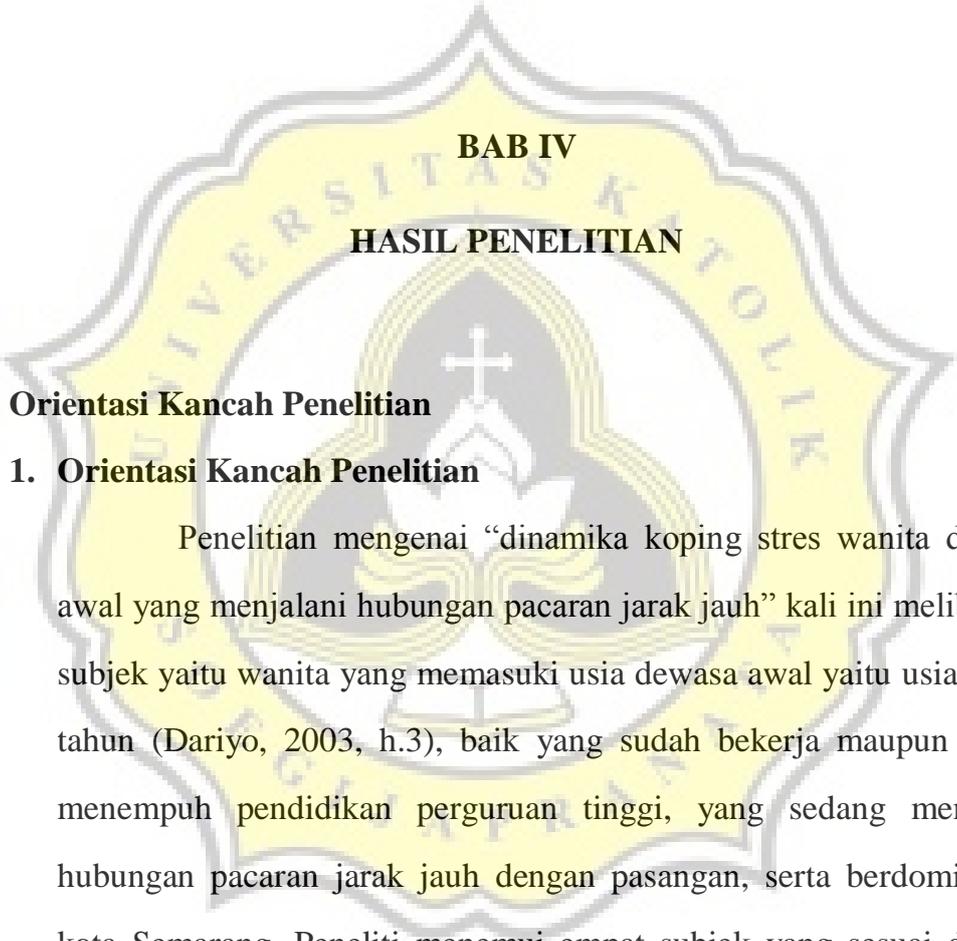


tema dinamika coping stres wanita dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanchah Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah Penelitian**

Penelitian mengenai “dinamika coping stres wanita dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh” kali ini melibatkan subjek yaitu wanita yang memasuki usia dewasa awal yaitu usia 20-40 tahun (Dariyo, 2003, h.3), baik yang sudah bekerja maupun masih menempuh pendidikan perguruan tinggi, yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangan, serta berdomisili di kota Semarang. Peneliti menemui empat subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian yang dibutuhkan, yaitu ANP sebagai subjek pertama, RK sebagai subjek kedua, DR sebagai subjek ketiga, dan VA yang dijadikan subjek keempat. Peneliti selanjutnya meminta izin dan kesediaan dari keempat subjek untuk terlibat dalam penelitian yang peneliti lakukan dengan menjadi subjek penelitian, serta untuk

melakukan wawancara dan observasi dalam beberapa kegiatan yang dilakukan subjek.

Kancah penelitian yang dilakukan peneliti adalah tempat subjek melakukan aktivitas serta tempat yang nyaman dan disetujui oleh subjek untuk dapat melakukan wawancara. Tempat yang digunakan peneliti untuk melakukan wawancara pertama dan kedua pada subjek pertama adalah tempat kerja subjek yang berada di daerah Tirtayasa yang merupakan bagian dari kecamatan Semarang Timur. Wawancara pertama dan kedua pada subjek kedua dilakukan di sebuah gerai makanan cepat saji di daerah Majapahit, yang merupakan bagian dari kecamatan Semarang Timur. Wawancara, baik pertama dan kedua, dengan subjek ketiga berlangsung di rumah sahabat subjek di daerah Rejosari, Semarang Timur. Wawancara pertama dengan subjek keempat berlangsung di salah satu gerai makanan cepat saji di daerah Peterongan, Semarang Selatan, sedangkan wawancara kedua berlangsung di gereja subjek di daerah Gajahmada, Semarang Tengah.

Tempat subjek melakukan aktivitas diluar rumah juga menjadi kancah penelitian kali ini, dimana aktivitas luar rumah ini diakui subjek menjadi salah satu aktivitas yang berguna sebagai kegiatan untuk menyibukkan diri demi mengalihkan stres yang dirasakan ketika menghadapi masalah dalam hubungan jarak jauh yang dijalani. Kancah penelitian pada subjek pertama adalah gereja tempat subjek menyibukkan diri setiap minggunya, yaitu pada hari Jumat dengan kegiatan latihan *tambourine* untuk mempersiapkan pelayanan pada ibadah di hari Minggu yang berada di daerah Muradi,

Semarang Barat. Tempat subjek kedua melakukan aktivitas diluar rumah adalah sanggar senam di daerah Sidodadi, Semarang Timur, yang merupakan tempat subjek melakukan hobinya setelah bekerja, dimana dalam seminggu subjek melakukan senam *zumba* di sanggar tersebut sebanyak tiga kali yaitu di hari Senin, Rabu, dan Jumat berdua bersama sahabatnya. Kancha penelitian yang diteliti oleh peneliti pada subjek ketiga adalah rumah sahabat subjek yang tidak jauh dari tempat tinggal subjek, di daerah Rejosari, Semarang Timur, dimana subjek sering meluangkan waktu untuk datang ke rumah sahabatnya tersebut untuk berkumpul dan saling bercerita, terutama ketika subjek merasa kesepian dan membutuhkan kegiatan lain untuk bisa mengurangi stres yang dirasakan dalam menghadapi hubungan jarak jauh yang dijalaninya. Kancha penelitian subjek keempat adalah gereja subjek di daerah Gajahmada, Semarang Tengah, yaitu tempat subjek melakukan latihan *tambourine* setiap minggunya di hari Jumat.

Peneliti melakukan observasi pada subjek ketika subjek melakukan aktivitas diluar rumah. Aktivitas subjek pertama yang diikuti oleh peneliti adalah ketika subjek sedang melakukan latihan *tambourine* untuk pelayanan hari Minggu di gereja, dimana aktivitas ini digunakan subjek menjadi salah satu alternatif kegiatan untuk mengisi waktu bersama teman-teman gereja dan mengurangi rasa kesepian, sehingga dapat melupakan rasa sedih dan sepi karena harus berjauhan dengan pasangan. Observasi lain dilakukan dengan mengamati salah satu aktivitas subjek di gereja yaitu persekutuan (komsel) yang dilakukan setiap minggunya serta aktivitas selepas

persekutuan tersebut, yaitu ketika subjek *nongkrong* bersama teman komselnya di sebuah *café*. Aktivitas subjek kedua yang diikuti oleh peneliti adalah runtutan selepas subjek bekerja, kemudian ketika subjek melakukan hobinya yaitu senam *zumba*, dimana subjek selalu mengisi waktu luang sehabis bekerja dengan kegiatan senam ini supaya subjek punya banyak kegiatan untuk mengurangi rasa kesepian dan stres dalam hubungan jarak jauh dengan pasangan, serta mengurangi dampak negatif dari stres tersebut seperti tergoda untuk berselingkuh, serta aktivitas selepas senam yaitu pergi makan dengan teman-teman senam. Aktivitas subjek ketiga yang akan diobservasi adalah kegiatan subjek ketika berkumpul dengan teman-temannya, dimana subjek memiliki dua sahabat dekat yang tinggal tidak jauh dari tempat tinggalnya dan subjek selalu menyempatkan untuk berkumpul bersama dua sahabatnya untuk bercerita dan saling bercanda supaya menjadi sedikit lega dan lupa akan stres yang dirasakannya, terutama ketika subjek merasa sendiri karena pasangan susah untuk dihubungi. Aktivitas lainnya adalah ketika subjek melakukan pendalaman agama di Masjid dekat rumah subjek, serta kegiatan subjek dengan teman-teman remaja masjid selepas kelas mengaji tersebut di sebuah warung. Subjek keempat adalah ketika subjek melakukan latihan *tambourine* di gereja setiap minggunya untuk persiapan pelayanan ibadah hari Minggu, dimana kegiatan ini dijadikan subjek aktivitas untuk mengisi waktu luang pada waktu *weekend* supaya tidak merasa kesepian ketika pasangan tidak bisa menemani untuk bisa pergi bermalam mingguan seperti teman-teman subjek pada umumnya. Selain itu, observasi juga

dilakukan pada runtutan kegiatan subjek di hari Minggu yang cukup padat, mulai dari pelayanan, ibadah, dan kesibukan mengajar sekolah minggu, dan diakhiri dengan nongkrong bersama teman selepas pulang gereja. Semua tempat subjek melakukan aktivitas di luar rumah masih berada di wilayah kota Semarang.

## 2. Persiapan Penelitian

Persiapan pengumpulan data yang dilakukan peneliti diawali dengan pencarian subjek yang sesuai dengan kriteria yaitu wanita yang berusia 20-40 tahun yang sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan dan tinggal di kota Semarang. Peneliti melakukan usaha untuk mencari subjek dengan bertanya kepada teman dan kerabat peneliti sampai mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria. Berdasarkan usaha pencarian subjek tersebut, peneliti akhirnya mendapatkan empat subjek yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan peneliti.

Peneliti melakukan kontak dan komunikasi dengan subjek melalui media *line* dan *whatsapp chat* untuk menanyakan kesediaan subjek untuk terlibat dalam penelitian ini, kemudian peneliti juga meminta izin kepada subjek yang dilakukan secara personal dengan menggunakan *informed consent*, setelah itu peneliti memulai untuk mengumpulkan data dengan melakukan wawancara dengan subjek di tempat yang subjek rekomendasikan serta observasi.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data berlangsung pada 4 Juni 2017 - 30 Juli 2017. Jadwal pengumpulan data dilaksanakan berdasarkan persetujuan dari pihak subjek, sehingga bersifat fleksibel sesuai dengan waktu dan tempat yang dikehendaki subjek. Hal ini dikarenakan kesibukan subjek untuk bekerja, berkuliah, dan melakukan aktivitas lain seperti pelayanan, sehingga peneliti tidak ingin mengganggu kesibukan subjek.

Pelaksanaan pengumpulan data merupakan proses dengan beberapa tahap. Tahap pertama, peneliti melakukan *building rapport* kepada subjek dengan melakukan perkenalan dan pendekatan awal dengan subjek. Tahap kedua adalah wawancara dengan subjek yang disertai dengan observasi pada perilaku yang tampak saat melakukan wawancara. Tahap ketiga, peneliti melakukan observasi semi partisipan untuk mengamati perilaku yang tampak dengan ikut terlibat pada beberapa kegiatan subjek. Tahap keempat, peneliti melakukan wawancara kembali pada subjek untuk melengkapi data-data yang telah diperoleh sebelumnya. Tahap kelima adalah peneliti melakukan wawancara dengan orang terdekat subjek dengan tujuan sebagai bentuk *cross check* untuk membandingkan hasil wawancara dengan subjek dengan hasil wawancara dari orang terdekat subjek. Tahap terakhir adalah peneliti melakukan observasi tambahan terkait coping stres yang muncul pada kegiatan yang dilakukan subjek.

Perincian jadwal pelaksanaan pengambilan data keempat subjek akan dipaparkan dalam bentuk tabel pelaksanaan seperti dibawah ini :

**Tabel 1**  
**Jadwal Pertemuan dengan Subjek**

No	Inisial Subjek	Tanggal	Waktu	Lokasi	Tahap Pengambilan Data
1	ANP	8 Juni 2017	20.30 - 21.30	Gereja subjek	<i>Building rapport</i>
		12 Juni 2017	17.10 - 18.05	Tempat kerja subjek	Wawancara dan Observasi
		7 Juli 2017	18.30 - 20.00	Gereja subjek	Observasi
		20 Juni 2017	16.50 - 17.45	Tempat kerja subjek	Wawancara
		29 Juli 2017	19.30 - 21.00	Gereja subjek, Café	Observasi
2	RK	9 Juni 2017	19.30-20.15	Sanggar senam	<i>Building rapport</i>
		14 Juni 2017	19.30 - 20.30	McDonalds Majapahit	Wawancara dan Observasi
		17 Juli 2017	18.00 - 19.15	Sanggar senam	Observasi
		20 Juni 2017	19.00 - 19.50	McDonalds Majapahit	Wawancara
		28 Juli 2017	20.00 - 21.00	Kantor,kos, tempat senam, Warung Mie	Observasi
3	DR	10 Juni 2017	18.30 - 19.30	Rumah sahabat subjek	<i>Building rapport</i>
		19 Juni 2017	16.15 - 17.20	Rumah sahabat subjek	Wawancara dan Observasi
		21 Juni 2017	17.00 - 19.00	Rumah sahabat subjek	Observasi
		23 Juni 2017	16.20 - 17.00	Rumah sahabat subjek	Wawancara
		29 Juli 2017	17.00 - 19.00	Masjid dekat rumah subjek, Warung Mie Ayam	Observasi
4	VA	4 Juni 2017	09.00 -10.00	Gereja subjek	<i>Building rapport</i>
		15 Juni 2017	17.30 - 19.00	McDonalds Java Supermall	Wawancara dan Observasi
		14 Juli 2017	18.00 - 20.00	Gereja subjek	Observasi
		12 Juli 2017	18.15 - 19.00	Gereja Subjek	Wawancara
		30 Juli 2017	19.00 - 20.00	Gereja, BSB, Kedai kopi	Observasi

Peneliti juga melakukan wawancara dengan orang terdekat subjek yang menjadi tempat *curhat* subjek sebagai bahan triangulasi. Halaman selanjutnya akan memaparkan jadwal wawancara triangulasi yang dilakukan oleh peneliti:

**Tabel 2**  
**Jadwal Pertemuan Triangulasi**

No	Inisial	Triangulasi	Tanggal	Tempat
1	ANP	Sahabat SMK	9 Juli 2017	Mc Donalds Majapahit
2	RK	Sahabat Kuliah	21 Juni 2017	Sanggar Senam
3	DR	Sahabat SMP	23 Juni 2017	Rumah Sahabat subjek
4	VA	Sahabat Kuliah	13 Juli 2017	Cafe <i>Chocolate</i>

### C. Hasil Pengumpulan Data Subjek 1

#### 1. Identitas Subjek

Nama Inisial : ANP  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 22 tahun  
 Status Pendidikan : SMK  
 Alamat : Manyaran, Semarang  
 Pekerjaan : Admin. penjualan dan pembelian

#### 2. Hasil Wawancara dengan Subjek Pertama

- a. Gambaran Umum Subjek, Pasangan, dan Hubungan Pacaran Jarak Jauh yang Dijalani

ANP adalah seorang wanita berusia 22 tahun yang sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan kekasihnya. Usia pacaran ANP dengan kekasihnya sudah menginjak tahun ke 5, tanpa disertai adanya putus – nyambung dalam hubungan tersebut. ANP berdomisili di daerah Manyaran, kota Semarang, sedangkan kekasihnya saat ini berada di daerah perbatasan Kalimantan dan Malaysia. Keduanya harus menjalani hubungan jarak jauh dikarenakan tuntutan pekerjaan dari pasangan, dimana pekerjaan yang sekarang dijalani oleh pasangan adalah cita-cita dari pasangan ANP sejak di bangku sekolah kejuruan. ANP dan pasangan hanya bisa bertemu secara tatap muka setiap 3 bulan sekali, dimana pasangan hanya memiliki waktu 2 minggu untuk cuti, dan setelahnya harus kembali. Pertemuan ANP dengan pasangan berawal dari cinta lokasi di gereja, dimana ANP awalnya sempat menaruh keraguan untuk menjalani hubungan dengan pasangan, karena banyak tekanan dari wanita lain yang juga menyukai pasangan ANP. Saat ini, ANP dan pasangan mulai serius untuk memikirkan masa depan bersama, terlebih karena kedua belah pihak keluarga sudah sama-sama saling mengenal dan memberi restunya.

ANP merupakan orang yang cukup tertutup dalam relasi dengan pasangan maupun dengan lingkungan sosialnya, hal ini terbukti dari apa yang disampaikan ANP bahwa dirinya lebih cenderung untuk menyimpan masalahnya sendiri dan tidak memiliki banyak teman untuk diajak bercerita. ANP hanya

memiliki satu teman dekat yang menjadi tempat berkeluh kesah terutama mengenai hubungannya dengan pasangan, dimana teman dekat ini adalah teman semasa ANP menempuh pendidikan di SMK. ANP juga hanya memiliki satu rekan kerja yang biasa diajak untuk mengobrol ketika ada di tempat kerja. Kegiatan ANP sehari-hari adalah bekerja di salah satu toko yang bergerak di bidang *sparepart* mobil mulai dari jam 8 pagi sampai dengan jam 5 sore setiap hari Senin sampai Sabtu, dimana ANP bekerja sebagai admin untuk mengurus nota-nota yang masuk dan keluar serta membantu untuk mengemas barang-barang jika ada pembeli. Pada hari-hari tertentu, yaitu hari Jumat malam, ANP melakukan latihan pelayanan di gereja sebagai penari, kemudian di hari Sabtu, ANP melakukan ibadah anak muda di gereja.

b. Kebutuhan dalam Menjalani Hubungan Jarak Jauh

ANP mengakui bahwa diantara banyak kebutuhan yang merupakan komponen penting dalam hubungan berpacaran, ANP merasa bahwa kebutuhan akan keintiman, terutama keintiman secara fisik belum bisa didapatkan secara maksimal. ANP merasa bahwa seringkali ingin bisa dekat secara nyata tanpa dibatasi jarak, dapat bertemu secara *face to face* dengan pasangan dan menghabiskan waktu bersama seperti sebelum terpisah jarak, namun sulit untuk didapatkan karena pasangan hanya memiliki waktu cuti setiap tiga bulan sekali dengan kesempatan untuk bisa berada di Semarang hanya dua minggu saja. Kendala lain adalah

ketika pasangan datang ke Semarang, ANP pun disibukkan dengan berbagai kegiatan pekerjaan dan beberapa kegiatan pelayanan di gereja, sehingga waktu untuk dapat bertemu dan memiliki *quality time* berdua sangat minim, walaupun sudah sama-sama ada di satu kota.

Kebutuhan akan sentuhan fisik yang pada umumnya dibutuhkan oleh kaum wanita pun ingin dirasakan oleh ANP secara pribadi, namun seringkali belum dapat terpenuhi karena setiap pasangan ANP memiliki kesempatan untuk kembali ke Semarang, ANP dan pasangan hanya menghabiskan waktu untuk makan di luar beberapa jam saja setelah ANP selesai bekerja, itu pun jika ANP tidak terlalu lelah setelah bekerja, namun jika ANP sudah lelah se usai bekerja, pasangan hanya akan mengantar ANP pulang. ANP dan memiliki waktu cukup lama untuk bisa pergi dan banyak mengobrol hanya ketika keduanya selesai mengikuti ibadah pemuda di gereja pada hari Sabtu, sehingga kebutuhan akan sentuhan fisik juga jarang didapatkan oleh ANP meskipun ketika pasangannya ada bersama-sama di satu kota, karena sulitnya menemukan waktu khusus (*quality time*) untuk bisa menjalin keintiman berdua.

Kebutuhan lain yang diinginkan ANP untuk dapat terpenuhi adalah kebutuhan untuk bisa saling percaya satu sama lain. Pasangan ANP sendiri tidak terlalu menaruh curiga terhadap ANP, dikarenakan ANP jarang sekali pergi untuk *hangout* bersama teman-teman, selain itu juga pasangan kenal betul siapa

saja teman yang sering pergi dan dekat dengan ANP di Semarang. ANP merasa kebutuhan untuk bisa percaya terhadap pasangan sulit didapatkan terutama untuk dirinya sendiri, karena ANP sering sulit untuk dapat percaya terhadap kegiatan pasangan di Kalimantan. ANP sering menaruh curiga serta muncul kekuatiran dan keraguan akan apa saja yang dilakukan pasangan, terlebih jika pasangan harus pergi keluar dari mes, dengan siapa saja pasangan berteman, seperti apa pergaulan pasangan di pulau lain, bagaimana jika pasangan melakukan hal-hal negatif seperti berselingkuh dengan senior, atau tertarik dengan wanita di Kalimantan. ANP merasa kebutuhan untuk dapat saling percaya, terutama dirinya kepada pasangan sulit didapatkan karena hal-hal diatas yang dilakukan pasangan di Kalimantan yang tidak diketahui secara jelas dan nyata oleh ANP.

Kebutuhan lainnya yang sebenarnya diharapkan ANP untuk dapat terpenuhi adalah kebutuhan akan *passion* dari pasangan, yaitu ANP ingin pasangan dapat lebih serius memperhatikan hubungan keduanya dengan menjadi lebih perhatian dan lebih peka terhadap sesuatu hal yang terjadi dalam hubungan, seperti dapat membedakan hal mana yang serius untuk dibicarakan dan hal yang dapat dibubuhi gurauan. ANP merasa selama ini pasangan selalu menganggap masalah penting dalam hubungan yang harus dibicarakan, serta beberapa masalah yang dihadapi ANP yang ingin sekali dibagikan kepada pasangan adalah hal yang bisa dijadikan gurauan. ANP ingin pasangan

lebih bisa menghargai hubungan keduanya dan peka terhadap kebutuhan ANP untuk bisa dianggap penting, tidak semua ditanggapi dengan tanggapan yang tidak serius.

c. Masalah dalam Menjalani Hubungan Jarak Jauh

ANP mengakui bahwa komunikasi adalah masalah utama dalam hubungan jarak jauh dengan pasangan. Kesulitan ini dikarenakan lokasi tempat tinggal pasangan yang minim akan adanya sinyal yang stabil dan mendukung keduanya untuk bisa berkomunikasi secara lancar. Waktu untuk bisa berkomunikasi melalui telpon juga sangat sulit bagi keduanya, dimana pasangan dan ANP sibuk dengan pekerjaan sehari-harinya, sehingga sepulang bekerja biasanya keduanya hanya berkomunikasi lewat *chat* karena jika sudah menjelang malam pun, sinyal di lokasi tempat tinggal pasangan seringkali kurang stabil dan kurang mendukung untuk keduanya dapat berkomunikasi lewat telepon secara nyaman dan lancar, biasanya keduanya memiliki waktu yang cukup untuk bisa menelepon hanya pada hari Sabtu atau Minggu, dimana keduanya tidak bekerja dan bisa saling menelepon mulai dari pagi hari, dimana sinyal masih cukup stabil untuk berkomunikasi. Keduanya sudah berusaha untuk selalu menyempatkan waktu untuk memberi kabar satu sama lain sehari-hari, namun hanya melalui media *chatting*, seperti ketika keduanya sama-sama istirahat kerja, namun masalah tetap sering muncul karena masalah sinyal di lokasi tempat tinggal pasangan, dimana seringkali ketika ANP mulai rindu dan

mebutuhkan pasangan untuk menceritakan suatu hal, sinyal tidak mendukung seperti langsung hilang, sehingga tidak bisa berkomunikasi bahkan lewat media *chatting* pun.

Masalah sinyal yang sangat buruk dan tidak stabil menyebabkan munculnya masalah lain yaitu sering sekali terjadi kesalahpahaman antara ANP dengan pasangan, karena ANP sering berpikir bahwa pasangan menghilang tiba-tiba tanpa membalas *chat* lagi, namun ternyata hal itu dikarenakan sinyal yang tiba-tiba hilang. Kesalahpahaman lainnya adalah karena *human error* ketika berkomunikasi melalui media *chatting*, dimana sering pasangan salah ketik (*typo*) atau salah panggil seperti biasanya pasangan tidak memanggil ANP dengan panggilan tersebut, namun tiba-tiba pasangan memanggil dengan panggilan yang tidak seperti biasanya, akhirnya mulai muncul pikiran-pikiran negatif dan kecurigaan ANP pada pasangan seperti mungkin saja pasangan sedang *chatting* dengan wanita lain juga. Kesalahpahaman ini memunculkan kecurigaan yang sering akhirnya menjadi hal yang memicu pertengkaran antara ANP dengan pasangan.

Masalah kekuatiran terhadap kesetiaan pasangan juga mewarnai hubungan ANP dengan pasangan, dimana ANP sering menaruh rasa curiga dengan apa yang dilakukan pasangan di Kalimantan, karena pergaulan di Kalimantan dan diantara teman-teman bekerjanya kurang baik, sehingga ANP kuatir apakah pasangan dapat dipercaya untuk tidak melakukan hal-hal

negatif seperti tidak minum-minuman keras. ANP juga mengaku sering cemburu dengan senior pasangannya di tempat bekerja, serta takut jika sekiranya pasangan pergi keluar mes tanpa ANP tahu apa yang dilakukan pasangan diluar mes, meskipun teman-teman pasangan ANP rata-rata adalah laki-laki, namun ANP khawatir jika sewaktu keluar mes, pasangan akan bisa bertemu wanita-wanita cantik asal Kalimantan.

ANP juga mengatakan bahwa masalah lain yang cukup berat adalah pertemuan tatap muka yang minim, dimana ANP dan pasangan hanya dapat bertemu tiga sampai empat bulan sekali, ketika pasangan mendapatkan waktu cuti dari tempat kerjanya. Waktu untuk dapat *stay* di Semarang pun hanya dua minggu dan keduanya tidak selalu dapat bertemu dan menghabiskan waktu khusus untuk saling bisa mengobrol serius. Kurun waktu dua minggu yang dimiliki ANP dan pasangan untuk saling dekat secara fisik, ketika pasangan ada di Semarang, kegiatan yang dilakukan keduanya hanya sesekali pasangan menjemput ANP di tempat kerja, lalu jika tidak terlalu lelah keduanya pergi keluar untuk sekedar makan, namun itu pun tidak lama, tetapi jika sudah terlalu lelah selepas bekerja, ANP lebih memilih untuk diantar ke rumah dan mengobrol sebentar saja. Keduanya pun ketika bertemu hanya menggunakan waktu untuk pergi makan keluar dan tidak terlalu membicarakan hal yang serius.

Masalah terakhir yang dihadapi ANP dan pasangan adalah masalah biaya, dimana biaya transportasi dari perbatasan Kalimantan dan Malaysia dengan Semarang cukup mahal, sedangkan dari pihak tempat pasangan bekerja juga tidak memberika tunjangan untuk biaya transportasi kembali ke kota asal ketika cuti. Pekerjaan ANP yang hanya admin penjualan pembelian, sedangkan pasangan yang hanya teknisi membuat keduanya berpikir, lebih baik uang gaji ditabung untuk keperluan lain, dibandingkan untuk membeli tiket pesawat kembali ke Semarang, sehingga pasangan hanya dapat kembali dalam kurun waktu tiga sampai empat minggu saja. Masalah ini juga menjadi salah satu faktor sulitnya ANP dan pasangan bisa saling mengunjungi satu sama lain secara lebih intens, sehingga pertemuan keduanya pun terbatas pada tiga sampai empat bulan sekali.

d. Koping yang Berfokus pada Emosi

Kesulitan –kesulitan dalam hubungan jarak jauh yang dialami ANP seperti kekuatiran ANP mengenai kondisi pasangan seperti apa dan bagaimana pergaulan dan aktivitas sehari-hari pasangan diluar jam kerja serta kesetiaan pasangan di Kalimantan tidak jarang memunculkan pikiran negatif yang pada akhirnya menjadi beban dan tekanan tersendiri bagi ANP, yang akhirnya dilampiaskannya ANP dengan cara menangis (melarikan diri dari masalah) demi membuatnya menjadi lega dan seakan-akan lepas dari masalah sejenak, baru kemudian setelah cukup tenang, ANP

mulai mencari sahabatnya untuk menceritakan beban yang sedang dihadapinya (mencari dukungan sosial emosional). Minimnya komunikasi, terutama jika ada hal penting yang harus segera dibicarakan, melihat fasilitas komunikasi seperti sinyal di daerah tempat tinggal pasangan, menjadi hambatan yang dapat dibidang cukup berarti, namun ANP memilih untuk tidak mau terlalu memikirkan masalah tersebut. Biasanya ketika pasangan mulai menghilang, ANP sudah dapat memahami bahwa hal tersebut disebabkan karena sinyal yang tiba-tiba hilang. Menghadapi situasi tersebut, ANP memilih untuk tidak mau terlalu memikirkan kesulitan dan masalah yang datang, tetapi ketika sinyal mulai tidak mendukung, ANP langsung saja mencari hal yang bisa menghibur diri saja dan tidak perlu memikirkan masalah sinyal tersebut terlalu berat (menganggap ringan masalah).

*Passion* dari pasangan sendiri akan hubungan seperti hal tanggapan pasangan mengenai sesuatu masalah yang penting dan serius untuk didiskusikan, yang justru sering dijadikan gurauan, menjadikan hubungan keduanya banyak disertai oleh kesalahpahaman. Kesalahpahaman ini tidak serta-merta direspon secara negatif oleh ANP, ANP sadar jika sedikit banyak kesalahpahaman makin menjadi masalah yang besar, karena dirinya sendiri yang terlalu *overthinking* menanggapi suatu hal yang belum tentu kebenarannya demikian (pengamatan diri). ANP juga merasa bahwa respon terhadap masalah yang selalu

ditanggapinya dengan pikiran yang negatif adalah kekurangan dalam dirinya, dimana ANP menyadari bahwa dirinya masih kekanak-kanakan, menganggap dirinya yang selalu benar, dan tidak mau mengalah dan menerima begitu saja penjelasan dari pasangan (pengamatan diri).

Masalah fasilitas komunikasi yang minim, sangat sulit diprediksi apakah sinyal di daerah Kalimantan akan selalu baik dan mendukung komunikasi keduanya juga menjadi tekanan sendiri bagi ANP. Sewaktu sinyal buruk dan tiba-tiba pasangan menghilang tanpa kabar atau tidak membalas *chat*, ANP akan mencari kegiatan lain seperti menonton video di *youtube* secara *offline* atau menonton film-film korea dan akan mematikan data *cellular handphone* nya supaya tidak bosan menunggu pasangan serta dapat melupakan sejenak bahwa pasangan belum bisa memberi kabar karena masih terhambat oleh tidak adanya sinyal (pengalihan).

Beberapa usaha dilakukan ANP agar ketika ada suatu masalah datang, ANP tidak langsung meresponnya dengan respon yang salah. Memilih untuk berdiam diri, memutar lantunan lagu rohani, dan mengambil waktu tenang untuk berdoa kepada Tuhan dan menyerahkan pasangan kepada Tuhan agar pasangan tetap dalam kondisi yang baik serta apa yang dilakukan pasangan adalah hal yang positif. ANP percaya bahwa semua yang terjadi adalah kehendak Tuhan, sehingga berdoa dan

berpasrah diri kepada Tuhan adalah cara untuk dapat mengurangi beban pikiran akan kekuatiran pasangan (religiusitas).

Hubungan yang penuh dengan pertentangan antara kebutuhan yang diinginkan ANP untuk bisa didapatkan dengan keadaan yang menyulitkan serta kepribadian dan peran pasangan pada hubungan disadari ANP sebagai hal yang berat bagi dirinya dalam menjalani hubungan jarak jauh ini. Awalnya bukanlah hal yang udah untuk berdamai dengan keadaan ini, tapi ANP berusaha untuk mencari cara berdamai dengan dirinya sendiri, namun pada akhirnya, ANP mampu melihat bahwa sebenarnya hubungan yang dijalani memiliki sisi positif yaitu dengan menjalani hubungan LDR, ANP dan pasangan lebih terhindar dari godaan untuk melakukan kontak fisik yang berlebihan yang dilarang oleh agama, dimana biasanya anak muda banyak terlena untuk melakukan hal-hal yang melebihi batas kontak fisik yang sewajarnya dilakukan oleh pasangan yang belum menikah, seperti berpelukan dan berciuman (mencari hikmah dari permasalahan).

e. Koping yang Berfokus pada Masalah

Melihat kesulitan utama dalam hubungan ANP dan pasangan disebabkan oleh faktor dari luar, dimana faktor diluar hubungan keduanya secara pribadi terbilang sulit untuk diatasi. Masalah-masalah kecil dalam hubungan seperti *miss* komunikasi tidak jarang muncul karena permasalahan sinyal yang tidak bisa diprediksi, akan tetapi ANP dan pasangan berkomitmen untuk

sesegera mungkin langsung membicarakan kesalahpahaman kecil dan hal-hal sepele yang terjadi diantara keduanya, tidak menunda dan menunggu sampai keesokan harinya agar masalah tidak berlarut-larut dan justru makin besar lalu berpengaruh negatif terhadap hubungan keduanya (keaktifan diri).

Hal yang paling membuat ANP menjadi tenang serta dapat mengurangi pikiran negatif yang muncul ketika ada masalah adalah dengan mendengarkan penjelasan dan nasehat dari pasangan, seperti ketika ANP merasa tidak bisa menerima keadaan LDR ini, pasangan dapat menjelaskan bahwa hal ini untuk kebaikan. ANP mengakui apa yang disampaikan pasangan kepadanya ketika ada masalah adalah seperti pencerahan untuk pikiran-pikiran negatif dan ketidakpercayaannya terhadap pasangan. ANP yang selalu berpikiran negatif setiap kali merespon suatu masalah menganggap bahwa penjelasan pasangan adalah cara untuk dapat membuktikan bahwa pikiran negatifnya salah, sehingga ANP bisa menjadi lebih tenang dan berhenti *uring-uringan*, walaupun ANP selalu memaksa pasangan terus meyakinkannya sampai dirinya merasa penjelasan tersebut logis (mencari dukungan sosial instrumental).

### 3. Hasil Triangulasi

ANP adalah orang yang cenderung tertutup dan tidak selalu mau untuk membagi masalahnya dengan orang lain. Terkadang sahabatnya sendiri juga sulit untuk mengetahui apa yang sedang dirasakan ANP, karena ANP jarang berkeluh-kesah pada sahabatnya

jika masalah diantara ANP dan pasangan bukan masalah yang terlalu berat dan berlarut yang sudah tidak mampu diatasi sendiri oleh ANP. ANP terkadang lebih kelihatan bersikap kekanak-kanakan dibandingkan pasangannya yang lebih sabar dan tenang dalam menghadapi masalah serta menunjukkan tipe laki-laki yang setia dan bisa dipercaya. Hubungan ANP dan pasangan sudah berlangsung sejak SMK dan tidak banyak disertai permasalahan yang berarti. Keduanya sudah cukup serius dalam menjalani hubungan karena sudah dikenalkan pada pihak keluarga masing-masing serta sudah mulai membicarakan target rencana pernikahan.

ANP dan pasangan jarang terlibat dalam pertengkaran, akan tetapi seringkali masalah sinyal di Kalimantan yang menyulitkan keduanya berkomunikasi, misalnya tiba-tiba sinyal hilang. Seperti halnya hubungan LDR pasti susah untuk bisa melakukan komunikasi yang intens. Jarangnya bertemu secara tatap muka juga beberapa kali menjadi masalah bagi keduanya. Masalah yang paling sering menjadi sumber beban pikiran ANP adalah kecurigaan ANP dan ketakutan ANP terhadap pasangan mengenai wanita lain yang menjadikan ANP sering uring-uringan dan muncul rasa cemburu. Seperti pada umumnya wanita, kekuatiran ini hanya karena ketakutan akan kemungkinan kehilangan pasangan yang tergoda dengan wanita lain. Kesulitan komunikasi dan ketakutan ANP tidak membuat keduanya larut dalam masalah, biasanya keduanya bisa menyelesaikannya hanya dalam hitungan minggu, sehingga

meskipun muncul pertengkaran diantara keduanya, tetapi keadaan tersebut tidak berlangsung lama.

Ada beberapa hal yang mendasari keduanya mudah menyelesaikan masalah, dimana keduanya bisa tenang dan mulai sadar dan tahu diri kemudian mau mengintrospeksi diri akan kesalahan masing-masing. Hal lainnya adalah usaha dari ANP pribadi untuk bisa mengatasi tekanan yang mengganggu pikirannya seperti ketakutan dan kekuatirannya. Biasanya ANP akan bercerita dan mengeluhkan beban pikirannya kepada sahabatnya seperti apa yang dirasakannya, kondisi pasangan, serta kebingungan-kebingungan ANP mengenai apa yang harus dilakukannya. Ketenangan ANP didapatkan dengan berpasrah diri dan berdoa saja ketika ada tekanan, menyerahkan hubungan kepada Tuhan. Faktor yang mempengaruhi usaha ANP mengatasi tekanan dalam hubungan salah satunya adalah usia, dimana makin dewasa ANP makin terlihat perubahan akan pengambilan keputusan dan cara merespon masalah menjadi lebih bijak, walaupun masih sering juga muncul sifat kekanakan yang sedikit egois.

#### 4. Hasil Observasi

Observasi pertama dilakukan pada tanggal 12 Juni 2017 di tempat kerja subjek. Saat pertama kali datang di tempat kerja subjek, keadaan tempat kerja subjek sudah tidak begitu ramai karena para karyawan mulai mempersiapkan diri untuk pulang, hanya saja teman kerja subjek beberapa kali lalu lalang dan mulai memasukkan barang-barang dan kardus yang tercecer di halaman depan rumah

tempat kerja tersebut. Subjek mempersilahkan peneliti masuk ke dalam ruang tamu tempat kerjanya yang terbilang cukup luas dan nyaman karena tidak seperti bangunan kantor yang formal, tetapi lebih kepada rumah tinggal biasa yang cukup nyaman. Kondisi fisik subjek terlihat sehat, namun sedikit terlihat lelah. Penampilan subjek rapi dengan mengenakan kaos berkerah dan celana panjang. Kulit subjek yang sawo matang dengan rambut panjang berwarna hitam dan lurus yang waktu itu digerai tidak membuat subjek nampak acak-acakan. Wajah subjek menunjukkan raut yang kurang segar dengan mata yang nampak lelah. Kondisi tempat subjek bekerja bersih dan rapi walaupun banyak kardus berisi *sparepart* mobil yang tertumpuk di hampir semua bagian rumah, akan tetapi peletakkan kardus-kardus tersebut tidak membuat kesan berantakan karena letaknya ada di dekat tembok-tembok. Udara kurang bersih karena debu dari kardus yang ada, tetapi *supply* oksigen masih mencukupi untuk saat itu. Atasan dan teman kerja subjek sangat ramah dan sopan kepada peneliti dengan menyapa peneliti sewaktu lalu-lalang, memberi minuman kepada peneliti, serta sempat bertanya mengenai tujuan peneliti melakukan wawancara kepada subjek. Selama wawancara berlangsung, subjek mampu menjawab pertanyaan peneliti dengan lancar, berani melakukan kontak mata dengan peneliti, menunjukkan ekspresi wajah yang cukup ceria melalui senyum, karena subjek bukanlah orang yang terlalu ekspresif, tetapi cenderung pendiam. Subjek menunjukkan sikap yang tenang saat tanya jawab berlangsung, tidak ada kecenderungan subjek gelisah

seperti melihat jam terus-menerus, mengetuk-ketuk benda di sekitar, menggerakkan anggota tubuh dengan intensitas sering, mengganti posisi duduk. Saat menjawab pertanyaan pun subjek bisa memberi penjelasan yang cukup panjang dan detail, meskipun untuk beberapa pertanyaan atau klarifikasi dari peneliti subjek menjawab hanya sepatah dua patah kata, serta beberapa kali peneliti harus mengulang pertanyaan. Tidak ada kecenderungan subjek beralih dari pertanyaan, justru subjek dapat memberi jawaban sehubungan dengan pertanyaan. Ada beberapa pengulangan dan penekanan sehubungan dengan koping stres yang digunakan subjek, serta masalah-masalah subjek dengan pasangan. Jawaban yang diberikan subjek adalah jawaban yang spontan dan lancar tanpa terbata-bata, bahkan seringkali subjek terlihat mulai ingin menjawab sebelum peneliti menyelesaikan pertanyaan.

Observasi kedua berlangsung tanggal 7 Juli 2017 di gereja subjek di daerah Muradi, Semarang Barat ketika subjek sedang berlatih untuk mempersiapkan pelayanan untuk hari Minggu. Latihan rutin ini diakui subjek membantu subjek mengisi waktu *weekend* yang tidak bisa dihabiskan dengan pasangan. Saat pertama kali peneliti memasuki gedung gereja, suasana cukup ramai dan terdengar suara beberapa orang sudah mulai memainkan alat musik dan menyanyi. Peneliti disambut oleh subjek dan beberapa teman dengan jabat tangan dan ucapan salam secara kristiani serta diajak berkenalan. Subjek mempersilahkan peneliti untuk duduk kemudian subjek mulai mempersiapkan diri untuk latihan. Subjek terlihat

mampu berinteraksi dengan beberapa adik senior nya di gereja sesama pelayan *tambourine* dengan mengajak adik-adik seniornya untuk berdiri dari kursi dan mempersiapkan diri. Sewaktu latihan dimulai, subjek yang berdiri di bagian kanan mimbar terlihat jarang ikut bergerombol bersama teman-teman lain, hanya sesekali menimpali pertanyaan teman lainnya yang mulai mengajak bicara terlebih dahulu. Subjek terlihat tenang ketika teman-teman lain tertawa terbahak-bahak dan berteriak-teriak bermain bersama salah satu anak kecil yang ada disana. Beberapa kali ditengah-tengah waktu latihan, subjek terlihat keluar-masuk ruangan gereja untuk menerima telepon serta menemui rekan lainnya dan beberapa kali mendatangi peneliti yang duduk tidak jauh dari subjek untuk menawarkan minum dan menanyakan suatu hal. Sepanjang waktu latihan, subjek terlihat dekat hanya dengan dua temannya, subjek beberapa kali mengobrol dengan A sambil tertawa-tawa kecil dan mendiskusikan gerakan-gerakan dengan B yang terlihat banyak bicara, sambil bercanda, selebihnya subjek lebih banyak diam di sisi kanan mimbar dan fokus pada latihan. Secara umum, subjek hanya berbicara seperlunya, itu pun hanya dengan A dan B.

Observasi ketiga yang dilakukan pada tanggal 29 Juli 2017 merupakan observasi tambahan yang dilakukan peneliti untuk dapat memotret kemungkinan munculnya coping stres dalam aktivitas yang dilakukan subjek. Peneliti melakukan observasi pada subjek ketika subjek sedang melakukan persekutuan di gereja dan setelah itu pergi bersama teman-teman gereja. Pertama kali peneliti datang,

subjek sudah berada di ruangan gereja bersama 5 orang temannya lain, dimana semuanya adalah wanita. Subjek pada kesempatan tersebut bertugas untuk memimpin pujian, sedangkan *sharing* Firman Tuhan, dibawakan oleh pembina persekutuan. Setelah pembina persekutuan selesai untuk membawakan Firman Tuhan, pembina persekutuan tersebut mempersilahkan subjek dan teman-temannya memulai *sharing*. Setelah beberapa teman subjek mendahului untuk mulai menceritakan kegiatan selama satu minggu serta hal lainnya, kemudian pembina persekutuan menunjuk subjek untuk bisa menceritakan hal-hal apa saja yang terjadi sepanjang satu minggu tersebut atau mungkin pergumulan yang sedang dihadapi subjek. Subjek mulai menceritakan perihal pekerjaan sampai pada keluhan subjek mengenai pasangan, dimana subjek khawatir karena di tempat pekerjaan pasangan sedang ada masalah yang akhirnya menuntut pasangan subjek untuk beberapa hari kerja lembur yang akhirnya berpengaruh pada turunnya kondisi kesehatan pasangan. Ditengah ceritanya kepada teman-teman kelompok persekutuan tersebut, subjek mengaku khawatir dan sedih ketika dihadapkan pada situasi ini. Subjek mengatakan kesedihannya yaitu selalu tidak bisa menemani pasangan ketika sakit karena berjauhan. Pembina persekutuan mulai memberi peneguhan agar subjek bisa lebih tenang dan tidak panik, mengajarkan untuk lebih bersyukur dan memperbanyak doa. Selesai *sharing*, subjek didoakan oleh salah satu teman dan pembina persekutuan dimana isi doa tersebut adalah agar subjek diberi ketenangan dan makin bisa mensyukuri keadaan.

Selesai dari persekutuan, subjek yang awalnya tidak mau ikut makan bersama teman, akhirnya dibujuk oleh salah satu teman agar tidak bosan dan sekaligus bisa saling curhat. Akhirnya 7 orang termasuk subjek, teman-teman, dan peneliti makan di salah satu *café*. Ketika sampai di *café* subjek yang cenderung pendiam hanya melihat teman-teman lainnya mengobrol tentang berbagai macam hal, sampai salah satu teman menggoda subjek dan subjek mulai bisa ikut tertawa dengan candaan teman-temannya . Perilaku terkait koping stres yang muncul pada observasi ini adalah dukungan sosial emosional dari teman persekutuan yang memberi kesempatan subjek bisa bercerita mengenai pergumulannya serta dukungan sosial instrumental melalui beberapa arahan dari pembina persekutuan, serta perilaku subjek datang pada persekutuan dapat dikaitkan juga dengan koping pengalihan.

#### 5. Analisa Kasus Subjek 1

Subjek pertama pada penelitian ini adalah ANP, wanita berusia 22 tahun yang cukup tertutup yang kesehariannya adalah sebagai karyawan bagian administrasi nota penjualan dan pembelian pada salah satu toko *sparepart* di daerah Citarum, Semarang. Lama hubungan ANP dan pasangan sudah 5 tahun tanpa disertai putus dan nyambung. Hubungan jarak jauh yang harus dijalani ANP dengan pasangan yang saat ini tinggal di Kalimantan, dikarenakan tuntutan pekerjaan pasangan sebagai teknisi alat berat di daerah perbatasan Kalimantan. Keduanya bertemu di gereja sebagai satu tim pelayanan ketika keduanya yang seusia masih duduk di bangku SMK. Saat ini,

hubungan keduanya sudah mulai memasuki tahap serius karena sudah mulai memikirkan dan membicarakan tentang pernikahan sekitar 2 tahun lagi. Cukup berat bagi ANP dan pasangan dalam menjalani hubungan keduanya karena ditengah menjalin hubungan, pasangan mendapatkan pekerjaan seperti apa yang dicita-citakannya, sehingga harus meninggalkan ANP di Semarang. Awalnya berat bagi keduanya, terutama ANP karena sudah terbiasa bersama, tetapi sekarang harus melakukan segala sesuatu sendiri, akan tetapi pasangan bisa memberi pencerahan dan arahan serta meyakinkan ANP untuk bisa menerima keadaan demi masa depan bersama. Pasangan yang lebih dewasa dan dapat bersabar untuk membuat ANP yang lebih kekanakkan menjadi lebih tenang dan terbiasa dengan hubungan LDR tersebut.

Pasangan yang sangat pengertian dan cukup dewasa dalam menghadapi sifat ANP yang kekanakkan, tidak menutup kemungkinan munculnya masalah diantara keduanya. Beberapa kebutuhan yang tidak terpenuhi dan masalah serta hambatan dalam hubungan LDR yang dihadapi membuat ANP menjadi tertekan dan stres. Kebutuhan-kebutuhan yang dirasa belum didapatkan adalah kebutuhan untuk bisa saling percaya, seperti layaknya banyak hubungan LDR yang kesulitan dengan hal tersebut. ANP sering dibuat tidak percaya dengan apa yang dilakukan pasangan ketika tidak sedang bekerja, seperti dengan siapa pasangan pergi dan bagaimana pula pergaulan pasangan di Kalimantan, apakah terpengaruh oleh hal negatif seperti minum-minuman keras dan

sebagainya. Kecemburuan dengan kakak senior pasangan di pekerjaan juga menambah rasa tidak percaya ANP kepada pasangan. Hal mengenai keintiman sentuhan fisik maupun tatap muka secara langsung juga dibutuhkan ANP, tetapi tidak bisa didapatkannya dengan keadaan hubungan LDR yang dijalani. Pasangan yang hanya punya waktu menetap di Semarang selama 2 minggu dan ketika di Semarang pun jarang bisa mempunyai *quality time* berdua, membuat kontak secara fisik sulit untuk bisa terjadi. Pertemuan tatap muka yang hanya bisa terjadi 3 sampai 4 bulan sekali ketika pasangan mendapat cuti kerja juga membuat ANP merasa tidak adil dengan keadaan tersebut. Sikap pasangan yang terlalu *easy going* ketika ANP berkeluh kesah atau sedang membicarakan sesuatu yang bagi ANP serius, serta kurang pekanya pasangan juga membuat ANP sering menanyakan mengenai bagaimana *passion* pasangan akan hubungan keduanya, apakah pasangan benar-benar serius memberi diri bagi hubungan keduanya.

Masalah dan hambatan dalam hubungan sering berakhir pada pertengkaran dan emosi terutama pada ANP yang membuatnya sampai pada titik merasa tertekan hingga stress. Masalah yang paling sering menjadi pemicu stres adalah masalah diluar kendali keduanya yakni tidak stabilnya sinyal di daerah Kalimantan yang sering menghambat komunikasi keduanya sehari-hari. Pasangan yang tiba-tiba hilang karena sinyal buruk, telepon harus sering terputus karena hilang jaringan atau *videocall* yang tidak lancar membuat wajah pasangan di layar *handphone* tidak jelas, serta kesempatan untuk

bisa menelepon dan mengobrol lama hanya bisa dilakukan ketika *weekend*, karena hanya di waktu tersebut keduanya punya waktu luang untuk bisa santai mengobrol melalui telepon cukup lama. Keduanya menyempatkan bertelepon ketika *weekdays* hanya ketika ada urusan yang penting yang harus dibicarakan. Akhir-akhir ini ANP juga merasa *chat* dan telepon antara keduanya kurang, karena sering sama-sama lelah dengan kesibukan masing-masing. Jadwal kepulangan pasangan yang hanya 3 sampai 4 bulan sekali dan tidak menentu harus membuat ANP menunggu cukup lama untuk bisa bertemu secara *face to face*. Sewaktu di Semarang pun, keduanya hanya pergi menghabiskan waktu berdua di hari Jumat sampai Minggu, selebihnya hanya bertemu untuk mengantar dan menjemput ANP ke tempat kerja. Wajar jika ANP mempermasalahkan kehadiran pasangannya secara fisik juga, ANP merasa kesulitan jika terjadi suatu masalah dimana menuntut keduanya bertemu, tetapi ANP harus menunggu sampai pasangan bisa pulang ke Semarang. ANP seringkali kecewa karena waktu pasangan menetap di Semarang hanya sebentar sehingga belum puas bisa menikmati waktu berdua dengan pasangan. Hubungan LDR yang penuh dengan serba ketidaktahuan akan keberadaan dan kondisi pasangan sering membuat ANP menjadi khawatir apakah pasangan tidak akan tertarik dengan wanita Kalimantan yang jauh lebih menarik daripada dirinya dan ada di kota yang sama. Beberapa komentar di media sosial pasangan seperti *facebook* juga membuat ANP bertanya-tanya ada hubungan apa antara pasangan dengan beberapa wanita di kolom

komentar tersebut. *Human error* yang bisa saja terjadi ketika sedang saling mengirim *chat* juga sering menjadi pemicu pertengkaran keduanya karena kesalahpahaman, seperti misalnya salah ketik yang berujung pada salah pahamnya ANP yang mengira pasangan sedang memanggil orang lain karena panggilan sayang yang diberikan pasangan berbeda dari biasanya.

Perasaan kecewa akan kebutuhan yang tidak terpenuhi serta kelelahan terutama secara emosi menghadapi masalah, membuat ANP berusaha untuk mengatasinya supaya tekanan dan stres yang dirasakan tidak berdampak negatif pada hubungan keduanya. Subjek pertama, ANP, lebih memilih untuk banyak menggunakan koping yang berfokus pada emosi. Koping berfokus emosi yang digunakan ANP antara lain melarikan diri dari masalah dengan cara kabur beberapa waktu dari pikiran mengenai masalah dan memilih untuk menangis sampai puas terlebih dahulu, setelah itu barulah ANP tenang dan bisa bercerita kepada teman-teman dan mengeluhkan mengenai masalah dan perasaannya, serta kebingungan dalam menghadapi masalah tersebut. Faktor eksternal diluar kendali ANP, seperti contohnya sinyal yang sudah terus-menerus menjadi permasalahan diantara ANP dan pasangan ditanggapi ANP dengan ringan yaitu dengan tidak mau memikirkan masalah dan hambatan mengenai sinyal tersebut dan lebih baik menghibur diri dengan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan masalah. ANP berusaha menghibur diri dengan mengalihkan fokus akan masalahnya terhadap hal yang membuatnya bahagia seperti menonton film atau

video di *youtube offline* serta mematikan data *cellular handphone* nya agar tidak terus menunggu sampai ada sinyal dan kabar dari pasangan. Masalah kekuatiran akan kondisi, kesetiaan, dan lingkungan sekitar pasangan, ANP memilih untuk berpasrah diri menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhan dan mendoakan agar semua dalam keadaan baik-baik saja. Waktu tenang bersama Tuhan, membuat ANP bisa menyadari kesalahan dan kekurangannya yang terkadang terlalu kekanakkan sehingga egois terhadap kemauan dirinya sendiri, serta memberikan pembelajaran kepada ANP bahwa hubungan LDR yang rasanya sulit dijalani memiliki keuntungan bagi dirinya dan pasangan, dimana ANP dan pasangan terhindar dari dosa perzinahan yang tidak disukai oleh Tuhan.

Koping yang berfokus pada masalah juga digunakan oleh ANP dalam usahanya mengatasi rasa stres yang dirasakannya selama menjalani hubungan LDR ini. Tindakan yang diambil ANP adalah tindakan langsung untuk segera bicara kepada pasangan, mendiskusikan masalah bersama, mencari pemicu permasalahan yang menyebabkan sampai akhirnya masalah itu terjadi, sehingga masalah tidak sampai berlarut-larut. ANP menghindari kecelakaan kerja pada pasangan karena fokusnya yang terganggu memikirkan masalah, maka dari itu ANP tidak akan menumpuk masalah menjadi satu dan diselesaikan pada saat yang dirasa tepat, ANP tidak bisa menunggu lama untuk bisa segera membicarakan dan menyelesaikan masalah malam itu juga. Mampunya ANP mengatasi tekanan, didukung juga oleh pasangan yang diakui ANP adalah salah

satu orang paling berpengaruh untuk bisa meredakan kemarahan, kekuatiran dan kepanikan ANP. Penjelasan dari pasangan mengenai tujuan pasangan terpaksa meninggalkan ANP di Semarang, demi memperjuangkan masa depan bersama, nasehat untuk tetap kuat dan tenang, serta peran orang tua subjek maupun pasangan yang dapat membantu meyakinkan bahwa kekuatiran ANP belum sepenuhnya benar dan akan bisa terjadi, membuat ANP merenung, kemudian memurnikan pikiran ANP karena sudah bisa mulai tenang dan menjadi lebih terbuka melihat peluang penyelesaian masalah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi subjek mampu mengatasi masalahnya, adalah adanya dukungan secara sosial maupun karena pekerjaan yang baik yang dikerjakan subjek. Dukungan dari beberapa orang yang berpengaruh bagi subjek, seperti orang tua pasangan dan subjek sendiri yang memberikan ketenangan dengan memberi tahu bahwa kekuatiran subjek belum tentu benar adanya, penjelasan dari pasangan mengenai tujuan baik dari pekerjaan yang harus memaksa keduanya menjalani hubungan LDR. Dukungan dari teman berupa waktu untuk mendengarkan keluh-kesah subjek juga menjadi hal-hal yang seluruhnya membuat subjek menjadi lebih tenang. Pekerjaan subjek yang tidak terlalu ketat mengenai peraturan kerja, dimana dapat mendukung keduanya untuk bisa memiliki waktu berkomunikasi di sela-sela bekerja, membantu subjek dalam usaha mengatasi masalah dan tekanan serta stres yang dialami.

## 6. Intensitas Tema

**Tabel 3**  
**Intensitas Tema Subjek 1**

	<b>Tema</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Koding</b>
PFC	Keaktifan diri ( <i>active coping</i> )	++	P1
	Mencari dukungan sosial instrumental	+++	P5
EFC	Mencari dukungan sosial emosional	+++	E2
	Religiusitas	++	E4
	Mencari hikmah dari permasalahan	++	E6
	Melarikan diri dari masalah	+++	E7
	Pengalihan	++	E15
	Pengamatan diri	++	E18

Keterangan :

+ : Intensitas rendah

++ : Intensitas sedang

+++ : Intensitas tinggi

Keterangan Tabel Intensitas Tema Subjek 1 :

*Emotion Focused Coping (E)*

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E4 : Religiusitas

E6: Mencari hikmah dari permasalahan

E7 : Melarikan diri dari masalah

E15 : Pengalihan

E18 : Pengamatan diri

*Problem Focused Coping (P)*

P1 : Keaktifan diri (*active coping*)

P5 : Mencari dukungan sosial instrumental

## Matriks 1. Matriks Interkorelasi Subjek 1

### 1. Emotion Focused Coping

	E2	E4	E6	E7	E15	E18
E2	-					++ ↑
E4		-	++ ↑			+++ ↑
E6			-			
E7				-		
E15					-	
E18						-

#### **Keterangan:**

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E4 : Religiusitas

E6 : Mencari hikmah dari permasalahan

E7 : Melarikan diri dari masalah

E15 : Pengalihan

E18 : Pengamatan Diri

### 2. Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping

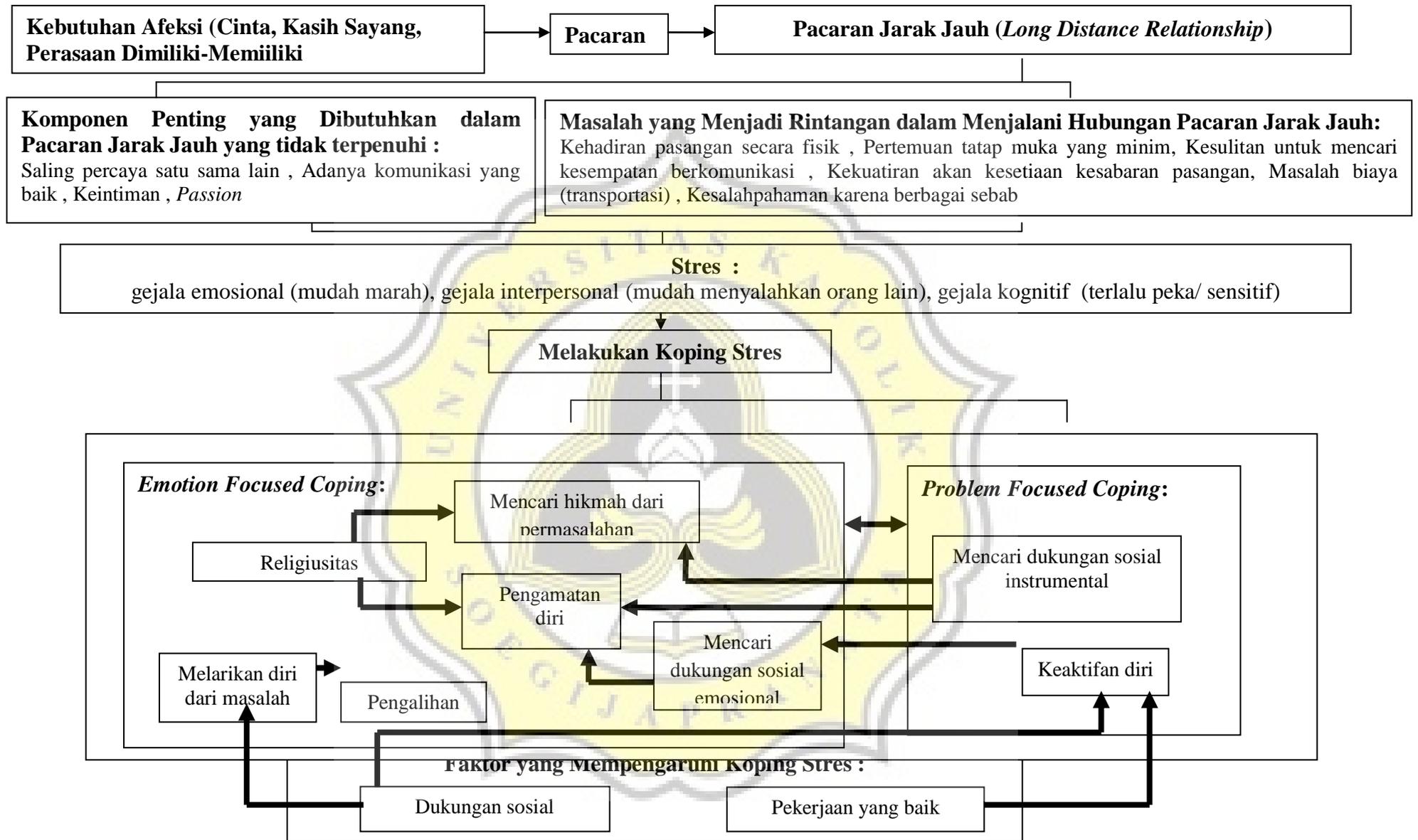
	P1	P5	E2	E4	E6	E7	E15	E18
P1	-							
P5		-	+++ ←		+++ ↑			+++ ↑
E2			-					++ ↑
E4				-	++ ↑			
E6					-			

E7						-		
E15							-	
E18								-

**Keterangan:**

- P1 : Keaktifan diri  
P5 : Mencari dukungan sosial instrumental  
E2 : Mencari dukungan sosial emosional  
E4 : Religiusitas  
E6 : Mencari hikmah dari permasalahan  
E7 : Melarikan diri dari masalah  
E15 : Pengalihan  
E18 : Pengamatan Diri





**Skema 2. Koping Stres Subjek 1**

## D. Hasil Pengumpulan Data Subjek 2

### 1. Identitas Subjek

Nama Inisial : RK  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 25 tahun  
Status Pendidikan : S-1 Komunikasi  
Alamat : Majapahit, Semarang  
Pekerjaan : Marketing perusahaan swasta

### 2. Hasil Wawancara dengan Subjek Kedua

#### a. Gambaran Umum Subjek, Pasangan, dan Hubungan Pacaran Jarak Jauh yang Dijalani

RK adalah wanita berusia 25 tahun yang saat ini menetap di kota Semarang sejak dirinya menempuh pendidikan perguruan tinggi di salah satu Universitas Negeri di kota ini, sampai sekarang RK sudah bekerja sebagai salah satu *staff marketing* di salah satu perusahaan di kota yang sama. Keseharian RK adalah seperti wanita pada umumnya, yaitu bangun dan membersihkan kos, lalu berangkat untuk bekerja, dan sepulang kerja, RK biasanya berolahraga atau menemani teman mencari makan, atau jika tidak ada kegiatan lain, RK langsung memilih untuk pulang. RK sebenarnya merupakan orang yang mudah berteman, namun RK lebih suka menyendiri di kos jika tidak ada kegiatan dibandingkan harus pergi dan *hangout* bersama teman, seperti di mall, dan lain-lain. RK tidak banyak menceritakan soal permasalahan

pribadinya ke teman-temannya, hanya satu sahabat RK sejak kuliah yang sering menjadi tempat curhat RK, itu pun tidak dengan intensitas yang sering.

RK saat ini sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangannya yang tidak menentu keberadaannya. Pasangan RK bekerja sebagai Anak Buah Kapal dengan rute pelayaran paling jauh sampai ke daerah Eropa. RK sudah menjalani hubungan pacaran dengan pasangan selama 6 tahun, namun harus menjalani hubungan LDR sendiri selama 4 tahun terakhir. Awal hubungan RK dan pasangan tidak diwarnai permasalahan jarak karena keduanya mulai berpacaran ketika sama-sama menempuh pendidikan perguruan tinggi melalui perantaraan teman yang mengenalkan dan membantu keduanya untuk dekat. Keduanya harus berpisah selepas pasangan RK menyelesaikan studinya di salah satu politeknik pelayaran di kota Semarang dan kemudian harus magang di kapal selama 8 bulan tanpa ada kesempatan untuk bersandar. Pertemuan tatap muka antara RK dan pasangan tidak menentu, biasanya keduanya dapat saling bertemu setiap 3 bulan sekali atau selambat-lambatnya 4 bulan sekali, tergantung dari keadaan di laut dimana kapal bisa bersandar dengan aman. Keduanya sudah cukup serius dalam menjalani hubungan, tanpa disertai putus-nyambung, keduanya yang sudah terikat dalam ikatan pertunangan, mulai

memikirkan untuk persiapan pernikahan dan masa depan bersama.

b. Kebutuhan dalam Menjalani Hubungan Jarak Jauh

RK merasa sebagai wanita dirinya tidak terlepas dari kebutuhan seperti adanya kebutuhan untuk diperhatikan oleh pasangan. RK mengaku sebagai perempuan pastinya akan lebih merasa bahagia ketika bisa diberi cukup perhatian, namun RK merasa selama ini belum merasa puas dan kurang melihat adanya *passion* dari pasangan dalam segi memberi perhatian terhadap RK. Satu sisi, RK sangat membutuhkan adanya usaha dari pasangan untuk dapat lebih memperhatikan, terutama pada rencana pernikahan yang sedang disiapkan akhir-akhir ini, akan tetapi di sisi lain, RK juga tidak bisa memaksakan keinginan akan kebutuhan tersebut. Kurangnya *passion* dari pasangan dalam hal memberi perhatian bukan semata-mata dikarenakan sifat pasangan yang memang dingin dan acuh, namun juga karena keadaan yang tidak memungkinkan pasangan untuk bisa memberi usaha lebih dalam hal memperhatikan RK. Keadaan pasangan di tengah laut dengan keterbatasan akan sinyal menjadi hambatan bagi pasangan untuk bisa mengusahakan untuk terus bisa berkomunikasi dan memberi perhatian yang intensif kepada RK.

Kurangnya *passion* dari pasangan yang dirasakan RK, mempengaruhi sedikit banyak kebutuhan RK akan komitmen

pula. RK sering meragukan keseriusan pasangan akan dirinya, seperti apa yang diinginkan pasangan akan hubungan keduanya ke depan. Keraguan RK pada komitmen pasangan akan dirinya muncul terutama saat keduanya belum mengenalkan kepada keluarga secara serius mengenai hubungan keduanya. RK mempertanyakan keseriusan pasangannya ketika itu karena belum dikenalkan kepada keluarga secara serius. Sekarang ini, RK menginginkan adanya keseriusan pasangan untuk tingkat hubungan yang lebih tinggi, akan tetapi pasangan seringkali kurang menanggapi dan berkontribusi untuk membahas atau sekedar memberi pendapat untuk usaha menuju tingkat hubungan yang selanjutnya.

RK selama ini juga ingin sekali seperti pasangan lainnya, bisa mendapatkan pelukan dan sentuhan fisik lainnya, namun RK juga menyadari jika menjalani hubungan jarak jauh memang tidak mungkin akan mendapat kebutuhan akan sentuhan fisik. RK merasa keinginannya untuk bisa intim dengan pasangan terutama melalui kontak fisik sangatlah kurang, karena untuk pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, kontak fisik bisa didapatkan hanya ketika keduanya memiliki kesempatan bertemu. RK mengaku bahwa dirinya belum merasa puas akan kebutuhan keintiman sentuhan fisik melihat waktu pertemuan keduanya yang sangat jarang dan RK harus menunggu beberapa bulan untuk

bisa mendapatkan sentuhan fisik yang diharapkan. Perasaan akan dibutuhkannya keintiman dengan tatap muka juga muncul terutama ketika RK menghadapi masalah, dimana RK mengaku ingin ketika ada masalah dapat dibicarakan secara langsung *face to face* dengan pasangan. RK juga ingin ketika ada momen khusus seperti hari raya, contohnya lebaran tahun ini, pasangan bisa kembali dan bisa bertemu, namun ternyata tidak bisa karena jadwal libur pasangan jatuh setelah lebaran.

Keraguan untuk bisa saling percaya satu sama lain juga mewarnai hubungan RK, RK sering merasa curiga pada pasangan tidak bisa percaya sepenuhnya karena beberapa kali ketika kapal bersandar, pasangan sering pergi bersama teman-teman dan pernah tidak memberi kabar terlebih dahulu. Hal tersebut menjadikan kepercayaan RK sempat berkurang pada pasangan, padahal RK ingin dalam hubungannya ada kepercayaan satu sama lain, terutama bagi RK yang ditinggal di Semarang untuk waktu yang lama dan keadaan yang sulit. Kebutuhan yang paling diharapkan RK terutama akhir-akhir ini adalah kebutuhan akan kelancaran komunikasi. Bagaimanapun keadaannya, RK berharap komunikasi keduanya akan membaik walaupun memang tidak bisa dipungkiri intensitasnya sangat kurang, tetapi RK berharap antara RK dengan pasangan komunikasinya tetap akan terjaga baik sehingga tidak banyak kesalahpahaman antara keduanya.

c. Masalah dalam Menjalani Hubungan Jarak Jauh

Pekerjaan pasangan RK yang adalah pelaut, makin menyulitkan keduanya dalam menjalani hubungan jarak jauh. Hubungan yang terbilang lain daripada hubungan jarak jauh yang lain terasa lebih berat daripada hubungan jarak jauh antar kota pada umumnya. Masalah sulitnya berkomunikasi satu sama lain umumnya dirasakan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, namun bagi RK dan pasangan sendiri masalah komunikasi antara keduanya terasa amat sulit dibandingkan hubungan jarak jauh lainnya, karena kondisi sinyal di tengah laut sangat tidak bisa diprediksi. Hubungan RK dan pasangan terutama mengenai lancar tidaknya komunikasi keduanya, hanya bergantung kepada sinyal ditengah laut lepas yang tidak tentu setiap harinya. Sinyal biasanya hanya akan muncul ketika kapal mulai mendekati daratan, sehingga RK mengakui sangatlah sulit untuk bisa menemukan kesempatan berkomunikasi. Semisal sinyal muncul, keduanya terhalang kepada perbedaan waktu siang dan malam, terutama ketika pasangan berlayar sampai ke luar negeri, seperti Eropa. RK harus merelakan waktu tidurnya untuk bisa berkomunikasi dengan pasangan, karena ketika di Indonesia waktu menunjukkan malam hari, di Eropa waktu menunjukkan pagi atau siang hari, sehingga kesempatan keduanya berkomunikasi adalah pada waktu tidur. RK merasa cukup kesulitan menyamakan waktu dan kesempatan

berkomunikasi terutama ketika RK sedang bekerja dan pasangan sedang berkesempatan menghubungi akan tetapi RK sedang melakukan tanggung jawab pekerjaannya. Hal ini sering membuat RK dan pasangan harus menaruh rasa pengertian satu sama lain yang tinggi. RK mengakui bahwa dalam hubungannya, bukan masalah inisiatif untuk memulai komunikasi, namun harus saling mengerti dan saling menyesuaikan dengan keadaan dan adanya kesempatan dengan kesibukan masing-masing.

Sulitnya kesempatan untuk berkomunikasi menyebabkan hubungan keduanya tidak jarang disertai dengan kesalahpahaman seperti adanya *miss* komunikasi antara keduanya. Misalnya ketika RK ingin menyampaikan maksud tertentu atau menceritakan masalah tertentu, namun pasangan menangkap maksud yang berbeda, sehingga seringkali terjadi pertengkaran kecil karena berbeda penangkapan akan maksud satu sama lain. Kesalahpahaman mengenai kebutuhan satu sama lain juga mewarnai hubungan keduanya, seperti RK terkadang kurang mengerti seberapa lelah pasangan dan pasangan pun tidak mengerti seberapa butuhnya RK akan kebutuhan-kebutuhan dalam pacaran seperti perhatian. Kurang memahami apa yang diinginkan dan kondisi satu sama lain sering menjadi salah paham diantara keduanya.

Hubungan keduanya yang hanya bermodalkan kepercayaan menyebabkan RK juga tidak jarang menaruh kecurigaan terhadap pasangan terutama akan kesetiaan pasangan akan dirinya. Menurut RK, kecurigaan terhadap pasangan terutama dalam kondisi yang dihadapi dirinya dengan pasangan adalah suatu hal yang wajar. Kekuatiran RK adalah ketika kapal dimana pasangannya bekerja bersandar dan mendarat, kemudian tanpa ijin pasangan keluar untuk berjalan-jalan atau pergi dengan rekan kerja lainnya, meskipun rekan kerjanya kebanyakan laki-laki, akan tetapi RK tetap khawatir dan curiga tentang apa yang dilakukan pasangan karena tidak ijin terlebih dahulu atau memberi kabar.

Rencana untuk saling mengunjungi, seperti jadwal ketika pasangan harus mendarat juga pernah menjadi masalah keduanya. Jadwal mendarat dari pasangan yang sering sekali tidak tepat waktu membuat RK sering kecewa dan sedikit kesal. Seperti yang pernah terjadi, ketika akan diadakan pertemuan antar keluarga, RK sudah sangat ingin sekali acara tersebut terlaksana, akan tetapi harus menunggu jadwal pasangan kembali, ternyata jadwal pasangan harus diundur sampai hampir tiga bulan. Disini RK dan pasangan menjadi sangat emosi karena seakan-akan jadwal libur pasangan merusak semua rencana yang telah dibuat.

Masalah seperti kontak fisik juga dirasakan oleh RK dan pasangan, seperti pada umumnya pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Kontak fisik hanya akan didapatkan ketika RK dan pasangan bertemu, walaupun ketika pasangan RK memiliki kesempatan pulang, keduanya memiliki banyak waktu untuk bertemu dan kontak fisik bisa dilakukan, tetapi hal itu dapat terjadi setiap tiga sampai empat bulan sekali, sehingga keduanya harus menunggu untuk bisa melakukan kontak fisik. Tidak jarang, muncul juga perasaan sendiri pada RK, terutama ketika RK mulai jarang berkumpul bersama teman-teman sehingga hanya banyak berdiam diri di kos dan merasa kesepian. Akhir-akhir ini RK mengakui juga sering merasakan perasaan sendiri tersebut, khususnya dalam persiapan pernikahannya. RK merasa mempersiapkan pernikahan seorang diri, karena pasangan kurang memberikan kontribusi bahkan untuk sekedar menyampaikan pendapatnya mengenai satu dan beberapa hal terkait pernikahan keduanya. RK merasa tertekan dengan sikap pasangan dan merasa seolah-olah berjuang untuk mempersiapkan pernikahan sendiri, karena kondisi pasangan di tengah laut sulit untuk membantu untuk mengurus persiapan pernikahan pula.

d. Koping yang Berfokus pada Emosi

Sulitnya hubungan RK dengan pasangan, terutama karena hubungan keduanya terbilang berbeda dengan hubungan jarak jauh antar kota pada umumnya, menjadi

beban tersendiri bagi RK khususnya sebagai perempuan. Kebutuhan yang ingin sekali didapatkan, seperti perhatian yang nampak kecil dan sepele, sering tidak bisa diberikan pasangan, tetapi RK mencoba untuk bisa mengerti bahwa keadaan yang menjadikan semua tidak memungkinkan. Menghadapi situasi tersebut, RK memilih untuk menekan ego serta keinginannya akan terpenuhinya harapan-harapan tersebut, sehingga RK tidak menaruh harapan lebih pada kebutuhan akan perhatian tersebut dan tidak berujung pada kekecewaan yang bisa menyebabkan stres (represi). Kenyataan bahwa RK tidak bisa mendapatkan apa yang RK inginkan, seperti intensitas pertemuan dengan pasangan akhirnya mau tidak mau diterima RK dengan lapang dada. RK mengaku memang begitulah keadaan yang harus diterima RK, justru RK merasa seharusnya mampu untuk menerima keadaan yang sulit ini dan bersyukur bahwa RK dan pasangan dapat bertemu tiap tiga bulan sekali karena beberapa rekan RK lain ada yang harus menunggu sampai sembilan bulan untuk dapat bertemu. RK merasa kondisinya jauh lebih baik daripada orang lain sehingga RK memilih untuk bisa berdamai dan menerima keadaan yang harus mau tidak mau dihadapinya. Pada akhirnya, RK merasa biasa saja dengan keadaannya dan menjadi lebih ikhlas dan legowo (penerimaan).

Sebagai perempuan biasa, RK tidak selalu dapat mengatasi kondisi sulit yang dihadapinya. Menawar rasa stres akibat masalah yang tidak bisa langsung dibicarakan dan diselesaikan saat itu juga, RK mencari kegiatan yang cukup bisa mengisi pikiran dan kesibukannya agar tidak terlalu larut. Kegiatan yang biasa dilakukan RK untuk menawar rasa stresnya adalah dengan melakukan hobinya, yaitu senam *zumba*, dimana dengan mengikuti senam ini, RK bisa bertemu dengan teman-teman dan orang-orang baru, berbagi canda walaupun hanya satu sampai satu setengah jam setiap Senin, Rabu, dan Jumat, serta RK dapat meluapkan kekeselan dan bebannya dalam tiap gerakan *zumba*. RK juga menambah waktu untuk pergi ke cafe atau jalan-jalan bersama teman-teman ketika mulai merasa stres dengan keadaannya dengan pasangan. RK juga memilih untuk fokus memikirkan pekerjaan atau memperbanyak waktu bertemu teman daripada fokus pada masalah yang ada. Bagi RK, dengan fokus memikirkan hal lain yang memang sehari-harinya harus dipikirkan, seperti pekerjaan contoh yang paling mudah. Sewaktu masalah datang, RK cenderung akan menyibukkan diri dengan memikirkan dan mengerjakan pekerjaan (pengalihan). Jika masalah yang dihadapi RK dirasa sudah diluar kemampuannya untuk bisa bertahan dan memendam masalah sendiri, RK akhirnya berusaha untuk bercerita kepada sahabat-sahabtnya dengan mengajak makan di *cafe*,

nongkrong, dan berkeluh kesah mengenai masalahnya (dukungan sosial emosional).

Meminimalisir timbulnya pertengkaran diantara RK dan pasangan, dengan keadaan sulitnya hubungan keduanya, RK yang mengaku adalah tipe orang yang lebih suka didengarkan, tidak jarang akhirnya berusaha mengalah dan mengintrospeksi diri bahwa seharusnya RK bisa bertindak lebih bijak dan dewasa untuk mau belajar mendengarkan pasangan tidak hanya menuntut didengarkan. Solusi permasalahan dapat dicari ketika RK mulai bisa berdiam diri dan melihat kesalahannya, tanpa harus mengutamakan berkeluh kesah pada teman, karena teman belum tentu bisa memberi solusi masalah. Solusi masalah harus datang dari kesadaran diri sendiri melihat kekurangan dan kesalahan (pengamatan diri). Melalui pengamatan pada diri sendiri, RK mendapatkan pula kesempatan untuk membuka pikirannya dan melihat sisi positif dari masalah, bahwa setiap masalah ada hal baik dan pelajaran yang berguna bagi diri RK sendiri. Contoh pelajaran baik yang dapat dipetik oleh RK adalah bagaimana menjadi lebih dewasa dan bisa mengatur emosi sehingga tidak meluap-luap ketika timbul suatu masalah serta mengajar RK pribadi untuk dapat lebih bersabar. RK pun juga dapat merasa bersyukur karena kondisi yang dihadapinya masih lebih ringan daripada orang lain, dimana ada yang harus sabar menunggu pasangan pulang sampai 9 bulan,

sedangkan RK masih terbilang lebih sebentar (mencari hikmah dari permasalahan).

Terkadang RK mengaku dalam hubungannya dengan pasangan, dirinya ingin membuat resiko munculnya masalah dan pertengkaran sekecil mungkin, untuk itu RK cenderung untuk menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan masalah. Tujuan RK melakukan hal ini adalah lebih baik menghindari masalah daripada harus kesulitan mencari solusi dan tidak sanggup menghadapi masalah nantinya (penghindaran). Usaha Rk untuk dapat mengurangi munculnya stres pada hubungannya yang sulit adalah dengan tidak memikirkan masalah dan bersikap acuh pada masalah. Menurut RK, dengan bertindak biasa saja dan tidak terlalu larut dalam masalah akan membantu untuk mengurangi beban pada hubungan yang dapat berujung stres. RK memilih untuk tidak terlalu fokus mengurus masalahnya, karena jika masalah dipikirkan terlalu berat akan mengganggu kehidupan sehari-hari, sehingga bagi RK masalah penting untuk diselesaikan, tetapi tidak harus terlalu dipikirkan secara berlebihan. Koping yang paling berdampak bagi RK adalah dengan mendekati diri kepada Allah SWT melalui doa-doa yang semakin diperbanyak intensitasnya terutama ketika muncul sebuah masalah yang mulai membuat RK menjadi panik atau emosi. Doa menjadikan diri RK dapat lebih tenang dan rasa kuatir,

marah, maupun kecewa yang mungkin muncul ketika masalah datang atau RK merasa kesepian dan sendirian (religiusitas).

e. Koping yang Berfokus pada Masalah

Respon RK saat keadaan mulai menjadi sulit seperti masalah *intern* dengan pasangan yang kurang peka dan perhatian akan beberapa hal yang serius bagi keduanya, kemudian jadwal kepulangan pasangan yang diundur, atau masalah-masalah lain adalah dengan marah. RK mengaku adalah tipikal orang yang emosian, sehingga jika ada suatu hal yang tidak sesuai dengan dirinya, RK pasti akan meluapkan kemarahannya terlebih dahulu (agresi), akan tetapi setelah itu, setelah amarahnya reda, RK mulai memikirkan bagaimana langkah-langkah agar masalah atau kesulitan yang dihadapi bisa diselesaikan. Langkah-langkah penyelesaian masalah seperti apa solusi yang tepat, bagaimana seharusnya RK maupun pasangan bersikap dan mengusahakan sesuatu untuk bisa menyelesaikan masalah diantara keduanya, mulai dipikirkan oleh RK. RK tidak semata-mata hanya marah dengan masalah dan kondisi yang ada, tanpa memikirkan solusi (tindakan instrumental).

RK menyadari sedikit banyak dapat menguasai amarah dan tidak sampai larut akan emosi atau sampai melakukan tindakan yang terlewat agresif karena adanya sahabat RK yang sering memberi wejangan dan pandangan pada RK, seperti bagaimana seharusnya RK menanggapi masalah, RK

dibukakan pemikirannya oleh sahabat-sahabatnya mengenai kondisi keduanya dimana R maupun pasangan tidak bisa menyalahkan satu sama lain, karena disini keadaan lah yang menjadikan semuanya terlihat salah dan sulit. Pandangan, saran, masukan, dan wejangan dari sahabat-sahabatnya, sedikit banyak berpengaruh pada emosi RK yang dapat diredam serta RK menjadi lebih tenang karena meyakini apa yang juga disarankan sahabat-sahabatnya (dukungan sosial instrumental). Setiap muncul selisih paham antara RK dan pasangan, bagi RK, tidaklah baik jika masalah itu dibiarkan dan jadi bom waktu yang pada akhirnya berbahaya bagi hubungan keduanya. RK lebih senang jika selisih paham dan masalah disikapi dengan sikap yang tidak egois, mengutamakan pikiran dan keinginan masing-masing sebagai yang paling benar, atau gengsi untuk mulai membicarakan masalah dan meminta maaf terlebih dahulu. Sewaktu keduanya sama-sama bisa merendahkan hati dan tidak egois, keduanya pasti akan berusaha untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin. RK dan pasangan berkomitmen untuk langsung membicarakan masalah yang muncul diantara keduanya dan sebisa mungkin langsung selesai pada saat itu juga, karena bagi keduanya masalah tidak boleh di diamkan begitu saja. Keduanya tidak pernah merasa pasrah pada masalah, sehingga ketika muncul suatu hal yang kurang baik bagi keduanya, RK dan pasangan akan langsung mencari

waktu untuk menelepon satu sama lain dan membicarakannya (keaktifan diri).

Kebiasaan untuk langsung membicarakan masalah mulai menjadi boomerang bagi RK sendiri semisal ada masalah yang benar-benar tidak bisa dibicarakan melalui telepon atau *chat*, karena masalah sinyal di tengah laut. Melihat keadaan RK dengan pasangan seperti itu dengan berbagai kesulitan yang ada, tidak memungkinkan juga keadaan ini akan berakhir secepatnya, karena pekerjaan pasangan yang menuntut keadaan ini harus dihadapi. RK belajar untuk berkompromi dengan kondisinya, padahal sebenarnya RK juga merasa sangat berat dengan kondisinya. Alih-alih menutupi stres yang dihadapi, RK mencoba untuk menunjukkan sikap biasa saja dengan kondisi hubungannya, RK mengatakan ketika sudah dijalani enam tahun, sudah menjadi hal yang wajar dan tidak terasa lagi yang penting dinikmati saja keadaan sulitnya, RK menambahkan bahwa seharusnya hubungan LDR seperti dirinya lebih sulit dijalani dan banyak resiko kegagalannya, namun banyak pasangan yang hanya LDR antar kota justru lebih banyak gagal daripada dirinya dan pasangan, karena bagi RK lebih baik menerima beginilah keadaannya dan dinikmati, memang beginilah keadaan dan kesulitan dalam hubungannya dibandingkan pasangan lain, lama kelamaan RK sudah wajar merasakan kesedihan dan kekecewaan akan gagalnya

harapan-harapan dalam hubungan. RK mencoba berkompromi dengan keadaannya sulitnya, bahwa meskipun sulit, tetapi ketika mau diterima dan dijalani, lambat laun akan mulai terbiasa dan hubungannya tetap bisa berhasil dibanding pasangan LDR lain yang keadaannya lebih mudah daripada dirinya (negosiasi).

### 3. Hasil Triangulasi

RK adalah orang yang cukup dewasa dalam menghadapi suatu permasalahan dalam hidup, kedewasaan RK makin terlihat semakin bertambahnya usia, RK menjadi lebih matang, akan tetapi ketika berurusan dengan hubungan cinta, RK sering sekali mau mengalah. RK juga tipe orang yang sering menjadi uring-uringan ketika ada masalah dalam hubungan, sedangkan pasangan lebih tenang dalam menghadapi masalah antara keduanya. Hubungan dengan pasangan RK sudah berlangsung lama dan sudah cukup berkomitmen untuk setia sama lain serta keduanya sedang berencana untuk masuk pada jenjang pernikahan.

Masalah yang sering muncul dalam hubungan RK dan pasangan adalah mengenai minimnya kabar dari pasangan karena masalah komunikasi yang terhambat oleh sinyal. Kesempatan untuk berkomunikasi yang sulit seperti harus mencocokkan perbedaan waktu, dimana terkadang pasangan harus berlayar sampai ke luar negeri dan mengikuti jam di negara tersebut, yang akhirnya membuat keduanya sulit untuk bisa saling menelepon satu sama lain karena sudah melewati waktu jam istirahat. Masalah sinyal dan

perbedaan waktu berdampak pada munculnya kesalahpahaman diantara keduanya, seperti yang paling sering adalah *miss* komunikasi akan maksud dan tujuan yang ingin disampaikan satu sama lain. Sikap pasangan yang cenderung acuh dan terkadang terkesan membiarkan dan kurang perhatian pada RK juga sering menjadi pertengkaran diantara keduanya. Akhir-akhir ini masalah yang dirasakan RK adalah perasaan sendiri yang sering muncul, terutama dalam mempersiapkan rencana pernikahan dengan pasangan, dimana RK sangat membutuhkan pendapat pasangan, tetapi pasangan seakan-akan meyerahkan urusan pernikahan pada RK sehingga RK merasa berbagai hal diselesaikan sendiri. Masalah yang sampai membuat RK menjadi stres adalah ketika pasangan mulai hilang dan tidak ada kabar, bahkan kabar melalui *chatting* pun tidak ada.

Mengatasi stres yang muncul dalam hubungannya, dimana RK tidak bisa menuntut banyak dari pasangan karena kesulitan-kesulitan keduanya disebabkan karena keadaan dan tuntutan pekerjaan pasangan, biasanya RK sering memilih untuk pergi bersama sahabatnya untuk keluar mencari angin, jalan, nongkrong di café atau sekedar makan dan mengobrol serta berkeluh kesah dengan sahabatnya mengenai hubungan dengan pasangan. RK juga lebih menyibukkan diri pada kegiatan perkumpulan seperti senam *zumba*, olahraga dan ketika ada masalah RK cenderung fokus memikirkan pekerjaannya supaya beban pikirannya lama kelamaan akan hilang sendiri tertimpa beban pikiran akan tuntutan pekerjaan di kantornya.

Kehadiran teman-teman dan saran serta nasihat yang diberikan untuk RK, sedikit banyak mempengaruhi RK untuk menjadi lebih tenang dan berkurang amarahnya, walaupun awalnya RK tetap berpegang pada kemauan dan pemahamannya sendiri, akan tetapi ketika sudah lebih dari satu teman yang memberi nasihat yang sama, RK akhirnya bisa menerima. Semua usaha RK tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal yang mendukung keberhasilan RK mengatasi masa sulit dalam hubungannya adalah usia dan dukungan orang sekitar. Semakin dewasa RK, akhir akhir ada kondisi dimana bapaknya sakit sampai sebelum meninggal menuntut RK juga belajar makin dewasa, sehingga mampu untuk lebih menahan diri untuk marah atau uring-uringan. Dukungan sahabat RK yang bisa menenangkan dan menjadi tempat curhat RK juga membantu RK untuk bisa lebih tenang dan merasa tidak sendiri menghadapi masalah.

#### 4. Hasil Observasi

Observasi pada subjek RK dilakukan pada tanggal 14 Juni 2017. Penelitian dilakukan di salah satu gerai makanan cepat saji di daerah Majapahit, Semarang, sesuai dengan permintaan subjek karena dekat dengan tempat kos subjek yang terletak di belakang gerai makanan tersebut. Kondisi lokasi observasi sangat penuh dengan pengunjung mulai dari tempat duduk yang berada di dalam ruangan maupun luar ruangan dipenuhi dengan pengunjung. Peneliti yang datang terlebih dahulu, masuk dan mulai mencari tempat di pojok ruangan yang ternyata masih cukup tenang dan sepi, dengan tujuan supaya bisa lebih nyaman untuk mengobrol karena tidak

terlalu ramai dengan orang. Subjek datang tidak lama setelah peneliti duduk, kemudian langsung menyapa peneliti. Kondisi fisik subjek nampak sehat, tetapi sedikit lesu, hanya memberi senyum kecil kepada peneliti, tetapi kondisinya nampak segar seperti baru saja mandi membersihkan diri. Subjek berpenampilan santai tetapi sopan dan cukup rapi dengan menggunakan kaos berkerah dan celana panjang serta sepatu sandal tertutup. Rambut pirang subjek yang agak ikal diikat satu sehingga terlihat tidak acak-acakan dan enak dipandang. Udara di sekitar cukup oksigen karena ada pendingin ruangan yang memadai, namun agak kotor karena pegawai gerai makanan tersebut tidak langsung membersihkan kotoran sisa pengunjung yang sudah selesai makan dan pulang. Sewaktu wawancara, subjek selalu melakukan kontak mata dengan peneliti, ekspresi wajahnya tidak terlalu ceria tetapi tenang. Berdasarkan pengakuan subjek, dirinya sedang cukup lelah setelah menunggu ayah subjek yang sakit di rumah sakit sampai mengurus pemakaman ayahnya. Sesi wawancara berlangsung lancar, dimana subjek dapat menjawab dengan lancar, tidak terbata-bata atau menjawab dengan satu-dua patah kata. Subjek termasuk orang yang suka bercerita dengan nada yang jelas, perlahan, tetapi penuh penekanan terutama untuk hal-hal menyangkut koping stres yang dihadapinya serta masalah dalam hubungannya. Subjek beberapa kali mengetuk-ketuk meja dengan kunci motornya, namun tidak menunjukkan indikasi adanya kegelisahan lain seperti melihat jam terus-menerus, meggerakkan anggota tubuh dan posisi tubuh berlebihan. Subjek

dapat fokus pada pertanyaan yang diajukan, jawaban yang diberikan pun relevan dengan pertanyaan, tidak ada penghindaran yang ditunjukkan subjek. Subjek langsung bisa menjawab pertanyaan dari peneliti tanpa jeda waktu yang lama untuk berpikir, sesaat setelah pertanyaan selesai dilontarkan, subjek langsung menjawab.

Observasi kedua berlangsung pada tanggal 17 Juli 2017 bertempat di sanggar senam tempat subjek menyibukkan diri dengan olahraga *zumba* yang diakuinya menjadi pengalihan rasa stres nya. Pertama kali peneliti datang bersamaan dengan subjek, peneliti suda mendengar musik yang cukup keras, kemudian peneliti masuk bersama subjek. Subjek menyapa beberapa pegawai di sanggar senam tersebut yang nampak cukup akrab dan mengenal subjek. Suasana di dalam ruangan senam cukup ramai dengan berisikan semuanya wanita, beberapa masih mengikuti kelas senam sebelumnya, sedangkan beberapa banyak lainnya duduk di sekitar ruangan menunggu jam mulainya senam *zumba*. Pertama kali masuk, subjek langsung menyapa beberapa orang dan langsung memeluk A yang dipanggil oleh subjek “mami”, serta B yang disapa secara akrab sambil subjek memukul kaki orang tersebut menggunakan tas subjek. Tidak lama ada C yang datang dan subjek terlihat sangat akrab dengan orang tersebut. Beberapa kali subjek hanya perlu berbicara melalui kode berupa ekspresi wajah dan orang tersebut sudah mengerti. Berdasarkan pengakuan subjek, orang tersebut adalah sahabat subjek. Setelah mengobrol sekitar 5 menit, subjek mulai berganti pakaian, karena subjek masih menggunakan baju

kantor yang sangat rapi dan formal sewaktu datang. Subjek langsung menempatkan diri di bagian depan ketika instruktur memulai senam. Subjek nampak bercengkrama dengan tiga orang yang sejak awal berinteraksi dengan subjek, sesekali subjek menggoda B dan banyak bercanda dengan B. Subjek nampak bergairah dan tidak berhenti beristirahat ketika temannya C mulai berhenti dan beristirahat pada beberapa lagu yang diputar. Selesai senam, subjek tidak langsung pulang, tetapi mengobrol dahulu dengan A, B, dan C dan sempat berkeluh-kesah bahwa dirinya cukup lelah dan mengantuk, langsung ingin beristirahat. Subjek nampak sangat cocok mengobrol bersama B, karena B juga cukup banyak bicara dan selalu menimpali apa yang subjek bicarakan. Sewaktu sanggar mulai sepi, subjek dan ketiga temannya mulai berkemas pulang, datang D yang tiba-tiba mendatangi subjek dan ketiga temannya, subjek pun langsung menyapa dan mencium pipi kanan kiri serta menanyakan alasan mengapa D tidak ikut kelas *zumba* hari itu. Peneliti pulang bersamaan dengan subjek dan ketiga temannya yang juga akan pulang.

Observasi ketiga yang merupakan observasi tambahan dilakukan untuk dapat melihat kemungkinan munculnya koping stres pada aktivitas subjek 2. Observasi dilakukan tanggal 28 Juli 2017, sepulangnya subjek dari kegiatan bekerja dan kemudian senam *zumba*. Peneliti mengikuti subjek sejak dari kantor subjek, dimana ketika di kantor, peneliti yang hanya dapat menunggu subjek sampai jam pulang kerja di ruang tunggu kantor. Setelah jam pulang kerja,

subjek keluar bersama 2 teman lainnya, kemudian berpamitan dengan beberapa teman dan satpam untuk buru-buru pulang terlebih dulu karena akan *zumba*, saat itu subjek masih mengenakan baju kantor yang rapi. Peneliti kemudian ikut dengan subjek ke kos subjek untuk mengambil baju senam, sepatu, dan barang lainnya, lalu langsung berangkat ke tempat *zumba* yang lokasinya cukup jauh dari kos subjek. Ketika di jalan, peneliti yang berbarengan satu mobil dengan subjek mulai menanyakan kegiatan subjek sehari-hari, dan ternyata setiap seminggu tiga kali subjek selalu mengisi rutinitasnya sepadat mungkin contohnya dengan olahraga, supaya tidak bosan dan kesepian. Sesampainya di tempat *zumba*, subjek langsung menyapa beberapa teman yang sudah nampak akrab dengannya, kemudian memulai senam selama kurang lebih satu jam, diselingi beberapa kali subjek duduk beristirahat. Setelah selesai, salah satu sahabat subjek mengajak subjek dan beberapa orang teman *zumba* untuk pergi makan di warung mi jawa. Di warung mi jawa, beberapa teman subjek yang dimana salah satunya baru saja menikah menceritakan bahagianya pernikahan karena bisa dekat dengan suami serta rencana temannya tersebut untuk *honeymoon*, subjek pun menanggapi dengan kata-kata “enak sekali yo mbak, aku meh nikah wae ono wae halanganne”. Teman subjek langsung bertanya kembali pada subjek mengenai halangan yang dimaksud, lalu subjek menceritakan mengenai hubungan dan kondisi LDR nya. Selama bercerita, subjek banyak mengatakan bahwa tidak mau dibawa stres kondisi sulit LDR yang dijalaninya. Perilaku terkait koping yang

muncul adalah pengalihan dengan mengisi waktu sepadat mungkin dengan kegiatan, mulai dari kerja, lalu langsung *zumba*, dan makan bersama teman sampai agak malam. Kemudian dukungan sosial emosional dari teman *zumba* subjek dengan mau bersimpati menanyakan kesulitan subjek dan mendengarkan cerita subjek, serta menganggap ringan masalah yang muncul dalam beberapa kali pernyataan subjek ketika bercerita.

#### 5. Analisa Kasus Subjek 2

Subjek kedua, berinisial RK, berusia 24 tahun yang adalah seorang lulusan sarjana komunikasi dari salah satu Universitas dan saat ini bekerja di perusahaan swasta di daerah Pemuda, Semarang sebagai *staff marketing*. Keseharian subjek sebelum bekerja, layaknya perempuan pada umumnya hanya membersihkan kamar kos, kemudian setelah pulang dari bekerja, subjek biasanya mengikuti senam *zumba* di daerah Sidodadi, Semarang setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat, selebihnya subjek pergi bersama teman jika ada ajakan atau hanya beristirahat di kos dan mencari makanan di sekitar kos. Pasangan subjek adalah seorang taruna lulusan pendidikan ilmu pelayaran dan saat ini bekerja sebagai seorang ABK yang rute perjalanan kapalnya sampai ke benua Eropa. Hubungan RK dengan pasangan sudah berjalan selama 6 tahun, akan tetapi 4 tahun belakangan harus dipisahkan oleh jarak. Awalnya 2 tahun pertama, keduanya yang bertemu melalui salah satu teman, masih tinggal di kota yang sama, ketika keduanya masih berkuliah dan menempuh pendidikan pelayaran. Hubungan LDR harus dijalani

keduanya karena tuntutan pekerjaan pasangan yang tidak bisa menetap pada satu daerah dan harus berlayar sampai Rusia, rute paling jauh sampai saat ini. Selama 4 tahun menjalani LDR, RK dan pasangan sempat mengalami 2 kali putus-nyambung ketika awal-awal beradaptasi dengan hubungan jarak jauh. Hubungan keduanya sudah mulai menuju kepada tingkatan yang lebih serius, dimana sudah diadakan lamaran pada pihak keluarga dan sedang merencanakan persiapan pernikahan. Awalnya, saat mengetahui harus menjalani hubungan jarak jauh, RK merasa biasa saja dan bisa menerima, tidak ada perasaan sedih yang mendalam, namun setelah menjalaninya, RK merasa sulit untuk bisa berdamai dengan keadaan hubungannya dan sering merasa tertekan dan stres dengan hubungan LDR yang cukup berbeda dengan hubungan LDR pada umumnya yang hanya dipisahkan kota dan fasilitas komunikasi masih lancar.

Kebutuhan dalam hubungan yang menjadi harapan subjek sebagai seorang wanita pada umumnya yang tidak dapat terpenuhi membuat RK merasa frustrasi. Kebutuhan sebagai seorang wanita, dimana sentuhan fisik menjadi hal penting untuk menunjukkan kasih sayang, menenangkan ketika sedang ada di dalam tekanan, serta menentukan terpenuhinya rasa diperhatikan dan diinginkan. RK ingin sekali bisa mendapat pelukan dari pasangan ketika membutuhkan karena tidak dapat dipungkiri kontak fisik dalam hubungan LDR hanya bisa dipenuhi ketika keduanya bertemu. Kehadiran pasangan dan pertemuan tatap muka secara langsung terutama ketika bertepatan dengan beberapa hari besar, dimana RK

ingin bertemu dengan pasangan dan merayakan beberapa *moment* khusus seperti hari raya Idul Fitri, contohnya, akan tetapi kontrak kerja pasangan belum habis sehingga belum bisa berlabuh. Mulai dari perasaan tidak terima, sampai akhirnya RK pasrah dan menganggap biasa saja ketika tidak bisa menemui pasangan di beberapa hari penting. Aktivitas pasangan ketika kapal berlabuh menjadikan RK menaruh banyak kecurigaan, apalagi kepercayaan RK pernah dipermainkan oleh pasangan seperti pasangan yang tidak ijin ketika pergi bersama teman-teman saat sedang ada di darat, sehingga RK menjadi takut dengan apa yang dilakukan pasangan.

Sebagai seorang wanita yang berjuang menjalani hubungan LDR, RK ingin melihat adanya *passion* dari pasangan seperti bisa saling memperhatikan dan memberi perhatian lebih, dimana seringkali RK justru harus menekan ego karena ketidakmungkinan keadaan. RK tidak mau bersikap berlebihan, hanya berharap dapat melihat kepekaan pasangan dan merasakan perhatian yang cukup yang bisa memuaskan kebutuhan batinnya. Makin dewasa keduanya, muncul keinginan untuk lebih serius dalam hubungan, komitmen untuk tetap bertahan dan memikirkan langkah ke tingkat yang lebih serius menjadi penting, melihat usia keduanya sudah bukan usia untuk bermain-main dengan hubungan, namun RK pernah meragukan keseriusan komitmen pasangan untuk tetap memperjuangkan hubungan yaitu ketika pasangan belum juga berani untuk mengenalkan kepada orangtua dan menyampaikan niat keduanya untuk bisa masuk pada hubungan yang lebih serius.

Kebutuhan lain yang tidak kalah penting berperan pada kesuksesan hubungan jarak jauh adalah mengenai komunikasi. Komunikasi yang baik menjadi pondasi sebuah hubungan, sayangnya, hal ini sulit untuk RK dan pasangan, melihat kondisi pekerjaan pasangan yang berada di tengah laut yang tidak memungkinkan adanya sinyal untuk bisa saling *chat* dan telepon. RK mencoba untuk mengerti situasi tersebut dengan tidak menuntut macam-macam, hanya berharap apapun keadaannya walaupun intensitasnya kurang, namun kualitas komunikasi bisa tetap baik.

Masalah dalam hubungan RK dan pasangan menjadi beban bagi RK sendiri, sering sekali RK menjadi terlalu memikirkan masalah tersebut sampai merasa stres. Hubungan bertumpu hanya pada kepercayaan bukan hal yang sama sekali mudah untuk RK, ketidaktahuan RK akan apa yang dilakukan pasangan sewaktu mendarat khususnya membuat Rk menjadi banyak menaruh curiga, walaupun masih dalam batas yang wajar. Masalah dalam hubungan keduanya, banyak dipicu oleh masalah hubungan jarak jauh pada umumnya. Pertemuan tatap muka yang berkaitan juga dengan kehadiran pasangan secara fisik menjadi salah satu hambatan untuk keduanya menjaga hubungan. Kesempatan pasangan mendarat dan bisa kembali ke Semarang sangatlah jarang, karena harus menunggu kontrak kerja selama kurang lebih 4 bulan habis, namun jangka waktu itu pun juga bisa berubah-ubah sesuai dengan kondisi dan cuaca di tengah laut seperti keadaan ombak dan kemungkinan terjadinya badai. Dampak sulitnya bertemu secara *face to face*

membuat RK makin merasa frustrasi karena ingin bisa merasakan kehadiran pasangan secara nyata, terutama ketika ada masalah, RK ingin bisa menyelesaikannya secara langsung bertemu muka dengan muka supaya bisa lebih jelas, tapi hal tersebut jelas tidak mungkin.

RK sering merasa sendiri, terutama akhir-akhir ini sejak jarang bertemu dengan teman-teman dan fokus mengurus ayahnya yang sakit, serta rencana pernikahan keduanya, membuat RK merasa sendiri dalam melakukan segala hal yang berat dan sangat menyita waktu dan tenaga. Faktor eksternal seperti perbedaan waktu ketika pasangan berada di luar negeri dan sinyal di tengah laut yang jelas tidak dapat dikendalikan oleh keduanya, membuat kuantitas komunikasi nya buruk. RK sering harus mengorbankan jam tidurnya untuk tetap bisa berkomunikasi dengan pasangan karena sinyal baru bisa didapatkan ketika RK sudah akan tidur. Minimnya komunikasi tersebut, berdampak pada kesalahpahaman keduanya, RK yang sering tidak mengerti kelelahan pasangan dan pasangan yang kurang peka dengan kebutuhan RK, sering membuat salah paham. Cara menyampaikan dan menangkap masalah yang berbeda-beda juga menyebabkan adanya kesalahpahaman.

Mengatasi setiap tekanan, rasa frustrasi, dan stres yang dihadapi, RK berusaha untuk mengatasinya. Beberapa coping yang berfokus pada masalah dipilih untuk digunakan RK, namun RK lebih banyak menerapkan coping berfokus pada emosi dalam mengatasi stres nya. Coping berfokus emosi yang digunakan RK antara lain, menerima dan berusaha menanggapi dengan biasa saja hubungan

LDR dengan pasangan yang sulit yang harus bergantung pada sinyal di tengah laut atau pasangan yang tidak bisa pulang ketika hari raya, karena demikianlah kenyataannya. RK tidak berusaha menolak situasi tersebut, karena tidak akan merubah apapun, demikian situasi yang harus dihadapi. Penerimaan RK tidak serta merta terjadi, dibalik sikap menerimanya, sebenarnya RK banyak melakukan represi, dengan menekan apa yang diinginkannya dan tidak menaruh banyak ekspektasi yang tinggi. Tujuan RK mengesampingkan ego nya adalah agar dirinya bisa bersikap lebih proaktif dan menjaga keadaan hubungan tetap baik. Koping yang dilakukan subjek membantu untuk mendukung keadaan hubungan tetap baik, yaitu dengan selalu mengintrospeksi diri, menyadari bahwa subjek harus lebih banyak mendengarkan dan tidak menyalahkan supaya solusi bisa dicari bersama. Terkadang, ketika RK sudah tidak tahan dengan situasi berat yang dialaminya, RK memilih untuk tidak memikirkan terlalu serius dan berat mengenai situasi yang membuatnya tertekan dan menyikapi dengan santai dan menganggap masalah ringan supaya tidak makin stres.

Koping lain yang mendukung subjek dapat menganggap masalah dengan ringan karena adanya aktivitas yang menyibukkan dirinya yang menjadi pengalihan atas fokus akan pikiran mengenai masalah. Subjek membiasakan diri untuk melakukan keseharian subjek seperti biasanya seperti fokus bekerja, mengurus pekerjaan sampai keluar kota dengan beberapa teman, atau RK juga suka untuk keluar bersama teman-teman untuk sekedar *ngafe* dan *nongkrong*.

Aktivitas olahraga yang menjadi hobi subjek juga membantu dalam mengalihkan pikiran akan masalah. Subjek biasa melakukan olahraga rutin di daerah Sidodadi, Semarang yaitu senam *zumba*, dimana subjek dapat meluapkan kekesalan dengan aktivitas fisik yang menguras tenaga, sehingga segala beban dialihkan pada tiap gerakan *zumba*. Subjek juga bisa bertemu dengan sahabat dan teman baru sehingga memperluas relasi dan makin banyak dukungan yang didapat, dimana RK bisa bercerita kepada teman-teman baru dan berkeluh kesah sehingga menjadi lebih tenang. Biasanya setelah senam *zumba*, RK pergi makan bersama dengan teman-teman *zumba* nya.

RK menggunakan koping berfokus emosi yang lain yang diakuinya paling bisa membuatnya tenang, yaitu dengan memperbanyak doa dan sholat, karena dari kedua hal inilah sumber ketenangan RK berasal. Melalui doa dan pengaduan kepada Allah, subjek RK mampu untuk melihat hal baik dibalik masalah, dimana salah satunya RK bisa merasa beruntung dengan keadaannya dengan pasangan yang masih lebih baik daripada orang lain yang situasinya lebih sulit daripada keduanya. Koping dalam bentuk penghindaran juga dilakukan RK untuk meminimalisir munculnya masalah yang menyebabkan RK harus berpikir dua kali mengenai bagaimana masalah harus diselesaikan. Bagi subjek, lebih baik menghindari hal yang dapat memicu masalah, dibandingkan harus memikirkan mengenai solusinya.

Beberapa coping yang berfokus pada masalah juga diterapkan subjek, meskipun tidak sebanyak coping yang berfokus pada emosi. Respon pertama subjek menghadapi masalah, subjek lebih sering langsung marah ketika dirasa situasi tersebut sudah diluar batas, akan tetapi subjek juga tidak membesar-besarkan emosi dan amarahnya saja, tetapi bisa mencari dan memikirkan solusi ke depan, langkah apa yang harus diambil, hal apa yang harus dilakukan supaya masalah bisa menemui titik penyelesaian. Coping berfokus masalah yang lain yang digunakan subjek adalah keaktifan diri, yaitu dengan mengambil tindakan langsung menghadapi masalah dan menyelesaikan masalah sesegera mungkin pada saat itu juga karena masalah tidak boleh didiamkan agar tidak menimbulkan stres. Nasehat dari teman-teman menjadi dukungan sosial secara instrumental bagi RK, dimana beberapa teman sering sekali memberi wejangan dan membukakan pikiran RK mengenai sikap egois dan tidak mau mengalah ketika terjadi pertengkaran dengan pasangan. Penjelasan teman-teman memberikan RK pemahaman mengenai situasi yang menyulitkan seperti perbedaan waktu dan faktor eksternal yang memang ada diluar kendalinya. Dukungan dari sahabat tersebut, menjadikan subjek mampu untuk berkompromi dengan keadaan pekerjaan pasangan seperti kontrak kerja , waktu cuti untuk bisa kembali ke Semarang, sinyal ditengah laut yang mempersulit komunikasi, dan hubungan LDR keduanya yang tidak seperti hubungan LDR lainnya yang mungkin hanya terpisah kota.

Akhirnya, tidak terasa tiba-tiba subjek kuat menikmati hubungan LDR dengan pasangan selama 4 tahun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi subjek mampu memilih berbagai jenis koping sebagai usaha mengatasi rasa stres nya adalah adanya sikap optimis subjek yang yakin bahwa semua akan baik saja dan dengan percaya, rasa kuatir akan hilang dengan sendirinya dan jadi lebih bijak untuk memilih. Subjek yang mampu merubah pandangan mengenai masalah secara positif, mampu melihat bahwa masalah bisa dikelola dengan baik agar tidak berdampak buruk dan merugikan. Makin bertambahnya usia, makin dituntut oleh kedewasaan subjek untuk bisa menghadapi hubungan LDR nya dengan lebih ekstra dalam segala hal, seperti kesabaran, bijak dalam merespon dan bersikap. Hal yang tidak kalah berperan adalah dukungan sosial dari teman-teman berupa waktu untuk mendengarkan keluhan RK serta wejangan yang membuka pikiran dan pemahaman RK.

## 6. Intensitas Tema

**Tabel 4**  
**Intensitas Tema Subjek 2**

<b>Tema</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Koding</b>
Keaktifan diri ( <i>active coping</i> )	+++	P1
Mencari dukungan sosial instrumental	++	P5
Negosiasi	++	P6
Mencari dukungan sosial emosional	++	E2
Religiusitas	++	E4
Penerimaan	++	E5
Mencari hikmah dari permasalahan	++	E6
Menganggap ringan masalah	+++	E9
Pengalihan	+++	E15
Penghindaran	++	E16
Pengamatan diri	++	E18

Keterangan :

- + : Intensitas rendah
- ++ : Intensitas sedang
- +++ : Intensitas tinggi

Keterangan Tabel Intensitas Tema Subjek 2 :

*Emotion focused coping (E)*

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E4 : Religiusitas

E5 : Penerimaan

E6 : Mencari hikmah dari permasalahan

E9 : Menganggap ringan masalah

E15 : Pengalihan

E16 : Penghindaran

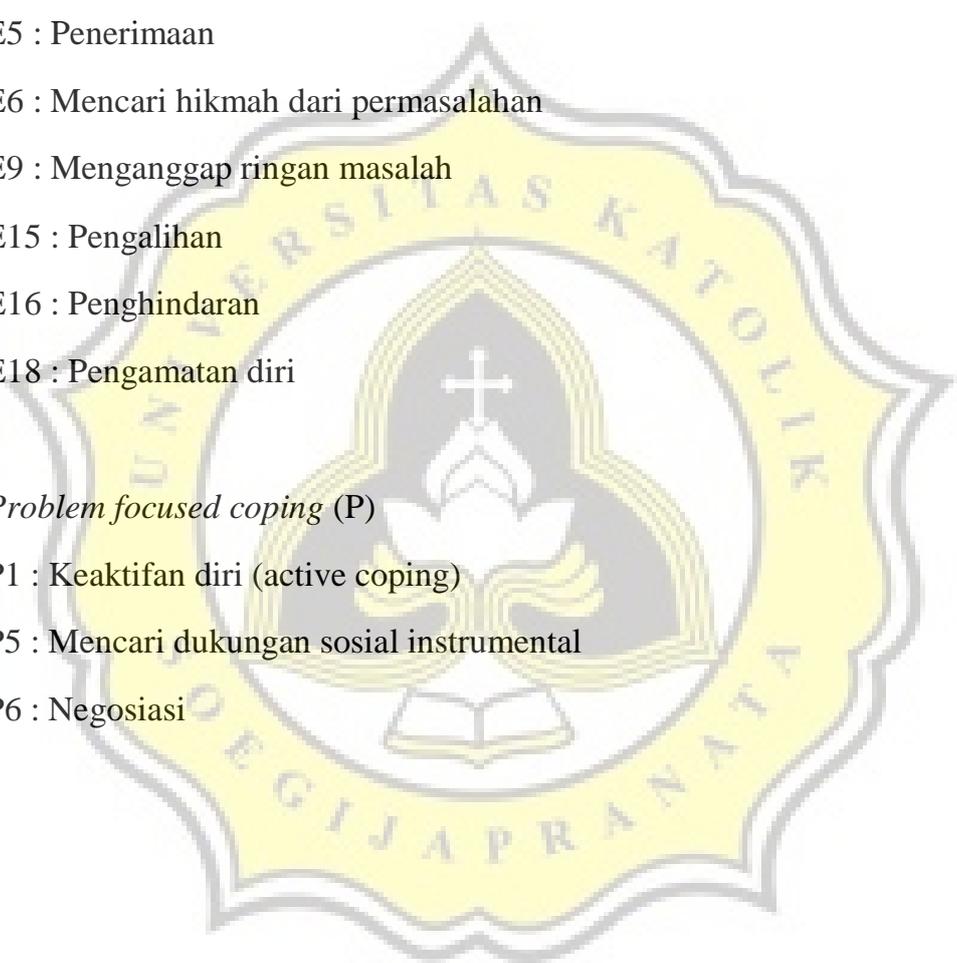
E18 : Pengamatan diri

*Problem focused coping (P)*

P1 : Keaktifan diri (active coping)

P5 : Mencari dukungan sosial instrumental

P6 : Negosiasi



## Matriks 2. Matriks Interkorelasi Subjek 2

### 1. Emotion Focused Coping

	E2	E4	E5	E6	E9	E15	E16	E18
E2	-			++↑				
E4		-	++↑	++↑				
E5			-					
E6				-				
E9					-	+++↑		
E15						-		
E16							-	
E18								-

**Keterangan:**  
 E2 : Mencari dukungan sosial emosional  
 E4 : Religiusitas  
 E5 : Penerimaan  
 E6 : Mencari hikmah dari permasalahan  
 E9 : Menganggap ringan masalah  
 E15 : Pengalihan  
 E16 : Penghindaran  
 E18 : Pengamatan Diri

### 3. Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping

	P1	P5	P6	E2	E4	E5	E6	E9	E15	E16	E18
P1	-										
P5		-		++←			++↑				+++↑
P6			-			++←					
E2				-			++↑				
E4					-	++↑	++↑				
E5						-					
E6							-				
E9								-	+++↑		
E15									-		
E16										-	
E18											-

**Keterangan:**

P1 : Keaktifan diri

P6 : Negosiasi

E4 : Religiusitas

E6 : Mencari hikmah permasalahan

E15 : Pengalihan

E18 : Pengamatan Diri

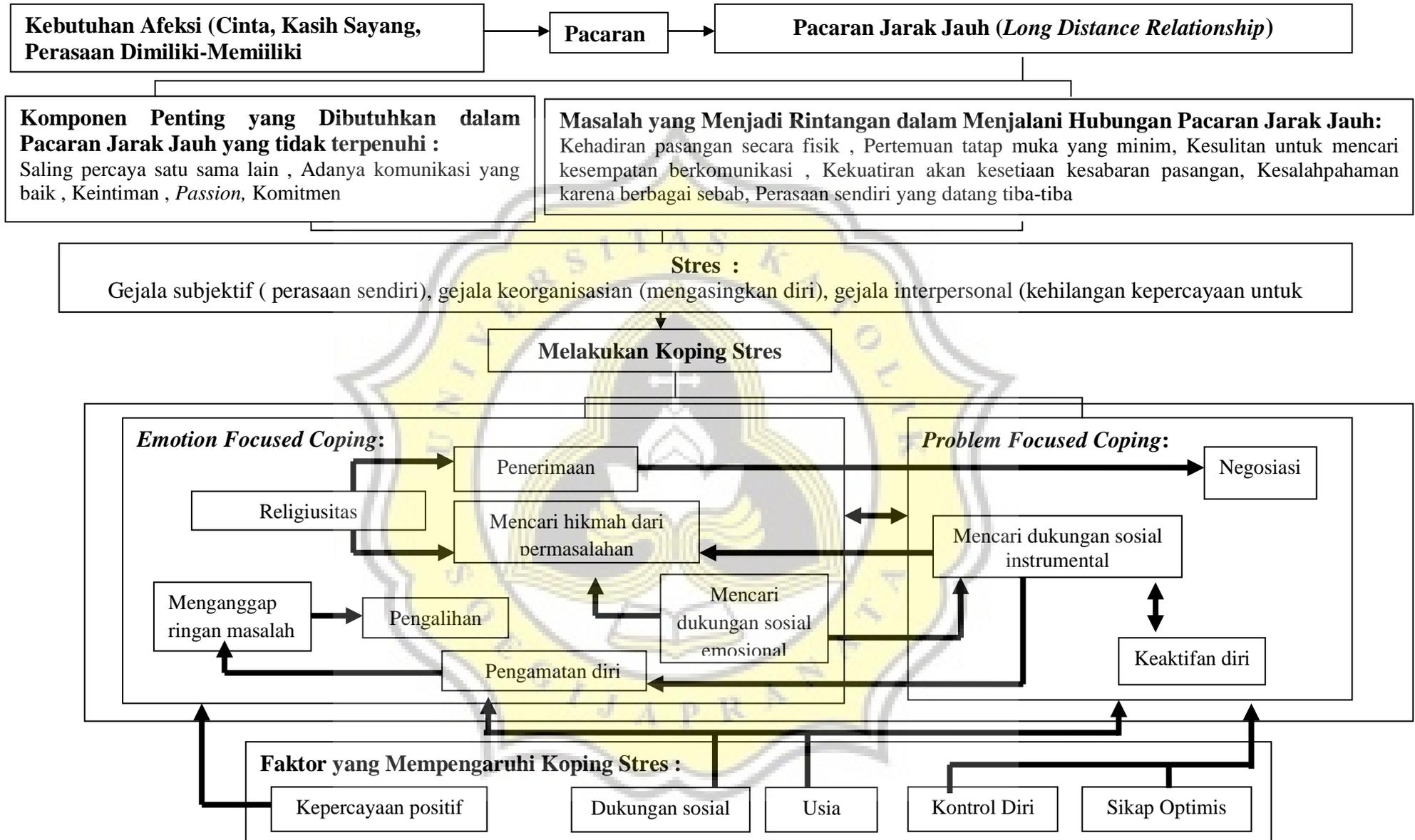
P5 : Mencari dukungan sosial instrumental

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E5 : Penerimaan

E9 : Menganggap ringan masalah

E16 : Penghindaran



Skema 3. Koping Stres Subjek 2

## E. Hasil Pengumpulan Data Subjek 3

### 1. Identitas Subjek

Nama Inisial	: DR
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 20 tahun
Status Pendidikan	: SMA
Alamat	: Rejosari , Semarang
Pekerjaan	: Mahasiswa S-1 Teknik Informatika

### 2. Hasil Wawancara dengan Subjek Ketiga

#### a. Gambaran Umum Subjek, Pasangan, dan Hubungan Pacaran Jarak Jauh yang Dijalani

DR yang adalah mahasiswa S-1 jurusan teknik informatika di salah satu Universitas swasta di kota Semarang yang saat ini berusia 20 tahun dan baru saja menyelesaikan semester genap tahun keduanya di perkuliahan. DR cukup aktif dalam kegiatan perkuliahan seperti mengikuti BEM di kampus dan kepanitiaan mahasiswa baru. DR yang adalah anak pertama dari dua bersaudara dikenal sebagai wanita yang cukup pemalu, pendiam, dan tidak banyak mengumbar kesedihan serta beban masalahnya. DR hanya memiliki beberapa teman dekat yang sering diajak untuk berkumpul dan mengobrol, berkeluh kesah bersama, walaupun DR juga merupakan pribadi yang mudah diajak bergaul dengan orang baru. DR tipe wanita yang cukup tenang dan tidak suka keluar rumah untuk jalan atau nongkrong dengan teman, hanya saja

ketika DR mulai merasa kesepian atau sedang ada masalah yang ingin diceritakan, DR pergi ke rumah sahabatnya yang tidak jauh dari rumahnya. Dalam satu minggu, pasti DR pergi untuk berkumpul dengan dua sahabatnya.

Ditengah kesibukan akan pendidikan dan kehidupan sosialnya, layaknya wanita seusianya, DR juga sedang dalam proses membina hubungan yang tidak biasa yang sudah menjadi *trend* masa kini, yaitu saat hubungan jarak jauh. Hubungan jarak jauh DR dijalani dengan pasangan yang sedang berkuliah juga di salah satu Universitas di kota Surabaya. Keduanya sudah menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama dua tahun tepat Mei 2017 yang lalu. Awal pertemuan keduanya melalui ketidaksengajaan dimana saudara pasangan salah paham mengira DR adalah mantan pacar laki-laki yang menjadi pasangannya saat ini. Ketidaksengajaan dan kesalahpahaman itulah yang akhirnya membuat keduanya saling mengenal, berkomunikasi terus-menerus sampai akhirnya saling berkomitmen sampai sekarang. Hubungan keduanya belum sampai pada tahap yang serius, akan tetapi keduanya sudah mengenalkan diri satu sama lain kepada keluarga masing-masing, dan orang tua kedua belah pihak pun setuju.

DR dengan pasangan sudah sejak awal mengetahui bahwa harus menjalani hubungan jarak jauh, ketika keduanya berkenalan baik DR maupun pasangan sudah sama-sama

mengetahui kondisi yang akan dijalani. Pasangan DR yang saat ini tinggal di kota Surabaya awalnya pernah tinggal di Semarang setelah sebelumnya pernah tinggal di kota-kota lain. Kepindahan pasangan dari kota ke kota disebabkan bukan karena tuntutan pekerjaan atau pendidikan dari pasangan, tetapi karena tuntutan pekerjaan orang tua pasangan yang adalah seorang anggota angkatan yang sering berpindah tugas dinas dari kota ke kota. Pasangan DR sebenarnya berasal dari kota Semarang, namun karena tuntutan tugas ayahnya, akhirnya ia sekeluarga harus berpindah-pindah kota. Tipe keluarga pasangan yang sangat protektif, yang tidak memperbolehkan anak-anaknya tinggal terpisah dengan orang tua walaupun sudah berkuliah, memaksa pasangan DR harus meninggalkan DR di Semarang dan menuntut keduanya untuk menerima situasi yang tidak disebabkan karena kedua belah pihak secara pribadi, baik pasangan maupun DR. Berat bagi DR awalnya ketika mendengar kabar kepindahan pasangan dan keluarga ke Surabaya, akan tetapi DR berusaha menerima keadaan dan tidak menyalahkan siapapun termasuk orang tua pasangan.

**b. Kebutuhan dalam Pacaran Jarak Jauh**

Saling percaya satu sama lain merupakan kebutuhan utama dalam hubungan pacaran jarak jauh, DR merasa kebutuhan untuk bisa percaya pada pasangan juga ingin dirasakannya. Selama ini, DR merasa cukup lelah secara batin

karena harus selalu khawatir mengenai apa yang dilakukan pasangan sehari-hari, karena pasangan pun sangat jarang memberi kabar, sehingga setiap harinya DR tidak mengetahui kegiatan pasangan sehari-hari, apa yang sedang menjadi kesibukannya, atau bahkan sedang apakah pasangan, dengan siapa pasangan bergaul. Keterbatasan kabar dan informasi yang diterima DR, membuat DR harus selalu mengira-ngira dan mempertanyakan keadaan pasangan dan apa yang dilakukannya. DR mengaku semakin lama semakin jenuh dengan perasaan yang selalu khawatir.

Kepribadian pasangan yang cuek dan tidak suka kehidupan pribadinya diganggu, terbukti dari keinginan pasangan yang disampaikan pada DR bahwa dirinya tidak bisa selalu ada untuk DR 24 jam penuh dan waktu yang dimilikinya tidak hanya untuk memikirkan DR, memaksa DR untuk bisa menekan keinginan akan kebutuhan diperhatikan oleh pasangan. DR merasa pasangannya kurang memberi *passion* dalam hubungan, padahal DR pribadi ingin sekali merasakan apa rasanya diprioritaskan, dimengerti tiap harapan-harapannya, dan merasa diinginkan oleh pasangan. DR mengaku ada kebutuhan yang besar akan perhatian dan usaha pasangan untuk menganggap hubungan keduanya serius, akan tetapi pasangan seakan tidak mau tau dan selalu ditanggapi dengan bercanda. DR sudah berusaha untuk menyampaikan kebutuhan ini terhadap pasangan, namun

seakan angin lalu, pasangan DR tetap mengulangi hal yang sama berulang-ulang, acuh terhadap DR dan hubungan keduanya.

Kebutuhan utama dalam hubungan pacaran jarak jauh justru adalah kebutuhan yang paling sulit untuk didapatkan DR dari pasangan. Komunikasi yang baik menjadi dasar hubungan yang baik, akan tetapi justru kebutuhan akan hal ini sulit didapatkan oleh DR. Sebagai seorang perempuan, selama ini DR merasa sudah berusaha belajar untuk sabar menerima kondisi bahwa pasangan tidak memberi kabar selama dua sampai tiga minggu, padahal menurutnya kebanyakan perempuan tidak akan bisa kuat untuk bersabar menunggu kabar dari pasangan. DR mengaku sejujurnya sangat ingin seperti perempuan lain yang bisa mendapatkan kabar dari pasangan setiap harinya, DR sering merasa menyerah dan sudah tidak tahan untuk sabar dengan pasangan yang tidak mau diganggu dan tidak memberi kabar sampai berminggu-minggu. Harapan dari DR tidak terlalu berlebihan, jika benar-benar tidak bisa bertemu secara langsung, paling tidak ada komunikasi yang baik dan lancar. DR tidak menuntut pasangan harus selalu ada untuknya, namun DR juga mengharapkan pasangan tidak membiarkan DR menunggu kabar sampai berminggu-minggu.

c. Masalah dalam Pacaran Jarak Jauh

DR dan pasangan dalam hubungannya banyak diwarnai kesalahpahaman, dimana biasanya DR salah mengartikan informasi yang diterima mengenai kondisi pasangan. Komunikasi mengenai keadaan pasangan didapatkan DR melalui saudara pasangan seperti kakak sepupu atau jika ingin mengetahui keberadaan pasangan dan apa yang sedang dilakukan pasangan, DR lebih banyak bertanya kepada adik dari pasangan. Oleh karena informasi mengenai satu sama lain hanya didapatkan melalui orang lain, tidak secara langsung keduanya berkomunikasi, maka kesalahpahaman sering timbul diantara keduanya. Seperti misalnya kakak sepupu pasangan mengatakan pasangan sedang sibuk melakukan suatu hal, DR mengira pasangan melakukan hal tanpa izin atau sepengetahuannya, ternyata pasangan melakukan itu karena alasan tertentu yang tidak disampaikan oleh kakak sepupu pasangan secara jelas. Muncul perasaan iri pada diri DR akan teman-teman lainnya juga, dimana teman lain bisa berkomunikasi dengan pasangannya melalui *video call*, akan tetapi pasangan DR justru tidak mau menggunakan aplikasi media sosial yang bisa mendukung komunikasi via *video call*, karena dirasa terlalu menyulitkan dan merepotkan, sehingga lebih baik menggunakan *handphone* yang biasa saja.

Masalah kesalahpahaman ini dikarenakan kurangnya waktu dan kesempatan untuk dapat berkomunikasi karena pasangan yang tidak ingin diganggu oleh DR dalam aktivitas sehari-harinya, sehingga segala kabar dan informasi hanya bisa didapatkan DR melalui saudara-saudara dari pasangan yang dikenal DR. Pasangan awalnya memberi kabar DR setiap tiga hari sekali, kemudian lama-kelamaan menjadi satu minggu sekali sampai dua minggu sekali. Perasaan tidak enak kepada adik subjek yang sering sekali direpotkan oleh DR yang menanyakan kabar pasangan, padahal adik pasangan pun seringkali juga tidak bisa terus membalas *chat* dari DR. Adik pasangan biasanya hanya aktif membalas *chat* dari DR paling lama hanya satu jam, setelah itu sebelum DR bisa menanyakan banyak hal, komunikasinya sudah terputus dan hilang, sudah tidak ada balasan lagi. DR pun juga beberapa kali merasa kecewa, karena ketika pasangan mulai memberi kabar setelah berminggu-minggu tidak ada kabar dan kemudian keduanya janji untuk menelepon, tapi pasangan justru ketiduran atau semisal pasangan sedang tiba-tiba memberi kabar, DR sedang tidak membawa *handphone* sehingga tidak tahu jika ada *chat* dari pasangan.

Selama dua tahun berpacaran terhitung Mei 2017 kemarin, DR dan pasangan hanya pernah bertemu tatap muka secara langsung sebanyak dua kali. DR mengatakan pasangan sangat susah untuk ditemui karena orang tua pasangan yang

terlalu protektif terhadap anak-anaknya dan sulit membiarkan anaknya pergi keluar kota tanpa orang tua, terlebih hanya untuk berkunjung menemui pacarnya. Satu dan beberapa alasan urusan keluarga dan situasi diluar kendali, seperti ayahnya sakit atau ayahnya kecelakaan dan harus operasi, seakan-akan dimanfaatkan oleh orangtua pasangan untuk menahan anaknya tidak pergi mengunjungi DR. Pasangan DR pernah berkunjung ke Semarang beberapa kali, tiga sampai empat kali, namun DR hanya berkesempatan bertemu dengan pasangan sebanyak dua kali. Selama empat hari pasangan ada di Semarang, tidak setiap hari DR dan pasangan bisa bertemu untuk bisa pergi berdua menghabiskan waktu bersama karena pasangan juga harus membagi waktu untuk acara keluarga yang menjadi tujuan utama pasangan sekeluarga datang ke Semarang. Pertemuan keduanya yang sangat minim, menjadi masalah bagi keduanya untuk bisa merasa intim dan muncul perasaan yang dekat secara batin satu sama lain. Khususnya bagi DR pribadi, DR sering merasa kecewa dan stres dengan kondisi hubungannya yang sudah hampir dijalani dua tahun, namun sangat sulit untuk sekedar bertemu secara langsung. Pertemuan keduanya yang baru terjadi dua kali, menjadikan keduanya tidak bisa mengenal satu sama lain lebih dekat dan dalam lagi.

Rasa keintiman yang sulit untuk dibangun dalam hubungan keduanya, serta kurang mengenalnya satu sama lain

memunculkan permasalahan mengenai kecurigaan terhadap pasangan. Pasangan yang sering tiba-tiba hilang tanpa kabar, kemudian sulit dihubungi dalam jangka waktu cukup lama menjadi alasan bagi DR untuk tidak bisa mengetahui apa yang sedang menjadi kesibukan pasangan dan apa saja yang sedang dilakukan pasangan tiap harinya dan dengan siapa saja pasangan bergaul sehari-harinya. Hal ini membuat DR menjadi kuatir dan menaruh curiga karena benar-benar buta mengenai kondisi dan kegiatan pasangan, terlebih pikiran DR tentang kota besar Surabaya dimana banyak perempuan yang lebih cantik dan menarik daripada dirinya serta pergaulan pasangan di Surabaya. Sering muncul pemikiran apakah pasangan benar-benar sedang sibuk dengan hobinya mengurus motor atau disela-sela itu juga disibukkan dengan pergi bersama teman perempuan lain. Pikiran yang menimbulkan kekuatiran berlebih dan seakan tidak ada penyelesaian karena pasangan justru tetap bersikap cuek dan seperti tidak mau mengusahakan untuk hubungan keduanya, berujung pada rasa frustrasi pada diri DR.

d. Koping yang Berfokus Emosi

DR pada dasarnya adalah orang yang positif, setiap ada masalah dirinya selalu melihat bahwa masalah tersebut bukan suatu hal besar yang menghambat hubungannya. DR memiliki *mindset* yang positif dalam melihat masalah yang ada dalam hubungannya, bahwa masalah bisa didiskusikan dan tetap bisa

diselesaikan meskipun pasangan seakan-akan tidak mendukung. DR percaya jika masalah dilihat dari kaca mata yang positif, pasti akan membuat diri sendiri mampu untuk menghadapinya (interpretasi positif). Melalui *mindset* positif yang dimiliki, DR menjadi mampu untuk ikhlas menerima tuntutan pasangan yang menuntut DR untuk bisa mengerti bahwa pasangan tidak ingin diganggu dan sudah menekankan bahwa tidak bisa selalu ada untuk DR, justru DR ingin mengerti apa yang diinginkan pasangan dengan membuktikan bahwa dirinya mampu memberikan waktu bagi pasangan dan memberi ruang agar pasangan menjadi lebih nyaman (penerimaan), walaupun beberapa kali DR masih sering dilemma karena menginginkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri. Dilema yang dirasakan DR justru sering menimbulkan rasa bersalah, DR menyalahkan dirinya sendiri karena merasa egois dengan memiliki keinginan yang mungkin terlalu berlebihan dan terkesan menuntut pasangan untuk dapat mengerti keinginannya (menyalahkan diri sendiri).

Pikiran-pikiran positif yang timbul dari adanya ketenangan yang dirasakan DR didapatkan dari kedekatannya dengan Allah, dimana setiap ada masalah datang, DR langsung datang untuk mengambil air wudhu kemudian berdiam diri dalam doa dan sholat. Pelarian pertama DR adalah menjalankan sholat ketika masalah mulai datang,

diakuinya hal tersebut bisa memberikan kelegaan kepada DR (religiusitas). Sebagai manusia, DR juga biasa mendapatkan ketenangan dari orang-orang di sekitar dengan menceritakan dan berbagi keluh-kesah dengan dua sahabat DR yang mengerti hubungan DR dan pasangan dan sudah mengikuti cerita cinta DR dan pasangan sejak awal. Biasanya ketika mulai kesepian dan stres, DR berkunjung ke rumah sahabat yang tidak jauh dari rumah dan berkumpul menghabiskan waktu mengobrol, nongkrong, dan meluapkan segala emosinya (dukungan sosial emosional). Beberapa kali, kedua sahabat korban sering menjadi sasaran emosi DR seperti ketika diajak bicara, DR menjawab dengan nada yang ketus atau menjadi tempat luapan kekesalan DR dengan pasangan. Terkadang DR juga menanggapi cerita sahabatnya dengan nada marah karena sedang dalam kondisi tertekan (proyeksi).

Mengatasi rasa stres yang sering mempengaruhi kehidupannya, seperti menjadi tidak mau makan dan tidak bergairah serta IPK di perkuliahan yang menurun karena terlalu tertekan dengan masalah, DR berusaha untuk bersikap acuh dan membiarkan sikap pasangan serta memilih untuk tidak mau mengurus sikap pasangan yang tidak adil dan mementingkan kesenangannya sendiri. Terlalu menganggap serius masalah justru merugikan menurut DR, karena ketika sudah mulai bisa kontak dengan pasangan, jika masalah terlalu dipikirkan dan selalu dibahas justru akan menimbulkan

pertengkaran diantara keduanya. Tidak adanya kabar dari pasangan tidak akan menjadi urusan berarti bagi DR. (menganggap ringan masalah). Atas segala masalah dan kesulitan yang dirasakan DR, dengan adanya setiap masalah, DR bisa belajar untuk menjadi lebih berani membuka suara dan berpendapat pada pasangan, sehingga segala perasaan yang dirasakan tidak hanya disimpan untuk dirinya sendiri tanpa berani untuk mengungkapkan kepada pasangan (mencari hikmah dari permasalahan).

e. Koping yang Berfokus Masalah

DR pribadi ingin sekali menyelesaikan setiap masalah secara langsung, akan tetapi seringkali takut untuk menyampaikan kekesalan maupun kekecewaan kepada pasangan, namun setelah sekian lama menjalani hubungan yang sulit, DR belajar bahwa penting bagi dirinya untuk berani berbicara kepada pasangan mengenai perasaannya. Lambat laun, DR menjadi pribadi yang langsung membicarakan masalah dan mengungkapkan apa yang dirasakan seperti perasaan DR ketika ditinggal tanpa kabar berminggu-minggu, lalu menyampaikan keinginan DR terhadap pasangan setiap kali pasangan bisa diajak berkomunikasi atau mulai mengontak (keaktifan diri). DR merasa ketika masalah bisa dipikirkan, dan memang sudah seharusnya dipikirkan, DR akan terdorong juga untuk mencari dan mempertimbangkan solusi ke depan, seperti apa saja yang

harus dilakukan walaupun juga tidak jarang DR merasa pasrah. Meskipun pasrah, DR tetap berjuang memikirkan solusi permasalahan ke depan harus seperti apa dan bagaimana, karena jika hanya pasrah, membuang masalah dari pikiran, tidak akan menyelesaikan apapun (tindakan instrumental). Perasaan menyerah ini bisa diatasi juga ketika DR mampu berkompromi dan tidak memaksakan bahwa memang keadaan sulit ini tidak bisa dipaksakan untuk menjadi lebih mudah karena hal yang menghambat keduanya lebih mudah bertemu adalah situasi keluarga pasangan yang seringkali diluar dugaan, seperti ayah pasangan kecelakaan atau sakit ketika keduanya bisa mengusahakan kesempatan untuk bertemu, serta kekuatiran orangtua pasangan yang terlalu protektif terhadap anaknya. DR bisa berkompromi karena menilai kesulitan bukan sengaja diciptakan oleh pasangan, tapi karena faktor keluarga, dimana DR juga tidak bisa memaksakan pasangan yang bersikap patuh terhadap orang tua (negosiasi).

### 3. Hasil Triangulasi

DR saat ini sedang menjalani hubungan jarak jauh Semarang-Surabaya yang disebabkan karena ayah pasangan yang harus dinas kerja di Surabaya. DR adalah tipe orang yang sabar dan tidak reaktif ketika menghadapi suatu masalah. DR bisa mengerti caranya bersabar dan menerima ketika pasangan sulit dihubungi atau menghilang tanpa kabar. DR akan menunggu

sampai pasangan menghubungi DR lagi tanpa mengganggu kenyamanan pasangan dengan mencari-cari dan mencoba menghubungi terus-menerus, walaupun DR sering sekali juga merasa kebingungan dengan alasan mengapa DR tidak diberi kabar oleh pasangan.

Masalah dalam hubungan DR dan pasangan adalah tidak adanya kabar dari pasangan sampai DR harus menunggu-nunggu tanpa kepastian kapan bisa menerima kabar dari pasangan. Buruknya komunikasi DR dengan pasangan tanpa *chatting* selama berminggu-minggu, kemudian juga tidak ada kabar semisal ada hal-hal tertentu yang menghambat pasangan tidak bisa memberi kabar misalnya *handphone* rusak atau hal lainnya. Tidak ada masalah berarti antara DR dan pasangan, masalah serius sejauh ini adalah komunikasi. Sebenarnya, karena minimnya komunikasi, pertengkaran keduanya juga bisa diminimalisir. Masalah komunikasi ini sering membuat DR stres sampai mempengaruhi nafsu makan serta menangis karena muncul banyak kekhawatiran akan keadaan pasangan, jika mungkin terjadi sesuatu pada pasangan.

Mengatasi stres yang berdampak cukup serius bagi DR terutama dalam hal kesehatan secara fisik dan psikis, DR biasanya bercerita kepada sahabatnya mengenai kekecewaan dan kekesalan hatinya. DR tidak jarang juga menanyakan solusi atau sekedar apa yang harus diperbuat untuk menanggapi persoalan dengan pasangan atau harus bagaimana untuk bisa

mengurangi rasa kuatir serta pertimbangan mengenai siapa yang bisa dihubungi dalam kondisi tersebut. Setelah menceritakan keluh kesahnya, DR nampak cukup lega meskipun masih ada perasaan yang mengganjal yang tidak bisa diluapkan hanya dengan bercerita. DR tidak reaktif dalam menghadapi persoalannya yang sulit, DR selalu nampak tabah, sabar dan mampu mengontrol diri dan emosinya agar tidak menjadi hal yang semakin merusak keadaan seperti mengusik kenyamanan pasangan yang sensitif sekali jika diganggu. DR sering memberi sugesti terhadap dirinya agar tetap bisa berpikir positif, dengan berkompromi dengan keadaan yang mengecewakan dirinya, atau berkompromi dengan kesibukan pasangan dan keadaan keluarga pasangan yang terkadang ada hal-hal tidak terduga yang menjadi hambatan pasangan bisa memberi kabar DR. Beberapa hal yang mendasari DR mampu untuk mengatasi kondisi yang membuatnya stres adalah kedewasaan DR, dimana makin dewasa pikiran DR mulai berubah tidak kekanakan lagi, serta sudah mulai memikirkan hal yang lebih serius termasuk hubungan ke depan.

#### 4. Hasil Observasi

Observasi pertama dilakukan pada tanggal 19 Juni 2017. Lokasi observasi kali ini adalah di rumah sahabat subjek yang tidak jauh dari rumah subjek. Subjek sendiri yang memilih lokasi ini dan meminta peneliti untuk datang. Lokasi observasi kali ini berada di jalan Rejosari, Semarang. Rumah A, sahabat subjek ini

sangat tenang, dari luar halaman depan, peneliti bisa mendengar ada alunan ayat suci Al-quran yang berasal dari radio yang diputar di dalam rumah. Peneliti disambut oleh subjek, sahabat subjek A, kakak dan ibu dari A, seluruhnya sangat ramah dan bersikap terbuka mempersilahkan peneliti masuk ke dalam ruang tamu. Kondisi di dalam rumah sangat bersih dan rapi, cat rumah berwarna hijau muda memberi kesan segar, dan udara di dalam rumah cukup, oksigen pun cukup, walaupun hanya memakai kipas angin sebagai penyejuk ruangan. Kondisi fisik subjek sehat terlihat ceria dan banyak tersenyum. Penampilan subjek yang berkulit sawo matang dengan rambut hitam sejajar pundak yang digerai tetap memberi tidak acak-acakan. Subjek yang sewaktu itu menggunakan celana panjang dan kaos putih juga tetap terlihat rapi, walaupun tanpa alas kaki karena berada di dalam rumah. Selama wawancara dilakukan, subjek dapat fokus pada pertanyaan yang diajukan, sempat satu kali subjek menghindar dari pertanyaan seputar pasangan dengan mengatakan “pertanyaan macam apa ini?”, tetapi akhirnya subjek tetap menjawab pertanyaan yang diajukan dan pertanyaan lain sehubungan dengan topik. Jawaban yang disampaikan subjek spontan, tanpa ada jeda berpikir terlalu lama, cukup bisa menjelaskan dengan kata-kata yang panjang tidak hanya sepetah dua patah kata, serta lancar tidak terbata-bata. Subjek sama sekali tidak menunjukkan adanya indikasi kegelisahan, subjek tetap tenang dalam menjawab tiap pertanyaan serta berani melakukan

kontak mata dengan peneliti. Setelah wawancara, subjek mengobrol dengan kakak A dan A, kemudian bermain kucing milik A. Peneliti akhirnya berpamitan karena subjek akan pergi keluar bersama sahabatnya untuk mencari takjil.

Observasi kedua pada subjek DR terlaksana pada tanggal 21 Juni 2017 bertempat di kediaman sahabat subjek yang sama seperti observasi pertama. Saat itu, suasana rumah A, sahabat subjek, sudah mulai ramai dengan A dan B yang adalah sahabat subjek lainnya saat peneliti datang. Subjek dan dua orang temannya langsung mempersilahkan peneliti masuk, dimana di meja ruang tamu tersebut sudah banyak makanan ringan dan jajanan pasar beserta teh manis. Pertama kali peneliti datang, subjek sedang bergurau dengan temannya dengan menunjukkan sesuatu di *handphone* miliknya. Subjek nampak tidak banyak bicara, justru B, sahabatnya yang lebih dominan dalam bicara dan memancing subjek untuk menjawab dan lebih banyak bicara. Peneliti ikut mengobrol bersama subjek, A, dan B mengenai hal-hal seputar pacaran. Ditengah obrolan, subjek sempat mengutarakan kepada peneliti keinginannya untuk bisa *sharing* kepada peneliti serta beberapa hal mengenai ilmu psikologi yang unik bagi orang awam seperti subjek. Subjek terlihat bisa mulai bercerita dan banyak bicara ketika teman lainnya mulai memancing obrolan. Beberapa lama mengobrol, kakak A datang memberikan makanan untuk berbuka puasa, kemudian subjek dan A mulai membaca sebaris doa lalu berbuka puasa, sedangkan

B yang ternyata adalah penganut nasrani hanya ikut makan dan minum saja. Sewaktu asik berbuka puasa, subjek dan keduanya temannya melihat *youtube* dari *handphone* sahabatnya yang berisikan *video blog* milik beberapa artis. Subjek sesekali mengecek *handphone* nya kemudian menutup tombol *lock*, karena tidak ada notifikasi chat. Mendekati jam 6 sore, subjek dan A ijin kepada peneliti untuk sholat terlebih dahulu, setelah itu subjek kembali mengobrol, kemudian peneliti mulai memancing topik seputar pasangan subjek. Respon sahabat subjek agak negatif dengan mengatakan “halah, cowok seperti ini lagi yang dibahas”. Terlihat kekesalan pada raut dan nada bicara sahabat subjek, tetapi subjek hanya tersenyum dan tidak membalas apa yang dikatakan sahabatnya tersebut. Tiba-tiba *handphone* subjek berbunyi, dan subjek langsung mengeceknya tetapi ternyata ada *chat* dari ibu subjek yang mengatakan untuk segera pulang dan mencari makanan berat untuk buka puasa. Sewaktu subjek akan pulang, peneliti pamit juga kepada sahabat subjek dan keluarganya di rumah tersebut.

Observasi tambahan dilakukan pada subjek DR pada tanggal 29 Juli 2017. Observasi ini untuk melihat kemungkinan munculnya perilaku subjek terkait coping stres pada subjek. Pertama-tama, subjek sudah menunggu di depan masjid dekat rumahnya, dimana subjek kali ini sedang mengikuti kelas pengajian remaja masjid di daerah tempat tinggalnya. Ketika memasuki masjid, peneliti sudah mendengar beberapa remaja

melantunkan ayat suci Al-quran, kemudian subjek langsung duduk bergabung bersama teman yang lain dan langsung membuka Al-quran milik subjek pribadi. Penampilan subjek kali ini lebih tertutup dengan memakai kerudung berwarna merah muda. Subjek pun mendapat giliran untuk membaca beberapa surat Al-quran dimana subjek terlihat lancar dalam melantunkan ayat-ayat suci tersebut. Setelah beberapa orang melantunkan ayat Al-quran, ada salah satu pembina remaja yang memberikan dakwah singkat yang kemudian ditutup dengan sholat berjamaah. Setelah pulang dari acara tersebut, subjek dan beberapa teman pergi ke warung yang tidak jauh dari masjid. Sembari menunggu makanan datang, sahabat subjek sempat menanyakan kabar subjek, subjek langsung nampak kurang enak hati dan menjawab dengan ketus, dalam pembicaraan selanjutnya, subjek bercerita bahwa dirinya sedang marah karena mendapati pasangan berbohong pada subjek, dan subjek akhirnya mengakui bahwa dirinya gundah dan sedang mempertimbangan keputusan kelanjutan hubungan. Perilaku yang muncul terkait dengan coping stres adalah perilaku subjek yang memilih datang ke masjid (religiusitas), kemudian subjek juga melakukan proyeksi dari apa yang dirasakan dengan menjawab ketus dua sahabatnya, serta bentuk dukungan sosial emosional yang nampak dari dua sahabatnya yang hanya mendengarkan sampai subjek puas bercerita.

## 5. Analisis Kasus Subjek 3

Subjek ketiga pada penelitian ini adalah wanita berusia 20 tahun, yang masih duduk di bangku perkuliahan dan baru saja menyelesaikan semester genap tahun kedua perkuliahannya. Keseharian subjek selain berkuliah pada salah satu Universitas swasta di kota Semarang pada jurusan Teknologi Informatika, subjek berinisial DR ini juga aktif pada kegiatan organisasi di fakultasnya yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Aktivitas subjek selebihnya hanya di rumah saja karena subjek tidak begitu suka pergi keluar bersama teman-teman untuk jalan-jalan atau *nongkrong*, subjek hanya sesekali pergi bermain ke rumah sahabat subjek yang tidak jauh dari rumah subjek untuk saling mengobrol atau bercerita. Subjek yang saat ini sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan yang tinggal di Surabaya sedang berjuang untuk terus bertahan pada hubungannya yang sudah dijalani selama 2 tahun. Awal pertemuan subjek dan pasangan adalah karena ketidaksengajaan yang menyebabkan salah paham, dimana saudara pasangan yang juga mengenal subjek mengira subjek adalah mantan pacar dari saudaranya, sehingga terus menggoda hingga akhirnya keduanya berkenalan dan berkomunikasi, nyaman, kemudian memutuskan bersama.

Pasangan DR sebenarnya berasal dari kota Semarang, akan tetapi selama ini sudah berpindah-pindah ke beberapa kota, karena harus mengikuti pekerjaan ayahnya sebagai seorang angkatan yang sering dipindah tugaskan ke beberapa kota.

Ayah, pasangan, dan keluarga pernah dipindahtugaskan lagi ke Semarang, akan tetapi sebelum perkenalan DR dan pasangan terjadi, ayahnya harus dinas ke Surabaya. Terpaksa pasangan DR harus ikut pindah karena keluarga pasangan juga tipe yang sangat protektif, yang tidak memperbolehkan anaknya tidak tinggal bersama, meskipun anaknya sudah berkuliah. Alasan yang mendasari keduanya harus menjalani hubungan LDR adalah pekerjaan ayah pasangan, bukan karena tuntutan pendidikan pasangan yang saat ini sedang berkuliah di salah satu Universitas Negeri di Surabaya. Berat bagi keduanya, terutama bagi DR sendiri, untuk dapat menerima keadaan ini, karena kondisi LDR yang sulit dimana DR belum pernah bertemu dengan pasangan selama beberapa waktu sejak keduanya resmi berpacaran. Hingga saat ini keduanya hanya pernah bertemu dua kali selama dua tahun berpacaran.

Subjek DR adalah tipe yang tidak terlalu menunjukkan harapan dan keinginannya, tapi jauh di dalam hatinya banyak kebutuhan dalam pacaran, terutama untuk hubungan LDR yang tidak terpenuhi tapi hanya disimpannya sendiri. Tipe pasangan yang tidak suka aktivitasnya terganggu dan teralihkan karena harus mengurus hubungan dan menanggapi DR, membuat DR merasa tidak ada *passion* yang diberikan pasangan untuk hubungan keduanya. DR sebenarnya ingin pasangan bisa lebih menunjukkan kasih sayang kepadanya lewat perhatian contoh paling mudahnya adalah dengan memberi kabar. Subjek DR

sebagai wanita ingin sekali merasa di prioritaskan, dimengerti keinginannya, serta ingin pasangan bisa memberi bukti bahwa benar-benar sayang dan serius berkomitmen, akan tetapi melihat sifat pasangan yang egois dengan kesenangannya sendiri, mustahil bagi DR untuk bisa mendapatkan kebutuhan akan *passion* ini.

Pasangan yang sudah memberi *ultimatum* di awal bahwa dalam berpacaran, dirinya tidak mau jika harus kontak dengan DR 24 jam terus-menerus karena pasangan merasa banyak kegiatan lain seperti main dan mengurus variasi motornya yang harus dikerjakan selain hanya fokus pada *handphone* hanya untuk berkomunikasi dengan DR. Keadaan ini membuat DR awalnya bisa mengerti, namun lama-kelamaan subjek merasa tidak tahan karena sudah merasa sangat sabar dan menerima. DR juga ingin seperti wanita lain pada umumnya yang bisa selalu mendapat kabar dari pasangan. Subjek merasa mungkin wanita lain tidak diberi kabar selama beberapa hari sudah tidak bisa tahan, namun DR bisa sabar bertahan ketika harus menunggu kabar dari pasangan sampai hitungan minggu. DR tidak memaksakan untuk bisa bertemu, namun paling tidak subjek membutuhkan kabar untuk tahu kondisi pasangan, tidak sama sekali dibiarkan tidak boleh mengontak dan mengetahui kabar dari pasangan. DR yang sama sekali tidak tahu apa yang dilakukan pasangan dan bagaimana keadaan pasangan serta kesehariannya, tidak jarang menaruh curiga dan tidak bisa percaya begitu saja dengan alasan

pasangan yang tidak mau kontak atau tidak mau untuk mengunjungi DR di Semarang, padahal dalam hubungan terutama hubungan LDR , pasti sangat dibutuhkan rasa saling percaya. Sayangnya, DR tidak terpuaskan akan kebutuhan ini.

Masalah DR dan pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh menjadi sangat sulit ditambah dengan sikap pasangan yang sangat acuh dan seakan tidak peduli terhadap hubungan keduanya, membuat DR sangat bingung, gundah, sering menangis karena tertekan, dan sampai merasa stres. Masalah yang paling nampak dari hubungan DR dan pasangan adalah pertemuan tatap muka yang sangat minim, dimana dalam kurun waktu pacaran 2 tahun, keduanya hanya bertemu dua kali, itu pun karena pasangan ada keperluan acara keluarga di Semarang, sehingga tidak bisa *full time* bertemu dengan DR dan pergi menghabiskan waktu bersama. Waktu pasangan ketika di Semarang harus dibagi dengan saudara-saudaranya, hal ini membuat DR dan pasangan tetap susah untuk bertemu meski pasangan sedang berada di kota yang sama.

Masalah lain yang tidak kalah beratnya bagi DR adalah kesulitan untuk bisa menjalin komunikasi dengan pasangan, bukan karena kesibukkan yang terlalu padat dan banyak sehingga kesempatan yang tidak ada, namun karena pasangan sendiri yang tidak mau diganggu dengan tanggung jawab saling memberi kabar kepada DR. Komunikasi keduanya awalnya hanya seminggu satu kali, kemudian lama-kelamaan mundur menjadi

dua minggu sekali. *Handphone* pasangan memang sempat rusak dan pasangan tidak mau segera memperbaikinya. Belakangan ini juga, justru sering sekali pasangan menghilang tanpa kabar berminggu-minggu dan subjek hanya bisa mengkontak melalui kakak sepupu atau adik pasangan. Komunikasi dengan kakak sepupu pun terbatas, karena kakak sepupu pasangan tidak tahu banyak mengenai kondisi pasangan. Demikian pula dengan adik pasangan yang punya kesibukan sendiri, sehingga hanya memiliki waktu beberapa jam untuk menanggapi *chat* dari DR. Seringkali, DR belum sempat menanyakan kabar pasangan, tapi adiknya sudah tidak membalas lagi. Informasi yang minim dan kebanyakan selalu datang dari orang lain, bukan dari pasangan sendiri, sering menyebabkan adanya kecurigaan tentang apa yang dilakukan pasangan, kekuatiran akan kemungkinan hadirnya wanita lain, melihat di Surabaya banyak wanita yang jauh lebih menarik daripada DR, dan juga kesalahpahaman mengenai apa yang sebenarnya dilakukan pasangan. Beberapa kali pasangan tidak izin kepada DR untuk melakukan suatu hal, kemudian kakaknya memberi kabar bahwa pasangan sedang melakukan hal lain. Kondisi seperti ini membuat DR menjadi salah mengartikan informasi dari kakak sepupu pasangan.

Berbagai kesulitan yang banyak datang dari faktor *intern* sendiri yaitu sikap pasangan, membuat DR sangat frustrasi dengan hubungannya. DR ingin sekali mengakhiri hubungan, tapi di satu sisi DR sudah berkomitmen untuk tidak memutuskan hubungan

selain karena alasan pasangan berbohong. Hal ini yang membuat subjek merasa stres karena dilema. Dampak dari stres pada subjek DR sendiri bisa merugikan diri sendiri, seperti menjadi tidak mau makan dan bahkan Indeks Prestasi subjek di kampus sempat sangat turun drastis sampai subjek harus ditegur keras oleh orang tua.

Subjek DR masih bertahan sampai saat ini, karena usahanya untuk mengatasi rasa stres tersebut. Koping untuk mengatasi stres yang timbul yang dipilih DR banyak berfokus pada emosi, namun DR juga menggunakan koping yang berfokus pada masalah untuk mengatasi keadaannya. Koping berfokus emosi yang digunakan DR atas kondisi yang dihadapinya adalah ikhlas menerima sikap pasangan yang egois yang tidak mau mengerti bahwa kabar dari pasangan sangat dibutuhkan DR. Awalnya DR merasa sulit untuk bisa menerima, beberapa kali menyalahkan dirinya sendiri atas keadaan sulit yang terjadi antara dirinya dan pasangan. DR mengira, dirinya terlalu menuntut akan harapan dan kebutuhan yang diinginkannya, tidak jarang juga DR meluapkan amarah dan emosi kepada orang lain. Teman DR sering menjadi sasaran pelampiasan DR dimana intonasi dan penyampaian kata-kata DR menanggapi pembicaraan teman kurang enak didengar dan terkesan penuh amarah. DR yang sudah sampai pada titik lelah untuk harus sabar dan mengalah, tetapi di sisi lain juga tidak bisa berbuat apa-apa, hanya bisa menerima dan membuktikan bahwa dirinya mampu

ikhlas dan berdamai dengan pasangan dan hubungannya. Subjek ketiga, DR, pada akhirnya memilih untuk tidak menganggap masalah terlalu serius, tidak mau ambil pusing untuk mengurus masalahnya, misal tidak dikabari, DR memilih untuk menganggap remeh kondisi tersebut, supaya tidak memicu terjadinya pertengkaran.

Koping lain yang mendukung DR mampu melewati situasi yang amat sulit ini adalah dukungan dari sahabat DR yang siap sedia menyediakan waktu dan telinga untuk mendengar setiap keluhan DR mengenai hubungan dan pasangannya, baik melalui *chat*, telepon, maupun pertemuan langsung dengan teman di rumah sahabat subjek yang sering dikunjungi terutama ketika sudah penat dengan masalah hubungannya. DR merasa lega setelah bisa bercerita, karena paling tidak ada beban yang bisa dibagi walaupun tidak seluruhnya. Koping berfokus emosi yang pertama dilakukan DR ketika tidak tahan lagi dengan kondisinya adalah dengan sholat. Tidak ada hal yang lebih menenangkan bagi DR selain berseru dan berkeluh-kesah dan Allah. Ketenangan yang didapat dari hasil berdoa, membuat subjek DR mampu merubah pikirannya sehingga *mindset* subjek berubah menjadi mampu melihat masalah sebagai sesuatu yang tidak seharusnya ditakuti untuk dihadapi dan tidak selamanya negatif. DR juga pada akhirnya dapat menemukan makna dibalik situasi sulit yang sangat berat dan menekan dirinya, bahwa dalam hubungan harus ada komunikasi yang baik, termasuk DR harus

berani angkat suara dan menyampaikan pendapat, agar ada penyelesaian dari masalah.

Koping berfokus pada masalah yang juga digunakan untuk membantu subjek DR mengatasi kondisi stres nya adalah dengan tidak bersikap reaktif serta sabar menunggu pasangan sampai diberi kabar terlebih dahulu dan tidak mengganggu kenyamanan pasangan, tetapi lebih mengambil waktu sendiri untuk memikirkan solusi ke depan dan langkah apa yang harus dilakukan, step by step agar sampai pada titik temu penyelesaian dipikirkan DR baik-baik. DR juga berusaha berkompromi dengan alasan pasangan yang tidak mau memberi kabar atau tidak mau mengusahakan bisa berkunjung ke Semarang yang selalu karena orangtua pasangan yang berat dan tidak mengizinkan anaknya pergi, kemudian pasangan DR selalu diberatkan dengan kondisi tidak terduga dalam keluarganya, seperti ayahnya sakit atau kecelakaan. DR merasa salah jika terus menaruh curiga akan alasan pasangan, sehingga DR memilih berkompromi dengan situasi keluarga pasangan agar memperoleh pandangan positif, mungkin saja pasangan memang harus bertanggung jawab sebagai anak sulung. Keaktifan diri dari subjek yang ketika pasangan memulai kontak lagi dengan DR, DR langsung membicarakan masalah, kemudian juga bersikap jujur dan terbuka langsung menyampaikan apa yang dirasakan dan bagaimana sebenarnya keinginan-keinginan DR akan pasangan dan hubungan yang dijalani keduanya.

Faktor-faktor yang mendukung DR dalam memilih jenis koping untuk membantu dirinya mengatasi tekanan dan stres yang timbul adalah, yang pertama, usia DR yang sudah tidak lagi remaja, membuat DR merasa bahwa hubungan yang dijalani seharusnya bukan hubungan yang main-main lagi. Subjek merasa malu dengan orang tua jika harus mengkahiri hubungan lagi dan berganti-ganti pasangan lagi. Makin dewasa, subjek juga merasa bahwa *galau* tidak menyelesaikan masalah, dirinya harus lebih bijak menyikapi masalah dan pikirannya sudah berubah makin matang dalam mencari solusi penyelesaian masalah seiring bertambahnya usia. Awalnya subjek sudah membuat patokan bahwa masalahnya dengan pasangan akan sangat sulit diselesaikan, namun, akhirnya pandangan subjek bisa berubah menjadi lebih positif, dimana masalah ketika dihadapi pasti akan ada solusinya. Sikap optimis DR bahwa DR mampu mengatasi permasalahan antara dirinya dan pasangan, terutama sikap pasangan, terbukti sampai 2 tahun DR mampu bertahan dengan keadaan seperti ini. Dukungan dari 2 sahabat DR serta kakak sepupu pasangan juga menjadi hal yang menguatkan subjek untuk bisa mengatasi kondisi ini. Kekuatiran, pikiran macam-macam, dan perasaan galau yang dirasakan DR reda setelah sahabat dan kakak sepupu pasangan mulai meyakinkan DR mengenai kemungkinan-kemungkinan negatif yang mungkin hanya muncul karena ketakutan DR yang berlebihan. Akhirnya

pikiran DR menjadi lebih baik untuk bisa berpikir cara apa yang bisa dilakukan agar stres yang dirasakannya dapat diatasi.

## 6. Intensitas Tema

**Tabel 5**  
**Intensitas Tema Subjek 3**

<b>Tema</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Koding</b>
Keaktifan diri ( <i>active coping</i> )	++	P1
Mencari dukungan sosial instrumental	++	P5
Negosiasi	+++	P6
Mencari dukungan sosial emosional	+++	E2
Religiusitas	+++	E4
Penerimaan	+++	E5
Mencari hikmah dari permasalahan	++	E6
Menganggap ringan masalah	++	E9

Keterangan :

- + : Intensitas rendah
- ++ : Intensitas sedang
- +++ : Intensitas tinggi

Keterangan Tabel Intensitas Tema Subjek 3:

*Emotion focused coping* (E)

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E4 : Religiusitas

E5 : Penerimaan

E6 : Mencari hikmah dari permasalahan

E9 : Menganggap ringan masalah

*Problem focused coping* (P)

P1 : Keaktifan diri (active coping)

P5 : Mencari dukungan sosial instrumental

P6 : Negosiasi



### Matriks 3. Matriks Interkorelasi Subjek 3

#### 1. Emotion Focused Coping

	E2	E4	E5	E6	E9
E2	-		+++↑	++↑	
E4		-	+++↑		
E5			-	+++↑	
E6				-	
E9					-

**Keterangan :**

E2 : Mencari dukungan sosial emosional  
 E4 : Religiusitas  
 E5 : Penerimaan  
 E6 : Mencari hikmah dari permasalahan  
 E9 : Menganggap ringan masalah

#### 2. Problem Focused Coping

	P1	P5	P6
P1	-	++	
P5		-	
P6			

**Keterangan:**

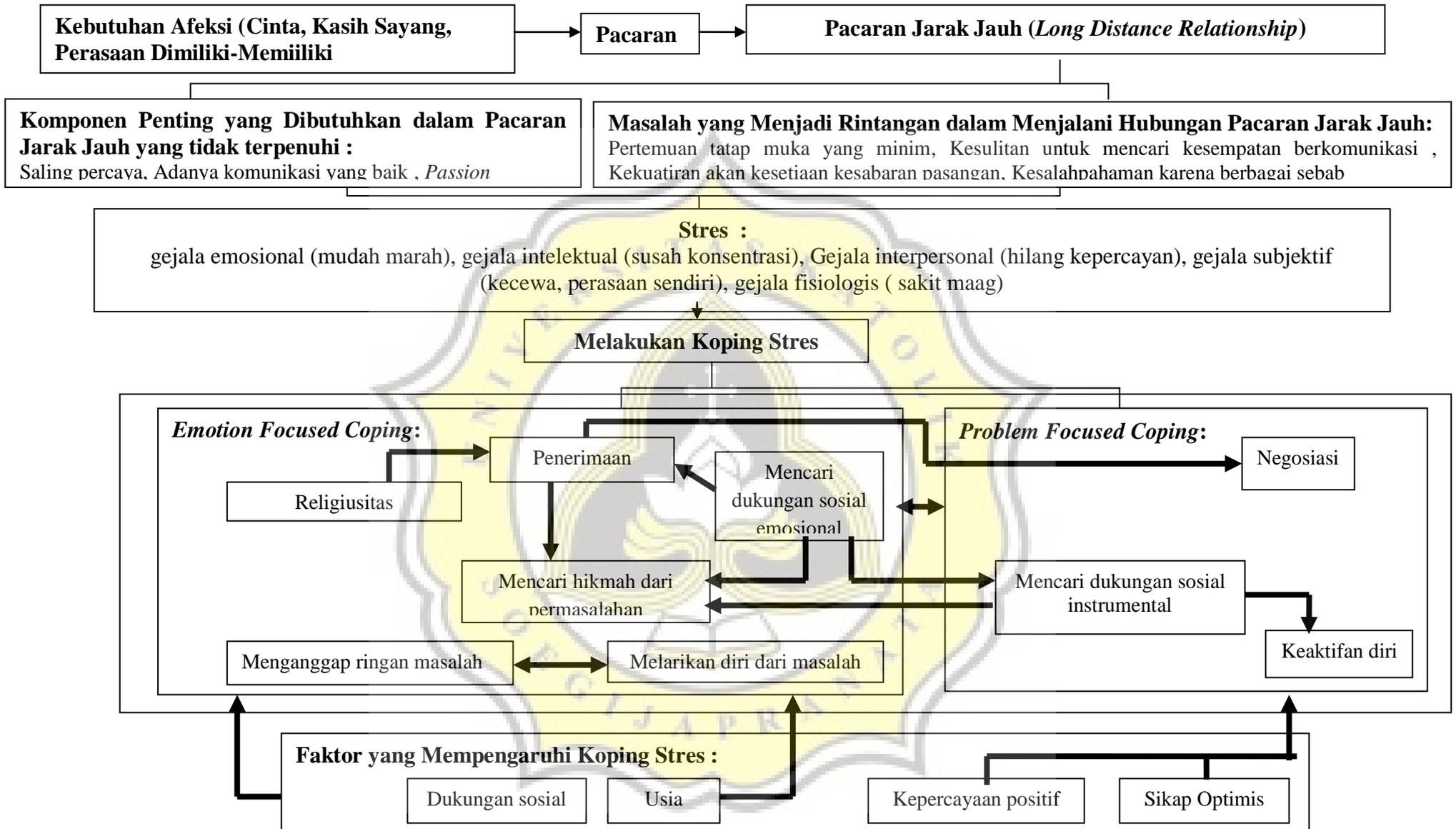
P1 : Keaktifan Diri  
 P5 : Mencari dukungan sosial instrumental  
 P6: Negosiasi

#### 3. Korelasi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping

	P1	P5	P6	E2	E4	E5	E6	E9
P1	-	++						
P5		-		+++			++	
P6			-			+++		
E2				-		+++	++	
E4					-	+++		
E5						-	+++	
E6							-	
E9								-

**Keterangan:**

P1 : Keaktifan diri  
 P5 : Mencari dukungan sosial instrumental  
 P6 : Negosiasi  
 E2 : Mencari dukungan sosial emosional  
 E4 : Religiusitas  
 E5 : Penerimaan  
 E6 : Mencari hikmah dari permasalahan  
 E9 : Menganggap ringan masalah



**Skema 4. Koping Stres Subjek 3**

## F. Hasil Pengumpulan Data Subjek 4

### 1. Identitas Subjek

Nama Inisial : VA  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 24 tahun  
Status Pendidikan : S-1 Komunikasi  
Alamat : Peterongan, Semarang  
Pekerjaan : Freelance, Mahasiswa Magister

### Komunikasi

### 2. Hasil Wawancara dengan Subjek Keempat

#### a. Gambaran Umum Subjek, Pasangan, dan Hubungan Pacaran Jarak Jauh yang Dijalani

VA adalah seorang sarjana komunikasi dari salah satu Universitas Negeri di kota Semarang. VA sempat bekerja untuk mencari pengalaman di kota Cirebon selepas lulus menjadi sarjana. Sejak memutuskan untuk mulai menempuh studi lanjutnya pada jurusan magister komunikasi sampai saat ini VA duduk di semester dua, VA kembali tinggal di Semarang bagian selatan yaitu di daerah Peterongan. Kegiatan VA sehari-hari adalah perkuliahan mulai dari hari senin sampai jumat, dan biasanya jadwal perkuliahannya mulai dari sore atau menjelang malam hari. Kegiatan sebelum perkuliahan dari pagi sampai sore, jika kebetulan tidak kegiatan, VA hanya menghabiskan waktu di kos nya, namun akhir-akhir ini, VA sedang disibukkan dengan pembuatan jurnal penelitian,

sehingga kegiatan sebelum perkuliahan adalah pulang-pergi kampus di daerah atas dan bawah. Kegiatan VA ketika *weekend* biasanya VA banyak dilakukan di gereja. VA juga bekerja paruh waktu sebagai EO, namun baru-baru ini VA memilih *resign* dari pekerjaan paruh waktunya tersebut dan sedang mencari pekerjaan lain yang bisa mengisi waktu disela-sela kuliah.

VA dan pasangan sudah menjalin hubungan selama tiga setengah tahun, akan tetapi hubungan jarak jauh sendiri baru berlangsung selama satu setengah tahun tanpa disertai putus dan nyambung. Hubungan keduanya tidak diawali dari hubungan jarak jauh, pada awalnya keduanya sama-sama berada di Semarang untuk berkuliah, keduanya harus menjalani hubungan jarak jauh mulai tahun 2015 karena tuntutan pekerjaan yang awalnya mengharuskan VA tinggal di Cirebon selama 6 bulan, sementara pasangan masih menyelesaikan tugas akhir perkuliahannya di Semarang awalnya. Beberapa waktu setelah pasangan lulus dari perkuliahan, VA dimutasi ke Semarang oleh kantor di Cirebon dan hanya harus beberapa kali kembali ke Cirebon untuk melakukan *training-training* saja. Setelah bekerja di Semarang, tidak lama, VA memutuskan untuk mengambil studi lanjut, akan tetapi pasangannya yang baru saja lulus, harus kembali ke kota asalnya di Bekasi karena ada tawaran pekerjaan disana, akhirnya keduanya harus menjalani

hubungan jarak jauh lagi, dimana kali ini disebabkan karena tuntutan pekerjaan dari pasangan.

Berat bagi VA awalnya untuk menjalani hubungan jarak jauh, karena VA memiliki pengalaman akan hubungan sebelumnya yang juga dijalani dengan batasan jarak dan tidak berhasil dipertahankan. VA juga merasa sulit untuk bisa beradaptasi dengan keadaan, dimana biasanya segala sesuatu selalu dilakukan bersama, akan tetapi sekarang harus mulai belajar terbiasa melakukan sesuatu sendiri, seperti pergi bersama, sekarang harus mandiri dan menyetir sendiri, kemudian juga biasanya bisa ke gereja bersama dan melayani bersama, sekarang VA harus sendiri menjalani banyak hal. VA juga merasa berat karena pasangan sulit untuk mau pulang ke Semarang, padahal dulu ketika VA ada di Cirebon, pasangan meminta VA untuk pulang kembali ke Semarang tiap dua minggu sekali. Butuh waktu yang cukup lama untuk VA akhirnya bisa terbiasa dan menerima keadaan ini, sampai VA pun mengaku pernah merasa tergodanya dengan laki-laki lain karena sulit membiasakan diri dengan keadaan sulit ini, sedangkan ada laki-laki yang lebih memberikan kemudahan.

**b. Kebutuhan dalam Hubungan Jarak Jauh**

Sebagai seorang wanita pada umumnya serta kepribadian pada diri VA sebagai wanita khususnya, menjadikan keintiman dalam bentuk kontak fisik sangat dibutuhkan untuk bisa didapatkan. VA merupakan tipe wanita

yang ketika sedang tidak enak hati dan perasaannya, ada orang yang bisa memberi pelukan, maka dari itu VA ingin ketika ada dalam masalah atau masa sulit, pasangan bisa hadir secara fisik berada di dekatnya dan memberi pelukan untuk menenangkan. VA mengakui dirinya senang dipeluk ketika sedih atau ketika *mood* nya buruk, sampai terkadang VA sangat ingin pasangannya bisa langsung pulang ke Semarang saat itu juga ketika *mood* VA berantakan. Kebutuhan kontak fisik yang menjadi kebutuhan yang penting bagi VA, berhubungan juga dengan kebutuhan akan keintiman lainnya yaitu pertemuan secara face to face, untuk bisa ada secara fisik tanpa dibatasi layar *handphone*, akan tetapi memanglah kebutuhan ini sulit didapatkan, VA menyadari pekerjaan pasangan mengkondisikan kedua kebutuhan ini kurang bisa didapatkan VA secara maksimal, sehingga VA juga belum merasa dipuaskan.

Tipe pasangan VA yang cenderung pasif dan hanya menjadi pendengar, menyulitkan VA juga untuk bisa melihat adanya *passion* dari pasangan untuk hubungan keduanya. Menurut VA, pasangan terlalu dingin dan kurang memberi usaha lebih dalam hubungan, hanya selalu mendengar tetapi tidak memberi pendapat maupun solusi. Kurangnya inisiatif dari pasangan seperti memberi perhatian kecil dengan lebih dulu menanyakan atau mengurus suatu hal mengenai hubungan, membuat VA merasa melakukan hubungan

sendiri. Pasangan juga sering menunda-nunda untuk mendiskusikan mengenai masalah, selalu menunggu sampai keesokan harinya dengan alasan agar lebih tenang, padahal VA merasa jika masalah tidak secara terbuka segera dibicarakan akan berdampak pada hubungan. VA sering merasa kecewa dan lelah dengan *passion* dari pasangan mengenai beberapa hal tersebut.

VA dalam menjalani suatu hubungan merupakan tipikal yang suka berkomunikasi secara intens, terutama ketika menjalani hubungan jarak jauh, VA adalah orang yang ingin komunikasi bisa dilakukan sesering mungkin dan melalui *video call* sehingga bisa melihat wajah dan kondisi satu sama lain, tidak hanya mendengar suara saja. VA mengalami kendala dalam kebutuhan dan keinginannya akan hal komunikasi yang baik melalui *line call* atau skype, yang merupakan aplikasi masa kini yang mendukung komunikasi *video call*. Pasangan VA yang lebih menyukai hal praktis dalam berkomunikasi merasa bahwa *video call* merepotkan dan membuat sulit komunikasi. VA merasa kecewa dengan pasangan yang tidak mendukung kebutuhan akan komunikasi yang baik dalam hubungan keduanya. Sebenarnya VA tidak menuntut untuk harus selalu bertemu, tapi sangat menginginkan komunikasi yang intens, lancar, dan tidak terbatas hanya melalui suara, karena di masa sekarang ini teknologi sudah diciptakan untuk lebih memudahkan

pasangan jarak jauh bisa mengetahui kondisi pasangannya, yaitu lewat *video call* tersebut.

VA sempat meragukan keseriusan pasangan dan sempat menjadi goyah pula dengan komitmen pada hubungannya sendiri, karena di satu sisi VA ingin mempertahankan hubungan, tapi di sisi lain VA juga merasa ingin sekali kebutuhannya terpenuhi. Pasangan yang sempat ingin membatalkan rencana pertunangan juga menjadikan VA menjadi ragu dengan kelanjutan hubungannya, padahal sebagai wanita VA ingin hubungannya diberi kejelasan dan kepastian akan kelanjutan ke depannya oleh pasangan. Perasaan terlalu khawatir yang berujung pada munculnya *insecurity* pada pasangan sering membuat VA lelah dan sangat stres menjalani hubungan. Setiap pergi keluar, VA harus memberi foto dimana dirinya berada, sedang melakukan hal apa, dan dengan siapa saja VA pergi. Hal tersebut membuat VA menjadi tidak merasa ada kepercayaan dari pasangan terhadapnya, VA merasa dikekang padahal pasangan secara fisik tidak ada di kota yang sama. VA membutuhkan kepercayaan dari pasangan supaya lebih leluasa untuk melakukan aktivitasnya. Ketidakpercayaan pasangan akan rasa sayang dari VA juga membuat VA menjadi tertekan dan bingung bagaimana menjelaskan, padahal VA memang ingin belajar percaya saja, bukan

maksud VA untuk menjadi cuek dan tidak cemburu lalu hal tersebut diartikan sebagai tidak sayang.

c. Masalah dalam Hubungan Jarak Jauh

Selama satu setengah tahun menjalani hubungan jarak jauh, pasangan VA lebih cenderung bersikap terlalu takut dibandingkan VA. Bukan berarti VA tidak takut pada pasangan, akan tetapi VA lebih takut pada hal lain selain kesetiaan pasangan. Bagi VA, pasangannya bisa dipercaya dan VA belajar percaya pada kesetiaan pasangan, akan tetapi keseriusan pasangan yang justru menjadi kekuatiran dan menimbulkan pertanyaan bagi VA pribadi. Apakah pasangan benar-benar serius akan hubungan, terlebih sempat ada suatu kejadian dimana pasangan berniat membatalkan pertunangan. VA mulai takut dan muncul perasaan ragu terhadap keseriusan pasangan, sampai VA pun beberapa kali berpikir untuk mengakhiri hubungan saja.

Kekuatiran pada hal berbeda yang ditunjukkan pasangan, membuat VA salah paham akan maksud pasangan bersikap terlalu protektif terhadap dirinya. VA harus selalu memberi foto kepada pasangan ketika VA pergi keluar, seperti pergi kemana, dengan siapa saja, dan apa saja yang sedang dilakukan pasangan diluar kos. VA merasa kekuatiran pasangan tersebut terlalu berlebih sampai sering membuatnya tidak nyaman dan marah karena maksud VA ingin dipercaya dan ingin bebas sebagai manusia yang punya banyak kegiatan

pribadi selain membina hubungan dengan pasangan, akan tetapi pasangan bermaksud untuk menjaga VA dari hal-hal yang kurang baik bagi diri VA dan pasangan. Maksud dari masing-masing, baik VA maupun pasangan tidak menemukan titik temu, sehingga sering sekali keduanya jatuh pada kesalahpahaman. Keinginan yang berbeda-beda juga sering menjadi penyebab munculnya kesalahpahaman diantara keduanya.

Layaknya hubungan jarak jauh yang marak dijalani banyak pasangan akhir-akhir ini, VA dan pasangan bermasalah dengan kesempatan untuk dapat berkomunikasi. Terhambatnya kesempatan bagi keduanya berkomunikasi disebabkan oleh faktor *ekstern* maupun *intern*. Faktor luar yang menyulitkan kesempatan komunikasi keduanya adalah kesibukan masing-masing, seperti pekerjaan pasangan yang bergerak dibidang *retail* dan model pekerjaan yang berganti *shift* mengharuskan pasangan VA sering pulang malam, membuat keduanya tidak dapat berkomunikasi, karena VA sudah terlanjur tidur dan pagi harinya hanya mengucapkan ucapan selamat pagi melalui *chat*. VA pun sibuk dengan kuliahnya, dimana banyak tugas dan pembuatan jurnal ilmiah, serta *part time job* yang dijalani VA. Kesibukan keduanya seringkali menjadikan sulitnya waktu yang tepat untuk bisa saling menelepon. Faktor dari dalam sendiri adalah pasangan VA yang sulit sekali diajak berkomunikasi lewat telepon. VA

mengatakan dulu sering sekali pasangan hanya mau diajak telepon selama satu minggu hanya satu kali selebihnya pasangan lebih suka jika berkomunikasi hanya melalui *chat*, tetapi akhir-akhir ini setelah VA berani angkat suara, pasangan mulai berubah. Tipe pasangan yang tidak mau repot dengan media berkomunikasi yang sebenarnya memudahkan keduanya untuk saling mengerti kabar satu sama lain, dimana pasangan tidak mau menggunakan aplikasi *videocall* di *handphone* nya dan lebih memilih mengirim pesan melalui SMS juga menyulitkan keduanya untuk bisa berkomunikasi secara intens. Tidak jarang masalah ini menjadi pertengkaran diantara keduanya, karena VA merasa kecewa dan sedih dengan perlakuan pasangan terhadap hubungan keduanya.

Kesibukan dan tuntutan pekerjaan juga menjadi penyebab secara tidak langsung munculnya kesulitan dan masalah dalam hubungan VA dan pasangan. Pertemuan tatap muka biasa berlangsung setiap paling cepat satu bulan sekali, tetapi sering harus menunggu sampai tiga atau empat bulan sekali untuk bisa bertemu *face to face*. Setiap kembali ke Semarang pun, pasangan hanya menetap selama dua hari, karena biasanya pasangan pulang ketika *weekend*. Waktu untuk bertemu dan pergi bersama (*quality time*) juga terganggu karena akhir-akhir ini pasangan selalu mengajak adiknya ketika pergi bersama. VA dan pasangan biasanya hanya bisa menghabiskan waktu berdua untuk makan sebentar

beberapa saat sebelum pasangan kembali lagi ke Bekasi. VA dan pasangan terakhir kali bertemu tatap muka pada minggu pertama bulan Juni lalu. Rencana untuk bisa saling mengunjungi supaya pertemuan tatap muka bisa lebih sering terjadi juga seringnya terhambat karena kesibukan. Sewaktu sudah berjanji untuk mengunjungi, terutama rencana VA berkunjung ke Bekasi, selalu ada kesibukan yang harus diselesaikan sehingga rencana untuk mengunjungi harus ditunda.

d. Koping yang berfokus pada Emosi

VA mengaku awal-awal menjalani hubungan jarak jauh yang berat dirinya sering berpikir bahwa hubungan jarak jauh sulit untuk dijalani berdasarkan pengalaman sebelumnya juga, sampai pada suatu titik VA merubah pola pikirnya menjadi lebih positif bahwa tidak selalu hubungan jarak jauh itu sulit, VA juga dapat melihat masalah lebih positif dan justru bisa lebih memotivasi pasangan (interpretasi positif). Perubahan pola pikir VA yang makin positif, tidak terlepas dari usaha VA untuk berjuang mengatasi tekanan dan stres yang timbul karena beratnya membina hubungan jarak jauh dengan sikap pasangan yang sering mengecewakan. Semakin lama berdinamika dalam hubungan, VA akhirnya sadar bahwa ketika masalah datang akan lebih baik jika tidak mencari-cari siapa yang salah dan benar, tetapi lebih mengintrospeksi diri apa yang mungkin kurang atau tidak berkenan di hati

pasangan yang mungkin terlanjur dilakukan dan menjadi sumber pertengkaran (pengamatan diri). Terkadang VA yang seakan tidak sanggup menerima sikap pasangan yang begitu dingin serta munculnya pertengkaran-pertengkaran kecil yang terbilang cukup sering, padahal VA sudah berusaha tidak menyalahkan dan belajar mengevaluasi kesalahan dan kekurangan diri sendiri, tetapi pasangan seakan tetap cuek, sampai pada titik menuduh dirinya sendiri adalah penyebab permasalahan karena terlalu cepat bicara tanpa memikirkan pertimbangan-pertimbangannya atau keadaan hati dan *mood* pasangan, seperti semua hal disampaikan langsung tanpa berpikir terlebih dahulu, dimana akhirnya sering membuat suasana menjadi tidak enak dan bertengkar (menyalahkan diri sendiri).

Sebagai manusia yang punya batas dalam segala sesuatu, termasuk batas untuk bisa kuat menahan tekanan yang cukup berat karena hubungan yang dijalani, VA tidak memilih untuk mengatasi stres nya dengan tindakan yang maladaptif, tetapi VA memilih untuk menenangkan diri dan mencari sesuatu yang mengalihkan pikirannya terhadap masalah seperti menyetir mobil mengelilingi Semarang melihat-lihat jalan tanpa tujuan dengan memutar lagu-lagu di dalam mobil, atau dengan menyibukkan diri dengan berbagai macam hal seperti *job*, pelayanan di gereja, kegiatan gereja yang bisa membuat VA merasa lelah sampai lupa harus

memikirkan masalahnya (pengalihan). VA akan tetapi menyadari, masalah tidak bisa dialihkan begitu saja, ketika mulai tenang, VA berusaha menghadapi dengan meminta dukungan dari teman-teman dekat, sahabat, serta kakak rohani dalam bentuk memberikan waktu mereka untuk mau mendengarkan keluh-kesah dan cerita VA, terutama ketika VA merasa masalah yang dihadapinya sangat berat (dukungan sosial emosional).

Cara mengatasi stres yang paling ampuh bagi VA, menurutnya adalah dengan berdoa. Sewaktu masalah datang dan langsung berdiam diri mencari Tuhan lewat doa pasti akan menghasilkan ketenangan dan bukan emosi. VA merasakan perbedaan ketika masalah dibawa ke dalam doa dan diserahkan kepada Tuhan, VA bisa menyelesaikan masalah dengan tidak panik dan terburu-buru, tetapi bisa lebih bijak untuk memikirkan penyelesaian masalah. Keadaan sulit bertemu satu sama lain, membuat VA pun akhirnya berpasrah diri dengan menumbuhkan iman yang besar kepada Tuhan untuk menjaga hubungan keduanya dan memberikan yang terbaik bagi keduanya (religiusitas). Setelah VA mampu berdamai dengan keadaan dan rasa stresnya, VA pun mulai melihat pembelajaran apa yang diberikan masalah tersebut bagi VA pribadi terutama, VA belajar dari setiap masalah untuk menjadi lebih dewasa dan mengerti konsekuensi apa yang muncul jika melakukan suatu tindakan. VA pun mulai

bisa menyadari, lewat masalah dirinya dibentuk untuk belajar tidak egois dan memaksakan kehendak yang sebenarnya berujung kerugian bagi diri sendiri (mencari hikmah dari permasalahan).

e. Koping yang berfokus pada Masalah

Respon VA ketika suatu masalah datang dalam hubungannya, seperti pertengkaran atau emosi karna satu dan lain hal, pasti VA memilih untuk diam, menenangkan diri, dan mulai berpikir dahulu dan tidak langsung menyudutkan pasangan atau bersikap reaktif dengan marah-marah di telepon (kontrol diri). Diakui VA dengan diam, VA menjadi tahu langkah yang harus diambil setelahnya, yaitu dengan langsung menghubungi pasangan untuk segera membicarakan mengenai masalah keduanya. Sewaktu ada kesempatan bertelepon, VA akan langsung mengatakan secara terbuka dan jujur semua hal yang sekiranya menimbulkan masalah. VA tidak mau masalah dibiarkan tertunda sampai keesokan harinya, karena kalau dibiarkan pun, ketika tidur beristirahat pun tidak akan tenang dan ketika bangun keesokan harinya masih stres memikirkan masalah. Terutama untuk masalah *intern* yang mungkin penyebab masalahnya adalah salah satu atau keduanya, pasti VA akan langsung mengkontak pasangan untuk mengklarifikasi tanpa dapat menunggu atau menunda, karena VA merasa jika masalah belum diselesaikan, VA belum bisa tenang (keaktifan diri).

VA senang untuk mencari *support* dari teman-teman atau kakak rohani di gereja serta orang-orang yang lebih tua darinya yang dinilai lebih berpengalaman untuk mendapatkan informasi dan cerita-cerita mengenai pengalaman akan hal-hal seputar hubungan berpacaran, kemudian mendapatkan wawasan dan pengetahuan serta pembelajaran yang baru mengenai cara membina hubungan yang berguna bagi VA dan pasangan untuk bisa membawa hubungan mejadi lebih baik, seperti sama-sama semakin mengerti bagaimana merespon masalah dan mencari solusi sampai masalah bisa diselesaikan tanpa emosi dan pertengkaran yang beresiko pada berakhirnya hubungan. Memberikan kekuatan pada VA secara pribadi untuk bisa merubah *mindset* nya menjadi lebih positif melihat hubungan dan sikap pasangan yang sulit dan jauh dari harapan VA (mencari dukungan sosial instrumental).

### 3. Hasil Triangulasi

VA yang saat ini sedang menjalani hubungan LDR antara Semarang dan Bekasi serta sedang berjuang untuk menyelesaikan studi lanjut S2 dan dapat segera menikah dikenal sebagai orang yang supel, mudah bergaul, dan cukup banyak bicara. VA juga orang yang mudah menyesuaikan diri, mudah beradaptasi di lingkungan dan suasana yang baru. Biasanya, VA mudah untuk memulai pembicaraan serta mencari topik ketika bertemu dengan orang karena VA adalah tipe orang yang cukup punya inisiatif. VA dapat lebih memotivasi pasangan dan bersikap lebih sabar

serta mampu mengatur pikiran dan perasaannya secara lebih positif dibandingkan pasangan ketika menghadapi suatu masalah. Tipe *ekstrovert* pada diri VA yang bertolak belakang dengan pasangan yang cuek dan cukup dingin seringkali tidak menghasilkan titik temu yang membuat VA cukup frustrasi dengan sikap pasangannya. Disamping itu, VA juga adalah tipe pemikir, dimana segala sesuatu selalu dipikirkan dan sering membuat VA menjadi stres sendiri.

Kesulitan dalam hubungan LDR yang dijalani VA dan pasangan adalah seputar hal-hal yang umum yang biasa dirasakan pasangan yang menjalani hubungan LDR, seperti masalah pertemuan tatap muka yang minim yang hanya berlangsung dua sampai tiga bulan sekali, ketika mulai rindu satu sama lain sebenarnya keduanya merencanakan untuk saling mengunjungi tetapi terhambat kesibukan masing-masing. Masalah komunikasi yang kurang lancar karena tidak bisa selalu berkomunikasi melalui *videocall*, jika ada waktu untuk saling *videocall* atau bertelepon pasti pada malam hari menunggu pasangan VA selesai bekerja. Sempat muncul keraguan pada diri VA untuk melanjutkan hubungan, melihat pekerjaan pasangan dan waktu berkomunikasi yang sedikit, saat dimana VA belum dapat menerima dan memahami kesibukan pekerjaan pasangan dan bagaimana kerepotan orang yang sudah *full time* bekerja. Kesalahpahaman karena tidak saling memahami maskut baik satu sama lain serta keinginan satu sama lain menjadi hal yang cukup

mewarnai hubungan keduanya, maksud baik pasangan yang ingin menjaga VA, justru berujung pada perasaan *insecure* sampai harus menuntut VA memberi foto dimana VA berada dan sedang bersama siapa, dimana akhirnya VA merasa dikekang dan tidak nyaman lalu menyalahartikan maksud pasangan menjadi hal yang negatif seperti terlalu *over protective* dan membatasi ruang gerak VA.

Biasanya ketika VA mulai tertekan, VA memiliki beberapa cara untuk mengatasinya. Sewaktu banyak pikiran, VA cenderung melakukan hal-hal yang menyibukkan dirinya agar bisa mengalihkan pikirannya supaya tidak fokus pada masalah, seperti fokus memikirkan dan mengurus *job*, sampai kadang sampai membuat kesehatan VA terganggu karena terlalu memaksakan diri untuk mengurus *job* dan urusan lain yang menyita kesibukannya. Keberhasilan VA mengalihkan fokus akan masalah kepada hal-hal yang dapat menyita pikirannya, membuat VA juga kemudian mampu merubah pikirannya menjadi lebih positif dan dapat mengontrol diri dan emosinya sehingga tidak bersikap reaktif ketika masalah datang, tapi lebih bisa tenang dan berpikir lebih bijak melihat suatu permasalahan. VA yang cukup aktif di gereja dan memiliki kakak rohani serta teman pelayanan serta lingkungan baru di gereja yang mendukung dan bisa menjadi tempat VA mencurahkan isi hati dan menjadi pendengar yang baik, sehingga VA merasa tidak sendiri tapi ada yang mendukungnya dengan rela memberi waktu

untuk mendengarkan keluhan VA. Hal-hal yang mempengaruhi VA sampai akhirnya dapat melakukan usaha untuk mengatasi rasa stres nya ini tidak terlepas karena bertambahnya usia VA, dimana semakin dewasa, VA makin mampu belajar untuk tidak egois, serta adanya dukungan sosial dari lingkungan terdekat VA seperti sahabat dan pembina rohani di gereja.

#### 4. Hasil Observasi

Observasi pertama pada subjek VA dilakukan pada tanggal 15 Juni 2017. Peneliti melakukan observasi kepada subjek di tempat yang ditentukan subjek untuk bertemu dengan peneliti. Observasi dilakukan di salah satu gerai makanan cepat saji di daerah Peterongan, Semarang. Suasana di gerai makanan tersebut cukup ramai dengan banyak anak muda dan anak sekolah. Kondisi lokasi observasi bersih dan rapi karena setiap pengunjung selesai makan, ada petugas yang langsung membersihkan meja, merapikan kursi, dan menyapu lantai. Udara di gerai makanan tersebut bersih dan segar serta dapat memenuhi *supply* oksigen yang baik walaupun kondisi cukup ramai pengunjung, karena ada pendingin ruangan dan pengharum ruangan di lokasi observasi tersebut. Peneliti masuk terlebih dahulu dan memilih tempat duduk yang agak jauh dari keramaian pengunjung. Peneliti menunggu subjek selama kurang lebih 10 menit, setelah itu subjek datang dengan wajah yang ceria dan menyapa peneliti serta menjabat tangan peneliti. Kondisi fisik subjek nampak sehat, segar, dan menunjukkan ekspresi ceria,

dimana subjek banyak tersenyum sejak awal datang. Subjek yang memiliki kulit kuning langsung, rambut panjang tergerai, serta berkacamata saat itu menggunakan pakaian cukup rapi, yaitu *dress* berkerah sepanjang lutut dan sepatu sandal, sehingga tidak menunjukkan kesan acak-acakan. Selama wawancara, subjek menjawab pertanyaan dengan sangat lancar, mampu menjawab dengan jawaban panjang yang berisi penjelasan-penjelasan. Subjek berani melakukan kontak mata dengan peneliti dan tidak nampak gelisah seperti melihat jam terus-menerus, menunjukkan *gesture* tubuh yang berubah-ubah, mengetuk meja, atau menggerakkan anggota tubuh berulang secara intens. Subjek sangat fokus pada pertanyaan yang diajukan dan terlihat sangat memperhatikan ketika peneliti memberikan pertanyaan sambil menatap peneliti dan menunggu peneliti selesai berbicara dan tidak mencoba menghindari dari pertanyaan yang diajukan. Ada beberapa pengulangan mengenai koping stres yang disampaikan subjek, serta penekanan mengenai hal yang membuat subjek stres akan hubungannya. Jawaban yang dilontarkan subjek spontan, lancar seperti menceritakan kondisinya tanpa terbata-bata. Setelah selesai melakukan wawancara, subjek pamit lebih dahulu karena harus bertemu dengan teman lainnya.

Observasi kedua berlangsung tanggal 14 Juli 2017 bertempat di gereja subjek di jalan Gajahmada, Semarang. Peneliti awalnya harus menunggu subjek di tempat parkir gereja karena peneliti datang 15 menit lebih awal daripada jam yang

sudah disepakati serta ternyata subjek masih ada di perjalanan dari tugas pelayanan di daerah BSB. Setelah peneliti menunggu selama kurang lebih 30 menit, subjek datang menghampiri peneliti dengan wajah ceria serta meminta maaf karena terlambat. Peneliti kemudian diajak naik ke tempat latihan subjek untuk persiapan pelayanan keesokan harinya. Sebelum sampai pada tempat latihan, subjek memanggil salah satu anak kecil yang memanggil subjek dengan sebutan “*miss*” dan mengajaknya mengikuti subjek. Pertama kali peneliti masuk, peneliti disambut ramah dengan teman-teman subjek dan mengajak berkenalan lalu bertanya seputar penelitian yang peneliti lakukan. Ruangan latihan sedikit penuh dan berantakan dengan kostum tari namun kondisinya dingin karena pendingin ruangan. Suasana tempat latihan terasa langsung ramai sejak subjek datang, karena subjek menyapa dengan ceria. Salah satu teman subjek sempat mengajak peneliti bercanda, sementara subjek langsung bergabung bersama teman-teman lain yang sudah memulai latihan. Subjek terlihat langsung bisa menyesuaikan diri dan langsung berinisiatif menanyakan lagu-lagu untuk ibadah, kemudian terlihat mengkomando untuk langsung memulai membuat gerakan. Selama latihan, subjek sering memberi masukan dan mendiskusikan gerakan yang akan digunakan. Sesekali subjek memberi ide mengenai gerakan yang bagus dan sesuai dengan lagu dan tidak pasif dengan diam dan mengikut teman yang lain saja. Disela latihan, subjek beberapa kali mengajak bermain anak

kecil yang bertemu di lapangan parkir gereja tadi, dimana keduanya terlihat akrab. Subjek terlihat dapat membaur dengan tiga temannya dan bisa mengajak bicara ketiganya, sesekali juga bercanda dengan mereka. Setelah selesai latihan, subjek dan teman-teman memilih kostum yang akan dipakai, subjek bisa mengarahkan dan memberi ide mengenai apa yang harus dikenakan karena ibadah yang dihadapi adalah ibadah *special*. Setelah selesai, subjek mendatangi peneliti dan mengajak peneliti mengobrol sambil mengenalkan peneliti dengan pembina pelayanan tari di gereja tersebut. ditengah obrolan dengan peneliti, subjek menelepon pasangan dengan media *videocall* karena anak kecil yang diajaknya ingin melihat pasangan subjek, tetapi dua kali subjek mencoba menelepon, pasangan tidak menjawab. Keseluruhan observasi kali itu, subjek terlihat dapat akrab dan dekat dengan orang-orang di dalam ruang latihan, subjek banyak bicara dan beberapa kali mendominasi pembicaraan. Observasi diakhiri dengan pamitnya peneliti karena subjek juga harus pergi ke tempat lain lagi.

Observasi terakhir pada subjek ke 4 ini untuk melihat satu atau beberapa perilaku terkait coping stres yang dialami subjek. Peneliti mengikuti subjek ketika subjek beribadah di pagi hari, dimana subjek menunggu peneliti terlebih dahulu, kemudian subjek langsung duduk bersama beberapa teman yang nampak akrab dengan subjek. Subjek sangat khusyuk beribadah, pada lagu penyembahan, subjek terlihat mengangkat tangan, menyanyi

dengan sungguh-sungguh dan sampai sempat menitihkan air mata. Setelah ibadah, subjek berkumpul di suatu tempat bersama beberapa teman dan mendiskusikan sesuatu, kemudian langsung mengajak peneliti ikut bersama subjek. Ternyata subjek pergi ke daerah BSB, Semarang bersama beberapa teman, akan tetapi subjek menyetir mobil sendiri ditemani oleh peneliti dan sesampainya di BSB, subjek langsung disambut oleh beberapa anak kecil yang keluar dari salah satu ruko. Ternyata subjek mengisi waktu mengajar sekolah minggu 2 bulan terakhir ini di gereja cabang di daerah BSB tersebut. Subjek mulai masuk dan mengarahkan anak-anak untuk memuji Tuhan dan duduk manis mendengarkan firman Tuhan. Subjek nampak akrab dengan anak-anak dan terlihat ceria.

Setelah mengajar, subjek pulang ke kos subjek yang ada di daerah Peterongan, Semarang. Subjek mempersilahkan peneliti untuk mandi bergantian dengan subjek. Setelah selesai mandi, subjek mulai menyiapkan beberapa barang dan pakaian, sembari bercerita pada peneliti mengenai hubungannya dengan pasangan dan menanyakan pada peneliti beberapa hal mengenai pengalaman akan hubungan, peneliti dan subjek sempat *sharing* satu sama lain mengenai hubungan LDR berdasarkan pengalaman masing-masing. Setelah siap, subjek langsung kembali lagi ke gereja pusat untuk bersiap-siap pelayanan *tambourine*. Peneliti mengikuti persiapan subjek di ruang ganti, dimana subjek banyak mengarahkan dan membantu teman

lainnya untuk bersiap diri. Ketika menari, subjek terlihat sungguh-sungguh dengan sesekali menyanyi dan menutup mata sambil mengikuti tempo lagu.

Setelah pelayanan, subjek pergi bersama teman-teman pelayanannya dan salah satu pembina *tambourine* ke sebuah kedai kopi di daerah Gombel, Semarang. Ditengah pembicaraan, subjek sempat mencoba menelepon pasangan melalui *videocall* sebanyak 3 kali karena paksaan beberapa teman, tetapi tidak diangkat oleh pasangan. Subjek kemudian mengatakan kepada teman-teman bahwa sudah tidak perlu di telepon lagi, karena pasangan tidak suka bertelepon melalui *videocall* apalagi jika sedang ada banyak orang atau mungkin pasangan sedang pergi juga dengan keluarga setelah pulang gereja. Salah satu teman subjek sempat bertanya, mengapa subjek kuat menghadapi pasangan, subjek kemudian mengeluh bahwa sebenarnya sudah lelah dengan sikap pasangan, akan tetapi subjek juga sudah serius dengan pasangan. Kemudian salah satu teman yang adalah pembina menyampaikan bahwa lebih baik didoakan dan dibawa ke Tuhan supaya tidak salah mengambil jodoh, subjek pun hanya mengiyakan dan kemudian melanjutkan mengobrol tentang hal lain seperti jadwal pelayanan dan rencana pergi rekreasi bersama teman pelayanannya tersebut. Perilaku terkait coping stres yang muncul adalah pengalihan yang dilakukan subjek dengan selalu menyibukkan diri dengan jadwal yang padat, kemudian subjek juga menunjukkan perilaku yang dapat dikaitkan dengan coping

religiusitas, dimana subjek banyak aktif pada kegiatan rohani agar lebih tenang, serta dukungan sosial emosional dan instrumental dari teman serta pembina tim pelayanannya.

#### 5. Analisis Kasus Subjek 4

Subjek keempat dalam penelitian ini adalah VA, seorang mahasiswa magister komunikasi yang saat ini baru saja menyelesaikan semester kedua perkuliahannya. Sehari-hari selain berkuliah, VA juga mengambil beberapa *part time job* seperti ikut *Event Organizer* serta menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan gereja seperti pelayanan menari. Usia VA saat ini menginjak 24 tahun dan sedang menjalani hubungan pacaran selama 3,5 tahun dengan pasangan yang saat ini harus terpisah oleh jarak antara Semarang dan Bekasi. Hubungan pacaran jarak jauh sudah dijalani VA dan pasangan selama 1,5 tahun terakhir ini. VA memulai hubungan jarak jauh dengan pasangan awalnya dikarenakan tuntutan pekerjaan VA setelah lulus S1, dimana VA mendapat pekerjaan di Cirebon, sedangkan pasangan masih tinggal di Semarang karena tuntutan menyelesaikan tugas akhir kuliahnya. Setelah 6 bulan bekerja, VA di mutasi kembali ke Semarang dan hanya sesekali pergi ke Cirebon untuk keperluan *training*. VA pun memutuskan untuk mengambil studi lanjut S2, bersamaan dengan itu, pasangan yang baru saja menyelesaikan studi S1 nya mendapat pekerjaan di kota asalnya Bekasi. Hubungan keduanya saat ini sudah dapat dikatakan serius,

keduanya sudah bertunangan dan sedang memikirkan untuk rencana pernikahan setelah VA lulus dari studi magisternya.

Banyak hal tentang kebutuhan dalam pacaran menjadi harapan VA untuk bisa terpenuhi, terutama karena VA adalah tipe wanita yang suka dengan sentuhan secara fisik terutama jika sedang dalam kondisi *mood* yang tidak baik dan butuh ditenangkan lewat pelukan, namun hubungan yang terpisah jarak membuat kebutuhan akan keintiman melalui kontak fisik ini sulit dilakukan. VA yang sudah terbiasa tidak mendapatkan sentuhan secara fisik dari pasangan, akhirnya pun canggung setiap kali bisa bertemu dengan pasangan dan ada kesempatan untuk kontak secara fisik. *Passion* dari pasangan yang dirasa sangat kurang khususnya dalam hal menunjukkan kasih sayang berupa inisiatif yang lebih ketika subjek bercerita dan berkeluh kesah, bukan hanya pasif menjadi pendengar tetapi juga ikut andil memberi masukan, sehingga VA merasa pasangan benar-benar berusaha untuk memberi rasa sayangnya terhadap hubungan keduanya. Keseriusan pasangan akan komitmen seperti pasangan yang sempat ingin membatalkan pertunangan membuat VA menjadi kecewa karena seharusnya dalam sebuah hubungan ada komitmen yang harus tetap terjaga baik, tapi ini justru sebaliknya. Kebutuhan komunikasi yang diinginkan subjek VA juga terhambat karena tipikal pasangan yang sulit untuk diajak telepon atau *video call* padahal VA tipe yang sangat ingin bisa melihat wajah pasangan setiap hari, dimana saat ini *video call*

sangat mendukung hal tersebut. Sayangnya, pasangan VA tidak mau merasa disulitkan dengan penggunaan *video call* tersebut. Diantara banyak kebutuhan, ada hal yang paling diinginkan oleh VA, yaitu kepercayaan dari pasangan akan dirinya. Dalam menjalani hubungan pacaran, kebutuhan untuk saling percaya dan dipercaya menjadi penting, tetapi pasangan VA terlalu curiga sehingga setiap VA pergi keluar, ia harus sampai memberi foto kepada pasangan tempat, orang-orang yang sedang pergi bersamanya, dan apa yang sedang dilakukannya. Hal ini membuat VA tidak nyaman dan menjadi frustrasi serta sangat stres dengan sikap pasangan yang terlalu *insecure* dan tidak bisa percaya pada VA.

Masalah kesalahpahaman akan maksud dan tujuan pasangan yang sebenarnya mungkin baik adanya, yaitu untuk menjaga dan melindungi VA sehingga tidak terjadi hal yang tidak diinginkan serta hal-hal yang mungkin dapat membahayakan hubungan keduanya, tetapi justru menjadi hal yang membuat VA tidak nyaman dan menyalah artikan maksud baik tersebut. Subjek salah paham dengan kebaikan pasangan dan justru menganggap pasangan tidak mengekang dan tidak memberi kebebasan, padahal hubungan jarak jauh ini harus dijalani karena pilihan pasangan bekerja di Bekasi. Rencana untuk dapat mengunjungi satu sama lain juga menjadi penghambat adanya kuantitas tatap muka yang baik, dimana sering sekali keduanya sudah merencanakan untuk mengunjungi, entah VA yang berkunjung

ke Bekasi, atau pasangan yang kembali ke Semarang diluar jadwal biasanya, namun tiba-tiba ada tanggung jawab lain yang harus dikerjakan, sehingga jadwal mengunjungi harus dibatalkan atau ditunda. Hal tersebut menjadikan kuantitas pertemuan keduanya kurang, VA paling cepat bisa bertemu pasangan tiap satu bulan sekali, namun itu pun tidak pasti, bisa saja pasangan pulang tiap 2 sampai 3 bulan sekali. Pasangan VA yang tidak suka berkomunikasi melalui telepon atau *video call* dan hanya suka menghubungi melalui *chat whatsapp* juga menjadi masalah bagi VA khususnya. Semisal pun pasangan akhirnya mau menyempatkan telepon, biasanya VA harus sampai janji terlebih dahulu dengan pasangan, namun ketika waktunya telepon, terkadang VA sudah terlanjur tidur karena biasanya pasangan hanya memiliki kesempatan telepon di malam hari setelah bekerja, melihat pekerjaan pasangan yang sering sekali pulang larut karena menunggu karyawan lain pulang seluruhnya. Keraguan sempat dirasakan VA karena pasangan yang sempat akan membatalkan pertunangan dan nampak tidak serius menjalani hubungan dengan VA. Subjek khawatir apakah pasangan akan benar-benar setia dengan komitmennya, melihat sikap pasangan yang juga seakan ragu pada VA.

Stres yang dialami VA berusaha diatasinya supaya tidak berdampak buruk pada pasangan, VA, maupun hubungan keduanya. Sebagai sebuah usaha untuk mengatasi stres, VA banyak menerapkan koping-koping yang berfokus pada emosi

seperti contohnya melakukan introspeksi diri dengan tidak mencari siapa yang salah maupun benar, tetapi melihat pada kekurangan apa yang ada dalam diri VA yang mungkin menjadi pemicu munculnya masalah. Hal ini dilakukan VA supaya pada akhirnya ia dapat mendapatkan perubahan pola pikir mengenai masalah kearah yang lebih positif yaitu bahwa masalah bukan sesuatu yang harus dilawan sehingga tidak perlu bersikap reaktif atau membesar-besarkan emosi dalam menghadapi masalah. Akan tetapi, tidak jarang introspeksi diri yang dilakukan VA menjadi sebuah bentuk koping berfokus emosi yang menyalahkan diri sendiri, seperti seharusnya VA tidak berkata-kata secara buru-buru sebelum berpikir matang-matang mengenai situasi kesibukan pekerjaan pasangan dan kondisi *mood* pasangan. VA sering merasa seharusnya tidak melakukan ini maupun itu supaya tidak timbul pertengkaran dan masalah. Adanya dukungan sosial secara emosional dari teman dan kakak rohani VA di gereja yang menyediakan waktu dan telinga untuk bisa mendengarkan setiap pergumulan VA juga membantunya menjadi lebih tenang dan tidak panik menghadapi masalah. Selain itu, ditengah masalah, VA juga lebih banyak mencari Tuhan dengan berdoa meminta petunjuk dan pertolongan serta rasa tentram. Subjek VA merasa dengan berdoa, subjek bisa lebih sabar dan tidak buru-buru, panik merespon masalah. Melalui doa, subjek juga bisa melihat hikmah dari situasi yang dihadapinya bahwa subjek dapat belajar bahwa setiap tindakan ada resiko, sehingga harus lebih berhati-hati

bersikap. Koping lain yang digunakan subjek adalah dengan mencari pengalihan dari pikiran yang terfokus hanya pada masalah. Biasanya subjek paling suka pergi menyetir mobil sendirian mengelilingi kota Semarang tanpa tujuan dan hanya berputar-putar melihat jalanan ditemani lagu-lagu yang membuat emosinya tidak meluap-luap dan dapat reda serta mulai bisa memikirkan solusi.

Koping lain yang digunakan subjek adalah koping yang berfokus pada masalah. Koping pertama yang digunakan subjek adalah dengan melakukan kontrol diri yaitu tetap tenang dalam merespon masalah pertama kali. Subjek memilih untuk diam terlebih dahulu, tidak langsung marah dan meluapkan emosi di *chat* maupun telepon. Tidak juga langsung menyudutkan pasangan akan suatu masalah, tetapi bisa lebih proaktif ketika dihadapkan dengan masalah. Dukungan instrumental berupa wejangan dan nasihat mengenai bagaimana membangun hubungan yang baik, apa saja yang diperlukan dalam hubungan dan penyelesaian suatu masalah dalam hubungan, yang biasa datang dari kakak rohani VA di gereja serta orang-orang yang lebih tua di gereja, membuat VA terbuka pikirannya akan pengetahuan baru seputar hubungan yang bisa saja diterapkan agar hubungan menjadi lebih baik. Kebiasaan VA untuk selalu terbuka mengenai apa yang dirasakan membiasakan subjek VA juga untuk tidak pernah memendam masalah dan menunda menyelesaikannya. Setiap ada masalah, VA langsung mengejar

pasangan melalui *whatsapp* untuk segera bisa telepon membicarakan masalah. Jika tidak memungkinkan, VA akan tetap membahas langsung permasalahan walaupun melalui *chat*. Bagi VA, masalah sehari hanya untuk sehari, sehingga VA tidak mau menunda keesokan harinya untuk menjelaskan permasalahan, karena tidak akan nyenyak tidurnya jika masalah hari tersebut belum diselesaikan. Tujuan VA langsung mau menghadapi dan jujur terbuka mengenai keinginan dan kebutuhannya yang sering menjadi pemicu masalah adalah agar masalah tidak makin bertambah, serta masalah bisa diminimalisir ke depannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi subjek untuk mampu memilih koping-koping yang bisa meredakan stresnya adalah adanya sikap optimis yang menjadikan VA mampu mendapatkan kepercayaan yang positif bahwa masalah harus dilihat dari perspektif yang berbeda yaitu sudut pandang yang lebih positif seperti percaya bahwa tiap masalah ada penyelesaiannya. Sikap yang percaya diri bahwa dirinya mampu menghadapi masalah juga membantu subjek untuk bisa mengatasi rasa stresnya. Faktor koping secara internal yang mempengaruhi subjek adalah usia yang makin bertambah sehingga subjek makin dewasa dalam memilih apa yang harus dilakukan, terutama bagaimana memberi respon atas masalah, dimana awal-awal menjalani hubungan LDR, ketika masih menempuh pendidikan S1, subjek sangat reaktif dan emosian, namun sekarang makin muncul kontrol diri yang positif. Faktor

ekertenal sendiri datang dari lingkungan sosial subjek di gereja, dimana banyak teman-teman, terutama yang sudah lebih dewasa dan berpengalaman dari subjek soal hubungan, serta pembina rohani yang memberikan penguatan pada subjek.

## 6. Intensitas Tema

**Tabel 6**  
**Intensitas Tema Subjek 4**

<b>Tema</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Koding</b>
Keaktifan diri ( <i>active coping</i> )	+++	P1
Kontrol diri	++	P4
Mencari dukungan sosial instrumental	++	P5
Mencari dukungan sosial emosional	+++	E2
Religiusitas	+++	E4
Mencari hikmah dari permasalahan	++	E6
Pengalihan	++	E15
Pengamatan diri	++	E18

Keterangan :

- + : Intensitas rendah
- ++ : Intensitas sedang
- +++ : Intensitas tinggi

Keterangan Intensitas Tabel Subjek 4 :

*Emotion focused coping (E)*

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E4 : Religiusitas

E6 : Mencari hikmah dari permasalahan

E15 : Pengalihan

E18 : Pengamatan diri

*Problem focused coping (P)*

P1 : Keaktifan diri (*active coping*)

P4 : Kontrol diri

P5 : Mencari dukungan sosial instrumental



## Matriks 4. Matriks Interkorelasi Subjek 4

### 1. Emotion Focused Coping

	E2	E4	E6	E15	E18
E2	-		++ ↑		
E4		-	++ ↑		+++ ↑
E6			-	++ ←	
E15				-	
E18					-

**Keterangan:**

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E4 : Religiusitas

E6 : Mencari hikmah dari permasalahan

E15 : Pengalihan

E18 : Pengamatan Diri

### 2. Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping

	P1	P4	P5	E2	E4	E6	E15	E18
P1	-							
P4		-			+++ ←		++ ←	
P5			-	+++ ←		++ ↑		++ ↑
E2				-		++ ↑		
E4					-	++ ↑		+++ ↑
E6						-	++ ←	
E15							-	
E18								-

**Keterangan:**

P1 : Keaktifan diri

P5 : Mencari dukungan sosial instrumental

E2 : Mencari dukungan sosial emosional

E6 : Mencari hikmah permasalahan

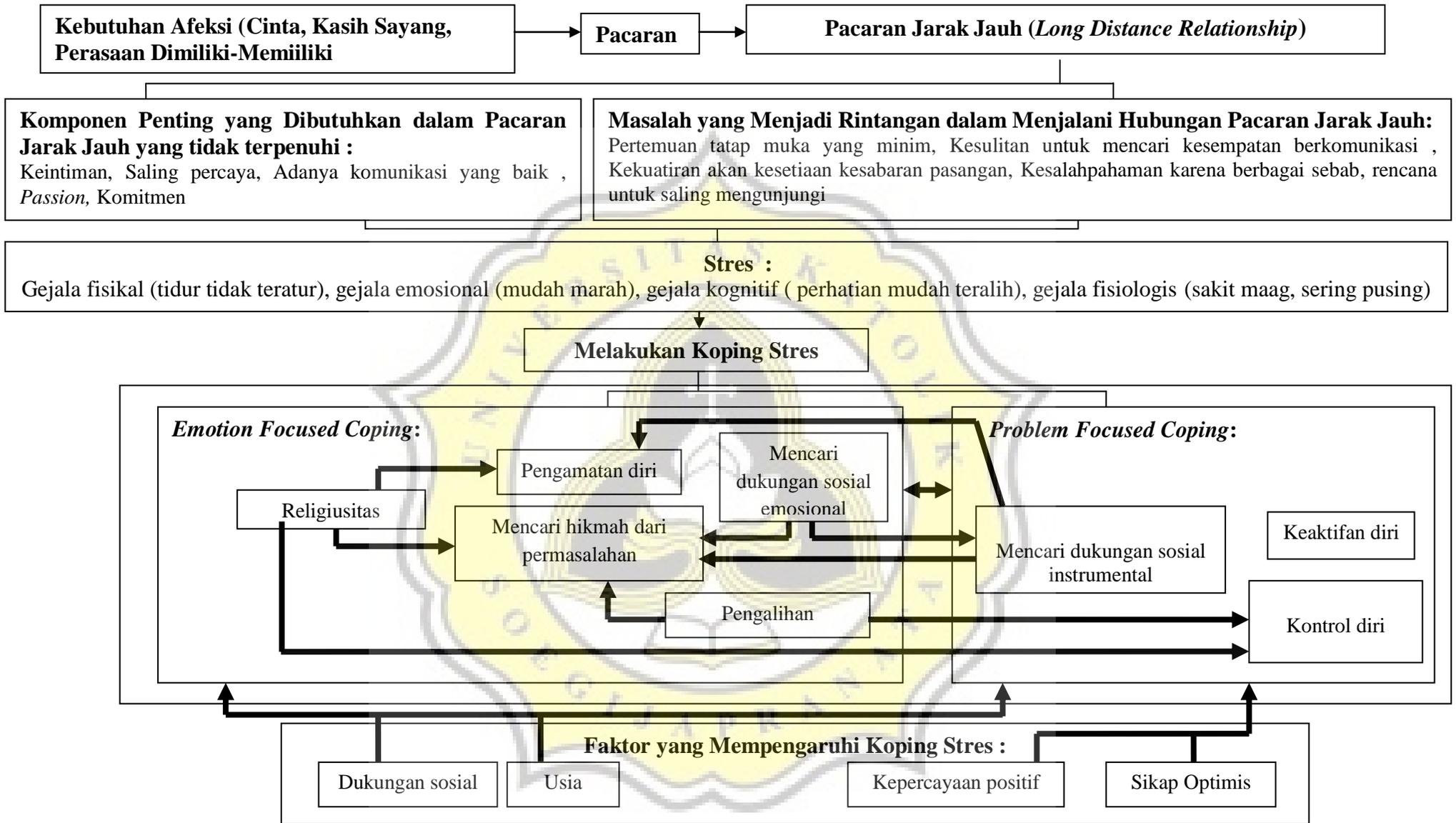
E18 : Pengamatan Diri

P4 : Kontrol diri

P6 : Negosiasi

E4 : Religiusitas

E15 : Pengalihan



**Skema 5. Koping Stres Subjek 4**