

STUDI DESKRIPTIF KECERDASAN EMOSI DAN KECEMBURUAN ROMANTIS PADA MAHASISWI YANG MENJALANI PACARAN JARAK JAUH

ELFRIDA

ABSTRAK

Hubungan pacaran jarak jauh merupakan tipe hubungan yang meningkat secara kuantitas pada saat ini. Sekitar 1/3 hubungan romantis yang ada pada mahasiswa saat ini merupakan hubungan pacaran jarak jauh. Terdapat banyak kendala-kendala dalam menjalani pacaran jarak jauh, salah satunya adalah kecemburuan dan rasa curiga pada pasangan yang terpisahkan oleh jarak. Kecemburuan memiliki efek positif dan negatif.

Kemampuan untuk dapat memahami dan mengekspresikan diri sendiri secara efektif, memahami orang lain dan berhubungan dengan mereka, serta mengatasi tuntutan sehari-hari yang disebut dengan kecerdasan emosi, diperlukan untuk mengatasi kecemburuan romantis. Maka penting untuk meneliti gambaran keduanya karena akan mempengaruhi dalam *health relationship*.

Rancangan dari penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental dengan metode deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* kepada mahasiswa yang sedang menjalani pacaran jarak jauh ($N= 75$), pada rentang usia 16-23 tahun ($M= 20,01$ tahun, $SD= 1,54$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh berada pada tingkat kecerdasan emosi yang tinggi (66,67%) dan kecemburuan romantis yang rendah (65,33%).

Kata-kata kunci: Kecerdasan Emosi, Kecemburuan Romantis, Pacaran Jarak Jauh, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Salah satu tahap perkembangan yang akan dilalui oleh manusia adalah masa dewasa awal yang dimulai dari usia 20 tahun hingga 40 tahun. Salah satu tugas perkembangan pada tahap ini adalah membentuk hubungan intim dengan orang lain, menikah dan membina kehidupan dalam suatu hubungan rumah tangga (Santrock, 2003). Pada masa inilah individu mencari pasangan hidup dengan membentuk hubungan romantis atau yang sering disebut dengan pacaran. Berpacaran adalah sebuah proses yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk menyeleksi atau memilih pasangan (Turner&Helms, 1995 dalam Asriana & Ratnasari, 2012).

Pada masa inilah individu mencari pasangan hidup dengan membentuk hubungan romantis atau yang sering disebut dengan pacaran. Berpacaran adalah sebuah proses yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk menyeleksi atau memilih pasangan (Turner&Helms, 1995 dalam Asriana & Ratnasari, 2012). Namun, tidak sedikit pasangan yang harus mengalami perpisahan fisik secara geografis yang cukup jauh dikarenakan tuntutan pendidikan dan pekerjaan yang disebut dengan hubungan jarak jauh. *Long distance relationship* (LDR) yaitu pacaran jarak jauh yang tidak memungkinkan adanya kontak wajah sehari-hari (*daily face-to-face contact*) pada pasangan (Canary & Dainton, 2003). Pacaran jarak jauh biasanya terpisah secara fisik atau berada di kota, provinsi, bahkan negara yang berbeda dalam radius jarak 30-950 km (Guldner, 2003).

Hambatan yang banyak ditemui pada pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh adalah kecemburuan dan kecurigaan bahwa pasangan akan berkhianat. Hal ini disebut dengan kecemburuan romantis. Kecemburuan romantis adalah sebuah reaksi kompleks sebagai bentuk respon individu terhadap sebuah ancaman yang dapat menghancurkan atau mengakhiri suatu hubungan yang berharga dan/atau kualitas dari hubungan tersebut (Pines, 1998). Pengalaman emosional tersebut pada umumnya sebagai antisipasi yang didasarkan pada ketakutan yang mendalam atas kehilangan seseorang yang dicintai (pasangan).

Menurut Guldner (2003) meskipun seseorang mengetahui bahwa pasangannya tidak mengkhianati dirinya, kekhawatiran pada pasangannya jauh lebih besar dibandingkan dengan pasangan jarak dekat. Hal tersebut karena mereka tidak dapat melihat secara langsung kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pasangan mereka sehingga timbul perasaan curiga dan mengembangkan bayangan bahwa pasangan mereka berselingkuh atau berbohong kepada mereka (Guldner, 2003).

Kecemburuan merupakan hal yang lazim dan merupakan salah satu emosi yang normal dalam hubungan pacaran (Pines, 1998). Hal tersebut dikarenakan kecemburuan dapat membuat hubungan menjadi lebih harmonis jika hal tersebut dapat terselesaikan dengan baik karena kecemburuan dapat mengevaluasi suatu hubungan. Namun disamping itu, kecemburuan juga dapat membawa dampak negatif yaitu terjadinya pertengkaran dengan pasangan yang tidak jarang berakhir pada saling menyakiti perasaan masing-masing dan cemburu terus menerus akan mempengaruhi produktivitas seseorang. Kecemburuan yang terjadi pada pasangan akan menimbulkan penderitaan emosi, menimbulkan ketegangan, dan dapat mengganjal pikiran serta membuat emosi berubah-ubah (Pines, 1998).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa kecemburuan yang dialami individu tidak hanya membawa efek positif terhadap hubungan yang sedang dijalannya, melainkan seringkali membawa efek negatif. Efek positif dan efek negatif yang dirasakan oleh individu atas kecemburuannya dapat dipengaruhi oleh kemampuan untuk dapat mengenali emosi yang muncul padanya dan kemudian dapat menggunakan dan mengatur emosi tersebut dengan tepat yang disebut dengan kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan individu untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya dan kemudian menggunakan informasi tersebut dalam mengarahkan pemikiran dan tindakan diri sendiri (Salovey dan Mayer, dalam Bar-On & Parker, 2000). Sedangkan Bar-On pada modelnya yang bernama *Emotional-Social Intelligence* (ESI) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan keterkaitan antara kompetensi emosional dan sosial, keterampilan dan fasilitator yang menentukan seberapa efektif kita memahami dan mengekspresikan diri sendiri, memahami orang lain dan berhubungan dengan mereka, serta mengatasi tuntutan sehari-hari (Bar-On, 2006). Komponen dari model Bar-On tersebut terdiri atas lima dimensi yaitu *intrapersonal*, *interpersonal*, *adaptability*, *stress management*, dan *general mood*. Kelima dimensi tersebut terdiri atas 15 subdimensi.

Kecerdasan emosi memiliki peranan yang penting dalam hubungan romantis yaitu untuk mencapai suatu hubungan yang sehat (*health relationship*). Berdasarkan model Bar-On, untuk menjadi seseorang yang cerdas secara emosi, seseorang harus dapat memahami dan mengekspresikan dirinya secara efektif, memahami orang lain dan berhubungan dengan mereka serta dapat mengatasi tuntutan dan tantangan sehari-hari. Tantangan yang dimaksudkan dalam hal ini merupakan tantangan yang seringkali terjadi dalam hubungan romantis dengan pasangan

terutama pada hubungan pacaran jarak jauh yaitu konflik-konflik yang seringkali disebabkan oleh rasa cemburu. Orang yang menjalani pacaran jarak jauh harus dapat memahami dirinya sendiri (terkait dengan emosi yang sedang dirasakannya) kemudian dapat membangun hubungan yang baik (saling memuaskan) dengan pasangannya untuk dapat mengatasi kecemburuan yang diakibatkan oleh hal-hal yang dapat mengancam atau mengakhiri hubungan dengan pasangannya. Oleh karena itu, penting bagi seseorang yang menjalani pacaran jarak jauh untuk memiliki kecerdasan emosi yang baik untuk dapat melalui tantangan-tantangan yang ada dalam hubungan yang sedang dijalaninya.

Data awal diambil pada tujuh mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padadajaran yang menjalani pacaran jarak jauh. Diperoleh bahwa sebanyak lima responden menyatakan bahwa mereka mengalami cemburu dikarenakan pasangan terlibat aktivitas dengan lawan jenisnya dan berfoto dengan lawan jenisnya. Dua responden yang lainnya menyatakan bahwa rasa cemburu yang mereka alami dikarenakan pasangan kembali berkomunikasi dengan mantannya. Perasaan-perasaan yang dialami oleh responden adalah marah, sedih kesal, takut kehilangan, kecewa, khawatir yang akhirnya membuat individu tidak menghiraukan pasangannya (mengacuhkan pasangan) seperti membalas pesan singkat dari pasangannya dengan singkat-singkat dan bahkan tidak membalas pesan singkat pasangan dalam periode waktu tertentu.

Dari hasil wawancara diatas juga ditemukan bahwa dimensi-dimensi kecerdasan emosi Bar-on terdapat pada ketujuh responden. Dimensi *intrapersonal* terlihat saat responden dapat memahami apa yang sedang dirasakannya dan penyebab atas perasaannya tersebut (*Emotional Self Awareness*). Dimensi *interpersonal* terlihat saat responden dapat mengetahui apa yang dirasakan oleh pasangannya pada saat tertentu (*Emphaty*). Dimensi *adaptability* terlihat saat responden dapat menentukan permasalahan apa yang sedang terjadi dan merumuskan cara penyelesaiannya (*Problem Solving*). Sedangkan dimensi *management stress* terlihat saat responden masih tetap bertahan untuk memperjuangkan hubungannya saat dalam keadaan berkonflik (*Stress Tolerance*). Dimensi *general mood* terlihat dari kepercayaan responden mengenai pacaran jarak jauh yang mereka jalankan akan bertahan lama (*Optimism*).

Berdasarkan penjabaran diatas, penelitian tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran tingkat kecerdasan emosi dan kecemburuan romantis pada mahasiswi yang menjalani pacaran jarak jauh.

METODE PENELITIAN

Rancangan dari penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental yaitu sebuah penelitian yang mengumpulkan data kuantitatif dan bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai situasi atau fenomena tertentu, mengidentifikasi variabel yang terdapat dalam fenomena, dan menggambarkan hubungan yang terjadi diantara variabel-variabel tersebut (Christensen, 2007).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu metode yang berfokus pada penggambaran atau penjelasan suatu fenomena, peristiwa, atau situasi tertentu (Christensen, 2007).

Partisipan

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswi yang menjalani pacaran jarak jauh dengan pasangan terpisah minimal jarak 30 km (berbeda kota, provinsi, pulau, dan negara). Pertemuan dengan pasangan maksimal seminggu sekali dan usia hubungan pacaran minimal 3 bulan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 75 mahasiswi.

Pengukuran

Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kecerdasan emosi yang berupa kuesioner terstruktur dalam bentuk *self report* yang dibuat berdasarkan pada model Reuven Bar-on (2006) yang bernama *Emotional-Social Intelligence* (ESI) yang terdiri atas 5 dimensi yang kemudian dibagi lagi menjadi 15 subdimensi. Kuesioner kecerdasan emosi berjumlah 92 item. Alat ukur kecemburuan romantis berupa kuesioner terstruktur yang diadaptasi dari teori kecemburuan romantis Pines (1998). Alat ukur ini dibuat oleh Ienez Prameswari (2012). Kecemburuan romantis dalam hal ini diukur dari komponen internal kecemburuan yang terdiri atas 3 reaksi yaitu reaksi fisik, emosi, dan kognitif yang keseluruhannya berjumlah 52 item.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai kecerdasan emosi dan kecemburuan romantis pada mahasiswi yang menjalani pacaran jarak jauh, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berada pada tingkat kecerdasan emosi yang tinggi. Artinya mahasiswi yang menjalani pacaran jarak jauh selalu dapat memahami dan mengekspresikan diri secara efektif, memahami dan berelasi dengan pasangan, serta selalu berhasil dalam mengatasi ancaman yang dapat menghancurkan atau mengakhiri hubungan yang berarti dengan pasangannya. Sisanya berada pada tingkat kecerdasan emosi yang sedang. Artinya mahasiswi yang menjalani pacaran jarak jauh tidak selalu dapat memahami dan mengekspresikan diri secara efektif, memahami dan berelasi dengan pasangan, serta tidak selalu berhasil dalam mengatasi ancaman yang dapat menghancurkan atau mengakhiri hubungan yang berarti dengan pasangannya.
2. Mayoritas responden berada pada tingkat kecemburuan romantis yang rendah. Artinya responden jarang mengalami perasaan takut akan kehilangan pasangan yang terpisah oleh jarak yang jauh. Sisanya berada pada kecemburuan romantis yang tinggi. Artinya, responden sering mengalami perasaan takut akan kehilangan pasangan yang terpisah oleh jarak yang jauh.
3. Pada responden yang berada pada tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, memiliki persebaran dimensi dimana seluruh dimensi-dimensi kecerdasan emosi berada pada tingkat yang tinggi. Responden yang berada pada tingkat kecerdasan emosi yang sedang, memiliki persebaran dimensi dimana dimensi *intrapersonal*, *adaptability*, *stress management*, dan *general mood* pada tingkat yang sedang, kemudian dimensi *interpersonal* berada pada tingkat yang tinggi.
4. Pada responden yang berada pada tingkat kecemburuan romantis yang rendah, memiliki persebaran reaksi-reaksi kecemburuan romantis pada tingkat yang rendah. Responden yang berada pada tingkat kecemburuan romantis yang rendah, memiliki persebaran reaksi-reaksi kecemburuan romantis yaitu reaksi fisik berada pada tingkat yang tinggi, sedangkan reaksi emosi dan kognitif berada pada tingkat yang tinggi.
5. Berdasarkan tabulasi silang antara variabel kecerdasan emosi dan kecemburuan romantis diperoleh empat kombinasi yaitu mahasiswi dengan kecerdasan emosi tinggi dan

kecemburuan romantis tinggi, kecerdasan emosi tinggi dan kecemburuan romantis rendah, kecerdasan emosi sedang dan kecemburuan romantis tinggi, serta kecerdasan emosi sedang dan kecemburuan romantis rendah. Responden paling banyak berada dalam kombinasi kecerdasan emosi tinggi dan kecemburuan romantis rendah.

6. Kombinasi kecerdasan emosi tinggi dan kecemburuan romantis tinggi serta kecerdasan emosi sedang dan kecemburuan romantis tinggi dapat dijelaskan dengan menggunakan data demografik yaitu lamanya usia berpacaran, jarak geografis dengan pasangan, dan intensitas pertemuan dengan pasangan. Responden yang berada pada kedua kombinasi tersebut mayoritas berada pada jarak geografis antarpulau dengan pasangan, memiliki intensitas pertemuan dengan pasangan pada kategori jarang, dan memiliki usia hubungan dengan pasangan ≤ 2 tahun.
7. Ditemukan keterkaitan beberapa dimensi dan subdimensi kecerdasan emosi dengan intensitas kecemburuan romantis.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriana, Widya., Ratnasari, Yudiana. 2012. Kecemburuan pada Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Perselingkuhan Pasangan Melalui Media Internet. *Jurnal Psikologi Pitutur Volume 1 No. 1*.
- Aylor, Brooks., Dainton, Marianne. 2001. A Relational Uncertainty Analysis of Jealousy, *Trust*, and Maintenance in Long Distance versus Geographically Close Relationship. *Communication Quarterly, Vol 49 No 2 Spring 2001; Pages 172-188*.
- Bar-On, R., Parker, James D. A. 2000. *The Handbook of Emotional Intelligence*. John Wiley & Sons, Inc.
- Bar-On, R. 2010. Emotional Intelligence: An Integral Part Of Positive Psychology. *South Africa Journal of Psychology, 40 (1), pp. 54-62*.
- _____. 2006. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema Vol. 18, supl., pp. 13-25*
- Batool, Syeda Shahida & Khalid, Ruhi. 2012. Emotional Intelligence: A Predictor of Marital Quality in Pakistani Couples. *Pakistan Journal of Psychological Research, 2012, Vol. 27, No. 1, 65-88*.
- Canary, Daniel. J., Dainton, Marianne. 2003. *Maintaining Relationships Through Communication: Relational, Contextual, and Cultural Variations*. New York: Routledge.
- Christensen, Larry. B. 2007. *Experimental Methodology 10th Edition*. USA: Pearson Education.
- Guldner, G. T. 2003: *Long Distance relationship: The complete guide*. Corona, CA: JF Milne.
- Hurlock, Elizabeth B. 1986. *Developmental Psychology "A Life-Span Approach"* TMH Edition. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Kerlinger, Fried. N.,. 1990. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Papalia, Diane E, et. Al. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*; Alih bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Pines, Ayala Malach. 1998. *Romantis Jealousy: Causes, Symptoms, Cures*. New York: Routledge.

_____, Ayala Malach., Friedman., Ariella. 1998. Gender Differences in Romantis Jealousy. *The Journal of Social Psychology* 138: 54-71.

Pistole, M Carole. 2010. Long Distance Romantis Relationship: An Attachment Theory Interpretation. *Poster presented at the annual meeting of the American Psychological Association*. Los Angeles.

_____. 2006. Long Distance Romantis Couples: An Attachment Theoretical Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*; 36, 2; *Proquest* pg.115-125.

Purba, Ridhoi Meilona., Khoman, Margaret. 2012. When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on *trust* among individuals engaging in long distance relationships. *Psikologia-online, 2012, Vol. 7, No. 1, hal 21-28*.

Rohmah, Slifiatur. 2014. Motif Kekerasan Dalam Relasi Pacaran di Kalangan Remaja Muslim. *Paradigma, Volume 2 Nomor 1*

Kaplan, Robert M dan Dennis P. Saccuzo. 2001. *Psychological Testing : Principles, Application, and Issues*. Belmont : Wadsworth.

Salovey, Peter., Pizzaro, David. A., 2003. The Value of Emotional Intelligence.

Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja/ John W. Santrock; Alih Bahasa, Shinto B. Adelar; Sherly Saragih; editor, Wisnu C, Kristiaji, Yatu Sumiharti*. Jakarta: Erlangga.

Stafford, Laura. 2005. *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian Edisi 5*. Bandung: CV Alfabeta.

REFERENSI SKRIPSI / DESERTASI

Kidenda, Thomas J. 2002. A Study of Cultural Variability and Relational Maintenance Behaviors for International and Domestic Proximal and Long Distance Interpersonal Relationship. Thesis/Dissertation. M. S. University of North Texas.

Rusyadi, Ienez Prameswari. 2012. Studi Deskriptif Mengenai Kecemburuan Romantis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Yang

Menjalani Long Distance Relationship. Skripsi yang tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran.

Sianturi, Eva Fellycia. 2014. Hubungan Antara *Trust* Dengan Kecemburuan Romatis Pada Dewasa Awal. Skripsi yang tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran.

Sopandi, Irlan. 2009. Studi Deskriptif Mengenai Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tergabung di Saung Angklung Udjo. Skripsi yang tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran.