

Gambaran *Self-Compassion* pada Individu yang Menjalini *Long-Distance Relationship*

Salma Hayati*, Gladis Corinna Marsha, Fikrie

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Jl. Gubernur Syarkawi, Barito Kuala, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: salmahyati2423@gmail.com

Abstract

A long-distance relationship, also known as LDR, brings about various complex emotional challenges, such as feelings of loneliness, uncertainty, and limited physical interaction. This situation can increase the risk of stress and anxiety, especially during the uncertain period of emerging adulthood. Self-compassion, as the ability to accept oneself with kindness, becomes very important in helping individuals face these challenges without falling into excessive self-criticism or emotional isolation. This study aims to provide a comprehensive overview of self-compassion in individuals who are in long-distance relationships. The method used in this research is qualitative with a phenomenological design. Data collection uses interview and observation methods. This study employs purposive sampling as its sampling technique. The subjects in this study consist of two individuals who meet the criteria of young adults currently in a long-distance relationship. Both subjects demonstrate strong self-compassion in maintaining a long-distance relationship, reflected in their behaviours of self-kindness, common humanity, mindfulness, as well as openness and self-reflection in balancing personal needs and the relationship.

Keywords: emerging adulthood; long-distance relationship; self-compassion

Abstrak

Long distance relationship atau bisa disebut LDR menimbulkan berbagai tantangan emosional yang kompleks, seperti rasa kesepian, ketidakpastian, dan terbatasnya interaksi secara fisik. Situasi ini dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan, terutama pada masa *emerging adulthood* yang penuh ketidakpastian. *Self-compassion* sebagai kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan penuh kasih sayang, menjadi sangat penting untuk membantu individu menghadapi tantangan tersebut tanpa terpuruk dalam kritik diri berlebihan atau terisolasi emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai *self-compassion* pada individu yang menjalani LDR. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain fenomenologi. Pengambilan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua orang dengan kriteria individu dewasa awal yang sedang menjalani *long distance relationship*. Kedua subjek menunjukkan *self-compassion* yang kuat dalam menjalani hubungan jarak jauh, tercermin dari perilaku *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, serta keterbukaan dan refleksi diri dalam menjaga keseimbangan kebutuhan pribadi dan hubungan.

Kata kunci: dewasa awal; hubungan jarak jauh; belas kasih diri

1. Pendahuluan

Pada aktivitas sehari-hari manusia selalu melibatkan individu yang lain dalam menghabiskan waktu bersama. Interaksi sosial tidak hanya sebagai kebutuhan dasar manusia, tetapi juga merupakan fondasi kesehatan psikologis. Dorongan alami untuk memiliki hubungan yang dekat dan saling melengkapi mendorong manusia untuk menjalin berbagai jenis hubungan, salah satunya termasuk hubungan romantis (Sarosija, 2024). Pada masa dewasa awal dengan kisaran usia 18-25 tahun adalah masa transisi atau fase *emerging adulthood*, individu berada di antara masa remaja menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan eksplorasi diri, individu memiliki kebebasan untuk eksplorasi berbagai kemungkinan dan peluang yang ada, seperti kesempatan jatuh cinta dan mendapatkan pekerjaan (Arnett, 2014).

Salah satu contoh eksplorasi yang dilakukan individu di masa ini adalah membangun hubungan romantis dengan orang lain. Melalui hubungan ini, individu dapat memahami diri lebih baik, berusaha menemukan pasangan yang cocok dan mempersiapkan diri untuk ke jenjang yang lebih serius (Arnett, 2014).

Hubungan romantis dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu hubungan jarak dekat dan hubungan jarak jauh. Pasangan dengan hubungan jarak dekat memiliki kesempatan untuk bertemu lebih sering dibandingkan hubungan jarak jauh atau bisa disebut dengan *Long Distance Relationship* (Pramantari & Soetjiningsih, 2023). LDR adalah hubungan romantis antara dua orang yang terpisah jarak, adapun tantangan dalam LDR ini meliputi kesulitan dalam berkomunikasi, ketidakpastian akan masa depan, perasaan kesepian, dan kurangnya interaksi fisik (Kusuma dkk., 2024). LDR seringkali menyebabkan penurunan dalam tingkat ketergantungan emosional dan sosial antara pasangan. Ketergantungan ini mencakup pengaruh timbal balik dalam hal keyakinan dan perilaku. Jarak juga mengurangi intensitas kegiatan bersama dan keintiman dalam hubungan (Arfensia dkk., 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasangan dalam LDR ini cenderung memiliki tingkat keintiman yang lebih rendah dibanding pasangan yang tinggal berdekatan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dan saling mengenal secara mendalam (Fletcher dkk., 2000). Sebuah keintiman merupakan evaluasi subjektif individu terhadap pasangannya, sangat penting dalam menentukan kualitas suatu hubungan. Pasangan yang berkomitmen akan saling mendukung untuk meningkatkan kualitas hubungan (Arfensia dkk., 2021). Survei yang dilakukan oleh LDR Nasional pada tahun 2012 melibatkan 1.504 responden. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas hubungan jarak jauh sekitar 63% berakhir sebelum memasuki tahap yang lebih serius, sementara hanya 10% yang berhasil. Penyebab utama kegagalan hubungan jarak jauh menurut survei ini adalah perselingkuhan 33%, hubungan yang tidak harmonis 30%, dan perasaan kesepian hampir 20% (Manampiring, 2012). Menurut pengumpulan data sampel yang dilakukan pusat penelitian LDR, 27% hubungan berakhir dalam bulan pertama. Persentase meningkat menjadi kisaran 37% dalam 3 bulan pertama, dan 42% dalam 6 bulan pertama (Amikom Purwokerto, 2021). Rahmawati dan Chozanah (2021) melakukan survei pada 1.000 peserta, menemukan bahwa LDR hanya memiliki tingkat keberhasilan 58% (Sarosija, 2024).

Individu pada fase *emerging adulthood* saat menjalin hubungan romantis seharusnya melibatkan proses pacaran yang intim dan lebih berfokus pada kedekatan emosional serta fisik yang dapat diperoleh dari hubungan tersebut. Hubungan romantis pada fase ini mulai berkembang menjadi lebih serius, dengan melibatkan komitmen yang pada akhirnya dapat mengarah pada pernikahan. Namun pada fase ini adanya ketidakstabilan atau *instability*, individu masih menghadapi ketidakpastian dalam hubungan romantis, pekerjaan dan pendidikan. Ketidakstabilan ini mendorong individu untuk membuat pilihan dan kemudian melakukan penyesuaian terhadap keputusan yang telah diambil. Hubungan romantis di fase ini sering kali dipenuhi dengan emosi dan ketidakstabilan, yang menyebabkan hubungan tersebut tidak bertahan lama (Arnett, 2014). Sehingga menjadi tantangan bagi pasangan LDR di fase ini dan untuk mengatasinya, individu perlu belajar menerima kekurangan diri, tidak mengkritik diri yang berlebihan, dan lebih mengasahi diri sendiri, hal tersebut dikenal sebagai belas kasih diri atau bisa disebut dengan *Self-compassion* (Tyasningrum & Kusumiati, 2023).

Self-compassion merupakan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri secara utuh, termasuk kekurangan dan kegagalan, tanpa menghakimi. Hal ini mencakup welas asih terhadap diri sendiri, keinginan untuk menyembuhkan luka, dan meringankan penderitaan (Neff, 2003a). Individu yang memiliki *self-compassion* dapat lebih baik dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi dan mengembangkan pandangan optimis terhadap masalah (Pandaleke & Tondok, 2023). *Self-compassion* adalah kemampuan dalam memperlakukan diri dengan baik saat menghadapi kesulitan atau kegagalan (Neff, 2003a). Hal ini mencakup perasaan sadar pada penderitaan yang dialami tanpa mengabaikan perasaan tidak menyenangkan. *Self-compassion* juga melibatkan kemampuan untuk memberikan dukungan kepada diri sendiri. Individu yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologisnya, sehingga mampu menghadapi masalah atau kegagalan tanpa menghakimi diri sendiri (Pamanda & Arswimba, 2024).

Penelitian Neff dan Baretvas (2013) menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki persepsi positif dari pasangannya. Individu mampu dalam memahami sudut pandang pasangan saat terjadi konflik dan menunjukkan kepedulian yang lebih besar terhadap kesejahteraan pasangannya (Zahra dkk., 2021). Penelitian Yarnell & Neff (2013) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Mereka lebih mampu menempatkan diri pada posisi orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-compassion* rendah sering kali merasa terisolasi dan cenderung mengkritik diri sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, cenderung lebih agresif secara verbal (Neff & Beretvas, 2013). Penelitian Zahra dkk (2021) mengenai yang sedang menjalin hubungan asmara. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menjalin hubungan dengan sesama mahasiswa di kampus yang sama (Zahra dkk., 2021).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mendorong individu untuk memperlakukan diri dengan penuh pengertian ketika gagal atau melakukan kesalahan. *Common humanity* membantu menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari pengalaman manusia, sehingga tidak merasa sendirian. Sementara *mindfulness* memungkinkan individu menyadari pikiran dan emosi tanpa menghakimi, sehingga mampu merespons kesulitan dengan lebih seimbang dan objektif.

Fenomena *self-compassion* pada *long distance relationship* ini menarik untuk diteliti. Mengingat pada fase ini disebut dengan *emerging adulthood* adalah fase dewasa awal yang penuh ketidakpastian. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif terkait Gambaran *self-compassion* pada *long distance relationship*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran komprehensif mengenai *self-compassion* pada individu yang menjalani LDR. Demikian dengan adanya penelitian ini, harapannya bisa memberi manfaat dalam memperkaya pengetahuan terkait konsep *self-compassion* dalam konteks LDR. Hal tersebut dapat membantu mengembangkan teori *self-compassion* dalam konteks LDR. Penelitian ini juga menambah literatur yang masih terbatas mengenai *self-compassion* pada *long distance relationship*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat untuk subjek dalam memahami peran *self-compassion* dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan kualitas hubungan mereka dan mengatasi segala macam tantangan yang terjadi.

2. Metode

2.1. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi. Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk meneliti gambaran *self-compassion* pada *long distance relationship*. Metode kualitatif ini digunakan untuk mencari data yang mendalam dan bermakna. Artinya adalah data sebenarnya merupakan nilai di balik data yang ditampilkan. Fenomenologi dipilih sebagai pendekatan penelitian yang paling sesuai untuk mendalami *self-compassion* pada individu dalam LDR, karena pendekatan ini menekankan pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman pribadi dan makna yang diberi individu terhadap fenomena yang mereka alami. Metode fenomenologi berupaya untuk mengungkap, mempelajari, dan memahami fenomena beserta konteks unik yang dialami oleh individu, hingga mencapai tingkat keyakinan pribadi individu tersebut. Fenomenologi penting untuk menggunakan sudut pandang, paradigma, dan keyakinan yang berasal langsung dari individu sebagai subjek yang mengalami pengalaman tersebut secara langsung. Fenomenologi bertujuan untuk menggali makna psikologis dari pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari (Herdiansyah, 2010).

2.2. Teknik Pengambilan Sampel dan Sumber Data

Pada penelitian ini, pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Herdiansyah (2015), teknik ini memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan penilaian terhadap karakteristik yang dimiliki oleh subjek yang dipilih, karena karakteristik tersebut relevan dengan tujuan penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dua sumber. Sumber data primer diperoleh langsung dari lapangan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi terhadap dua individu pada kisaran usia 18-25 tahun di Kalimantan Selatan yang sedang menjalin *long distance relationship*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang: (1) sedang berpacaran menjalani hubungan LDR (beda kota); dan (2) belum pernah bertemu secara langsung sejak awal perkenalan mereka melalui aplikasi. Data sekunder dikumpulkan dari berbagai sumber pustaka, seperti literatur, jurnal, skripsi, dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Berikut tabel 1 rincian data karakteristik partisipan.

Pemilihan dua partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan akan kedalaman informasi yang bisa diperoleh dari tiap individu, sejalan dengan pendekatan fenomenologi yang menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif. Penelitian ini lebih memprioritaskan kualitas dan kelengkapan data sehingga jumlah partisipan yang terbatas dianggap sudah cukup untuk mencapai kejenuhan data. Selain itu, adanya keterlibatan *significant others* atau SO dalam penelitian ini guna mendapatkan sudut pandang tambahan mengenai pengalaman dan perilaku partisipan utama dalam menjalani LDR. Data dari SO dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilaksanakan secara terpisah dari partisipan utama. Informasi yang diperoleh dari SO digunakan untuk triangulasi data sekaligus memperkuat validitas dan reliabilitas data.

Tabel 1. Data Karakteristik Partisipan

Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Lokasi Pasangan	Lama Hubungan
Y	L	25	Makasar	1 tahun
R	P	23	Semarang	1 tahun

Berdasarkan tabel tersebut penelitian ini melibatkan dua subjek, yaitu satu laki-laki dan satu perempuan, yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Kedua subjek sedang menjalani LDR selama satu tahun dengan pasangan masing-masing. Subjek Y memulai hubungan melalui aplikasi kencan online, sedangkan subjek R pertama kali berkenalan dengan pasangannya melalui Instagram, dan keduanya belum pernah bertemu secara langsung dengan pasangan mereka. Setiap subjek juga memiliki dua *significant others* yang turut memberikan perspektif dalam penelitian ini. SO pada subjek Y terdiri dari dua laki-laki, yaitu satu anggota keluarganya dan satu teman dekat yang sering berinteraksi dengan subjek. Sementara itu, SO pada subjek R terdiri dari dua perempuan, yaitu satu anggota keluarganya dan satu teman dekat yang juga sering berinteraksi dengan subjek.

Tabel 2. Tabel Panduan Wawancara

Aspek	Pertanyaan
<i>Self-Kindness</i>	
Memberikan kebaikan hati pada diri sendiri dan memahami diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bisa ceritakan tentang hubungan LDR yang sedang anda jalani? (berapa lama hubungannya, apakah pernah ketemu, pertemuan pertama nya seperti apa) 2. Bisa ceritakan anda pacar yang seperti apa? 3. Bagaimana anda memperlakukan diri sendiri saat mengalami konflik dalam hubungan? 4. Pernahkah Anda merasa bersalah ketika memprioritaskan kebutuhan pribadi di atas kebutuhan pasangan? Bagaimana Anda mengatasi perasaan tersebut? 5. Saat Anda melakukan kesalahan dalam hubungan, bagaimana cara Anda menenangkan dan memaafkan diri sendiri? 6. Apa bentuk perhatian atau kasih sayang yang biasa Anda berikan pada diri sendiri di tengah kesibukan atau tekanan LDR? 7. Saat Anda merasa rindu berat atau kecewa terhadap pasangan, bagaimana Anda merespons diri Anda sendiri? 8. Apakah Anda pernah merasa menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa menjaga keharmonisan hubungan? 9. Apa yang Anda katakan pada diri sendiri saat merasa gagal sebagai pasangan? 10. Pernahkah Anda merasa tidak mampu hadir untuk pasangan Anda, baik secara emosional atau fisik?

	<ol style="list-style-type: none">11. Apa yang Anda rasakan terhadap diri sendiri ketika hal itu terjadi?12. Apa yang biasanya Anda katakan kepada diri sendiri saat merasa seperti itu?13. Apa yang Anda pelajari tentang diri Anda dalam menjalani LDR ini?14. Apakah Anda merasa mudah untuk berkata "tidak" ketika merasa tidak mampu memenuhi permintaan pasangan? Ceritakan pengalaman Anda15. Bisakah Anda berbagi pengalaman di mana Anda berhasil bersikap lembut dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hubungan?
<p><i>Common Humanity</i></p> <p><i>Common humanity</i> yaitu individu memiliki sikap untuk melihat peristiwa yang dialami secara luas dan menganggapnya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umumnya terjadi</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Menurut Anda, apakah perasaan kesepian, rindu, atau konflik dalam LDR adalah sesuatu yang wajar dialami semua pasangan?2. Apakah anda menganggap apa yang anda rasakan saat menghadapi konflik ini adalah perasaan yang wajar dan orang lain pun akan merasakan hal yang sama?3. Apakah Anda mudah menerima kekurangan diri dan pasangan dalam LDR? Mengapa?4. Apakah Anda merasa sendirian saat menghadapi masalah dalam LDR, atau Anda merasa hal itu juga dialami banyak orang?5. Apakah Anda pernah merasa sangat sendirian dalam hubungan ini?6. Apa yang Anda lakukan untuk mengingatkan diri sendiri bahwa Anda tidak sendirian dalam pengalaman ini?7. Apakah Anda pernah membandingkan hubungan Anda dengan hubungan orang lain?8. Bagaimana dukungan keluarga atau teman membantu Anda menyadari bahwa Anda tidak sendirian dalam menghadapi tantangan LDR?9. Apa yang Anda rasakan ketika mengetahui bahwa ada banyak orang lain yang juga berjuang menjaga relasi jarak jauh?
<p><i>Mindfulness</i></p> <p><i>Mindfulness</i> atau menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan dan menyeimbangkan hal tersebut dengan tidak merespon secara berlebihan.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Selama seminggu terakhir hubungan anda dengan pasangan seperti apa?2. Bisa anda ceritakan ketika dengan pasangan hal apa yang bisa membuat anda senang dan apa yang membuat sedih?

-
3. Bagaimana Anda menyadari dan menerima perasaan yang muncul saat menjalani LDR, seperti rindu, marah, atau kecewa?
 4. Ketika Anda merasa kesal, cemas, atau cemburu, bagaimana Anda menghadapi perasaan itu?
 5. Apa yang Anda lakukan ketika emosi negatif muncul dalam hubungan? Apakah Anda membiarkan emosi itu berlalu atau mencoba menyelesaikannya?
 6. Bagaimana Anda menenangkan diri sebelum merespon pesan atau telepon dari pasangan saat sedang emosi?
 7. Bagaimana Anda membedakan antara perasaan yang perlu diungkapkan dan yang sebaiknya disimpan dulu dalam hubungan?
 8. Saat terjadi konflik, apakah Anda cenderung bereaksi spontan atau mengambil waktu untuk berpikir terlebih dahulu?
 9. Apakah Anda pernah melakukan refleksi diri setelah bertengkar atau mengalami masalah dengan pasangan?
 10. Apakah Anda memiliki kebiasaan refleksi, journaling, atau meditasi?
-

2.3. Teknik Analisis Data

Teknik penelitian ini menggunakan analisis model Miles dan Huberman (1994) menyatakan bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga mencapai titik jenuh, data dianggap cukup untuk ditarik kesimpulan. Terdiri dari empat langkah, yaitu 1) pengumpulan data adalah analisis data yang dilakukan selama proses pengumpulan data maupun setelah dalam jangka waktu tertentu. Selama wawancara, peneliti sudah mulai menganalisis jawaban dari responden. Jika hasil analisis menunjukkan bahwa jawaban yang diperoleh belum memadai, peneliti akan melanjutkan dengan pertanyaan tambahan hingga diperoleh data yang dianggap kredibel. 2) reduksi data berarti merangkum dan memilih elemen-elemen utama, serta memfokuskan perhatian pada hal-hal yang penting dengan mencari tema dan pola yang ada. 3) penyajian data dilakukan dalam beberapa bentuk yaitu bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. 4) penarikan kesimpulan, kesimpulan awal yang diajukan bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak ditemukan bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun, jika kesimpulan awal tersebut didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap kredibel. Ke empat langkah ini saling terkait dan membentuk satu kesatuan proses analisis data yang dimulai dari tahap awal pengumpulan data hingga tahap akhir penarikan kesimpulan.

2.4. Validitas dan Reliabilitas Data

Validitas dan reliabilitas data dalam penelitian kualitatif adalah aspek penting untuk melihat kualitas dan keakuratan data yang didapat. Validitas penelitian ini dilakukan dengan

kredibilitas, menggunakan triangulasi sumber untuk memastikan bahwa hasil penelitian tepat mencerminkan pengalaman dan pandangan partisipan. Triangulasi dalam pengujian sumber kredibilitas dapat diartikan sebagai proses verifikasi yang dilakukan melalui berbagai metode. Triangulasi sumber digunakan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Hal ini membantu untuk melihat kebenaran informasi dan mengurangi bias (Sugiyono, 2013).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Karakteristik subjek dalam penelitian ini, terdapat subjek penelitian yang berjumlah dua orang dengan satu laki-laki dan satu perempuan, rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan pada kedua subjek didapatkan data sebagai berikut:

Self kindness

Subjek 1 menunjukkan *self kindness* dalam menjalani hubungan LDR dengan pasangannya yang telah berlangsung cukup lama, yakni sekitar satu tahun lebih. Subjek 1 menilai bahwa hubungan mereka berjalan dengan baik tanpa konflik besar.

“Sekarang aku dan pacarku sedang LDR sudah lumayan lama hubungan kami, mungkin sekitaran 1 tahun lebih hampir dekat 2 tahun.. emm aku dengan inya sekarang baik aja sih gaada masalah dengan hubungan kami”

“Alhamdulillah baik masih menjalani hubungannya sampai sekarang, sudah berapa lawas lah yo eee kayanya 1 tahun 8 atau 9 bulan deh aku lawan inya.. emm masih baik aja sih kami komunikasi baik.. terjaga dengan aman”

Hal ini sesuai dengan pernyataan dari *significant other* bahwa hubungan subjek 1 dengan pasangannya sudah berlangsung lama dan tidak pernah memiliki konflik.

“Yaa.. tau aja kalo inya bisi pacar lumayan lawas jua buhannya pacaran dan yang aku tau dikit buhannya tu kada suah pang lah kaya besarikan ee kadada masalah walaupun LDR ya kada pernah sih liat inya galau .. hubungan buhannya tu kada tapi terekspos banar”

Sejak awal, Subjek 1 maupun pasangannya tidak mempermasalahkan soal jarak, subjek 1 mampu menerima kondisi LDR dengan sikap sabar dan realistis. Subjek 1 juga menunjukkan sikap menerima ketidaksempurnaan, tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, dan percaya bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai waktunya. Meskipun belum mengetahui kapan bisa bertemu langsung, keduanya tetap saling percaya dan tidak pernah berselisih hanya karena masalah waktu.

“Kami tidak pernah bermasalah dengan LDR, meski sama-sama rindu dan ingin bertemu. Untuk sekarang fokus dulu pada kegiatan dan pekerjaan masing-masing, saling mengerti, dan berusaha sabar. Kalau kecewa atau merasa bersalah pun wajar, tapi kuhadapi dengan santai tanpa berlarut-larut”

Subjek 1 mendeskripsikan dirinya sebagai individu yang cukup romantis, namun subjek tidak mengekspresikannya secara berlebihan di depan orang lain. Rasa sayang dan cinta kepada pasangan lebih sering subjek tunjukkan melalui perhatian kecil seperti menjadi pendengar yang baik, hal yang paling penting adalah rasa nyaman dan bahagia yang dirasakan bersama dalam hubungan mereka

“Aku punya cara ku sendiri dalam memberikan perhatian, kasih sayang, aku cukup romantis orang nya tapi aku kada mau terlalu diumbar karena pas di awal kami sudah memutuskan untuk kada tapi meumbar kemesraan ke orang lain cukup lingkup kami berdua aja merasakan kebucinan ini”

Subjek 1 juga merasa cukup terbuka dengan pasangan, sehingga tidak ada hal yang perlu disembunyikan di antara mereka,

“Kalo ada masalah pasti nya dengan komunikasi.. kalo memang butuh waktu sendiri ya.. yaudah diberikan luang”

Meski demikian, Subjek 1 tetap menunjukkan kemandiriannya dan tidak sepenuhnya bergantung pada pasangan, saat menghadapi masalah subjek 1 lebih dulu mencoba menyelesaikannya sendiri, namun kehadiran pasangannya tetap memberikan rasa tenang. Subjek dan pasangannya mampu saling melengkapi serta memahami kondisi masing-masing,

“Inya tau tentang ku, keluarga ku, keseharian ku.. tapi itu bukan berarti aku bergantung ke inya.. kalo ada masalah sekali pun ku coba akan langsung menyelesaikan masalah”

Subjek 1 cenderung berpikir matang sebelum bertindak dan tidak membiarkan masalah berlarut-larut demi menghindari kesalahpahaman.

“Kami jarang berkonflik. Kalau pun ada, aku lebih suka segera menyelesaikannya dengan berpikir dulu cara terbaik agar tidak berlarut dan menghindari kesalahpahaman”

Subjek 1 juga menghindari perilaku yang merugikan dirinya sendiri, seperti terjebak dalam kesedihan berlebihan, dan lebih memilih untuk tetap santai serta tidak membiarkan masalah membebani dirinya

“Iya.. kada mau aku jar ku aku kada mau melakukan hal yang merugikan segala sedih, galau gundah gulana kaya anak zaman sekarang”

“Masalah kesibukan dan LDR ini aku kada mengganggu tekanan lah.. jadi aku enjoy aja”

Subjek 1 berpegang pada prinsip untuk memprioritaskan dirinya sendiri tanpa merasa bersalah atau egois, dan merasa tidak perlu menyalahkan diri jika lebih mengutamakan kebutuhannya

“Kada merasa bersalah karena rasaku itu hal yang benar dan pacarku juga kada masalah dengan hal itu”

Pernyataan ini sesuai dengan pernyataan kedua *significant other* bahwa Subjek 1 menunjukkan sikap yang santai dan positif dalam menghadapi masalah, dengan memprioritaskan hal-hal yang menguntungkan dan membuatnya bahagia. Ia jarang merasa

tertekan atau sedih, serta mampu mengelola stres dengan baik melalui kegiatan yang menyenangkan seperti berlari dan menjalani hobinya,

“Ya memprioritaskan.. hal yang lebih menguntungkan baginya.. yang bisa meolah inya senang.. misal ada masalah kaya digawian atau ada masalah dengan kawanannya atau pacarnya.. ya kada tapi terlalu dipikirkannya.. sesimple itu orangnya santai aja sih”

Hasil observasi juga terlihat setiap wawancara subjek selalu mengenakan pakaian khususnya dan subjek tampak *excited* saat membicarakan hobinya. Hal ini terlihat dari perubahan ekspresi wajah yang lebih ceria, senyum yang muncul secara spontan, serta intonasi suara yang menjadi lebih tinggi/ antusias.

Subjek 1 *menilai* dirinya berhasil menjalani hubungan *LDR* dengan prinsip menyelesaikan masalah secara langsung, tidak membiarkan emosi negatif berlarut-larut

“Dalam pengalaman ku di hubungan ini,, ku rasa sudah cukup berhasil, karena prinsip ku kalo ada masalah ya diselesaikan secara langsung,”

Sikap ini menunjukkan bahwa Subjek 1 mampu memperlakukan dirinya dengan baik, menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan relasi, serta memiliki pemahaman diri yang sehat dalam konteks *LDR*. Hal ini sejalan dengan beberapa pernyataan dari kedua *significant other* bahwa subjek 1 memang cenderung mandiri, tidak mudah tertekan, dan mampu menjaga keseimbangan emosi dalam hubungan. Subjek 1 lebih memilih menyelesaikan masalah secara langsung tidak membiarkan masalah berlarut dan menjaga hubungan tetap harmonis. Subjek 1 menunjukkan *self kindness* dalam *LDR* dengan menjaga komunikasi, bersikap mandiri, dan mengelola emosi secara sehat. Ia menyelesaikan masalah secara langsung dan tetap menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan.

Subjek 2 menuturkan bahwa dirinya selalu terbuka, bercerita dan berbagi pendapat dengan pasangannya. Subjek 2 mendeskripsikan dirinya sebagai pasangan yang cukup manja jika bersama pasangannya serta selalu memberikan perhatian,

“Aku terbuka dan nyaman bercerita dengannya, senang berbagi pendapat. Dari sudut pandangku, aku pacar yang manja tapi penuh perhatian”

Subjek 2 mengungkapkan bahwa hubungannya dengan pasangan tetap berjalan dengan baik meskipun mereka menjalani hubungan *LDR* dan belum bertemu selama satu tahun lima bulan.

“Hubungan saya dengan pacar sekarang baik baik aja, kami berdua masih LDR dan belum pernah ketemu sama sekali sampai sekarang.... sudah lumayan 1 tahun kami LDR”

Subjek 2 merasa percaya dan yakin terhadap pasangannya karena selalu mendapat perhatian dan merasa didengarkan.

“Emm yang membuat aku yakin sama dia, aku rasa dia orang nya baik banget, selalu memberikan perhatian pendengar yang baik juga buat aku”

Subjek 2 menyadari bahwa keharmonisan hubungan adalah tanggung jawab bersama dan mampu bangkit dari kegagalan dengan lebih pengertian terhadap diri sendiri.

“Dalam kondisi itu aku tidak akan menyalahkan diriku, karena menurutku keharmonisan hubungan itu bukan tanggung jawab 1 orang aja”

Meskipun belum bisa menemani secara langsung, Subjek 2 dengan pasangannya menerima kondisi *LDR*, tetap menjalankan peran masing-masing dan selalu meyakini bahwa setiap masalah pasti bisa dilewati, dan di balik kesulitan akan ada hal baik yang menanti,

“Aku pernah merasa belum bisa mendukung langsung, tapi kami saling percaya dan menerima. Aku tetap berusaha menjalankan peranku sebagai pacar dengan selalu ada, meski tidak secara langsung.”

Dari pengalaman tersebut, Subjek 2 menyadari bahwa menjaga hubungan bukan hanya soal kehadiran fisik, tetapi ketulusan dan kejujuran, serta bahwa dirinya lebih kuat dan penyayang dari yang ia kira

“Eemm banyak hal yang bisa didapat aku belajar bahwa aku lebih kuat dan lebih penyayang dari yang aku kira... hehee aku juga belajar bahwa menjaga hubungan bukan soal harus selalu ada, tapi soal ketulusan, dan kejujuran”

Subjek 2 menyadari bahwa ketika suasana hatinya sedang tidak baik ketika haid, namun pasangannya tetap memahami. Mereka saling memberi ruang ketika salah satu merasa lelah, serta menjalin hubungan dengan menerapkan prinsip saling pengertian, keterbukaan, dan kepercayaan

“Kami selalu menerapkan untuk saling memahami satu sama lain, saling terbuka, saling percaya”

Subjek 2 percaya tidak ada orang yang sempurna dan lebih memilih menerima semua kelebihan, kekurangan, mengakui kesalahan, dan belajar dari pengalaman tanpa larut dalam perasaan bersalah.

“Kalau salah, aku merenung tanpa menghakimi diri, lalu meminta maaf dan mengakuinya. Aku juga mengingatkan diri bahwa cinta bukan soal sempurna, tapi tumbuh bersama kalau terus merasa bersalah, aku tidak akan bisa memperbaiki apa pun.”

Subjek 2 menuturkan bahwa setiap orang pasti mengalami masa sulit. Subjek 2 akan melakukan suatu hal yang dia sukai termasuk hobi nya, hal itu yang akan membuat subjek 2 kuat dalam menjalani hari sehingga terhindar dari keterpurukan,

“Bentuk perhatian kepada diriku ya kembali lagi aku akan melakukan hobi hobi ku tercinta”

Pernyataan ini sejalan dengan beberapa pernyataan dari kedua *significant other* bahwa subjek dikenal kuat dan mampu mengatasi masalah sendiri tanpa terlihat terpuruk. Ia menyalurkan perasaan melalui hobi, aktivitas positif, dan kedekatan keluarga, serta jarang melampiaskan emosi secara negatif.

“Untuk terpuruk banget itu gak pernah liat yah.. tapi kalo memang rr ini ada masalah dia pasti bisa menyelesaikan masalah sendiri karena strong women sih menurutku”

Subjek 2 menunjukkan *self kindness* dalam *LDR* dengan tetap terbuka, saling percaya, dan menjaga komunikasi yang hangat dengan pasangan.

Common Humanity

Subjek 1 juga mengatakan bahwa dalam hubungannya jarang terjadi konflik, namun kadang hanya sedikit merasa sepi karena kesibukan masing-masing,

“Konflik nya itu.. jarang ada tapi yaa.. lebih rasa sepi aja sih sama sama begawi.. aku begawi inya begawi jua disana kaya aku masuk shift malam pagi nya tidur”

Subjek 1 juga menganggap bahwa perasaan kesepian adalah sesuatu yang normal dan pasti pernah dirasakan oleh siapa pun. Namun, subjek 1 memilih untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri ketika merasa kesepian, karena masih banyak hal penting yang bisa dilakukan,

“Konflik nya itu.. jarang ada tapi yaa.. lebih rasa sepi aja sih sama sama begawi.. aku begawi inya begawi jua disana kaya aku masuk shift malam pagi nya tidur”

Jika muncul masalah dalam hubungan, subjek 1 lebih memilih untuk segera mengomunikasikannya secara terbuka. Subjek 1 selalu berusaha menanyakan keadaan dan perasaan pasangan, serta memberikan waktu jika pasangan membutuhkan ruang untuk sendiri

“Masalah dalam hubungan itu wajar, asal tidak berlarut. Bagiku, kuncinya komunikasi menanyakan keadaan dan perasaan pasangan, lalu memberi ruang bila diperlukan”

Hal ini sesuai dengan beberapa pernyataan dari kedua *significant other* bahwa subjek memandang masalah sebagai hal biasa yang bisa diatasi dengan tenang. Subjek jarang terpukul karena didukung keluarga, pacar dan teman, serta fokus menyelesaikan masalah tanpa berfikir berlebihan,

“Emm orangnya biasa aja sih.. orangnya happy happy aja sih kada sampai terpukul kaya itu”

Subjek 2 mampu memahami permasalahan secara luas seperti meyakini bahwa konflik dalam hubungan adalah hal yang wajar, termasuk persoalan umum seperti jarak dan kesibukan. Bagi Subjek 2, kunci menjaga keharmonisan hubungan terletak pada komunikasi yang terbuka dan efektif untuk menyelesaikan masalah agar tidak menimbulkan keresahan,

“Konflik pasti ada di setiap hubungan, apalagi LDR. Bagiku itu wajar, yang penting dihadapi dengan komunikasi baik agar cepat selesai dan tidak berlarut. Saya setuju, tidak ada hubungan tanpa masalah.”

Subjek 2 menyadari bahwa dirinya hanyalah manusia biasa yang tentu memiliki keinginan untuk bertemu dengan pasangannya. Ketika pasangannya sedang sibuk, perasaan rindu dan kesepian menjadi lebih kuat. Subjek 2 memilih untuk mengatasi perasaan tersebut dengan melakukan aktivitas positif, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah atau menikmati waktu sendiri melalui hobi yang disukainya

“Kadang aku merasa sepi karena LDR dan kesibukan pasangan, tapi biasanya kuatasi dengan kegiatan positif, pekerjaan rumah, dan me time lewat hobi”

Subjek 2 menekankan adanya penerimaan dan saling melengkapi dalam hubungannya, dengan kesadaran bahwa baik dirinya maupun pasangan memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai manusia yang tidak sempurna. Selain itu, Subjek 2 tidak pernah membandingkan hubungannya dengan hubungan orang lain. Subjek 2 merasa bersyukur atas hubungan yang dijalani, tanpa ada rasa iri, dan menilai bahwa hubungan tersebut sudah cukup serta sesuai dengan harapannya

"Iya, kami saling melengkapi pastinya kami juga hanya manusia biasa yang punya kekurangan dan kelebihan masing masing jadi entah apapun dalam diri aku dan dia akan ku terima dengan apa adanya"

Hal ini sesuai dengan beberapa pernyataan dari kedua *significant other* bahwa subjek bijak dalam menghadapi masalah tanpa membesar-besarkannya, bertanggung jawab menyelesaikan sendiri, serta menunjukkan empati dan perhatian kepada orang lain. Dukungan keluarga dan teman membuatnya merasa tidak sendiri,

"Gak sih.. dia bertanggung jawab terhadap masalahnya sendiri,, jadi misal ada masalah dia coba lewatin, dia coba hadapin, dia coba selesaikan gitu"

Sikap ini menunjukkan bahwa kedua subjek memandang tantangan dan dinamika emosional dalam *LDR* maupun masalah secara luas sebagai sesuatu yang lumrah, tidak merasa terasing, dan tetap merasakan dukungan dari orang-orang terdekat.

Mindfulness

Subjek 1 mampu menyadari perasaannya, saat merasa lelah, subjek menenangkan pikiran dengan meluangkan waktu untuk sendiri dan beristirahat, serta mengurangi kegiatan yang menguras tenaga. Selain itu, subjek 1 merasa senang melakukan obrolan mendalam dengan pasangannya karena hal tersebut sangat membantu dalam menenangkan diri,

"Aku jarang sedih, justru enjoy dan tenang dengan perhatian pasangan, bahkan lewat hal kecil seperti deep talk"

Subjek 1 juga menyatakan bahwa merasa tenang dan nyaman ketika ada orang yang memberikan perhatian atau sekedar mau mendengarkan, hal ini memberikan ketenangan,

"Kalo senang tu pas inya selalu ada gasan aku jadi pendengar, pengertian lawan aku kaya jadi sumber semangat kalo sedih tu paling karena sedih belum bisa betamu secara langsung"

Menghadapi konflik, subjek 1 memilih berdiam sejenak, menenangkan hati dan pikiran, serta memberi ruang untuk refleksi sebelum bertindak, sehingga dapat mengambil keputusan dengan bijak dan tidak terbawa emosi,

"Aku berfikir dulu apa baiknya sebelum bertindak sebelum mengambil keputusan"

Subjek 1 mampu menyadari dan menerima emosi atau perasaan negatif yang muncul dalam hubungan, dengan menjaga keharmonisan hubungan, terutama saat terpisah jarak, komunikasi terbuka, saling berbagi, dan memberikan ruang merupakan kunci penting,

"Aku sadar dan menerima rasa kangen atau kecewa, lalu menghadapinya dengan"

komunikasi”

Hal ini sesuai dengan beberapa pernyataan dari kedua significant other bahwa subjek 1 individu yang santai dan realistis, jarang menunjukkan kesedihan, serta menjaga keseimbangan dengan fokus pada hal positif seperti pekerjaan dan hobi,

“Ya tu orang nya realistis aja pang.. jarang sedih sih”

Subjek 2 menunjukkan kesadaran penuh terhadap perasaan dan berusaha tidak terlarut dalam emosi, baik senang maupun sedih, dan menyadari bahwa berlebihan dalam perasaan dapat berdampak negatif,

“Aku selalu menyadarkan diri untuk tidak larut berlebihan dalam senang maupun sedih, karena itu tidak baik”

Kesadaran akan emosi yang dirasakan membuat subjek tidak berlebihan dalam menanggapi perasaan tersebut. Subjek 2 memberi ruang untuk berdiam diri dan memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman diri saat ini dengan penerimaan tanpa penilaian, yang membantu tetap tenang, fokus pada hal-hal positif,

“Kadang mood jelek karena hal kecil, misalnya doi lama balas atau cuaca, tapi ku atasi dengan hobi atau membantu di rumah. Aku merasa mampu mengendalikan emosi karena percaya semuanya akan berlalu, jadi dibawa santai saja”

Subjek 2 juga menghadapi berbagai situasi dengan tenang dan percaya diri, serta berbagi cerita dengan orang terdekat sebagai bentuk pelepasan beban emosional.

“Saya orangnya pekerja keras, menghadapi masalah dengan kepala dingin dan yakin bisa menyelesaikannya. Sesekali berbagi cerita dengan adik agar tidak terlalu terbebani”

Subjek 2 mampu mengenali dan menerima berbagai emosi yang dirasakan, seperti rindu, kecewa, atau marah. Ia berusaha untuk menyadari perasaannya dan secara terbuka mengungkapkannya kepada pasangan, karena hal itu membantunya mengelola emosi secara perlahan.

“Kalau emosi negatif, aku biasanya butuh waktu sendiri dulu untuk meredakan. Setelah tenang, aku merenungi perasaan dan jika penting, aku bicarakan langsung dengan pacar”

Subjek 2 merasa senang ketika mendapat perhatian dan kasih sayang dari pasangannya, seperti saat ditanya kabar, diberi saran. Meskipun perasaan sedih kadang muncul ketika pasangannya sibuk, ia menegaskan bahwa perasaan tersebut tidak berlarut atau berlebihan

“Aku senang ketika dia selalu memberikan perhatian selalu memberi kabar dengan aku.. yang membuat aku sedih eeee terkadang misla dia sibuk aja sih disana.. tapi aku menerima hal itu dan tidak sedih berlarut”

Secara keseluruhan, ia menjalani hubungan dengan tenang dan mengikuti alurnya, tanpa mengalami perubahan emosi yang drastis, sambil terus berusaha saling memahami bersama pasangannya.

“Cukup di nikmati, ikuti alurnya aja sih kalo aku, tidak ada perubahan emosi karena tantangan tersebut, eee karena aku dengan pacar ku berusaha saling memahami”

Hal ini sesuai dengan beberapa pernyataan dari kedua significant other bahwa subjek mengalami perubahan emosi, namun mampu mengelola perasaannya dengan meluangkan waktu sendiri dan fokus pada hal-hal positif. Subjek dikenal ceria, mudah bersyukur, dan tetap menjaga komunikasi dengan pasangannya meski menjalani LDR.

“Dia senangnya itu ee kalo dia ajak bahas atau dibawa ke toko make up atau bahas bahas hal tentang hobinya dia gitu.. kalo yang bikin dia sedih itu.. kaya eee misal aku ada bohong atau cowoknya ada kaya gaada ngabarin.. “

Kedua subjek mampu mengenali dan mengelola emosinya dalam LDR, dengan menjaga komunikasi, melakukan aktivitas positif, dan tidak larut dalam emosi negatif.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian wawancara dan observasi terlihat menggambarkan *Self-compassion*, dari kedua subjek ditemukan bahwa dalam aspek *self kindness*, kedua subjek mampu menerima diri sendiri dan hubungan yang sedang dijalani. Subjek 1 menunjukkan *self-kindness* dengan sikap sabar, realistis, dan mandiri dalam menjalani hubungan. Subjek 1 mampu menerima ketidaksempurnaan diri dan hubungan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Sikap ini tercermin dari kemampuannya menjaga komunikasi terbuka dan menyelesaikan masalah secara langsung tanpa membiarkan emosi negatif berlarut-larut. Subjek 1 juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan, serta menunjukkan perhatian kecil yang bermakna, seperti menjadi pendengar yang baik. Ia tidak mengekspresikan rasa sayang secara berlebihan di depan orang lain, melainkan melalui tindakan-tindakan sederhana yang membuat hubungan terasa nyaman dan bahagia. Subjek 1 yang menunjukkan kemampuan untuk menetapkan batasan diri dan memprioritaskan kebutuhan pribadi tanpa merasa egois, seperti mampu mengatakan tidak ketika memang tidak mampu dan memilih aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya. Sikap ini menunjukkan adanya kebaikan terhadap diri sendiri, yang merupakan salah satu aspek dari *Self-compassion*, yaitu pendekatan yang penuh kehangatan dan dukungan terhadap diri, yang membantu individu untuk menghadapi tantangan dan penderitaan selama situasinya masih dalam batas yang wajar. Subjek 1 juga berusaha tidak terjebak dalam perasaan sedih dan lebih memilih fokus pada hal-hal positif, hal ini sejalan dengan temuan Bluth & Eisenlohr-Moul (2017) semakin tinggi tingkat *Self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula tingkat optimisme dan kepuasan hidup yang dirasakan, serta berpotensi menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

Sedangkan Subjek 2 yang lebih ekspresif dan terbuka menyalurkan perasaan dalam berkomunikasi dengan pasangan. Subjek 2 aktif berbagi perasaan dan pendapat, serta mengakui kekurangan diri dan pasangan tanpa terjebak dalam rasa bersalah yang berlebihan. Subjek 2 menyadari bahwa keharmonisan hubungan adalah tanggung jawab bersama dan mampu bangkit dari kegagalan dengan pengertian terhadap diri sendiri. Meskipun belum bisa menemani secara langsung, ia dan pasangannya menerima kondisi LDR dengan penuh keyakinan bahwa setiap masalah dapat dilewati dan akan ada hal baik di balik kesulitan. Subjek 2 juga menyalurkan perasaan melalui hobi dan aktivitas positif yang membuatnya kuat menghadapi masa sulit. Ia menerapkan prinsip saling memberi ruang ketika salah satu merasa

lelah, menjaga komunikasi hangat, dan membangun kepercayaan dalam hubungan. Subjek 2 menampilkan *self kindness* melalui penerimaan diri dan optimisme dalam menghadapi masalah. Subjek 2 percaya bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, serta meyakini setiap masalah pasti dapat dilewati. Subjek 2 juga menyalurkan perasaan melalui hobi dan aktivitas positif, yang menurut Bluth dkk (2016) merupakan bentuk koping aktif yang dapat dimanfaatkan individu sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini mendukung teori bahwa *Self-compassion*, khususnya aspek *self kindness*, memiliki hubungan negatif dengan stres dan berkontribusi dalam mempertahankan kesejahteraan emosional seseorang.

Kedua subjek memperlihatkan pola komunikasi yang terbuka dan jujur, yang merupakan bentuk dari *self disclosure*. Subjek 1, yang lebih penuh pertimbangan dan berusaha menjaga komunikasi dengan memberikan ruang bagi pasangannya untuk mengungkapkan perasaan, sedangkan Subjek 2 lebih ekspresif dalam berbagi cerita serta emosi dengan pasangannya. Sikap keterbukaan ini memperkuat kepercayaan dan kedekatan emosional, di mana *self disclosure* yang intens dan efektif meningkatkan kualitas hubungan, terutama dalam konteks LDR yang memiliki tantangan komunikasi jarak jauh. Hal ini sejalan dengan penelitian Septiani dkk (2019) yang menyatakan bahwa *self disclosure* adalah aspek penting dalam komunikasi interpersonal, yang berpengaruh terhadap kesetiaan, cinta, dan kasih sayang dalam suatu hubungan, termasuk pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Kedua subjek menunjukkan pentingnya *self disclosure* dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Subjek 1 menunjukkan keterbukaan dengan pasangannya dan memiliki kemampuan untuk menjadi pendengar yang baik, sedangkan Subjek 2 terbiasa menyampaikan pendapat serta berbagi cerita dengan pasangan maupun teman-temannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Septiani dkk (2019) bahwa *self disclosure* berperan penting dalam membentuk kedekatan hubungan antarpersonal. *Self disclosure* juga merupakan keterampilan dalam interaksi sosial yang mendorong terciptanya kedekatan emosional.

Kedua subjek memperlihatkan respons yang sangat positif dalam menghadapi tantangan LDR, khususnya terkait keterbatasan jarak dan waktu yang belum memungkinkan pertemuan langsung. Meskipun demikian, mereka mampu mempertahankan kepercayaan satu sama lain tanpa terjadi konflik akibat hambatan tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Winayanti & Widiasavitri (2016) yang menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh memang memiliki sejumlah tantangan, seperti minimnya kontak fisik, keterbatasan komunikasi, serta risiko munculnya rasa curiga atau cemburu. Namun demikian, *trust* menjadi faktor utama dalam menjaga keberlangsungan hubungan, setelah komunikasi dan keterbukaan. Hal ini sesuai dari pengalaman subjek yang merasa didengar dan diperhatikan oleh pasangannya. Melalui komunikasi yang terbuka dan jujur, *trust* dapat terus terjaga sehingga hubungan tetap harmonis.

Pada aspek kedua, yaitu *common humanity*, kedua subjek menyadari bahwa konflik, rasa kesepian, dan kesibukan merupakan hal yang umum dan dialami oleh banyak pasangan dalam hubungan jarak jauh. Subjek 1 menerima perasaan kesepian sebagai sesuatu yang normal dan memilih untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri. Sementara itu, Subjek 2 memandang konflik sebagai bagian alami dari proses hubungan yang perlu dihadapi dengan komunikasi terbuka dan saling pengertian. Kesadaran ini membuat mereka merasa tidak terisolasi, melainkan terhubung dengan pengalaman yang dialami secara luas oleh banyak orang. Aspek *common humanity* yang tampak pada kedua subjek yaitu pengakuan bahwa kesulitan dan konflik adalah pengalaman universal dan mendukung pengelolaan emosi yang

sehat. Subjek 1 dan Subjek 2 sama-sama menunjukkan pemahaman bahwa tantangan, konflik, dan perasaan kesepian adalah hal yang wajar dan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Subjek 1 menyadari bahwa perasaan kesepian pasti pernah dirasakan oleh siapa pun, dan memilih untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri ketika merasa kesepian. Subjek 2 juga menganggap konflik dalam hubungan sebagai hal umum yang pasti terjadi, dan lebih memilih untuk menyelesaikannya dengan komunikasi yang baik. Hal ini sejalan dengan teori Pommier dkk (2020) yang menyatakan, individu dengan sikap *Self-compassion* akan memiliki pemikiran bahwasanya penderitaan, kegagalan, kekurangan yang ada pada dirinya merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan demikian, bahwa individu dengan sikap *Self-compassion* akan memiliki pemikiran bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman manusia. Sikap ini mendukung pemahaman dan penerimaan stresor sebagai bagian wajar dari kehidupan, yang dapat membantu mengurangi stres melalui pengurangan kesulitan regulasi emosi (Jones dkk, 2015).

Subjek 1 lebih sering merenungkan perasaannya dan mengungkapkannya dengan cara yang dewasa seperti terlihat dari kemampuannya mengendalikan emosi, bertanggung jawab atas perasaan sendiri, serta berpikir matang sebelum berbicara. Sementara Subjek 2 lebih ekspresif dan mudah berbagi cerita. Hal ini sejalan dengan penelitian Raihan & Sofyan (2023) yang mengungkapkan bahwa keterbukaan diri memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan dan kedekatan emosional, terutama dalam konteks interaksi digital seperti penggunaan aplikasi kencan online. Keterbukaan tersebut mendukung terciptanya kepercayaan interpersonal yang menjadi fondasi penting dalam menjaga hubungan jarak jauh. Komunikasi yang efektif disertai tingkat *self disclosure* yang tinggi sangat berkontribusi dalam penyelesaian konflik dan mempertahankan komitmen dalam hubungan LDR.

Addini & Eva (2025) menuturkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dapat memberikan rasa aman, validasi emosional, serta motivasi yang membantu seseorang menghadapi tekanan dan stres di situasi yang menantang. Hal ini terlihat pada Subjek 2, yang memperoleh kekuatan dari dukungan keluarga dan teman-temannya dalam mengurangi perasaan kesepian, kecemasan, serta tekanan emosional. Dukungan tersebut membuat subjek merasa didampingi dan lebih mampu mengelola stres yang dialami.

Pada aspek *mindfulness*, Kedua subjek yang menjalani hubungan jarak jauh memperlihatkan kemampuan *mindfulness* yang membantu mereka dalam mengelola tekanan emosional serta stres yang timbul akibat jarak dan keterbatasan komunikasi langsung. Contohnya, Subjek 1 mengatasi stres dengan berolahraga dan melakukan refleksi diri, sementara Subjek 2 menyalurkan emosinya melalui hobi dan menjaga komunikasi terbuka dengan pasangannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Giyati & Whibowo (2023) yang menyatakan bahwa *Self-compassion* mendukung pengelolaan emosi secara adaptif, sehingga individu lebih mampu menghadapi stres dengan efektif. Dengan demikian, penerapan *Self-compassion* oleh kedua subjek dalam penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian tersebut, yang menunjukkan bahwa *Self-compassion* merupakan mekanisme penting dalam regulasi emosi yang efektif dan pengurangan stres, terutama pada individu dewasa awal yang menghadapi tekanan dalam hubungan jarak jauh. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga memperkuat kualitas komunikasi dan komitmen dalam hubungan.

Strategi pengelolaan emosi yang digunakan kedua subjek, seperti melakukan aktivitas positif, meluangkan waktu sendiri, melakukan pembicaraan mendalam, merupakan bentuk regulasi emosi yang adaptif. Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi membantu individu mengelola emosi dalam rangka menghadapi kehidupan sehari-hari yang penuh stres. Individu yang menerapkan penilaian kognitif dari emosi positif cenderung lebih rendah dalam merasakan stres. Sementara individu yang menolak mengekspresikan emosi positif cenderung lebih tinggi dalam merasakan stres (Katana dkk, 2019). *Self-compassion* yang tinggi memungkinkan individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal yang berpotensi menimbulkan stres, serta membantu dalam memaknai stresor sebagai bagian wajar dari pengalaman hidup (Jones dkk, 2015). Dengan demikian, kedua subjek memperlihatkan bahwa *Self-compassion*, *self disclosure*, *trust* dan regulasi emosi memiliki keterkaitan yang erat dalam menunjang kesejahteraan psikologis dan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek menunjukkan *Self-compassion* yang kuat dalam menjalani hubungan jarak jauh, yang tercermin dari perilaku *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam membantu kedua subjek menghadapi dampak negatif LDR, seperti kesepian, kecemasan, dan kerinduan, melalui pengembangan sikap menerima diri, menurunkan kecenderungan menyalahkan, serta meningkatkan ketahanan emosional. Di samping itu, kedua subjek juga menampilkan sikap terbuka, melakukan refleksi diri, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan, sehingga kualitas hubungan tetap terpelihara meskipun dijalani dalam kondisi jarak jauh.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih banyak dan beragam, termasuk sepasang kekasih dalam LDR, agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang tantangan serta strategi dalam LDR.

Daftar Rujukan

- Amikom, P. (2021). Statistik Hubungan Jarak Jauh-Apakah LDR Benar-Benar Berfungsi?. Diakses dari <https://ilkom-old.fbis.amikompurwokerto.ac.id/statistik-hubungan-jarak-jauh-apakah-ldr-benar-benar-berfungsi/>
- Addini, N.A. & Eva, N. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being : Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 3(2), pp. 1–15.
- Pramantari, A. C. G., & Soetjningsih, C. H. (2023). Secure Attachment Dan Kualitas Hubungan Berpacaran Pada Dewasa Awal yang Menjalani Ldr. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), pp. 1845–1856. Available at: <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4602>.
- Arfensia, D.S., Wulandari, P. D., Respianto., Agassi, S. K., Ristiana, R., Wiguna, P. V., Hendriani, W., & Alfian, I. N. (2021). Relationship Quality in Early Adult Individuals That Are in Long-Distance Relationships. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), pp. 141–155. Available at: <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1858>.
- Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition). *Etica e Politica*. Available at: <https://doi.org/10.1093/acprof>.
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S. & Girdler, S. S. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), pp. 1098–1109. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>

- Bluth, K. & Eisenlohr-Moul, T.A. (2017) Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, pp. 108–118. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>.
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Soler, A. F., Blanco, A. M., & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), pp. 34–40. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.11.003>.
- Ferrari, M. Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>.
- Finlay-Jones, A.L., Rees, C.S. & Kane, R.T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling', *PLoS ONE*, 10(7), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>.
- Fletcher, G.J.O., Simpson, J.A. & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), pp. 340–354. Available at: <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>.
- Giyati, A.N. & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), pp. 83–95. Available at: <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>.
- Janarsyah, M.K.M. & Suranto. (2018). Komunikasi Interpersonal Pasangan Berpacaran Long Distance Relationship di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fishipol Uny. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), pp. 53–61.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Thomas, E. S., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), pp. 1113–1126. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>.
- Pamanda, J. Y. P., & Arswimba, B. A. (2024). Tingkat Self Compassion pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Mengalami Toxic Relationship Berpacaran. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(5), pp. 25–36. Available at: <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i5.1286>.
- Katana, M., Rocke, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>.
- Kusuma, A., Ikhsan, A. F., Syiam, I. F. H., Hidayah, W., Maesaroh., Ramadhani, A., Fikri, M. H., & Kurniawan, V. (2024). Perkembangan teknologi dan komunikasi mendukung keberlangsungan hubungan jarak jauh atau long distance relationship. *Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, 5(1), pp. 93–97.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *psychology press*, pp. 85–101. Available at: <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>.
- Neff, K. (2003b). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self-rated Scale for the Assessment of Self-Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), pp. 223–250. Available at: <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Neff, K.D. & Beretvas, S.N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships, *Self and Identity*, 12(1), pp. 78–98. Available at: <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>.
- Pandaleke, V.R.T., & Tondok, M.S. (2023). Peran Self-Compassion Dalam Memperkuat Pengaruh Forgiveness Terhadap Emotional Distress Individu Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 16(2), pp. 315–327. Available at: <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8011>.
- Pommier, E., Neff, K.D. & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale'. *Assessment*, 27(1), pp. 21–39. Available at: <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*. Alfabeta, CV.

- Raihan Y. N. & Sofyan, A. (2023) 'Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Wanita dalam Penggunaan Dating App Bumble', *Bandung Conference Series: Communication Management*, 3(2), pp. 762–768. Available at: <https://doi.org/10.29313/bcscm.v3i2.8376>.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N. & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang, *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), p. 265. Available at: <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>.
- Tyasningrum, A.D. & Kusumiati, R.Y.E. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Kesepian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani Long Distance Relationship (LDR), *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3 (5), pp. 8048–8056.
- Winayanti, R.D. & Widiyasavetri, P.N. (2016) Hubungan Antara Trust dengan Konflik Interpersonal Pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh, *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), pp. 10–19. Available at: <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p02>
- Yarnell, L.M. & Neff, K.D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being, *Self and Identity*, 12(2), pp. 146–159. Available at: <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>.
- Sarosija, Y. D. (2024). The Relationship of Self-Disclosure to Relationship Satisfaction in Early Young Adults in Long Distance Relationships. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 54–63. Available at: <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6156>.
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19, pp. 52–67