minimal sejauh tiga jam tempuh kendaraan darat dan tidak dapat bertemu ketika mereka saling membutuhkan. Lydon, Pierce, dan O'Regan (dalam Hakim, 2014) membedakan antara pacaran jarak jauh dan pacaran jarak dekat. Pacaran jarak jauh adalah hubungan pacaran yang terjadi pada dua orang yang tinggal pada dua kota yang berbeda. Sedangkan pacaran jarak dekat adalah hubungan pacaran yang terjadi pada dua orang yang tinggal pada kota yang sama.

Rohlfing dalam penelitiannya yang dikutip oleh Shumway (dalam Hakim, 2014) mengenai pacaran jarak jauh, mengatakan bahwa pacaran jarak jauh memiliki sisi negatif, yaitu kedua belah pihak memerlukan biaya yang besar untuk mempertahankan hubungan dan hal ini biasanya sangat dirasakan oleh mahasiswa yang hidup dalam anggaran yang terbatas. Mahalnya biaya telepon dan perjalanan jarak jauh menjadi kendala tersendiri. Usia dewasa yang menjalani hubungan ini cenderung memiliki pengharapan yang tinggi akan kualitas waktu yang dihabiskan bersama pasangan. Jika waktu berkunjung tidak sesuai dengan harapan, maka dapat menimbulkan perasaan kecewa bahkan stress.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *long distance relationship* adalah proses dimana seseorang bertemu dengan orang lain yang tidak ada hubungan keluarga

untuk menjajaki kemungkinan untuk dijadikan pasangan hidup yang berada ditempat lainnya dengan jarak fisik tertentu, telah menjalani pacaran jauh minimal 6 bulan dan memiliki intensitas pertemuan minimal satu kali perbulannya.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Long Distance Relationship*

Kaufmann (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab individu menjalani pacaran jarak jauh diantaranya:

a. Pendidikan

Salah satu faktor penyebab pacaran jarak jauh adalah ketika individu berusaha untuk mengejar dan mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga hubungan mereka dengan pasangan harus dipisahkan oleh jarak. Stafford, Daly, dan Reske (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa sepertiga dari hubungan pacaran di dalam universitas yang dijalani oleh mahasiswa merupakan jarak jauh

b. Pekerjaan

Kaufmann (dalam Hakim, 2014), pacaran jarak jauh juga berhubungan dengan kecenderungan sosial pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja ke luar negeri, dengan adanya kondisi mobilitas kerja pada saat ini sehingga dalam usaha pencapaian karir mereka, hubungan percintaan yang terjadi harus dipisahkan oleh jarak

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab seseorang yang menjalani *long distance relationship* adalah karena pendidikan dan pekerjaan.

3. Bentuk Komunikasi dalam *Long Distance Relationship*

Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari suatu hubungan. Buck (dalam Hakim, 2014) mengatakan bahwa komunikasi adalah salah satu fondasi untuk dapat mempertahankan suatu hubungan yang dekat. Berdasarkan penelitian Hampton (dalam Hakim, 2014), dihasilkan bahwa komunikasi adalah salah satu faktor yang bersifat penting khususnya bagi individu yang menjalani pacaran jarak jauh. Pacaran jarak jauh adalah bentuk hubungan yang dipisahkan oleh jarak fisik, yang tidak memungkinkan adanya pertemuan (kunjungan sang pacar), komunikasi dengan tatap langsung.

Menurut Schwebel (dalam Hakim, 2014) mengatakan bahwa kepuasan dalam hubungan jarak mungkin sulit untuk dipertahankan karena faktor kedekatan pasangan. Kurangnya kontak fisik, membuat individu yang terlibat dalam hubungan yang terpisah secara geografis menghadapi stress yang unik dan tantangan yang tidak biasa dari pasangan yang berdekatan secara geografis. Tanpa interaksi tatap muka, individu yang menjalani pacaran jarak jauh melewatkan percakapan sehari-hari, waktu luang bersama, dan keintiman fisik.

Selain itu Dellman dan Jenkins (dalam Hakim, 2014) mengatakan bahwa individu yang menjalani pacaran jarak jauh mengutarakan bahwa mereka lebih jarang melihat pasangannya, lebih banyak menulis (*email*, SMS) kepada

pasangannya, kurang puas dengan jumlah tatap muka dengan pasangan mereka, dan berbicara lebih banyak tentang berbagai topik yang lebih luas ditelepon dibandingkan dengan pasangan yang dekat secara geografis. Mereka lebih mungkin untuk berbicara tentang hubungan mereka dan masa depan mereka. Mereka juga menulis kepada pasangan mereka lebih sering daripada individu yang berpacaran jarak dekat secara geografis.

Watson (dalam Hakim, 2014) ada empat jenis komunikasi yang digunakan dalam menjalin hubungan pacaran jarak jauh, yaitu:

a. Telepon

Komunikasi hubungan pacaran yang dilakukan khususnya pada pacaran jarak jauh melalui telepon. Telepon adalah hal paling sering dan banyak dilakukan, dan komunikasi jenis ini menimbulkan kepuasan tertinggi bagi masing-masing pasangan. Telepon adalah salah satu komunikasi untuk hubungan yang dibatasi oleh waktu atau tekanan yang ada khususnya untuk yang menjalin pacaran jarak jauh

b. Surat

Menulis surat kepada pasangan yang biasanya ditulis secara manual yaitu dengan menggunakan tangan

c. Elektronik mail

Elektronik mail (*email*) merupakan bentuk komunikasi dengan menulis, mengirim dan menerima pesan melalui system komunikasi elektronik dengan bantuan internet

d. *Online Chatting Sessions*

Online chatting sessions merupakan bentuk komunikasi yang dibantu oleh sistem internet. Melakukan percakapan langsung dengan pasangan dalam bentuk tulisan.

Canary dan Cupach (dalam Hakim, 2014) mengatakan keterampilan komunikasi merupakan indikator yang kuat dari sebuah hubungan yang memuaskan. Keterampilan ini berguna terhadap interaksi yang lebih berharga, kemungkinan penyelesaian konflik yang lebih besar, dan tingkat keintiman yang tinggi dan kepuasan dengan pasangannya dan keseluruhan hubungan. Menurut Sara dan Lin (dalam Hakim, 2014) mengatakan pacaran jarak jauh membuat individu memiliki keterampilan yang lebih dalam hal-hal tertentu seperti kepercayaan, kesabaran, dan komunikasi yang lebih efektif. Semakin lama individu berada dalam dalam hubungan jarak jauh maka mereka semakin menyadari bahwa mereka butuh waktu untuk berkomunikasi secara efektif. Berkomunikasi dan terlibat dalam hubungan jarak jauh tidak mungkin dicapai dengan cepat karena faktor jarak. Salah satu keterampilan yang penting adalah keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Sebagian besar individu mengatakan tingkat komunikasi meningkat seperti halnya keterampilan komunikasi mereka. Keterampilan ini dimaksudkan untuk menjadi kunci yang paling mendasar bagi pacaran jarak jauh, dan juga berperan dalam kelanjutan hubungan.

Hakim (2014) mengatakan bahwa ada beberapa bentuk teknologi komunikasi yang dapat digunakan dalam pacaran jarak jauh yaitu:

1. *Elektronik mail*. Pengguna menciptakan dokumen tertulis di komputer dan mengirim dokumen melalui komputer ke pengguna lain. Pesan mungkin dijawab, gagal, dan dibuang
2. *Voice mail*. Pesan ditinggalkan dan didapatkan kembali via *voice* teknologi sintesis pada telepon
3. *Fax*. Dokumen dikirim ke lokasi yang lain dengan telepon dan teknologi komunikasi
4. *Audio dan Video Conferencing*. Mengadakan pertemuan dengan peserta di banyak lokasi yang dapat meliputi suara, gambar, dan grafik material
5. *Multimedia Messaging Service* merupakan sebuah teknologi untuk mengirimkan data-data berjenis multimedia melalui handphone, jenis data bisa berupa foto, video dan file musik
6. *Short Multimedia Service* merupakan pesan singkat berupa teks yang dikirim dan diterima antar sesama pengguna *handphone*
7. *Handphone*. Telepon genggam merupakan pengembangan teknologi telepon dimana perangkatnya dapat digunakan sebagai perangkat untuk mobile atau berpindah-pindah
8. *Web Camera* merupakan kamera digital yang terhubung dengan computer dan juga halaman web. Melalui teknologi ini maka kamera pada komputer akan memberi informasi yaitu berupa gambar yang dimunculkan melalui halaman web

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa bentuk komunikasi dalam *long distance relationship* adalah *elektronik mail*, *voice mail*,

fax, audio dan video conferencing, multimedia messaging service, short multimedia service, hndphone dan, web camera.

D. Kepercayaan

1. Pengertian Kepercayaan

Miller, Perlman, & Brehm (dalam Hakim, 2014) dalam buku *Intimate Relationship*, kepercayaan didefinisikan sebagai pengharapan bahwa pasangan memperlakukan dengan baik dan secara terhormat. Giffin (dalam Hakim, 2014) mendefinisikan kepercayaan sebagai mengandalkan perilaku orang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh risiko. Sementara itu Holmes & Rempel (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa kepercayaan pada pasangan tidak hanya akan responsif tetapi akan berkali-kali mengurangi atau bahkan mengorbankan minatnya untuk membantu pasangannya.

Planalp dan Honeycutt (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki peningkatan kepercayaan yang tinggi dalam menjalani hubungan jarak jauh dapat mengurangi ketidakpastian dalam hubungan karena jarak fisik merupakan sumber utama dalam ketidakpastiaan hubungan jarak jauh. Oleh sebab itu, kepercayaan merupakan hal yang penting dalam mempertahankan hubungan jarak jauh. Menurut Levinso (dalam Hakim, 2014) jika pasangan mengalami kesuksesan dalam hal keterbukaan dan pemecahan konflik, bukan hanya kepercayaan menjadi kuat tetapi juga akan menambah bukti terhadap komitmen

pasangan dalam hubungan dan juga kepercayaan yang lebih tinggi bahwa hubungan akan berjalan dengan baik dan dapat dipertahankan.

Menurut Johson & Johson (dalam Hakim, 2014), kepercayaan merupakan aspek dalam suatu hubungan dan secara terus menerus berubah serta bervariasi yang dibangun melalui rangkaian tindakan *trusting* dan *trustworthy*. *Trusting* adalah kemauan untuk mengambil resiko terhadap akibat yang baik ataupun buruk, sedangkan *trustworthy* adalah perilaku yang melibatkan penerimaan terhadap kepercayaan orang lain.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil suatu definisi bahwa kepercayaan pada pasangan yang didasarkan pada kemauan untuk mengambil risiko terhadap akibat baik atau buruk dan menerima kepercayaan dari pasangan.

2. Aspek-aspek Kepercayaan

Menurut Sarbirin (dalam Hakim, 2014) hubungan dengan pasangan akan terjalin dengan baik apabila ada rasa nyaman, saling pengertian dan keterbukaan sehingga hubungan tersebut dapat terus dipertahankan. Menurut Johson & Johson (dalam Hakim, 2014) aspek kepercayaan meliputi *trusting* dan *trustworthy*. *Trusting* mencakup *openness* dan *sharing*, sedangkan *trustworthy* mencakup *acceptance*, *support* serta *cooperative intentions*.

Pertama, *Trusting*. Tingkah laku *trusting* adalah: (1). Kemauan untuk mengambil risiko terhadap akibat yang baik atau buruk. (2). Perilaku yang

melibatkan keterbukaan diri dan kemauan untuk diterima serta didukung secara terbuka oleh orang lain. Adapun aspek-aspek *trusting* yaitu:

- a. Keterbukaan (*Openness*), yaitu ketika pasangan dapat saling membagi informasi, ide-ide, pemikiran, perasaan, dan reaksi terhadap isu-isu yang terjadi
- b. Berbagi (*Sharing*), dimana pasangan menawarkan bantuan material dan sumber daya kepada orang lain dengan tujuan untuk membantu mereka menuju menyelesaikan tugas

Kedua, *Trustworthy*. Tingkah laku *trustworthy* adalah: (1). Kemauan untuk merespon terhadap risiko yang telah diambil orang lain yang meyakinkan bahwa orang tersebut akibat menerima akibat yang baik. (2). Perilaku yang melibatkan penerimaan terhadap kepercayaan orang lain. Aspek-aspek *trustworthy* yaitu:

- a. Penerimaan (*Acceptance*), melakukan dengan orang lain dan menghargai pendapat mereka tentang suatu hal yang sedang dibicarakan
- b. Dukungan (*Support*), hubungan dengan orang lain yang diketahui kemampuannya dan percaya bahwa mereka memiliki kapabilitas yang dibutuhkan
- c. Niat untuk bekerjasama (*Cooperative Intentions*), harapan bahwa orang lain dapat diajak bekerja sama untuk mencapai pemenuhan tujuan

Menurut Johson & Johson (dalam Hakim, 2014), penerimaan (*acceptance*) merupakan perhatian yang pertama dan paling dalam yang muncul dalam sebuah hubungan. penerimaan terhadap orang lain biasanya disertai penerimaan terhadap

diri sendiri. Individu harus dapat menerima diri mereka sendiri sebelum mereka dapat sepenuhnya menerima orang lain. Penerimaan merupakan kunci untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan ketika mendapat kritik. Jika seseorang merasa tidak diterima, maka frekuensi dan partisipasinya berhubungan dengan orang lain akan berkurang. Untuk membangun kepercayaan dan memperdalam hubungan dengan orang lain, setiap individu harus bisa untuk mengkomunikasikan *acceptance*, *support*, dan *cooperativeness* (dalam Hakim, 2014).

Keterampilan utama yang penting dalam mengkomunikasikan *acceptance*, *support*, dan *cooperativeness* melibatkan pengekspresian kehangatan, pengertian yang akurat, dan keinginan untuk bekerjasama. Ada bukti-bukti yang menyatakan bahwa ekspresi semacam itu dapat meningkatkan kepercayaan dalam suatu hubungan, bahkan ketika ada konflik yang tidak terselesaikan antara individu yang terlibat Johnson dan Johnson (dalam Hakim, 2014).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek adalah adanya keterbukaan (*Openness*), Berbagi (*Sharing*), Penerimaan (*Acceptance*), Dukungan (*Support*), Niat untuk bekerjasama (*Cooperative Intentions*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan

Individu mengembangkan harapannya mengenai tingkat bagaimana seseorang dapat percaya kepada orang lain, bergantung pada faktor-faktor di bawah ini Lewicki & Wiethoff (dalam Hakim, 2014) yaitu:

a. Predisposisi Kepribadian (*Personality Predisposition*)

Penelitian menunjukkan bahwa individu berbeda di dalam predisposisi mereka untuk percaya kepada orang lain. Semakin tinggi tingkat individu dalam predisposisi untuk *trust*, semakin besar harapan untuk dipercaya oleh orang lain

b. Reputasi dan Stereotip (*Reputation and Stereotype*)

Meskipun individu tidak memiliki pengalaman langsung dengan orang lain, harapan individu dapat terbentuk melalui apa yang dipelajari dari teman atau dari apa yang didengar. Reputasi orang lain biasanya membentuk harapan yang kuat yang membawa individu untuk melihat elemen untuk *trust* dan *distrust* serta membawa pada pendekatan pada hubungan untuk saling percaya

c. Pengalaman Aktual (*Actual Experience*)

Pada kebanyakan orang, individu membangun faset dari pengalaman berbicara, bekerja, berkoordinasi dan berkomunikasi. Beberapa dari faset tersebut sangat kuat di dalam *trust*, dan sebagian mungkin kuat pada *distrust*. Sepanjang berjalannya waktu baik elemen *trust* maupun *distrust* memulai untuk mendominasi pengalaman, untuk menstabilkan dan secara mudah mendefinisikan sebuah hubungan. Ketika polanya sudah stabil, individu cenderung untuk mengeneralisasikan sebuah hubungan dan menggambarannya dengan tinggi atau rendahnya *trust* atau *distrust*

d. Orientasi Psikologis (*Psychological Orientation*)

Menurut Deutsch (Hakim, 2014) menyatakan bahwa individu membangun dan mempertahankan hubungan sosial berdasarkan orientasi psikologisnya. Orientasi ini dipengaruhi oleh hubungan yang terbentuk dan sebaliknya. Dalam artian, agar orientasinya tetap konsisten, maka individu akan mencari hubungan yang sesuai dengan jiwa mereka

e. Kecemasan (*anxiety*)

Hubungan dengan orang lain menentukan emosi seseorang. Jika individu tidak menjaga hubungannya dengan orang lain dengan emosi yang baik, maka emosi tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan yang akan mencelakakan hubungan yang telah dijalani.

Menurut Jones & George (dalam Hakim, 2014), dalam membangun suatu hubungan, seseorang memutuskan untuk mempercayai orang lain berdasarkan informasi yang disediakan oleh emosi dimana emosi sangat berhubungan erat dengan kejadian atau lingkungan khusus yang menghalangi proses kognitif dan perilaku seseorang. Individu yang tidak bisa menangani emosinya dengan baik akan mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain Ciarrchi, Chan, Caputi, dkk (dalam Hakim, 2014).

Oleh sebab itu, diperlukan keterampilan emosi dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi positif berhubungan dengan kemampuan bergaul. Sedangkan emosi negatif menyebabkan orang saling berjauhan. Jadi, individu perlu untuk memproses informasi yang disediakan oleh emosi dan mengatur emosi dengan kecerdasan dalam menjalani dunia sosial.



E. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Nevid, dkk (2005) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya (dalam Safaria dan Saputra, 2005). Hall dan Lindzey (dalam Safaria dan Saputra, 2005) kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik secara nyata maupun imajinasi biasa.

Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2005) kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Safaria dan Saputra, 2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Menurut Atkinson, dkk (dalam Safaria dan Saputra, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik,

ancaman harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga dapat menumbuhkan kecemasan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi baik secara nyata maupun imajinasi.

2. Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan. Nevid, dkk (2005) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu:

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan terjadi dengan adanya gejala-gejala yang menyertai kecemasan tersebut seperti gejala fisik, gejala behavioral, dan gejala kognitif.

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Ramaiah (dalam Safaria dan Saputra, 2005) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena

adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berasal dari lingkungan, emosi yang di tekan ini terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam suatu hubungan personal, serta adanya sebab-sebab fisik.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Safaria dan Saputra, 2005) dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan,

apakah mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut. Lazarus, dkk (dalam Safaria dan Saputra, 2005) berpendapat bahwa apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti marah, takut, rasa bosan maupun kecemasan.

Calhoun dan Acocella (dalam Safaria dan Saputra, 2005) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain
- b. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga terjadi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan yaitu adanya reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis pada situasi tertentu yang dirasakan oleh seseorang, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak mengancam keadaan dirinya.

5. Bentuk-bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Safaria dan Saputra, 2005), kecemasan ada dua bentuk, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety* yaitu:

- a. *Trait anxiety*, kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain
- b. *State anxiety*, merupakan keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus

Freud (dalam Safaria dan Saputra, 2005) membedakan tiga macam kecemasan yakni kecemasan realistis (*reality anxiety*), kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), kecemasan moral (*moral anxiety*).

1. Kecemasan realistis (*reality anxiety*) merupakan rasa takut akan bahaya-bahaya nyata didunia luar.

2. Kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), yaitu kecemasan yang berhubungan erat dengan mekanisme pembelaan diri, dan juga disebabkan oleh perasaan bersalah atau berdosa, konflik-konflik emosional yang serius, frustrasi, serta ketegangan-ketegangan batin.
3. Kecemasan moral (*moral anxiety*) yaitu rasa takut akan suara hati, dimasa lampau pribadi pernah melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi, misalnya takut untuk melakukan perbuatan yang melanggar ajaran agama.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki bentuk-bentuk kecemasan. Dari bentuk-bentuk tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan berasal dari kepribadian (*trait anxiety*), kondisi emosional perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom (*state anxiety*), (*reality anxiety*) merupakan rasa takut akan bahaya-bahaya nyata didunia luar, (*neurotic anxiety*), yaitu kecemasan yang berhubungan erat dengan mekanisme pembelaan diri, dan (*moral anxiety*) yaitu rasa takut akan suara hati, di masa lampau pribadi pernah melanggar norma moral.

F. Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship*

1. Pengertian Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship*

Menurut Muray (dalam Hakim, 2014) kecemasan menjalani *long distance relationship* yaitu suatu kecemasan yang merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran pada masalah finansial dan kehilangan orang yang dicintai. Menurut Hakim (2014) pada dasarnya kecemasan yang dirasakan pada pasangan

yang menjalani *long distance relationship* adalah takut berakhir hubungan yang dijalankan. Oleh sebab itu, kedekatan emosi juga sangat dibutuhkan dalam pembinaan hubungan. Emosi positif yang paling perlu. Ketika emosi negatif seperti sedih, marah, cemburu kemungkinan besar hubungan yang sudah terjalin tidak dapat bertahan lama. Menurut Murray (dalam Hakim, 2014) dengan adanya kecemasan dalam diri individu maka akan timbul keinginan-keinginan untuk menghindar dari terluka (*harmavoidance*), menghindar dari teracuni (*infavoidance*), menghindar dari disalahkan (*blameavoidance*). Menurut Zimbardo (2003) *long distance relationship* merupakan jenis cinta *fatous love* (cinta buta), mempunyai gairah dan komitmen tetapi kurang intim, dimana cinta ini sulit dipertahankan karena kurang adanya aspek emosi. Kadangkala, timbul juga perasaan curiga serta kecemasan dalam benak.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh umumnya memiliki kecemasan akan takut kehilangan akan orang yang dicintai dan takut akan pupusnya hubungan yang selama ini telah terjalin, karena pasangan mengalami penurunan kepuasan terhadap hubungan yang dijalankan. Hal itu disebabkan karena minimnya intensitas waktu untuk bertemu, kurangnya komunikasi diantara keduanya.

2. Aspek-aspek Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship*

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Safaria dan Saputra, 2005) dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa

pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut.

Murray (dalam Hakim, 2014) mengemukakan aspek-aspek kecemasan menjalani *long distance relationship* yaitu sebagai berikut:

- a. Perasaan takut terluka, yaitu komponen reaksi emosional kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain
- b. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar
- c. Kegelisahan akan takut kehilangan orang yang dicintai yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga terjadi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat, banyak keringat, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dalam menjalani *long distance relationship*

dapat berupa perasaan takut terluka, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, kegelisahan akan takut kehilangan orang yang dicintai pada situasi tertentu yang dirasakan oleh seseorang apakah situasi tersebut mengancam atau tidak mengancam keadaan dirinya.

G. Hubungan Antara Kecemasan Menjalani Long Distance Relationship dan Kepercayaan pada Pasangan Dewasa Awal

Hubungan pacaran jarak jauh sering dipandang sebagai hubungan yang mustahil, dimana pasangan yang menjalani hubungan ini kerap mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pasangannya. Menurut Salhstein (dalam Hakim, 2014) jarak aktual pasangan dapat mempengaruhi berjalannya suatu hubungan. Keadaan pasangan yang berjauhan dapat menyebabkan ketidakjelasan hubungan yang dikarenakan minimnya interaksi tatap muka.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dainton dan Aylon (dalam Hakim, 2014) ditemukan bahwa kepercayaan merupakan salah satu strategi dalam mengurangi ketidakpastian bagi individu yang sedang membangun hubungan dan menjadi hal yang penting dalam mengurangi ketidakpastian hubungan. Westefeld dan Liddell (dalam Hakim, 2014) juga menyatakan bahwa kepercayaan merupakan elemen yang penting dalam mempertahankan hubungan, khususnya yang terlibat dalam pacaran jarak jauh. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kauffman (dalam Hakim, 2014) ditemukan juga bahwa *trust* dipercaya sebagai

syarat dalam keberhasilan pacaran jarak jauh dimana banyak responden meyakini kepercayaan sebagai kekuatan hubungan mereka.

Terpisah jarak yang jauh membuat pasangan akan mengalami masalah yang lebih banyak. Masalah tersebut adalah masalah seperti perasaan depresi, stress, kesalahpahaman, kecurigaan, kecemburuan, kecemasan, dan berbagai ketidakpastian. Jika seseorang tidak adanya rasa kepercayaan kepada pasangannya, maka dia akan selalu dibayangi dengan perasaan cemas. Kecemasan itu timbul disebabkan karena adanya kekhawatiran atau berkurangnya rasa kepercayaan terhadap pasangan. Menurut Atkinson, dkk (dalam Safaria dan Saputra, 2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga dapat menumbuhkan kecemasan.

Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* adalah takut berakhir hubungan yang dijalankan. Menurut Muray (dalam Hakim, 2014). Kecemasan menjalani *long distance relationship* yaitu suatu kecemasan yang merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran pada masalah finansial dan kehilangan orang yang dicintai. Menurut Hakim (2014) pada dasarnya kecemasan yang dirasakan pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* adalah takut berakhir hubungan yang dijalankan. Oleh sebab itu, kedekatan emosi juga sangat dibutuhkan dalam

pembinaan hubungan. Emosi positif yang paling perlu. Ketika emosi negatif seperti sedih, marah, cemburu kemungkinan besar hubungan yang sudah terjalin tidak dapat bertahan lama. Oleh sebab itu, pentingnya kepercayaan dalam menjalani *long distance relationship*.

Kepercayaan dalam hubungan percintaan merupakan hal yang perlu ada, bahkan dalam suatu hubungan tidak adanya kepercayaan akan mengantarkan ke suasana yang sangat negatif seperti saling curiga, saling tertutup, saling menipu dan kemunafikan (Gea dalam Hakim, 2014). Saat pasangan sepakat untuk menjalani pacaran jarak jauh, seringkali timbul kecemburuan dan kecurigaan karena tidak bisa selalu mengawasi pasangan. Oleh karena itu, kepercayaan kepada pasangan sangat dibutuhkan agar individu tidak selalu disesaki oleh rasa curiga yang berlebihan. Menurut Sarbirin (dalam Hakim, 2014) menyatakan bahwa hubungan dengan pasangan akan terjalin dengan baik apabila ada rasa nyaman, saling pengertian dan keterbukaan sehingga hubungan tersebut dapat terus dipertahankan.

Kecemasan dan kepercayaan memiliki hubungan yang sangat erat. Hal ini diungkapkan oleh Lewicki dan Wiethoff (dalam Hakim, 2014) dari hasil penelitian yang dilakukan kepercayaan dipengaruhi oleh orientasi psikologis. Individu membangun dan mempertahankan hubungan sosial mereka berdasarkan orientasi psikologisnya. Begitupula ketika individu sedang membangun hubungan percintaan dengan pasangannya. Cinta, sebetulnya emosi yang mengandung ketertarikan, hasrat seksual, dan perhatian pada seseorang, membuat seseorang

ingin memiliki hubungan khusus dengan orang lain melalui keterlibatan emosional yang mendalam dengan pasangannya (Mendatu dalam Hakim, 2014).

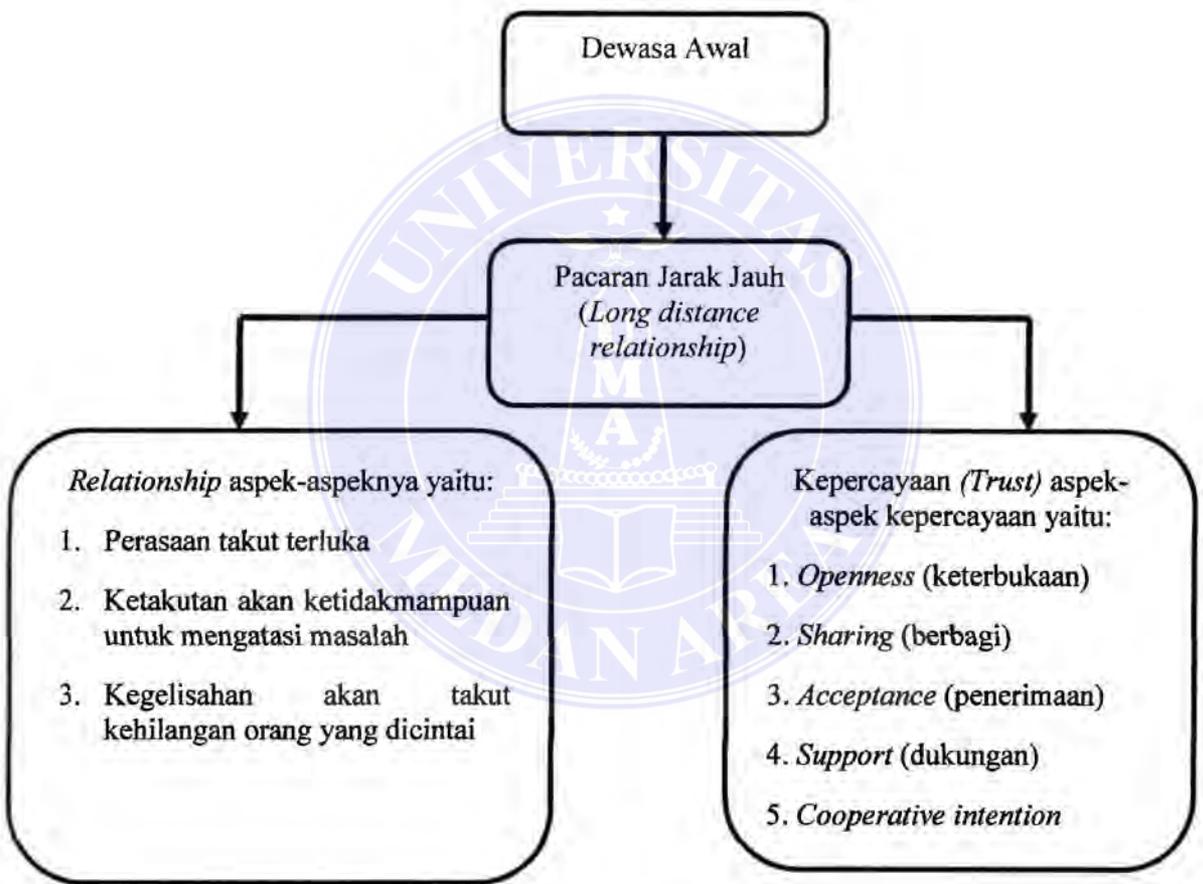
Planalp dan Honeycutt (dalam Hakim, 2014) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki peningkatan kepercayaan yang tinggi dalam menjalani hubungan jarak jauh dapat mengurangi ketidakpastian dalam hubungan karena jarak fisik merupakan sumber utama dalam ketidakpastiaan hubungan jarak jauh. Oleh sebab itu, kepercayaan merupakan hal yang penting dalam mempertahankan hubungan jarak jauh. Menurut Levinso (dalam Hakim, 2014) jika pasangan mengalami kesuksesan dalam hal keterbukaan dan pemecahan konflik, bukan hanya kepercayaan menjadi kuat tetapi juga akan menambah bukti terhadap komitmen pasangan dalam hubungan dan juga kepercayaan yang lebih tinggi bahwa hubungan akan berjalan dengan baik dan dapat dipertahankan.

Dalam membangun suatu hubungan, seseorang memutuskan untuk mempercayai orang lain berdasarkan informasi yang disediakan oleh emosi (Hoy dan Moran dalam Hakim, 2014). Menurut Jones dan George (dalam Hakim, 2014) dalam membangun suatu hubungan, seseorang memutuskan untuk mempercayai orang lain berdasarkan informasi yang disediakan oleh emosi dimana emosi sangat berhubungan erat dengan kejadian atau lingkungan khusus yang menghalangi proses kognitif dan perilaku seseorang. Individu yang tidak bisa menangani emosinya dengan baik akan mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain (Ciarrchi, Chan, Caputi dkk dalam Hakim, 2014).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan kepercayaan sangat berkaitan. Dalam membangun dan membina suatu hubungan

didasarkan atas kemauan dari diri untuk saling percaya dan mempercayai pasangan. jika tidak adanya kepercayaan dalam suatu hubungan maka didalam hubungan tersebut akan timbul suasana negatif seperti kecemasan yang selalu menyelimuti hati dan pikiran.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 1.1 Bagian Kerangka Berpikir Hubungan Antara Kecemasan Menjalani Long Distance Relationship Dan Kepercayaan Pada Dewasa Awal

I. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kecemasan menjalani *long distance relationship* dan kepercayaan pada dewasa awal. Dengan asumsi, jika tingkat kecemasan menjalani *long distance relationship* tinggi, maka tingkat kepercayaan pada pasangan *long distance relationship* rendah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008). Oleh karena itu, peneliti telah menetapkan dua variabel dalam penelitian ini. Variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas (X) : Kecemasan menjalani *long distance relationship*
2. Variabel terikat (Y) : Kepercayaan

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disiapkan. Menurut Azwar (2007) definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi operasional untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan menjalani *Long Distance Relationship* adalah suatu kecemasan yang merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran pada masalah hubungan, finansial dan kehilangan orang yang dicintai. Kecemasan menjalani *long distance relationship* diukur dengan menggunakan skala kecemasan menjalani *long distance relationship* berdasarkan aspek-aspek kecemasan menjalani *long distance relationship* Murray (dalam Hakim, 2014) yaitu: perasaan takut terluka, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, kegelisahan akan takut kehilangan orang yang dicintai.
2. Kepercayaan adalah aspek dalam suatu hubungan dan secara terus menerus berubah serta bervariasi yang dibangun melalui rangkaian tindakan *trusting* yaitu kemauan untuk mengambil risiko terhadap akibat yang baik ataupun buruk dan *trustworthy* yaitu perilaku yang melibatkan penerimaan terhadap kepercayaan orang lain. Kepercayaan diukur menggunakan skala kepercayaan berdasarkan aspek-aspek kepercayaan Johson & Johson (Hakim, 2014) yaitu: keterbukaan (*openness*), berbagi (*sharing*), penerimaan (*acceptance*), dukungan (*support*) serta niat untuk bekerjasama (*cooperative intentions*).

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Hadi (2000) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi sebagai jumlah subyek atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang

sama sebagai karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* di Sei Asahan. Total keseluruhan populasi sebanyak 228 orang.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Hadi (2000) sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil dari populasi yang diteliti dan sedikitnya memiliki satu sifat yang sama. Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Selanjutnya, jika populasi lebih besar (lebih dari 100) dapat diambil antara 10-15% dan 20-25% atau lebih. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 25% dari jumlah populasi, yaitu 50 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Sampel Secara Sengaja (*Purposive Sampling*). Sampel secara sengaja maksudnya jika diinginkan data dari sekelompok individu tertentu dan berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel secara sengaja dilakukan dengan memilih sampel yang sesuai dengan kriteria tertentu dan mengabaikan yang tidak sesuai dengan kriteria tertentu (Lubis, 2010). Responden dalam penelitian ini terdiri dari para dewasa awal laki-laki dan perempuan dengan karakteristik dibawah ini:

- a. Dewasa awal usia 21-35 tahun
- b. Menempuh pendidikan ataupun pekerjaan

- c. Mengalami pacaran jarak jauh atau *long distance relationship*. Lama pacaran dan waktu lamanya berpisah dari usia 6 bulan sampai lebih, berada pada kota bahkan negara yang berbeda dan minimal memiliki intensitas pertemuan sekali seminggu, seminggu hingga sebulan dan lebih dari sebulan
- d. Bentuk Komunikasi yang digunakan adalah telepon, surat, *email*, *online chatting sessions*, dan bentuk komunikasi lainnya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Metode skala. Metode skala adalah suatu penelitian yang menggunakan pernyataan-pernyataan yang sudah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden hanya tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan tepat (Hadi, 2000). Menurut Hadi (2000), angket (skala) adalah hasil yang diperoleh berdasarkan pada laporan tentang diri sendiri (*self report*) atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi tentang diri. Dasar digunakannya angket ini adalah bagaimana dikemukakan oleh Hadi (2000).

- 1) Subjek adalah orang yang paling mengetahui tentang dirinya
- 2) Apa yang dikatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya

- 3) Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan sama dengan yang dimaksud oleh peneliti

Hadi (2000), menambahkan bahwa angket mempunyai kebaikan-kebaikan yang dapat membantu peneliti, yaitu:

- 1) Biayanya murah
- 2) Waktu untuk mendapatkan data relatif singkat, dengan sedikit waktu akan mendapatkan data yang banyak
- 3) Untuk para pelaksananya tidak dibutuhkan keahlian khusus mengenai lapangan yang sedang diteliti
- 4) Metode angket merupakan metode yang praktis

Skala yang digunakan untuk mengungkapkan data-data dalam penelitian adalah :

1. Skala Kecemasan Menjalani *Long Distance Relationship*

Skala ini mengungkap tentang kecemasan menjalani *long distance relationship*. Tingkat kecemasan menjalani *long distance relationship* diukur dengan menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan pengembangan dari aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Murray (dalam Hakim, 2014), yaitu: perasaan takut terluka, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan kegelisahan akan takut kehilangan orang yang dicintai. Skala angket dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable*

berdasarkan skala Likert ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

2. Skala Kepercayaan

Skala kepercayaan ini dikembangkan peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan oleh Johson & Johson (Hakim, 2014) yaitu: keterbukaan (*openness*), berbagi (*sharing*), penerimaan (*acceptance*), dukungan (*support*) dan pengharapan kerjasama (*cooperative intentions*). Skala angket dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable* berdasarkan skala Likert ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

E. Validitas dan Reliabilitas

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2003). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut:

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2007). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Suatu alat pengukur untuk suatu sifat misalnya, maka alat itu dikatakan valid jika yang diukurinya adalah memang sifat X tersebut dan bukan sifat-sifat yang lain. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *product moment* dari Carl Pearson Hadi (2000), dengan formulanya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2r_{xy}(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap item) dengan variabel Y (total skor subjek dari keseluruhan item)
 ΣXY = Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y
 ΣX = Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
 ΣY = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
 ΣX^2 = Jumlah kwadrat skor X
 ΣY^2 = Jumlah kwadrat skor Y
 N = Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment* Pearson) sebenarnya masih perlu dikorelasi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 2000). Formula untuk membersihkan bobot ini dipakai formula *part whole*.

Formula *part whole*:

$$r_{xy} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2r_{xy}(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan:

- $r_{.bt}$ = koefisien korelasi setelah dikorelasikan dengan part whole
 $r_{.xy}$ = koefisien korelasi sebelum dikorelasi
 $SD.y$ = standar deviasi total
 $SD.x$ = standar deviasi butir

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas dapat juga dikatakan kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya.

Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2007). Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien alpha sebagai berikut:

$$r_{tt} = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan:

- r_{tt} = indeks reliabilitas alat ukur
- I = konstanta bilangan
- Mki = mean kuadrat antar butir
- MKs = mean kuadrat antar subjek

F. Metode Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian terdapat satu variabel bebas yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel terikat.

Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right)\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap item) dengan variabel Y (total skor subjek dari keseluruhan item)
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y
- $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
- $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$ = Jumlah kwadrat skor X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kwadrat skor Y
- N = Jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data-data penelitian yang meliputi yaitu:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal
2. Uji Linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat

Seluruh data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan bentuk program SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 17.0 for Windows.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan menjalani *long distance relationship* dengan kepercayaan. Artinya semakin rendah kecemasan menjalani *long distance relationship*, maka semakin tinggi kepercayaan dan sebaliknya semakin tinggi kecemasan menjalani *long distance relationship*, maka semakin rendah kepercayaan. Hasil ini dilihat dari hasil analisis korelasi *Product Moment* $r_{xy} = 0,464$; $p < 0,010$. Berdasarkan hasil analisis ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.
2. Kecemasan menjalani *long distance relationship* mempengaruhi kepercayaan sebesar 21,5%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 78,5% pengaruh dari faktor lain terhadap kepercayaan, antara lain faktor predisposisi kepribadian, faktor reputasi dan stereotip, faktor pengalaman aktual, dan faktor Orientasi psikologis.
3. Bahwa secara umum dewasa awal di Sei Asahan, dinyatakan memiliki Kecemasan menjalani *long distance relationship* yang rendah dan juga memiliki kepercayaan yang tinggi.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan-kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran kepada subjek penelitian

Melihat kondisi kecemasan menjalani *long distance relationship* yang tergolong sedang pada dewasa awal serta dimilikinya kepercayaan yang tinggi, maka disarankan agar dapat mampu mempertahankan kedua hal tersebut. Hal ini berguna agar para dewasa awal dapat lebih terhindar dari suasana negatif bila menjalani *long distance relationship* seperti saling curiga, saling tertutup, saling menipu, kecemburuan, depresi, stress dan kesalahpahaman serta meningkatkan kepercayaan dengan adanya keterbukaan, dukungan, penerimaan, berbagi dan bekerja sama untuk mengurangi ketidakpastian dan mempertahankan hubungan *long distance relationship*.

2. Saran kepada peneliti selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kepercayaan, antara lain faktor predisposisi kepribadian, faktor reputasi dan stereotip, faktor pengalaman actual, dan orientasi psikologis. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian lanjutan ini dapat diperoleh hasil yang lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik dalam Berbagai Bagian*. Jakarta: Bina Aksara
- Atkinson, R. L. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*, (Edisi 1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danapriatna, Nana dan Setiawan, Rony. 2005. *Pengantar Statistika*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Day, C. (2002). *At the heart of your long distance relationship: Love deeply, live fully, and grow closer together from near to far*. Lincoln, NE: iUniverse, Inc.
- Hadi, Sutrisno. Drs.Prof.MA. 1997. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hakim, eL-Luqman. 2014. *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Herdardijati, Wita Psi. *Tabloid wanita Indonesia edisi 1168*.
<http://www.tabloidwanitaindonesia.net/CMpro-p-p-35-all.html>
- Hurlock, B. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan jilid kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Indosiar. (2007). *Cinta adalah Pacaran! Benar Ngga Sih?*.
(<http://www.indosiar.com/news/anda-perlu-tahu/62250/cinta-adalahpacaran--benar-ngga-sih->). Tanggal Akses 29 Juni 2014 pukul 11.37 WIB.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Jones, N Richard. 1986. *Cara membina hubungan baik dengan orang lain*. Jakarta: Bumi Aksara Jakarta.
- Lubis, Zulkarnain. 2010. *Penggunaan Statistika Dalam Penelitian Sosial*. Medan: Perdana Publishing.
- Lumongga, L Namora dan Pieter, Z Herry. 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

- NN. (2008). *How to make a long-distance relationship work*. http://www.ezilon.com/information/article_16056.shtml. Tanggal Akses 15 Agustus 2014 pukul 16.18 WIB.
- Papalia & Olds, S. W. 1992. *Human Development*. (5th ed.). New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- _____. 1998. *Human Development*. New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Richo, D. (2010). *Daring to trust: Opening ourselves to real love*. Boston, Massachusetts: Shambala Publications, Inc.
- Safaria, T dan Saputra, E Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Masa Hidup*, Edisi Kelima, Jilid II, terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. 2011. *Pacaran Jarak Jauh*. [on line]. <http://www.sp18.com/2201/07/31>. Akses Tanggal 12 Desember 2013 pukul 14.00 WIB.
- Sternberg, R, J. 1998. *The Triangular of Love: Intimacy, Passion, Commitment*. New York: Basic Books, Inc., Publishers.
- Suryabrata, Sumadi. (2000). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Walpole, R. E. (1995). *Pengantar Statistika Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Wawa. (2010, April 9). *Jangan biarkan LDR menghambat hubungan*. Kompas. Retrieved from <http://nasional.kompas.com/read/2010/04/09/20293362/>
- Zimbardo, G Philip. 1976. *Essentials of Psychology and Life*. The United of American.
- (<http://ruangkosong09.blogspot.com/2013/04/penelitian-long-distance-relationship.html>). Akses tanggal 18 Desember 2013 pukul 13. 17 WIB.
- (<http://female.kompas.com/read/2013/12/18/0950494/terpisah.jarak.membuat.hubungan.LDR.lebih.kuat>) Akses tanggal 25 Januari 2014 pukul 15. 11 WIB.
- (<http://www.pbs.org/thisemotionallife/blogs/love-long-distance-relationships/>) Tanggal Akses 29 Juni 2014 pukul 12.18 WIB