

## REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENJALANI HUBUNGAN PACARAN JARAK JAUH

**Kukuh Jati Kusuma**

Jurusan Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya  
(kukuhkusuma@mhs.unesa.ac.id)

**Ni Wayan Sukmawati P.**

Dosen Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya  
(sukmawatipuspitadewi@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi individu yang terjadi saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Partisipan berjumlah enam orang, terdiri dari tiga partisipan perempuan dan tiga partisipan laki-laki. Seluruh partisipan dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan *grounding in example, providing credibility checks* serta *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil analisis mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki sumber emosi yang berbeda-beda saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Perbedaan sumber emosi tersebut juga mengarahkan individu pada strategi khusus untuk regulasi emosi, serta hal-hal apa saja yang mempengaruhi kondisi emosi individu dan regulasi emosinya.

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi, Individu dewasa awal, Pacaran jarak jauh

### Abstract

*This study aims to determine the regulation of individual emotions that occur when undergoing long-distance dating relationship. This research method uses qualitative research by using phenomenology approach. Participants were six people, consisting of three female and three male. All participant in this research is obtained by purposive sampling technique. Data analysis technique use grounding example, providing credibility checks and interpretative phenomenological analysis (IPA). The results of the analysis reveal that each individual has a different source of emotion while undergoing a long-distance relationship. These different emotional sources also lead individuals to specific strategies for emotional regulation, as well as what matters affect the emotional state of the individual and his emotional regulation.*

**Keywords:** Emotion Regulation, Individual early adult, Long-distance dating

### PENDAHULUAN

Tahap dewasa awal merupakan salah satu tahap yang berperan penting dalam kehidupan seseorang. Hurlock (2004) mengatakan masa dewasa awal dimulai sejak seseorang berusia 18 tahun hingga usia 40 tahun. Pada tahapan dewasa awal individu memiliki tugas-tugas perkembangan seperti pada tahapan perkembangan lainnya. Havighurst (dikutip oleh Dariyo, 2003) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasa awal antara lain: Mereka membutuhkan seorang calon pasangan hidup yang cocok untuk menemani mereka dalam sebuah rumah tangga. Kemudian orang dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikan akan lebih menunjukkan dirinya dalam meraih karir tertinggi. Mereka juga lebih bersikap mandiri secara ekonomis dan tidak lagi bergantung pada orang tua.

Salah satu tugas seseorang dalam tahap dewasa awal adalah mencari calon pasangan hidup yang nantinya akan menemani mereka dalam berumah tangga. Salah

satu bentuk hubungan antar lawan jenis yang dilakukan oleh mereka yang berada pada tahap dewasa awal adalah hubungan pacaran. Pacaran adalah hubungan dua orang yang saling mengenal lebih baik satu sama lain dari segi kepribadian, minat, dan sebagainya sebelum menetapkan keputusan serius untuk menikah (Stiver, 2010). Menurut DeGenova & Rice (2005) pacaran memiliki beberapa fungsi pada individu yang menjalaninya. Pacaran merupakan bentuk rekreasi, alasan sederhana individu melakukan pacaran adalah untuk bersantai, menikmati diri mereka sendiri dan memperoleh kesenangan. Pacaran memberikan pertemanan, persahabatan dan keintiman pribadi. Pacaran juga memiliki fungsi sosialisasi, melalui pacaran individu belajar keahlian-keahlian sosial. Pacaran juga berkontribusi untuk mengembangkan kepribadian seseorang, individu dapat mengembangkan identitas diri mereka melalui berhubugan dan memahami orang lain. Individu yang menjalani pacaran juga mendapatkan kesempatan untuk mencoba peran gender,

dalam proses pacaran individu mempraktekkan peran gender secara nyata sekaligus mereka belajar peran apa saja yang mereka temukan dalam hubungan yang dekat. Pacaran juga memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan kasih sayang. Selain itu, fungsi pacaran lainnya untuk menyeleksi pasangan hidup dan mempersiapkan individu menuju pernikahan.

Hubungan pacaran dalam prosesnya tidak dapat selalu dilakukan secara berdekatan (Nisa, 2008). Terdapat hal-hal yang membuat pasangan harus melangsungkan hubungan pacaran secara berjauhan, misalnya karena individu harus menjalani pendidikan di lokasi yang jauh dari tempat tinggal pasangan, atau individu harus bekerja dan mengejar karir di tempat yang berbeda dengan pasangan. Tugas-tugas perkembangan pada dewasa awal lainnya membuat individu tidak bisa hanya mengutamakan hubungan pacaran saja. Oleh sebab itu individu memilih melakukan pacaran jarak jauh agar individu tersebut tetap bisa mempertahankan hubungannya sekaligus memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Kondisi tersebut membuat individu menjalani hubungan pacaran jarak jauh.

Hubungan pacaran jarak jauh didefinisikan sebagai hubungan di mana pasangan terpisah secara geografis dan ditandai dengan kurangnya kontak secara langsung (Aylor, 2003). Terdapat 3 pendekatan yang paling umum untuk menentukan batasan hubungan jarak fisik menurut Guldner (2003). Pertama, hubungan jarak jauh dapat diartikan berdasarkan batas geografis, yaitu individu menjalani hubungan dengan pasangan yang tinggal berbeda kota/negara. Kedua, hubungan jarak jauh berdasarkan standar jarak. Schwebel (dalam Yin, 2009) menggunakan standar di atas 50 miles. Sedangkan Lydon, Pierce dan O'Regan (dalam Yin, 2009) menggunakan standar di atas 200 miles. Ketiga, berdasarkan persepsi individu terhadap hubungannya bahwa ia sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Ketiga pendekatan ini menegaskan bahwa hubungan jarak jauh merupakan bentuk hubungan antara individu dengan pasangannya di mana mereka merasa sulit untuk melakukan kontak fisik secara langsung dikarenakan jarak yang memisahkan mereka.

Hubungan pacaran jarak jauh sering kali dianggap sangat rendah tingkat keberhasilannya untuk mencapai hubungan harmonis dan mencapai ke jenjang berikutnya. Hal ini membuat individu khawatir dengan keadaan pasangannya. Kekhawatiran itu juga akan berimbas pada kecemasan yang dirasakan oleh individu (Guldner, 2003). Selain itu pacaran jarak jauh membuat pasangan cenderung untuk menahan konflik yang terjadi diantaranya agar tidak menimbulkan masalah. Keterbatasan ruang dan waktu membuat individu

cenderung tertutup untuk membicarakan hal-hal yang begitu sensitif atau dirasa mengundang permasalahan. Pasangan akan lebih menghindari permasalahan untuk diselesaikan ketika berjumpa secara langsung (Salhstein, dalam Dansie, 2012).

Kerentanan yang dihadapi oleh pasangan yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh ini menuntut individu untuk mampu mengontrol emosinya. Hal ini dilakukan sebagai bentuk strategi menghadapi tantangan-tantangan yang harus dilewati selama berhubungan jarak jauh. Individu harus mampu melihat dan menilai kondisi hubungan mereka sehingga mereka tahu harus bagaimana merespon terutama secara emosional. Kontrol diri terhadap emosi ini merupakan kemampuan yang dicapai ketika seseorang memiliki strategi dalam mengolah emosi. Kemampuan tersebut diatur oleh regulasi emosi pada individu.

Regulasi emosi adalah strategi sadar dan tidak sadar yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologi emosi (Gross & Thompson, 2007) baik emosi negatif maupun emosi positif (Richards & Gross, 2000). Regulasi emosi ini menjadi tantangan tersendiri ketika seorang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Berbeda dengan pacaran yang dilakukan dalam jarak dekat, individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh perlu mengatur strategi yang berbeda dalam mengolah emosinya. Tidak hanya karena konflik yang khas pada pacaran jarak jauh, regulasi emosi juga dibutuhkan oleh individu karena individu yang berada pada tahap dewasa awal memiliki berbagai kesibukan yang menunjang tugas perkembangan lainnya. Oleh sebab itu perlu strategi yang baik bagi dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh untuk mengatur emosi agar tidak berdampak pada aktivitas individu tersebut. Karena tuntutan tersebut regulasi emosi penting bagi individu agar dapat bersikap lebih baik dan menjaga keharmonisan dengan pasangan.

## **METODE**

Metode penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Sugiyono (2012) mengartikan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian interpretatif atau penelitian lapangan yaitu metodologi dengan *setting* pendidikan yang mengadopsi/mengambil dari disiplin ilmu sosiologi dan antropologi. Penelitian kualitatif berfokus pada fenomena sosial dan pemberian suara pada perasaan dan persepsi dari partisipan. Karena dipercayai bahwa pengetahuan dihasilkan dari *setting* sosial dan pemahaman pengetahuan sosial merupakan proses ilmiah yang *legitimate*

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

*Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana partisipan memahami dunia pribadi dan sosial mereka dari sudut pandang mereka sendiri (Smith dan Eatough, 2007). *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) mengungkapkan pengalaman dan makna subjektif dari sudut pandang partisipan sendiri.

Aspek yang penting dalam penelitian kualitatif adalah teknik pengumpulan data. Peneliti menggunakan wawancara dalam teknik pengumpulan data. Wawancara merupakan percakapan antara dua pihak untuk mendapatkan informasi berdasarkan penjelasan atau pemahaman orang tersebut dalam hal tertentu (Rahayu, 2004). Wawancara digunakan sebagai alat pengumpulan data utama dan dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*). Peneliti tidak menggunakan metode lainnya karena dalam penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana partisipan memaknai sebuah keintiman.

### **PARTISIPAN PENELITIAN**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah enam orang yang terdiri dari tiga orang laki-laki dan tiga orang perempuan. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu 1) individu yang berusia 20-40 tahun, 2) individu berstatus belum menikah, 3) individu yang sedang menjalani hubungan pacara jarak jauh, 4) jarak tempat tinggal individu dengan pasangan minimal 50 miles atau kurang lebih 80 km. Berikut identitas partisipan penelitian ini yang telah diurutkan berdasarkan waktu pelaksanaan wawancara.

**Tabel Identitas Partisipan Penelitian**

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Kota tinggal
FK	23	Laki-laki	Surabaya
WY	21	Laki-laki	Surabaya
EF	24	Perempuan	Surabaya
RD	23	Laki-laki	Surabaya
AM	23	Perempuan	Malang
NL	25	Perempuan	Surabaya

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menjalani hubungan pacaran jarak jauh kini menjadi salah satu pilihan bagi individu yang harus tinggal berjauhan dengan orang yang disayangnya. Menjalani hubungan pacaran jarak jauh tentu memiliki dinamika tersendiri yang berbeda dengan hubungan pacaran jarak dekat. Selain jarak yang membuat individu tidak mampu menemui pasangan sewaktu-waktu, komunikasi antara mereka juga dilakukan dari jarak jauh. Kondisi seperti ini tentu akan memberikan konflik tersendiri bagi individu dan pasangannya. Konflik yang terjadi tidak pelak akan menimbulkan emosi-emosi tertentu bagi individu dan pasangannya.

Penelitian ini mengulas bagaimana emosi bersumber saat individu menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Selain itu penelitian juga menyajikan strategi yang diambil oleh individu pelaku hubungan pacaran jarak untuk menghadapi emosi yang dirasakannya. Kemudian tidak lepas juga dalam penelitian ini peneliti juga sedikit banyak mengungkapkan beberapa hal yang mendukung inividu dalam mengontrol mengendalikan dan mengekspresikan emosinya.

### **Sumber Emosi**

Sumber emosi yang muncul pada individu saat menjalin hubungan pacaran jarak jauh terbagi menjadi dua, yaitu sumber internal dan juga sumber eksternal. Sumber internal adalah hal yang berasal dari diri individu itu sendiri yang kemudian mampu memicu permasalahan dan emosinya. Hal yang berasal dari diri individu yang menyebabkan emosi merupakan situasi dan kondisi yang sepenuhnya dikendalikan oleh individu tersebut.

Kondisi hubungan yang tidak umum membuat individu terkadang membandingkan dirinya dan orang lain. Seperti yang dilakukan EF dan AM, mereka merasakan peningkatan emosi saat mereka membandingkan kondisi hubungannya dengan hubungan orang lain yang menjalani hubungan pacaran jarak dekat. Hal yang dibandingkan tersebut kemudian memancing rasa iri dalam diri individu tersebut. menurut Lazarus (1991) iri merupakan salah satu emosi yang terdapat dalam diri manusia. pemikiran individu untuk membandingkan kondisinya dengan kondisi orang lain dapat menjadi sumber emosi bagi individu.

Keadaan fisik dan karakter individu juga bisa memicu emosi dalam diri individu tersebut. hal ini dijelaskan oleh Franken (Baihaqi dkk, 2007) bahwa emosi merupakan hasil interaksi antar faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Partisipan NL mengakui bahwa dirinya adalah pribadi yang sensitif sehingga dia mudah merasakan emosi terhadap hal-hal yang terjadi antara dirinya dan pasangannya. Kesensitifan NL ini membuat dia mudah terpancing emosi ketika berkomunikasi dengan pasangannya, atau ketika menemui kejadian yang menurut dia tidak menyenangkan. Kesensitifan NL ini merupakan sifat NL yang mana kerap menjadi masalah bagi dirinya dan pasangannya. Namun kesensitifan ini juga bisa terjadi bila individu mengalami suasana hati buruk atau kondisi fisik yang kurang baik. Seperti yang dialami oleh AM saat mengalami menstruasi, kondisi fisiknya tersebut membuat AM semakin sensitif, hal ini mungkin dipengaruhi karena sistem hormonal pada perempuan sedang meningkat sehingga itu membuat dia mudah terpancing emosi terhadap hal-hal kecil.

Selanjutnya sumber emosi yang berasal dari luar individu merupakan sumber eksternal. sumber eksternal ini terdiri dari sikap pasangan yang posesif, komentar negatif dari orang lain, waktu bertemu dengan pasangan, kesalahan komunikasi, kesibukan individu, dan adanya orang ketiga.

Hubungan jarak jauh memiliki karakteristik dimana individu dan pasangannya tidak bisa sewaktu-waktu menemui pasangannya secara langsung. Individu yang menjalani hubungan jarak jauh perlu mengatur waktu untuk bisa menemui pasangannya. Selain jarak, individu dewasa ini perlu mengatur jadwal kesibukannya. Salovey dan Sluyter (1997) mengemukakan bahwa emosi positif dalam diri individu akan meningkat bila individu dapat mencapai tujuannya, dan emosi negatif akan meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Dalam hubungan jarak jauh, apabila individu dapat menemui pasangannya sebagaimana telah ia rencanakan, maka emosi positif akan meningkat. Namun ada kalanya apa yang diinginkan individu begitu sulit untuk dicapai meski telah diatur dan direncanakan. Hal ini dirasakan oleh partisipan dalam penelitian ini, RD dan EF merasakan emosi negatif saat mereka sulit mengatur waktu untuk bertemu dengan pasangan.

Sulitnya mengatur waktu untuk bertemu dengan pasangan dalam hubungan pacaran jarak jauh tidak semata-mata disebabkan oleh jarak yang terlampaui jauh. Namun hal ini juga bisa disebabkan oleh aktivitas individu yang padat, dikarenakan individu pada tahap perkembangan dewasa awal juga mulai memperhatikan upaya dalam membangun dan mengembangkan karir mereka. Hal ini menurut Havighurst (Dariyo, 2003) memang menjadi tugas perkembangan bagi mereka yang berada pada tahapan tersebut sebagaimana tugas perkembangan yang ada. Membangun karir adalah aktivitas individu terkait dengan pekerjaan dan pendidikan yang menunjang kehidupan individu. Kesibukan ini ternyata berdampak pada pola hubungan individu dan pasangannya. Seperti yang dialami AM dan pasangannya. AM menceritakan bahwa AM pernah terlalu sibuk dan tidak sempat memperhatikan pasangannya. Saat AM menyadari kondisi itu AM mengaku merasa hampa, artinya AM merasa ada yang hilang dalam dirinya. Hal ini merupakan emosi yang muncul atas apa yang terjadi dan dialami individu.

Jarak dan waktu yang begitu terbatas dalam hubungan pacaran jarak jauh membutuhkan media komunikasi jarak jauh yang bisa membantu individu dalam berkomunikasi dengan pasangannya. Partisipan dalam penelitian ini biasanya menggunakan panggilan suara atau berkiriman pesan teks melalui aplikasi media sosial. Namun terdapat hal-hal yang tidak bisa langsung disampaikan oleh individu pada lawan komunikasinya

meskipun teknologi komunikasi sudah cukup maju. Seperti saat individu menggunakan pesan teks dalam berkomunikasi, individu tidak bisa membaca ekspresi dan intonasi yang disampaikan oleh lawan komunikasinya secara langsung dan akurat. Sehingga keadaan ini sering menjadi permasalahan bagi individu dan pasangannya. hal ini sesuai dengan penelitian Mietzner dan Wen Lin (2005) bahwa dampak negatif dari hubungan pacaran jarak jauh adalah munculnya konflik terkait komunikasi yang dapat merusak hubungan, seperti adanya ketidaksepahaman, kecurigaan, dan kurangnya perhatian pasangan. Kesalahan individu dalam memahami maksud dari pesan yang disampaikan pasangannya membuat individu merasakan emosi negatif.

Selain karena komunikasi jarak jauh rentan terjadi kesalah pahaman, jarak yang memisahkan individu dan pasangannya membuat individu lebih perhatian kepada pasangannya. Sikap yang dilakukan individu ini merupakan upaya individu untuk menjaga kedekatan antara individu dengan pasangannya. Kedekatan yang dimaksud adalah adanya perasaan saling membagi pikiran-pikiran (*sharing*) dan perasaan-perasaan yang dialami dua orang atau lebih (Rogers, 1984). Namun upaya yang berlebihan ternyata dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada pasangan. Seperti yang dilakukan pada NL oleh pasangannya, sikap perhatian pasangan NL ternyata menimbulkan rasa tidak nyaman pada NL. Pasangan NL mengungkapkan perhatian dan rasa kekhawatirannya pada NL yang berada di perantauan. Namun sikap pasangannya tersebut ternyata menurut NL sangat berlebihan. Menurut NL, mereka merupakan individu yang sama-sama sudah dewasa dan bisa menjaga diri masing-masing. Sikap pasangannya yang seperti ini membuat NL sering merasa tidak nyaman dan merasa emosi.

Menjalani hubungan jarak jauh membuat individu tidak bisa mengetahui secara langsung kondisi pasangannya. Begitupun pasangan juga tidak mampu secara langsung mengetahui kondisi sesungguhnya dari individu. Keadaan ini membuat mereka mengandalkan rasa kepercayaan dan keterbukaan individu dalam menyampaikan situasi dan kondisi yang dialaminya. Selain itu individu dan pasangannya dapat memantau kondisi masing-masing melalui orang-orang di sekitarnya. Namun tidak semua orang-orang di sekitar individu dan pasangannya memiliki respon yang baik. Ada juga respon dan komentar negatif yang kemudian mengarahkan individu dan pasangannya untuk mencurigai pasangannya. kecurigaan ini dapat mengindikasikan seseorang untuk merasakan marah, cemburu, dan cemas, yang mana ketiganya menurut Lazarus (1991) merupakan emosi yang terdapat dalam diri individu. Komentar-komentar negatif dari orang

sekitar menjadi sumber emosi eksternal bagi partisipan penelitian ini.

Selain keadaan lingkungan yang menjadi sumber emosi pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh, munculnya orang ketiga dalam hubungan mereka menjadi permasalahan tersendiri bagi mereka dan pasangannya. Hal ini pernah dialami oleh RD dan Fk. Keduanya mengaku bahwa selama menjalani hubungan pacaran jarak jauh pernah terlibat masalah yang terkait dengan kehadiran orang ketiga. Kehadiran orang ketiga ini dikarenakan ada celah antara individu dan pasangannya. Celah tersebut adalah keadaan dimana individu tidak bisa memperhatikan secara langsung kondisi dan kebutuhan pasangannya. Berbeda dengan hubungan pacaran jarak dekat yang sewaktu-waktu individu bisa menemui pasangannya. Hubungan jarak jauh tidak memungkinkan untuk individu berada di sisi pasangannya saat pasangannya membutuhkannya, hal ini kemudian menjadi kesempatan bagi orang ketiga untuk mengambil peran individu sebagai pasangan. keadaan ini menjadi sumber masalah sekaligus menimbulkan emosi bagi individu.

### **Strategi Regulasi Emosi**

Ketika individu merasakan emosi, individu perlu mengatur dirinya agar emosi tersebut tidak menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan, upaya mengendalikan emosi yang dirasakan menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) merupakan regulasi emosi dalam diri individu. Proses regulasi emosi mengarahkan individu untuk membentuk strategi yang dapat digunakan sebagai upaya pengendalian emosi. Strategi ini secara sadar perlu dilakukan oleh individu untuk mengurangi emosi berlebihan dan menenangkan diri (Gross, 2007). Dalam usaha mengendalikan emosi, individu perlu menyadari keadaannya sendiri dan kondisi yang terjadi diantara dia dan pasangannya. Individu perlu melakukan penerimaan terhadap emosi yang dirasakannya sebelum membuat usaha-usaha nyata yang membuat dia mampu mengontrol emosinya. Penerimaan yang dimaksud disini menurut Gross (2007) adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. dalam prosesnya penerimaan memerlukan pemahaman individu atas kondisi individu dan sumber emosinya. Individu dengan pemahaman terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi akan memikirkan langkah apa yang perlu dia ambil untuk merespon peristiwa tersebut. pemahaman tersebut akan membantu individu memperkirakan dampak dan resiko yang akan dia hadapai terkait peristiwa yang sentimental tersebut. seperti yang dilakukan EF dan RD, dengan menyadari konsekuensi atas hubungan jarak jauh mereka menjadi

lebih mengkondisikan dirinya dalam mengarahkan dan menyampaikan emosinya. Hal ini membantu mereka dalam mengambil langkah saat merasakan emosi. tidak jauh beda dengan kedua individu tersebut AM juga memiliki pemahaman terhadap resiko yang muncul dari emosi-emosi yang dia rasakan. apabila dia menemukan kejadian yang mampu memicu emosi negatif dia sesegera mungkin mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, sehingga tidak membiarkan emosi negatifnya muncul ke permukaan.

Selain memahami kondisi diri sendiri dan emosi yang dirasakan, individu perlu menyadari bahwasannya dalam menjalin hubungan pacaran jarak jauh ini mereka juga melibatkan komitmen. Rusbult (dalam Miller, Perlman & Brehm, 2007) mengartikan komitmen sebagai suatu keadaan yang mengarahkan seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan yang meliputi orientasi jangka panjang, kedekatan dan keinginan untuk terus bersama-sama melanjutkan hubungan dengan pasangannya. Ketika individu mampu tetap sadar bahwa perlunya mempertahankan komitmen yang dijalin antara individu dan pasangannya, membuat individu dan pasangannya mengerahkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan dengan mengesampingkan emosinya. Menjaga komitmen yang ada membuat individu juga menjaga sikap dan kondisi emosinya. Karena apa yang menjadi prioritas bagi individu adalah tercapainya komitmen yang sudah dijalin dan bukan sekadar mementingkan perasaan sesaat saja.

Pemahaman individu terhadap karakter pasangan juga membantu individu dalam merespon suatu kejadian. Seperti yang dilakukan FK dan WY, mereka merasa lebih tenang dengan mengetahui karakter pasangan. mereka tahu cara yang tepat untuk menghadapi pasangan, sehingga tidak terbawa emosi ketika terjadi permasalahan diantara keduanya. Begitu juga dengan AM, ketika dirinya dalam suasana hati yang relatif buruk dia bisa menjaga interaksi dengan pasangannya karena dia tahu bagaimana karakter pasangannya, dia bisa memilih cara yang tepat untuk mengekspresikan emosinya dan dipahami oleh pasangannya.

Ketika individu telah mencapai pemahaman atas kondisi emosi yang dialaminya, individu kemudian berupaya secara sadar untuk mengatasi gejala emosi yang dirasakannya. Upaya tersebut merupakan usaha individu untuk mempertahankan emosi positif dan menekan emosi negatif. Upaya setiap individu berbeda-beda dalam melakukan pengendalian emosi. Hal ini tergantung pada permasalahan dan kondisi yang ada pada individu dan pasangannya. Hal pertama yang menjadi upaya individu dalam mengatasi emosi negatif adalah komunikasi. Menurut Altaira dan Nashori (2008) komunikasi yang baik dan berkualitas dapat membantu

meningkatkan hubungan serta mampu mengatasi permasalahan, sedangkan komunikasi yang buruk akan mengganggu hubungan tersebut dan cenderung mengarah pada konflik yang berkelanjutan. Dengan menjaga interaksi antara individu dan pasangannya, individu mampu menenangkan dirinya dan mereduksi emosi negatif seperti rasa kangen dan rasa kesepian. Komunikasi juga membantu individu menyampaikan perasaannya pada pasangan, dan juga mencari jalan keluar dari permasalahan yang menimbulkan emosi pada individu. Selain sebagai bentuk pelampiasan, menjaga interaksi dengan pasangan meningkatkan pemahaman dan rasa pengertian diantara individu dan pasangannya.

Komunikasi tidak terfokus pada pasangan saja. Individu juga bisa mengkomunikasikan emosinya pada orang-orang disekitarnya. Interaksi sosial dengan teman dirasakan oleh RD dan NL dapat membantu meringankan beban emosi yang dia rasakan. selain itu dengan mengkomunikasikan pada orang-orang terdekat individu juga bisa mendapatkan sudut pandang yang berbeda dari penilaiannya. Sehingga dia dapat merespon suatu permasalahan secara objektif dengan pertimbangan-pertimbangan yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya.

Beraktivitas juga membantu individu mengalihkan perhatiannya dari permasalahan yang ada. Individu perlu meningkatkan aktivitas saat merasakan emosi untuk mengurangi perasaan negatifnya. Menurut RD, berdiam diri malah membuat kondisi mentalnya tidak lebih baik, sehingga dia perlu beraktivitas untuk tetap mengarahkan dirinya pada hal-hal yang positif. Menurut Gross (2007) salah satu cara regulasi emosi yaitu dengan individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Beraktivitas ternyata dapat membantu individu untuk menjaga emosinya.

Upaya individu untuk menekan emosi negatif juga bisa dilakukan dengan memanggil kembali ingatan baik yang mampu memberikan suasana positif bagi individu. Individu dapat memunculkan emosi yang lebih baik dengan mengingat kembali hal-hal baik yang pernah dialaminya dengan pasangan. hal ini dilakukan EF saat dia merasakan kesepian dan merasa jauh dengan pasangan. cara ini membuat EF berusaha menjadi individu yang lebih baik lagi untuk pasangan.

Individu juga bisa menahan diri ketika merasakan emosi. seperti yang dilakukan RD dan FK. Hal ini tentu dengan pemahaman individu terhadap kondisi dirinya dan pasangannya. menahan diri ini biasanya dilakukan dengan berdiam diri atau tidak berkomunikasi dengan pasangan. hal ini dilakukan untuk menghindari perilaku negatif yang muncul karena dorongan emosi. upaya menahan diri ini biasanya

dilakukan saat individu mengalami emosi marah. Individu yang melakukan ini merasa khawatir akan memunculkan kata-kata yang tidak menyenangkan jika mengkomunikasikan emosinya, sehingga individu berusaha memendam perasaannya agar tidak memperkeruh masalah. Ketika kondisi mental individu lebih tenang, barulah individu mengkomunikasikan apa yang perlu dikomunikasikan.

Upaya diri untuk menenangkan perasaan juga bisa dilakukan dengan mengolah pernafasan. Mengatur pernafasan ini biasa disebut relaksasi. Hal ini untuk meredakan saraf-saraf yang tegang karena perasaan marah dan emosi lainnya. Hal ini cukup efektif bagi AM dan WY saat emosi dalam dirinya melonjak.

Pengolahan pikiran mempengaruhi upaya individu dalam mengendalikan emosinya. Dengan mengarahkan pikiran pada hal yang tepat, individu dapat mengarahkan emosi pada hal yang lebih baik. Kecenderungan individu untuk lebih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang terjadi saat emosi merupakan salah satu strategi yang bisa dilakukan oleh individu dalam regulasi emosi (Gross, 2007) Saat merasakan emosi pada suatu kejadian yang tidak menyenangkan, AM dan EF berusaha menjaga pikirannya dengan tetap berpikiran positif, berpikiran positif disini adalah dengan berprasangka baik pada suatu kejadian dengan begitu mereka tidak sesegera menilai suatu kejadian sebagai hal yang tidak menyenangkan. Pengalihan pikiran juga bisa dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi. saat individu merasakan emosi negatif dari apa yang dia pikirkan, individu juga dapat mengalihkannya pada hal-hal lain. Aktivitas dan kegiatan yang positif dapat menjadi pengalihan pikiran bagi individu. Dengan fokus tertuju pada hal lain individu dapat menghindari emosi dari permasalahan yang terjadi.

Emosi negatif cenderung mendorong individu berperilaku buruk, hal ini dikarenakan respon yang berasal dari penilaian yang tidak menyenangkan. Namun penilaian sebenarnya dikendalikan oleh cara berpikir individu. Seperti yang diungkapkan Baihaqi dkk (2007) bahwa dalam emosi terdapat elemen kognitif yaitu interpretasi dan penilaian. Dengan demikian regulasi emosi yang tepat dapat mengubah cara berpikir seseorang, hal ini dilakukan dengan merubah pemahaman individu terhadap stimulus yang memicu emosi. Salah satunya adalah berpikir rasional saat menanggapi suatu permasalahan. Berpikir rasional membantu individu untuk menanggapi suatu kejadian dengan lebih logis dan tidak mengedapankan perasaan pribadi. Selain berpikir rasional individu juga perlu berpikiran terbuka untuk mempertimbangkan sudut pandang lain dalam menilai suatu kejadian. Dengan mempertimbangkan sudut

pandangan yang berbeda individu dapat mengevaluasi suatu kejadian dengan lebih baik, sehingga individu mampu menilai secara utuh apa yang dihadapinya

### ***Faktor-faktor Pendukung Regulasi Emosi***

Kemudian berikut ini adalah faktor-faktor yang mendukung individu dalam upaya mengendalikan emosinya. Faktor-faktor ini terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari individu itu sendiri yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menjaga emosinya tetap positif. Faktor eksternal merupakan hal-hal diluar individu terkait kondisi lingkungan dan keadaan pasangan yang mempengaruhi stabilitas emosi individu.

Menjalani hubungan pacaran jarak jauh membuat individu tidak bisa menemui pasangannya secara sering dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama atau dekat dengan pasangannya (Dellman, Bernard & Rushing, 1994). Sehingga setiap pertemuan perlu individu manfaatkan dengan baik. Oleh sebab itu kualitas pertemuan sangat penting dalam keberlangsungan hubungan pacaran jarak jauh. Kualitas pertemuan diartikan sebagai taraf pemaknaan individu terhadap pertemuan yang dilakukannya dengan pasangan. Kualitas pertemuan yang baik membuat individu meningkatkan kesan positif pada pasangannya. Dengan aktivitas yang baik saat bertemu dengan pasangan, individu dapat menambah pemahaman tentang pasangannya. Selain itu tingginya kualitas pertemuan juga meningkatkan kedekatan individu dengan pasangan. Kualitas pertemuan ini kemudian secara tidak langsung mempengaruhi individu dalam mengambil sikap saat mendapati masalah dengan pasangannya.

Menurut Walgito (2004) individu yang memiliki pengendalian emosi yang baik dapat menerima dengan baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain, tidak bersifat impulsif, dapat mengontrol emosinya dengan bijak, bersifat sabar, penuh pengertian, dan mempunyai toleransi. Individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh perlu mengendalikan emosinya untuk menjaga interaksi antara individu dan pasangannya. Interaksi yang baik akan membuat individu menjaga topik pembicaraan antara dirinya dan pasangannya. dengan begitu individu dapat menghindari topik-topik pembicaraan yang mengarahkan individu pada pertengkaran. Selain itu interaksi yang baik juga berguna untuk mengkomunikasikan hal-hal yang dirasakan oleh individu kepada pasangannya. Perasaan yang tidak nyaman dapat dibahas dengan interaksi yang baik untuk mendapatkan penyelesaian sehingga kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan tersebut tidak terulang kembali. Interaksi

yang baik membantu individu memahami pasangan lebih baik lagi.

interaksi dengan pasangan yang baik salah satunya adalah interaksi yang terbuka, dimana individu mampu menyampaikan segala perasaannya tanpa terbebani, dan mengkomunikasikan keadaan dirinya tanpa menutupi fakta-fakta yang ada. Interaksi yang terbuka ini meningkatkan rasa percaya individu dan pasangannya. keterbukaan tidak hanya tentang bagaimana individu menyampaikan apa yang dia rasa, tapi juga bagaimana individu mampu menangkap apa yang disampaikan pasangannya. dengan keterbukaan individu mampu menangkap secara utuh apa yang disampaikan oleh pasangan sehingga individu dapat memaknai pesan yang disampaikan kepadanya dengan objektif.

Intensitas bertemu juga mempengaruhi individu dalam merespon hal-hal yang terjadi antara individu dan pasangannya. seperti yang dialami NL, minimnya intensitas bertemu dengan pasangannya, membuat NL lebih berusaha lagi menjaga emosinya agar tidak impulsif.

Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh kepribadian individu. Kepribadian adalah pola khas seseorang dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku yang relatif stabil dan dapat diperkirakan (Dorland, 2002). Kepribadian merupakan karakter dan kecenderungan sikap yang akan diambil oleh individu untuk merespon suatu kejadian tertentu. Hal ini secara langsung mempengaruhi penilaian individu terhadap peristiwa yang terjadi. Oleh sebab itu kepribadian sangat mempengaruhi individu dalam mengontrol emosinya. Ada individu dengan kepribadian yang mudah sekali marah dan terpancing emosinya. Seperti NL dan AM yang mudah sekali merepon kejadian dengan emosi, hal ini membuat fluktuasi emosi dalam diri individu. Tentu dengan kejadian seperti ini individu akan sering mengalami luapan emosi yang mendadak karena kejadian yang belum jelas dimengertinya.

Selanjutnya, faktor internal yang mempengaruhi regulasi emosi dalam diri individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh adalah kepercayaan. Kepercayaan individu terhadap pasangannya membuat individu mengutamakan penjelasan dari pasangannya daripada prasangka-prasangka yang menimbulkan emosi negatif. Kepercayaan mengurangi rasa kekhawatiran dan kecurigaan individu pada pasangannya. hal ini membantu individu tetap menjaga emosi positif dan mengesampingkan perasaan-perasaan buruk yang mana berindikasi menyebabkan pertengkaran.

Individu memiliki kehidupan sosial yang lain, selain dengan pasangannya. Individu memiliki pekerjaan dan tanggung jawab lain di luar hubungannya, seperti

pekerjaan kantor dan tugas akademik. Individu tidak bisa melibatkan emosi yang ditimbulkan oleh hubungannya dengan pasangannya ke dalam aktifitas kerja atau pendidikannya. Individu perlu profesionalitas dalam aktifitas kerja dan pendidikannya. Profesionalitas adalah sikap diri dalam individu yang menampilkan kesungguhan dalam melakukan pekerjaannya (Ruky, 2002). Untuk mewujudkan profesionalitas, individu perlu mendorong dirinya untuk mengendalikan emosi agar pekerjaan yang individu hadapi bisa individu kerjakan dengan baik. Profesionalitas membantu individu untuk memegang kendali sepenuhnya atas apa yang dia rasakan.

Hal-hal di luar diri individu mampu mempengaruhi regulasi emosi pada diri individu. hal ini dijelaskan sebelumnya bahwa dalam emosi terdapat faktor lingkungan (hasil belajar), yang artinya emosi muncul pada saat individu berinteraksi dengan lingkungannya (Baihaqi dkk, 2007). Dengan demikian regulasi emosi dalam diri individu juga tidak bisa terlepas dari pengaruh hal-hal yang berasal dari lingkungan individu. hal yang berasal dari luar individu yang secara langsung ataupun tidak langsung mampu mempengaruhi proses regulasi emosi pada individu kemudian dalam penelitian ini diartikan sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi emosi. Hal tersebut terdiri dari teman, sikap pasangan, media komunikasi, usia hubungan, dan manfaat hubungan. Faktor eksternal ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan, mengontrol, dan mereduksi emosi negatif, namun juga dapat menghambat proses regulasi emosi.

Teman merupakan orang-orang yang dikenal oleh individu dan memiliki ikatan keakraban dengan individu. Teman mampu memberikan dukungan sosial terhadap individu. Teman atau orang dekat dapat memunculkan rasa nyaman dalam pada individu (Papalia dan Olds, 2007). Individu bisa berbagi banyak hal kepada teman, mulai dari pengalaman hingga perasaan yang dirasakannya. Teman bisa menjadi tempat untuk individu berkeluh kesah mengenai permasalahannya. Selain mampu mengeluarkan beban pikirannya, individu juga dapat mengalihkan perhatiannya saat menikmati waktu bersama teman-temannya. Hal ini sangat mendukung proses regulasi emosi. Sehingga individu menjadi lebih tenang dan tidak dikuasai oleh emosi negatif yang diterimanya dari permasalahan yang dialaminya dengan pasangan. Oleh sebab itu perlu bagi individu untuk memilih teman sebagai tempat berbagi dan mengutarakan perasaan.

Sikap pasangan berpengaruh secara langsung terhadap kondisi hubungan yang dijalani antara individu dan pasangan. Sikap pasangan merupakan bentuk respon

dari tanggapan atas apa yang disampaikan oleh individu. Menurut Markman, Stanley dan Blumberg (2010) sikap pasangan yang tidak tepat dalam merespon pasangannya dapat mempengaruhi konflik dalam hubungan, seperti ketika pasangan atau individu secara langsung atau tidak langsung meremehkan pola pikir, perasaan dan karakter pasangannya. Oleh sebab itu sikap pasangan sangat mempengaruhi regulasi emosi pada individu. Pasangan yang pengertian akan memberikan dukungan yang positif untuk individu meredakan emosi negatif dan memunculkan emosi positif. Sikap pasangan mampu membuat individu berpikir positif dan menumbuhkan perasaan yang nyaman. Hal ini dirasakan oleh empat partisipan dalam penelitian ini, FK, AM, WY, dan NL merasa bahwa saat mereka emosi sikap pasangannya mampu meredakan emosi mereka, entah dengan mereka memberikan pengertian-pengertian mengenai penilaian individu terhadap suatu masalah atau dengan memperlakukan individu sebagaimana yang individu butuhkan..

Lama seseorang menjalani hubungan dapat mempengaruhi bagaimana proses penyesuaian diri yang dilakukan antar pasangan, dilihat dari segi komunikasi, pasangan yang sudah menjalin hubungan yang lama akan memunculkan kedekatan atau keintiman untuk saling terbuka dan berbagi dengan pasangan (Duval & Miller, 1985). Semakin lama hubungan antara individu dan pasangannya semakin banyak pula pengalaman yang telah di dapatkan oleh individu dan pasangannya. Pengalaman-pengalaman tersebut akan memberikan pelajaran bagi individu mengenai pasangannya dan cara menghadapi hal-hal yang rentan menuai konflik dalam hubungan. Sehingga semakin lama usia hubungan individu dan pasangannya menjadikan individu lebih mudah mengatur emosinya, karena individu memiliki referensi yang semakin banyak dalam mengatasi masalah dan sudut pandang dalam menilai suatu kejadian. RD, WY, dan AM, merasakan dampak langsung dari usia hubungan yang tidak sebentar. Mereka mendapatkan banyak pelajaran terkait komunikasi interpersonal, dan pemahaman terhadap karakter pasangan. hal ini semakin mendekatkan individu secara emosional meskipun secara fisik mereka berjauhan.

Hubungan yang baik akan mengarahkan individu menjadi pribadi yang lebih baik. Dampak positif dari hubungan yang dirasakan oleh individu dan pasangan akan menjadikan individu lebih dekat lagi dengan pasangannya. Hal ini tentu dikarenakan manfaat yang diterima oleh individu mempengaruhi kehidupannya. Sehingga hal tersebut bisa menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan oleh individu ketika menghadapi permasalahan. Sesuai dengan pernyataan Rusbult (Miller, Perlman & Brehm, 2007) bahwa investasi dalam



hubungan mempengaruhi komitmen dalam hubungan. Investasi yang dimaksud adalah sesuatu yang tidak dapat individu dapatkan ketika hubungan berakhir atau tidak ada. Semakin besar investasi berarti semakin besar keuntungan atau manfaat yang diperoleh individu. Hal-hal yang sudah menyatu dalam diri individu yang mana merupakan hasil atau manfaat dari hubungannya dengan pasangan akan menjadi kendali individu dalam merespon dan merasakan sensasi emosi yang muncul dari interaksi dengan pasangannya. Dengan demikian manfaat yang baik dari hubungan pacaran akan sangat berpengaruh dalam regulasi emosi yang dilakukan individu.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diungkapkan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa menjalani hubungan pacaran jarak jauh memberikan pengalaman yang berbeda-beda pada setiap individu yang menjalaninya. Sehingga konflik dan permasalahan yang muncul pun juga begitu bervariasi. Namun hal-hal yang menjadi sumber emosi dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu sumber emosi internal yang mana hal ini merupakan sesuatu yang berasal dari diri individu. Dan sumber emosi eksternal yang mana hal ini merupakan penyebab emosi yang berasal dari luar individu. Selain itu, ada tiga poin sebagai usaha untuk melakukan regulasi emosi dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh yaitu 1) penerimaan, 2) upaya diri, 3) pengolahan pikiran.

### Saran

Saran yang diharapkan dari terlaksananya penelitian ini berdasarkan hasil yang didapat dalam pembahasan adalah :

1. Bagi Partisipan
 

Mampu mengevaluasi diri dan menyusun strategi dalam mengatasi emosi negative dan mempertahankan emosi positif saat berinteraksi dengan pasangan yang berada di kota yang berbeda.
2. Bagi Masyarakat Sekitar
 

Memahami kondisi individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh, sehingga mampu memberikan dukungan moral terhadap mereka, tanpa menyudutkan keadaan mereka yang berada jauh dengan pasangannya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 

Melakukan penelitian pada aspek lain yang mempengaruhi regulasi emosi individu yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Selain itu juga diharapkan penelitian selanjutnya mampu meneliti pengaruh regulasi emosi terhadap aspek-aspek lainnya yang ada pada diri individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Altaira, E. & Nashori, F. (2008). Hubungan antara kualitas komunikasi dengan kepuasan dalam perkawinan pada istri. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Aylor, B.A. (2003). Maintaining Long-Distance Relationship. In Canary, D.J., & Dainton, M. (Eds.). Maintaining Relationship through communication: relational, contextual, and culture variations (pp: 127-134). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Baihaqi. (2007). PSIKIATRI - Konsep Dasar dan Gangguan-gangguan. Bandung: Revika Aditama.
- Dansie, L. (2012). *Long Distance Dating Relationship Among College Students: The Benefit and Drawback of Using Technology*. Thesis: University Of Missouri.
- Dariyo, A (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- DeGenova, M.K. & Rice, P.P. (2005). *Intimate Relationship, Marriages, and Familie*. New York: MC Grow-Hill
- Dellman, J.M., Bernard, P.T., Rushing, B. (1994). Does Distance Make The Heart Grow Fonder? A Comparison Of College Student In Long-Distance And Geographically Close Dating Relationship. *College Student Journal*.
- Dorland. (2002). Kamus Kedokteran. EGC, Jakarta
- Duvall, E.M., & Miller, B.C. (1985). *Married and family development (6<sup>th</sup> ed.)* Cambridge: Harper and Row Publishers.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual*. Handbook of Emotion Regulation, Edited By James J. Gross. New York: Guilford Publication.
- Guldner, GT. (2003). *Long Distance Relationship: The Complete Guide*. LA: JF Milne
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R.S. (1991). *Cognition and Motivation in Emotion*. *American Psychologist*. 46.
- Markman, H.J., Stanley, S.M. & Blumberg S.L. (2010). *Fighting for Your Marriage (3<sup>rd</sup> ed)*. San Francisco, CA: Jossey-Bss.
- Meitzner, S. & Wen Lin, Li. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long distance relationship. *College Student Journal* volume 1 no. 2

- Miller, R.S., Perlman, & Brehm, S.S. (2007). *Intimate Relationship*. 4<sup>th</sup>. Ed. Boston:McGraw-Hill.
- Nisa, S. (2008). Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda. Retrieved November, 7, 2016, from [http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel\\_10501257.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10501257.pdf)
- Papalia, D.E, S.W. Olds & R.D. Feldman. (2007). *Human Development, 10<sup>th</sup> ed.* New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Richards, J.M. & Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs keeping one's cool. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 410-424. American Psychological Association: Stanford University.
- Rogers, C. (1984). *The development of unconditional love*. New York: Fresh Book
- Ruky, A.S. (2002). Sistem Manajemen Kinerja. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Salovey, P., Sluyter, D.J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Book
- Stiver, A.N. (2010). *The History of Dating in Guys, Girls, and God – Dating and Relationships that Work*. A Vertical Thought Article: United Church of God.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, B. (2004). Bimbingan dan Konseling Perkawinan. Yogyakarta :Andi
- Wilson, J. W. (1999). Emotion Related Regulation : An Emerging Construct. *Developmental Psychology*, 35 (1), 214 – 222.
- Yin, L. (2009). *Communications Channels, Social Support, and Satisfaction in Long Distance Romantic Relationships*. Communication theses: Georgia State University