

## KOMITMEN DALAM BERPACARAN JARAK JAUH PADA WANITA DEWASA AWAL

Ratna Dyah Dharmawijati<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** Research on long-distance dating commitments aims to find a picture of early adult women's commitments, how commitments are lived by long-distance dating partners with the possibility of communication limitations, and limited capacity to meet, may be more overwhelmed by conflict in terms of establishing relationships with their partners in preparation the task of early adult development. Researchers used qualitative research with a case study approach. Researchers used purposive sampling techniques, the method of collecting data in this study used observation and in-depth interviews with all four subjects. The results showed that all four subjects had three aspects of commitment, namely satisfaction, quality of alternatives, and investment size

**Keywords:** commitment, long distance dating, early adult women

**ABSTRAK.** Penelitian mengenai komitmen berpacaran jarak jauh bertujuan untuk mengetahui gambaran komitmen wanita dewasa awal, bagaimana komitmen yang dijalani oleh pasangan pacaran jarak jauh dengan kemungkinan adanya keterbatasan komunikasi, dan terbatasnya kapasitas untuk bertemu, mungkin akan lebih diliputi oleh konflik dalam kaitan menjalin hubungan dengan pasangannya untuk persiapan tugas perkembangan dewasa awal. Serta bagaimana cara mereka untuk menyelesaikan konflik dan mempertahankan hubungannya. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara mendalam dengan keempat subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada keempat subjek mempunyai ketiga aspek komitmen yaitu *satisfaction*, *quality of alternatives*, dan *investment size*.

**Kata kunci:** komitmen, pacaran jarak jauh, wanita dewasa awal

---

<sup>1</sup> Email: radna\_acheel@yahoo.com

## **PENDAHULUAN**

Selama rentang kehidupan manusia, telah terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan dari mulai lahir sampai dengan meninggal dunia. Dari semua fase perkembangan manusia tersebut, salah satu yang paling penting adalah masa dewasa awal. Usia dewasa awal merupakan usia dimana individu mengalami transisi yang penting dalam kehidupannya. Selain kondisi fisik yang berada pada masa puncaknya, individu dewasa awal juga dianggap telah memiliki kepribadian yang relatif stabil. Dengan kestabilan ini, individu dianggap siap untuk menjalani tugas perkembangan berikutnya, yaitu menjalin hubungan intim dengan orang lain. Dalam relasi menjalin hubungan, sifat wanita lebih emosional dibandingkan dengan pria. Wanita memberikan respon-respon yang lebih kuat dan lebih emosional terhadap masalah yang dihadapi. Kartono dalam (Meizara & Basti, 2008), menyatakan bahwa dibandingkan laki-laki wanita lebih banyak menunjukkan tanda-tanda emosional. Hal ini terlihat bahwa wanita lebih cepat bereaksi dengan hati yang penuh ketegangan, lebih cepat berkecil hati, bingung, takut, cemas, dan curiga.

Menurut John W. Santrock (2012), individu yang berada pada tahap dewasa awal adalah yang berada pada rentang usia 20 sampai 35 tahun. Wanita yang berusia di atas 20 tahun diharapkan telah mencapai kematangan, baik secara biologis, sosial, maupun psikologis. Masa ini merupakan saat seseorang mulai mengembangkan suatu kehidupan yang mandiri secara pribadi maupun ekonomi, saat untuk mengembangkan karir, memilih teman hidup, mulai belajar untuk menjalin suatu relasi dengan seseorang, memulai

kehidupan berkeluarga serta membesarkan anak.

Relasi sosial yang terjalin memiliki tahap yang berbeda-beda, mulai dari hanya sekadar kenal, berteman, sampai dengan bersahabat. Pada tahap bersahabat, baik dengan sesama jenis maupun dengan lawan jenis, diharapkan berkembang suatu relasi yang hangat dan mendalam. Persahabatan antar jenis kelamin melalui interaksi dan aktivitas bersama tidak menutup kemungkinan untuk berlanjut pada relasi berpacaran.

Hubungan pacaran dapat memiliki beberapa arti penting dan kontribusi positif bagi individu. Paul & White (dalam Santrock 2007), pacaran seperti yang kita kenal sekarang terbentuk dan fungsi utamanya adalah untuk memilih dan mendapatkan seorang pasangan. Selain itu, adanya keinginan untuk merasakan cinta, kasih sayang, penerimaan dari lawan jenis, serta adanya rasa aman. Pacaran juga dapat memberi kesempatan bagi individu untuk belajar mengenai keterbukaan, umpan balik, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Proses membuka diri secara timbal balik, dalam hubungan pacaran juga membuat individu semakin memahami diri sendiri serta belajar memahami orang lain.

Gambit (2000) mengatakan bahwa dalam menjalani masa pacaran, pada umumnya individu ingin merasa dekat dengan pasangannya, tetapi tidak semua individu dapat menjalani masa pacaran ini secara berdekatan dengan pasangannya. Mengingat individu sudah harus dapat mandiri dalam pendidikan dan pekerjaan, dampak tersebut yang memaksa hubungan yang dijalani harus dihadapkan pada perpisahan secara geografis yang cukup jauh. Pasangan terpaksa bersekolah atau bekerja pada kota yang berbeda, pulau

yang berbeda, bahkan negara ataupun benua yang berbeda.

Fenomena *long distance relationship* mengalami peningkatan pesat. Arus globalisasi yang berkembang dewasa ini, dimana teknologi komunikasi semakin canggih, serta alat transportasi yang semakin memadai, semakin memicu terjadinya LDR. Berdasarkan hasil observasi peneliti, di Indonesia juga terdapat pasangan yang berpacaran jarak jauh dan masih bisa mempertahankan hubungan dengan pasangannya sampai ke tahap pernikahan. Hal ini terlihat dari curahan hati wanita dalam beberapa media online yang peneliti baca. Salah satunya menceritakan bagaimana masalah-masalah yang dihadapi seorang wanita yang menjalani pacaran jarak jauh. Masalah komunikasi sampai masalah perasaan yang dirasakan oleh wanita ketika berjauhan dengan pasangannya. Masalah komunikasi terjadi saat pasangannya sedang sibuk bekerja dan wanita ingin menceritakan masalah yang dihadapi atau hanya sekedar ingin mendengar suara pasangannya karena rasa rindu.

Dalam menjalani hubungan jarak jauh, pasangan tidak selalu dapat bertemu dan melakukan kontak fisik sesering yang individu inginkan, sehingga menyebabkan individu jarang melakukan aktivitas bersama-sama, dan jarang dapat mengungkapkan ekspresi non-verbal. Rasa setia terhadap pasangan menjadi lebih sulit untuk diungkapkan, dimana individu tidak bisa melihat pasangan secara fisik dan tidak tahu keseharian pasangannya. Sulitnya pasangan untuk bertemu ketika saling membutuhkan, dapat mempengaruhi hubungan pasangan dan mengakibatkan pasangan sulit untuk saling mempertahankan hubungan. Hal tersebut sudah menjadi suatu masalah. Perasaan

cemas, khawatir, curiga, kangen, kesepian dan kecemburuan dirasakan oleh wanita yang menjalani pacaran jarak jauh.

Kondisi seseorang yang menjalani hubungan jarak jauh ini terbilang tidak mudah terutama kaum wanita. Beberapa penelitian tentang LDR menyebutkan, bahwa hubungan semacam ini sebenarnya bisa memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis seseorang. Beberapa hasil penelitian menyebutkan, hubungan LDR sangat rawan akan konflik, serta dapat memicu stress baik secara biologis maupun psikologis (Purba & Siregar 2006). LDR juga menimbulkan kecemasan yang tinggi pada individu yang menjalaninya, yang terbukti dapat mengurangi kepuasan seksual yang berdampak pada keharmonisan hubungan (Cameron & Ross, 2007).

Berdasarkan hal tersebut, seseorang yang ingin mempertahankan hubungan jarak jauh membutuhkan komitmen dalam menjalani hubungannya. Menurut Sears, Peplau, Freedman, & Taylor (2009), komitmen merupakan prediktor paling kuat dari hubungan yang berlangsung lama. Rusbult (dalam Miller, Perlman, & Brehm 2007), mendefinisikan komitmen sebagai suatu keadaan yang mengarahkan seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan yang meliputi orientasi jangka panjang, kedekatan dan keinginan untuk terus bersama-sama melanjutkan hubungan dengan pasangannya.

Komitmen dalam hubungan jarak jauh dapat membuat seseorang merasa lebih terikat dengan pasangan, sehingga pasangan tidak dengan mudah mengakhiri hubungan, dan akan terus bersama dalam waktu yang panjang. Selain itu, komitmen juga secara tidak langsung dapat menandakan seberapa besar usaha mereka untuk menjaga hubungan tersebut meski

banyak masalah yang mungkin muncul. Namun, berhasil tidaknya hubungan jarak jauh tergantung dari masing-masing individu yang terlibat dalam hubungan tersebut. Rusbult (dalam Miller, Perlman, & Brehm 2007), memberikan tiga faktor yang mempengaruhi tinggi dan rendahnya komitmen yang dikenal dengan *Investment Model of Commitment*. Faktor yang pertama adalah *satisfaction*, Faktor yang kedua adalah *quality of alternatives*, yaitu perbandingan individu dengan alternatif (orang lain di luar hubungan) lebih menarik atau tidak dibandingkan pasangannya. Faktor yang ketiga adalah *investment size*, yaitu tergantung pada seberapa banyak individu menginvestasikan sumber-sumber ke dalam hubungan mereka (uang, waktu, usaha, dan dukungan).

Seseorang dapat berhasil dalam menjalin hubungan jarak jauh, dikarenakan adanya kemauan untuk mengikat diri dalam sebuah komitmen yang merupakan suatu keputusan antara dua pihak untuk tetap mencintai dan mempertahankan cinta dengan pasangan. Ketika salah satu atau kedua pasangan tidak puas, tergoda oleh pilihan yang memikat, atau bebas pergi setiap waktu, dapat memperlemah komitmen pasangan sehingga dapat mempengaruhi keputusan mereka. Ketika pasangan merasa puas (bahagia), ukuran investasi meningkat, dan lemahnya alternatif maka komitmen pasangan meningkat dan hubungan mereka akan tetap bertahan (Rusbult, 2007).

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan satu kategori waktu berpisah pada hubungan jarak jauh yaitu lebih dari 3 bulan, satu kategori waktu pertemuan yaitu seminggu hingga sebulan, dan satu kategori jarak yaitu lebih dari 400 km. Dengan kemungkinan adanya

keterbatasan komunikasi, dan terbatasnya kapasitas untuk bertemu dan mungkin akan lebih diliputi oleh konflik dalam kaitan menjalin hubungan dengan pasangannya untuk persiapan tugas perkembangan dewasa awal. Terutama pada wanita yang pikiran, perasaan dan kemampuannya sering kali menggambarkan tindakan yang sering dilandasi emosi.

Berdasarkan fenomena di atas, mengingat bahwa komitmen sangat diperlukan dalam menjalani suatu hubungan khususnya dalam menjalani hubungan jarak jauh, dan masa dewasa awal merupakan masa yang penting dalam menjalin relasi dengan lawan jenis untuk menentukan pasangan hidup. Peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai gambaran Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Komitmen

Secara konseptual Rusbult mendefinisikan komitmen sebagai suatu keadaan yang mengarahkan seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan yang meliputi orientasi jangka panjang, kedekatan dengan pasangan dan keinginan untuk terus bersama-sama melanjutkan hubungan dengan pasangan.

### Pacaran Jarak Jauh

Pacaran jarak jauh atau *Long-distance relationship* merupakan pacaran yang dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu (Hampton, 2004). Dalam mengkategorisasikan pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh, Holt & Stone (dalam Kidenda, 2002) menggunakan tiga faktor waktu dan jarak,

yaitu tiga kategori waktu berpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), tiga kategori waktu pertemuan (seminggu sekali, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan), dan tiga kategori jarak (0-1 mil/ 0-1,6 km, 2-294 mil/ 3,2-470 km, lebih dari 250 mil/ lebih dari 400 km).

### **Wanita Dewasa Awal**

Menurut John W. Santrock (2012), individu yang berada pada tahap dewasa awal adalah yang berada pada rentang usia 20 sampai 35 tahun. Wanita yang berusia di atas 20 tahun diharapkan telah mencapai kematangan, baik secara biologis, sosial, maupun psikologis.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode wawancara bentuk langsung dengan cara peneliti bertatap muka langsung dengan subjek, dan menggunakan format aitem sebagai pedoman wawancara (*interview guide*) yang telah disiapkan sebelumnya, serta observasi secara langsung, maksudnya adalah peneliti secara langsung mengamati tingkah laku subjek. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berkisar umur 20-30 tahun yang menjalani pacaran jarak jauh berjumlah empat orang. Responden diambil berdasarkan *purposive sampling* yaitu pemilihan subjek dan informan dalam penelitian didasarkan atas ciri-ciri yang memenuhi tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan. Metode pengumpulan data secara kualitatif berupa wawancara dan observasi dengan empat subjek penelitian dan empat informan. Ciri-ciri subjek dalam penelitian ini yaitu : Wanita dewasa awal berusia 20-30 tahun, yang telah

mencapai kematangan biologis, sosial, psikologis dan berani menjalin relasi dengan lawan jenis, menjalani hubungan berpacaran jarak jauh lebih dari satu tahun, dengan kategori waktu berpisah lebih dari 3 bulan, satu kategori waktu pertemuan yaitu seminggu hingga sebulan, dan satu kategori jarak yaitu lebih dari 400 km, pernah mengalami konflik atau kasus perselingkuhan sebelumnya ataupun dalam hubungan sekarang dan masih bertahan dalam hubungan LDR, tidak memiliki gangguan dalam komunikasi (untuk kepentingan wawancara), dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh. Analisa data yang digunakan adalah menggunakan teknik analisis data menurut Creswell.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini peneliti mengangkat judul tentang komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. Keempat wanita yang menjadi subjek penelitian ini adalah wanita yang telah mencapai kematangan baik secara biologis, sosial, maupun psikologis. Selain itu diharapkan telah mampu mengatur dan mengendalikan emosinya, serta mampu mengekspresikan emosinya secara sehat, sampai tingkat kemampuan emosi yang lebih tinggi, yaitu berani menjalin relasi dengan lawan jenis Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman 2008). Kegiatan subjek DT dan EM merupakan wanita karir yang sudah berpengalaman pada bidangnya, memiliki sosial yang baik, dengan bekerja sebagai pegawai bank BNI dan staff pemprov Samarinda. Sedangkan kedua subjek lagi yaitu RD dan HT merupakan mahasiswi yang tidak memiliki gangguan psikologis dan sosial yang baik serta mampu

mengekspresikan emosi secara sehat. Adapun subjek EM yang masih belum mampu mengendalikan emosinya dan belum dapat mengekspresikan emosinya secara sehat yang biasa dilampiaskannya dengan hal negatif seperti melempar barang atau memukul.

Pacaran jarak jauh disebabkan karena faktor pendidikan dan faktor pekerjaan (Kaufmann 1999). Adapun keempat subjek penelitian harus menjalani hubungan jarak jauh karena pacarnya harus bekerja di luar kota karena pemindahan tugas maupun baru mendapatkan pekerjaan.

Hubungan *long distance relationship* atau sering dikenal dengan LDR dipandang banyak orang sulit untuk menjalaninya karena banyak stigma negatif tentang hubungan ini yang membuat takut akan adanya perselingkuhan yang tidak diketahui oleh setiap pasangan, sehingga banyak hubungan yang harus terputus atau sengaja diputuskan karena alasan tidak mau menjalani hubungan LDR. Pendapat lain mengenai penyebab dari kegagalan hubungan jarak jauh adalah bahwa biasanya pada tempat yang baru, individu berkenalan dengan orang-orang baru yang menarik baginya, sehingga ia memutuskan hubungan dengan pacarnya Opel (dalam Rachmawati, 2007). Namun berhasil atau tidaknya hubungan semacam ini tergantung pada masing-masing individu yang terlibat dalam hubungan ini. Banyak (dalam Rachmawati, 2007). Keempat subjek pernah merasakan cemburu terhadap teman-teman baru pacarnya yang belum mereka kenal, adapun perasaan bahwa pacarnya melanggar komitmen hubungan seperti berselingkuh dengan orang lain disana, namun dengan adanya penyelesaian konflik dalam hubungan

mereka subjek bisa sedikit demi sedikit menghilangkan firasat dan mencoba memberikan kepercayaan terhadap pacarnya.

Ketika subjek sedang berjauhan dengan pacarnya dengan periode waktu yang cukup lama mulai dari 3 bulan sampai 6 bulan, subjek merasakan kesepian, ada emosi, perasaan iri melihat teman-teman atau orang lain yang ada di sekeliling subjek bersama pasangannya, serta mood yang berubah-ubah karena faktor kangen dengan sosok pacarnya. Seperti subjek DT yang merasa kesepian dan mencoba untuk menghibur dirinya sendiri dengan cara melakukan aktivitas yang membuatnya senang seperti *shopping*, kemudian subjek EM yang apabila merasa kangen dengan pacarnya dengan cara menghubungi pacarnya setiap waktu yang telah disepakati, begitu pula subjek RD dan HT yang juga selalu menghubungi pacarnya disela-sela aktivitasnya dengan media komunikasi seperti *line*, *whatshap*, *facebook*, atau *vidiocal*.

Rusbult percaya, dengan adanya komitmen setiap pasangan akan semakin tergantung satu sama lain. Adanya komponen afektif yang membuat mereka akan semakin peka terhadap pengalaman emosi yang dialami oleh satu pihak, kemudian akan terpengaruh oleh pengalaman positif ataupun negative yang dialami pasangannya sehingga dapat dikatakan bahwa keadaan emosi mereka seakan-akan menyatu satu sama lain. Berscheid (dalam Arriaga & Agnew, 2006). Seperti yang dialami keempat pasangan bahwa komitmen telah mempengaruhi emosi mereka untuk saling peka dengan kejadian yang dialami oleh pasangannya, saling mendengarkan dan memberikan solusi satu sama lain.

Dimensi komitmen menurut Rusbult (dalam Miller, Perlman, & Brehm 2007), ada tiga komponen yang mempengaruhinya yaitu komponen afektif, kognitif dan konatif. Komponen konatif mempengaruhi keinginan untuk tetap berada dalam hubungan tersebut merupakan motivasi dari komitmen. Keinginan untuk bertahan dalam suatu hubungan akan memicu terjadinya suatu kondisi yang menyebabkan hubungan tersebut terus berlanjut Lenwin (dalam Arriaga & Agnew, 2006). Seperti subjek HT yang masih menginginkan hubungannya dapat terus berlanjut walaupun ada banyak konflik yang membuat hubungannya mengalami putus nyambung beberapa kali, namun subjek masih mau menerima dan memaafkan pacarnya. Kemudian subjek EM dan RD yang pernah merasa diselingkuhi oleh pacarnya, dan subjek masih mau bertahan dengan hubungannya dan memberikan kepercayaan kembali pada pacarnya. Berbeda dengan subjek DT yang pernah mengalami perselingkuhan pada hubungannya yang sebelumnya dengan mantan pacarnya dan subjek memutuskan hubungannya tersebut dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk hubungannya yang sekarang.

Komponen kognitif dalam komitmen merujuk pada orientasi jangka panjang mengenai suatu hubungan, yang akan membuat hubungan tersebut akan tetap berlanjut sampai ke masa yang akan datang Clark, Mills, & Power (dalam Arriaga & Agnew, 2006). Keempat subjek juga sudah memenuhi komponen jangka panjang ini, subjek memiliki motivasi dan harapan untuk mempertahankan hubungannya untuk dapat berlanjut sampai ke jenjang pernikahan.

Hubungan yang mereka pegang teguh tersebut membuktikan bahwa setiap individu bisa berhasil dalam suatu hubungan terutama LDR dengan dengan memberikan kepercayaan atau *trust*, adanya komunikasi yang baik dan dengan meningkatkan komitmen Karsner (dalam Sukamadiarti, 2007). Selain itu ada teori komitmen hubungan yang berfokus pada stabilitas hubungan yaitu *Investment Model of Commitment* menyatakan bahwa tinggi rendahnya komitmen dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu *satisfaction*, *quality of alternatives*, dan *investment size*. Faktor-faktor tersebut muncul dari elemen pertukaran sosial. Thibaut & Kelley (dalam Rakhmat 2013) mempersepsikan bahwa interaksinya pada individu lain bersifat menguntungkan, yaitu bila *reward* yang individu peroleh lebih besar daripada *costs* yang dikeluarkan.

Ada kepuasan dan kesenangan dengan pacarnya yang dirasakan keempat subjek DT, EM, RD, dan HT bahwa merasa pacarnya telah memahami kondisi subjek, serta harapan dan keinginan subjek dapat terpenuhi. Kepuasan, kesenangan, dan kegembiraan subjek dapat digambarkan sebagai *rewards*, sedangkan pengorbanan yang telah dikeluarkan digambarkan sebagai *costs*. Di dalam hubungan yang akrab, *costs* dikatakan tinggi ketika usaha fisik dan mental yang besar diperlukan, ketika kecemasan mempengaruhi tindakan atau ketika ada konflik Thibaut & Kelley (dalam Rakhmat 2005). Seperti konflik yang terjadi pada keempat subjek yang mempengaruhi tindakan atau bahkan kecemasan mereka. Pada subjek EM menganggap bahwa banyak pengorbanan yang ia berikan pada hubungannya seperti waktu dan usaha, subjek mengaku lebih sulit mengontrol emosinya saat terjadi konflik yang

menyebabkan subjek bertindak negatif melempar barang yang ada didekatnya atau bahkan memukul orang untuk membuatnya merasa lega.

Menurut teori pertukaran sosial Thibaut & Kelley (dalam Rakhmat 2005), biasanya individu memperhitungkan *rewards* dan *costs* dari suatu hubungan dengan mencari hasil akhirnya yaitu dengan melakukan perbandingan. Tingkat perbandingan untuk menilai suatu hubungan terbagi menjadi dua yaitu membandingkan sejumlah hubungan dan tingkat perbandingan untuk alternatif. Subjek DT, EM, RD merasa bahwa perbandingan atau alternatif lain diluar hubungan mereka lebih rendah dibandingkan dengan pasangannya, ini diakui oleh ketiga subjek bahwa mereka lebih senang jalan, berbagi cerita atau masalah pribadi pada pacar mereka, selain itu merasa kagum dengan pacar masing-masing, mengakui bahwa tidak ada yang bisa menggantikan sosok pacarnya. Berbeda dengan subjek HT yang merasa bahwa mengagumi sosok lain selain pacarnya, lebih nyaman bercerita dengan mantan pacarnya apabila ada masalah karena mantannya bisa lebih memberikan kenyamanan pada subjek. Namun subjek masih merasa bahwa pacarnya juga selalu ada buat dia dan memberikan perhatian lebih sehingga subjek masih tidak memilih alternatif lain diluar hubungannya.

Kemudian Rusbult (dalam Miller, Perlman, & Brehm 2007), menyatakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi komitmen adalah investasi yang diberikan dalam suatu hubungan. Investasi merupakan suatu yang tidak dapat individu peroleh kembali jika hubungan berakhir. Rusbult (2007), menyatakan bahwa makin tinggi investasi, makin tinggi keuntungannya. Jika suatu hubungan

memuaskan, individu merasa bahwa investasi telah memberikan hasil (menguntungkan). Dari keempat subjek didapatkan bahwa mereka sudah merasakan ada timbal balik dalam hubungan mereka, bahwa usaha, waktu yang telah dilewatkan dan adanya pengorbanan perasaan yang dirasakan subjek telah memberikan hasil dalam hubungannya, membuat mereka semakin sayang dengan hubungannya karena dirasa sudah cukup sulit dan sudah cukup lama. Selain itu adanya dukungan dari orang tua juga membuat hubungan mereka dirasa meyakinkan untuk dilanjutkan.

Selain dari aspek-aspek komitmen diatas, peneliti juga menemukan bahwa yang mempengaruhi hubungan berpacaran jarak jauh adalah harus adanya komunikasi yang baik, keintiman dan keterbukaan antar pasangan, dan kepercayaan. Selain itu adanya *copyng strategi* dalam pemecahan masalah atau konflik yang terjadi. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, M, A., & Hidayat, K (2013) ditemukan bahwa jika harga diri dan penalaran moral yang tinggi akan meimbulkan perilaku seksual yang tinggi pada remaja yang berpacaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada penelitian ini, bahwa keempat subjek merupakan wanita dewasa awal yang mampu menjalin hubungan relasi dengan lawan jenis dan berhasil mempertahankan komitmen hubungan mereka walaupun harus menjalani hubungan jarak jauh. Mereka mampu memotivasi dirinya untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh hubungan yaitu ke jenjang yang lebih serius atau pernikahan. Keempat subjek juga telah memenuhi aspek-aspek komitmen berupa *satisfaction* (kepuasan), *quality of alternatives* (perbandingan



pasangan dengan alternative lain diluar hubungan) dan *investment size* (investasi yang telah dikeluarkan dalam hubungan).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian ini peneliti memaparkan dan menjelaskan kesimpulan berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dibuat oleh peneliti. Adapun kesimpulan pada penelitian:

1. Pada subjek pertama yaitu DT menganggap komitmen penting untuk mengikat suatu hubungan menurutnya apabila tidak ada komitmen maka tidak bisa menjalani hubungan karena merasa tidak ada ikatan yang harus dijalani selain itu dengan komitmen bisa mengetahui mana yang harus dilakukan dan yang tidak dilakukan dalam hubungan. Aspek *satisfaction*, subjek merasa sudah puas dengan hubungannya, saling cocok, merasa pasangannya sangat mengerti kebutuhan subjek, dan merasa yakin dengan pasangannya. Kemudian *quality of alternative* yang dirasakan subjek DT yaitu merasa bahwa tidak ada yang menggantikan sosok pacarnya, dan hanya mengagumi pasangannya, lebih suka bercerita dengan pasangannya dibanding orang lain karena pacarnya dirasa bisa membuatnya lebih tenang dan nyaman. Subjek DT juga memenuhi aspek *investment size* yaitu subjek suka menabung dengan pasangannya selain itu juga subjek dipercayakan untuk menyimpan ATM dan mengatur keuangan pasangannya. Selain itu subjek merasa bahwa hubungannya telah mendapatkan dukungan dari orang tua masing-masing.
2. Pada subjek kedua yaitu EM yang bekerja sebagai wanita karir ini juga

memiliki komitmen hubungan yang menurutnya merupakan sesuatu yang penting seperti ikatan kontrak dalam suatu perusahaan yang harus dipatuhi, subjek juga sudah merasa bahwa komitmen mempengaruhi hubungannya hingga bisa bertahan sampai sekarang. Subjek kedua EM memenuhi aspek *satisfaction*, subjek merasa sudah puas dengan hubungannya yang sudah berjalan 6 tahun walaupun pernah merasa dikhianati oleh pacarnya. Subjek sudah menemukan *chemistry*, merasa hubungannya sudah dirasa cukup lama, dan merasa sudah nyaman, selain itu ada kecocokan, saling mengerti, dan dirasa sama-sama sudah dewasa. Aspek *quality of alternative* yang dirasakan subjek EM, bahwa merasa hubungan dengan pacarnya sudah lebih baik dari hubungannya yang sebelumnya. Subjek EM menganggap pacarnya bisa membuatnya tenang, selain itu subjek lebih senang bercerita masalah pribadi ke pacar dan percaya karena dirasa bisa menjaga rahasia dibanding orang lain. Subjek EM juga memenuhi aspek *investment size* yaitu subjek sudah merencanakan menabung masing-masing untuk hubungannya kedepan. Menurutnya pengorbanan berperan dalam hubungan mereka karena membutuhkan waktu dan usaha yang panjang dalam menjalaninya. Selain itu subjek merasa bahwa hubungannya telah mendapatkan dukungan dari orang tua dan menyetujui subjek untuk segera menikah. Walaupun subjek susah mengendalikan emosinya, suka melempar barang atau memukul orang yang membuatnya merasa kesal saat terjadi konflik, namun subjek masih bisa mempertahankan hubungannya dengan

- mempertahankan komunikasi serta kepercayaan terhadap pacarnya, selain itu karena adanya persamaan tujuan dan harapan dalam hubungan mereka yaitu bisa melanjutkan ke jenjang yang lebih serius.
3. Pada subjek ketiga yaitu RD, subjek merupakan mahasiswi tingkat akhir yang juga menjalani hubungan jarak jauh selama 2 tahun lebih dengan pacarnya. Subjek mengatakan bahwa komitmen sangat penting untuk kelangsungan hubungan, menurutnya komitmen adalah suatu kesepakatan dan janji yang dibuat untuk mengikat suatu hubungan untuk tetap mempertahankan hubungannya tersebut. Subjek RD memenuhi aspek *satisfaction*, yaitu subjek sudah merasa puas dengan kondisi hubungannya, subjek juga merasa hubungannya cukup lama dan harus dipertahankan, dan sudah merasa cocok dengan pasangannya, sejauh ini dapat menikmati hubungannya. Dalam aspek *quality of alternative* subjek RD merasa lebih nyaman berbagi cerita dan rahasia dengan pacar dibandingkan orang lain, lebih terbuka dan percaya dengan pacar, pasangannya dirasa lebih menarik dibanding orang lain, selain itu jalan dengan pacar dirasa lebih asik dan seru dibanding jalan dengan teman-temannya. Subjek RD memenuhi aspek *investment size* yaitu subjek dan pasangan membuat buku tabungan bersama. Waktu merupakan investasi yang tidak bisa diganti jika hubungan berakhir, seperti subjek RD yang menggunakan waktu sebaik-baiknya ketika bertemu dengan pasangannya, disela-sela kesibukannya selalu meluangkan waktu untuk saling menanyakan kabar. Subjek merasa bahwa hubungannya juga telah mendapatkan dukungan dari orang tua masing-masing.
  4. Pada subjek keempat yaitu HT, subjek mengatakan bahwa komitmen merupakan sesuatu yang sangat penting, menurutnya menjalani hubungan tanpa sebuah komitmen yang harus dijalin itu sama saja seperti menjalani hubungan namun tidak ada tujuan. Subjek keempat HT memenuhi aspek *satisfaction*, merasa puas dengan pacarnya sudah menunjukkan keseriusan dalam hubungan dengan berbicara kepada orang tua subjek walaupun ada ketidakpuasan saat menghadapi konflik, merasa sudah ada timbal balik dalam hubungannya, merasa sudah saling cocok, saling memberikan kasih sayang, dan menerima kekurangan, serta merasa nyaman dengan pasangannya. Dalam aspek *quality of alternative*, subjek HT merasa bahwa pacarnya dirasa selalu ada disaat senang maupun susah namun subjek HT pernah merasa tertarik dengan orang lain dan hanya sekedar mengagumi, merasa bahwa tidak semua masalah yang dihadapi subjek diketahui oleh pacarnya, dan subjek pernah merasa lebih nyaman curhat dengan mantan subjek saat ada masalah dengan pasangannya. Ini menjelaskan bahwa jika mereka memiliki *alternative* diluar hubungan, akan mempengaruhi berapa lama hubungan akan bertahan. Subjek HT yang memenuhi aspek *investment size* dengan cara selalu meluangkan waktu *qualitytime* saat bertemu dengan pasangannya. Selain itu juga telah mendapatkan dukungan dari orang tua subjek.
  5. Setiap orang mempunyai komitmen dalam berhubungan dan bersosialisasi dengan orang lain untuk

mempertahankan hubungan baik dan menghasilkan tujuan yang ingin dicapai. Dalam mencapai komitmen yang tinggi, seseorang mencari kepuasan, meyakini pasangannya mampu melebihi orang lain, dan sudah ada timbal balik dari apa yang telah dikeluarkan dan dikorbankan membuahkan hasil yang diinginkan dalam hubungan mereka.

6. Seseorang yang berkomitmen tidak terlepas dari aspek *Satisfaction*, aspek *quality of alternative*, dan aspek *investment size*. Keempat subjek telah memenuhi aspek-aspek tersebut dan yang paling utama adalah subjek bisa tetap mempertahankan komitmennya walaupun menjalani hubungan jarak jauh yang dirasa lebih sulit. Keempat subjek juga merupakan ciri-ciri orang yang sudah puas dengan hubungan yang mereka jalani sampai saat ini, menganggap pacarnya berharga dan mengagumi sosoknya, serta memperhitungkan waktu, usaha, dan dukungan dalam hubungan mereka menjadi sesuatu yang perlu diperjuangkan. Banyaknya konflik yang terjadi dalam hubungan jarak jauh yang mereka alami, serta adanya perasaan takut, cemas, cemburu, marah dan kesepian, menjadi bisa teratasi dengan mengingat komitmen atau kesepakatan yang mereka buat dari awal dengan pasangannya.

### Saran

1. Kepada individu atau tiap pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh untuk melakukan tindakan-tindakan perenungan atau introspeksi pada relasi hubungannya saat ini. Hasil perenungan tersebut harus saling dibicarakan dengan pasangan dan lebih terbuka

dengan konflik dan kejadian yang dialami pada hubungannya untuk lebih memahami gambaran komitmen.

2. Bagi setiap pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh untuk lebih menjalin komunikasi yang baik, lebih terbuka terhadap pasangan dengan memberikan penjelasan dan pengertian tentang apa yang sebenarnya terjadi atau dialami pada saat jauh dengan pasangannya dan mengutamakan kepercayaan, memberikan waktu yang efektif pada saat bertemu dengan pasangannya, tidak mengambil keputusan sendiri dan cepat curiga terhadap pasangan. Selain itu bisa menyelesaikan konflik yang terjadi dengan waktu yang relatif singkat agar tidak menimbulkan konflik yang lain.
3. Bagi orang tua dan keluarga, untuk lebih mendekati anak untuk mendiskusikan lebih jauh dan mendalam tentang hubungan atau yang mengarah pada pernikahan untuk memberikan saran dan pengetahuan untuk mempersiapkan pada tahap perkembangan selanjutnya.
4. Bagi konselor keluarga dalam melakukan konseling terhadap wanita dan pasangannya, lebih memperhatikan gambaran komitmen dalam relasinya dan memperhatikan tahapan perkembangan sebelumnya.
5. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melengkapi penelitian tentang komitmen dengan lebih mendalami faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan seperti komunikasi, keterbukaan antar pasangan, keintiman, dan kepercayaan serta adanya *coping strategy* yang digunakan dalam hubungan berpacaran.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., & Hidayat, K. (2013). Pengaruh harga diri dan penalaran moral terhadap perilaku seksual remaja berpacaran. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-9.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2006). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and social psychology bulletin*, 27(9), 1190-1203.
- Cameron, J. J., & Ross, M. (2007). In times of uncertainty: Predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of Social Psychology*, 147(6), 581-606.
- Gambit. (2000). Pacaran Remaja dan Perilaku Seksualnya. *Buletin Embrio Edisi 10 September 2000*. Yogyakarta: Pusat Studi Seksualitas (PSS) PKBIDIY.
- Hamptom, J.R.P. (2004). *The Effect of Communication on Satisfaction in Long Distance and Proximal Relationship of College Students*. Psychology Loyola University N.O.
- Kauffman, M. H. (1999). Relational maintenance in long-distance dating relationships: Staying close (*Doctoral dissertation*, Virginia Tech).
- Kidenda, T. J. (2002). *A study of cultural variability and relational maintenance behaviors for international and domestic proximal and long-distance interpersonal relationships* (Doctoral dissertation, University of North Texas).
- Meizara, Eva, & Basti. (2008). Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi*. 2(1) Universitas Negeri Makassar.
- Miller, R. S., Perlman, Daniel & Brehm, Sharon S. (2007). *Intimate Relationship (4th ed)*. New York: Mc Graw Hill, Inc.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: kencana.
- Purba, H. R., & Siregar, H.R. (2006). Gambaran stres pada mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologia*. 2(2): 47-55.
- Rachmawati, N. (2007). Pengaruh status pacaran terhadap kesepian dan harga diri mahasiswa. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi edisi revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (2007). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19(3), 274-293.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup jilid satu (edisi ketigabelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. O., Peplau, L. A., Freedman, J. L. & Taylor, S. E. (2009). *Social Psychology* (12 th ed). New Jersey: Sukamadiarti, (2007). *Pendidikan dan Perilaku Pacaran dikalangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Grafindo Jakarta.