

## Hubungan *Emotional Quotient* Terhadap *Trust* Pada Pasangan yang Menjalani *Long Distance Relationship*

AZALIA AZZAHRA & HERDINA INDRIJATI  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian berfokus pada pasangan yang menjalani *long distance relationship* dengan kualitas *emotional quotient* dan *trust* yang dimiliki oleh individu. *Long distance relationship* yang dijalin oleh individu dapat menimbulkan konflik interpersonal terkait ketidakpastian dan ketidakpahaman individu sehingga dibutuhkannya *emotional quotient* dan *trust* yang baik untuk dimiliki oleh individu. Penelitian ini dilakukan melalui *literature review* menggunakan *narrative review* pada tiga buah artikel jurnal. Hasil penelitian ini untuk menghindari konflik dalam menjalin *long distance relationship*, individu harus memiliki *emotional quotient* yang baik sehingga memiliki tingkat *trust* yang tinggi untuk menghasilkan kualitas hubungan yang baik antar pasangan.

**Kata kunci:** *emotional quotient, trust, long distance relationship, konflik interpersonal*

### ABSTRACT

*This research focuses on couples who have long distance relationships with the quality of emotional quotient and trust that is owned by individuals. Long distance relationships that are forged by individuals can lead to interpersonal conflicts related to individual uncertainty and lack of understanding so that good emotional quotient and trust are needed for individuals to have. This research was conducted through a literature review using a narrative review on three journal articles. The results of this study to avoid conflict in establishing long distance relationships, individuals must have a good emotional quotient so that they have a high level of trust to produce good quality relationships between partners.*

**Keywords:** *emotional quotient, trust, long distance relationship, interpersonal conflict*

## PENDAHULUAN

Individu dalam menjalani kehidupan akan mengalami proses pertumbuhan secara terus menerus dari sejak dilahirkan hingga tutup usia. Perkembangan yang harus dilalui manusia tentunya berbeda – beda dimulai dari fase perkembangan masa kanak-kanak menuju fase perkembangan remaja, hingga mencapai fase perkembangan dewasa. Adapun perkembangan dewasa yang dilewati manusia merupakan salah satu tahapan penting dalam perjalanan kehidupan manusia yang ditunjukkan dengan kepribadian yang stabil sehingga individu pada tahap ini sudah siap untuk menjalani tugas perkembangan berikutnya, yaitu menjalin kedekatan atau hubungan secara intim dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Papalia, Olds, dan Fieldmans (2009) yang mengungkapkan bahwa pada masa dewasa awal adalah masa ketika individu menerima tanggung jawab perkembangan untuk membangun hubungan yang saling berkomitmen dengan orang lain. Menurut Erikson, menjalin hubungan intim merupakan tugas perkembangan yang penting di masa dewasa awal. Bahkan John W. Santrock (2012) mengungkapkan bahwa pada masa dewasa awal individu sedang dalam tahap mengeksplorasi diri baik dalam lingkup karir, menjalankan kehidupan dengan mandiri, menentukan pilihan sendiri baik memilih hidup melajang, menjalin hubungan hingga menikah dan membesarkan anak.

Hubungan romantis merupakan tahapan penting dalam perkembangan individu, karena pengalaman tersebut dapat memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan, keterbukaan diri, dan empati (Couture, et al., 2020). Pada saat yang sama, dengan menjalin hubungan sebelum menikah tentunya dapat menilai tingkat kecocokan satu sama lain sebelum pasangan tersebut memutuskan

untuk melangkah ke jenjang berikutnya, yaitu pernikahan (Kurniati, 2015, hlm. 28). Hal ini sejalan dengan pendapat Muhammad dan Irwansyah (2021) yang mengungkapkan bahwa pacaran menjadi salah satu cara untuk individu saling mengenal satu sama lain lebih dalam dan bahkan banyak yang menganggap bahwa dengan menjalin hubungan pacaran sama halnya dengan awal mula membangun jalinan pernikahan. Pacaran dijadikan sebagai tahapan untuk individu menemukan pasangan, eksplorasi serta memahami kepribadian masing-masing individu yang berbeda.

Hampton (2004), mengungkapkan bahwa dalam hubungan berpacaran terdapat dua tipe yaitu ada individu yang menjalani hubungan berpacaran jarak dekat dan adapula individu yang harus menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. Hubungan jarak dekat memudahkan satu sama lain untuk berinteraksi secara intens, melakukan kegiatan bersama dalam menghabiskan waktu. Dalam menjalin hubungan tentunya ingin merasa dekat satu sama lain tetapi terdapat hal – hal yang membuat pasangan harus menjalani hubungan jarak jauh. Gambit (2000) mengungkapkan bahwa dalam menjalani kehidupan tentunya individu harus dapat menjalani kehidupan secara mandiri baik dalam lingkup pendidikan ataupun dalam pencapaian karir. Hal ini tentunya menjadi alasan kuat untuk pasangan harus berpisah sementara secara geografis. Hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) tentunya menjadi tantangan yang harus dijalani dan tidak dapat dipungkiri terdapat berbagai pasangan yang justru sulit untuk mempertahankan hubungan. Masalah yang kerap kali terjadi pada hubungan jarak jauh yaitu adanya keterpisahan secara fisik pada pasangan. Keterpisahan fisik pada pasangan menyebabkan keduanya tidak dapat bertemu setiap saat bahkan melakukan interaksi secara intens.

Interaksi yang sulit untuk dilakukan dalam hubungan jarak jauh mengakibatkan timbulnya konflik yang menyebabkan terjadinya pertengkaran dan perdebatan karena dampak dari hal tersebut serta kedua belah pihak belum menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi (Permatasari, 2014). Salah satu konflik yang muncul dalam hubungan jarak jauh adalah konflik interpersonal. Menurut Nisan dan Sedjo (2010), adanya konflik antar individu rentan terjadi disebabkan oleh perbedaan pendapat, misalnya Ketika salah satu pasangan tidak menyukai tindakan pasangannya yang terlalu posesif serta berlebihan atau terlalu banyak kecurigaan tentang pasangannya, dan saat keraguan yang berlanjut justru dapat mengakibatkan hubungan yang terjalin semakin renggang, Bahkan konflik dapat semakin terjadi jika kepercayaan antar satu sama lain mulai menurun. Tantangan serta hambatan dalam menjalin hubungan justru dapat menghasilkan sejumlah hal yang negatif namun tidak dapat dipungkiri terdapat pula pasangan yang mampu melewati berbagai rintangan tersebut dalam menjalin hubungan jarak jauh dengan baik serta berakhir Bahagia. Hambatan dalam hubungan jarak jauh memerlukan adanya sikap dan strategi yang tepat. Salah satunya yaitu dengan meningkatkan kepercayaan (*trust*) antar pasangan.

Johnson dan Johnson (2012), mengungkapkan bahwa kepercayaan serta keyakinan merupakan suatu aspek yang penting dalam suatu hubungan dan terus menerus berubah dan dibangun dengan berbagai cara melalui rangkaian tindakan *trusting* dan *trustworthy*. *Trusting* merupakan kemauan untuk mengambil resiko terhadap konsekuensi baik atau buruk sedangkan *trustworthy* merupakan perilaku yang mencakup penerimaan individu terhadap kepercayaan kepada orang lain. Hal ini dikarenakan unsur terpenting dalam membangun kepercayaan yaitu dengan keterbukaan dalam berkomunikasi dengan pasangan. Adapun, Westefeld dan Liddell (dalam Dainton & Aylon, 2001) mengungkapkan bahwa kepercayaan (*trust*) merupakan salah satu hal yang penting dalam menjaga hubungan tetap harmonis, terutama hubungan jarak jauh. Bahkan Kauffman (2000) menjelaskan bahwa kepercayaan (*trust*) adalah prasyarat untuk dalam menjalin hubungan jarak jauh agar dapat berjalan dengan sukses, bahkan dalam penelitiannya banyak partisipan percaya bahwa kepercayaan (*trust*) antar pasangan adalah kekuatan dalam hubungan mereka. Bahkan dalam penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Gonzales (2011) menunjukkan bahwa kepercayaan (*trust*) adalah prediktor untuk kepuasan dalam hubungan jarak jauh. Hal ini dikarenakan individu tidak dapat mengamati pasangannya secara langsung terutama bagi yang menjalin hubungan jarak jauh, sehingga diperlukan kepercayaan antar satu sama lain dalam menjalin hubungan tersebut.

Individu dalam membangun kepercayaan (*trust*) satu sama lain tentunya diperlukan sikap memahami bukan hanya memahami perasaan diri sendiri tetapi juga mampu melibatkan pemahaman pada perasaan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Robert dan Cooper (dalam Ginanjar,2001) yang mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi merupakan bentuk kemampuan individu dalam merasakan, memahami serta secara efektif menerapkan kekuatan dan kepekaan dalam menjalin hubungan yang justru mampu menjadi sumber kekuatan, emosi, keterhubungan satu sama lain dan pengaruh manusia. Bahkan hal ini diungkapkan pula oleh Lopes et al (2005), bahwa regulasi emosi merupakan salah satu hal yang penting untuk kehidupan sosial karena interaksi yang dilakukan antar manusia dalam menjalin hubungan pada dasarnya mempengaruhi emosi serta perilaku individu secara langsung dan sebaliknya, kemampuan dalam memahami emosi justru dapat mempengaruhi interaksi sosial secara tidak langsung dengan membantu individu dalam menafsirkan isyarat internal dan sosial dan dengan demikian membimbing pengaturan diri emosional dan perilaku sosial.

Hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) kerap kali menjadi hubungan yang sulit dijalani oleh berbagai individu terutama ketika satu sama lain timbul perasaan curiga serta ketidakpercayaan. Hal ini justru mengakibatkan sulitnya mempertahankan hubungan karena dalam membangun hubungan pada dasarnya dibutuhkan rasa percaya dan dalam membangun sikap keterbukaan satu sama lain dibutuhkan *emotional intelligence* guna saling memahami satu sama sehingga memungkinkan untuk saling mengenal kembali dan mampu mengatur emosi yang dirasakan untuk diungkapkan pada pasangan secara tepat dan baik.

## METODE

### Desain Penelitian

Desain yang digunakan yaitu literature review. Literature review merupakan suatu penelusuran yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum berbagai artikel maupun naskah publikasi yang berkaitan dengan topik penelitian yang diangkat (Marzali, 2016). Metode pencarian artikel menggunakan *google scholar* dengan pencarian kata kunci yaitu *emotional intelligence, trust, relationship, Long distance relationship* dan menggunakan artikel bahasa Inggris.

## HASIL PENELITIAN

Peneliti	Judul	Hasil Penelitian
Amrita Sidhu, Pretty Bhalla, Inass Said Salamah Ali	<i>Impact of Emotional Intelligence on Quality of Romantic Relationships: Review Research</i>	Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kualitas hubungan antara kedua pasangan. Hubungan ditandai dengan kecerdasan emosional yang tinggi dengan dua pasangan lebih berkomitmen dan stabil. Berbagai faktor yang menentukan kualitas dalam hubungan seseorang yaitu kesadaran emosional ( <i>emotional intelligence</i> ), konsesus, kepuasan, kohesi, keintiman, kepercayaan ( <i>trust</i> ), tingkat komitmen & kedekatan antara pasangan.

Ridhoi Meilona Purba, Margaret Khoman	<i>When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on trust among individuals engaging in long distance relationships</i>	Hasil studi korelasional ini menunjukkan bahwa secara umum, kecerdasan emosional individu memprediksi kepercayaan yang lebih besar terhadap pasangan. Namun, komponen utama kecerdasan Pembahasan ini difokuskan pada pentingnya masing-masing komponen kecerdasan emosional-sosial tentang kepercayaan, di antara pasangan yang terlibat dalam hubungan jarak jauh jangka panjang.
Amir Reza Kamel Abbasi, Seyed Mahmoud Tabatabaei, Hamidreza Aghamohammadiyan Sharbaf,1	<i>Relationship of Attachment Styles and Emotional Intelligence With Marital Satisfaction</i>	kecerdasan emosional dan komponennya memiliki hubungan positif signifikan dengan kepuasan pernikahan sedangkan komponen interpersonal dan manajemen stres tidak dapat memprediksi kepuasan pernikahan secara signifikan. Hasil yang diperoleh menunjukan bahwa gaya kelekatan dan kecerdasan emosional merupakan faktor kunci dalam kepuasan pernikahan yang menurunkan ketidaksepakatan, ketidakpercayaan dalam menjalin hubungan pernikahan dan meningkatkan interaksi positif pada pasangan.

## DISKUSI

*Long distance relationship* merupakan hubungan jarak jauh yang menyebabkan pasangan satu sama lain tidak dapat bertemu melakukan kontak fisik sesering yang individu inginkan, hal ini membuat pasangan menjadi sulit bertemu dan mengekspresikan perasaan secara langsung. Sulitnya pasangan untuk bertemu satu sama lain ketika mereka saling membutuhkan dapat mempengaruhi hubungan dan mempersulit pasangan untuk mempertahankan hubungan satu sama lain. Permatasari (2014) mengungkapkan konflik dapat menyebabkan hubungan goyah atau gagal jika tidak dikelola dengan baik. Sebaliknya, bila dikelola dengan baik, konflik juga dapat meningkatkan kualitas hubungan. Salah satu konflik hubungan berpacaran jarak jauh adalah konflik interpersonal. Menurut Nisa dan Sedjo (dalam Winayanti dan Widiasavitri, 2016) konflik interpersonal dapat disebabkan karena adanya ketidaksepahaman dan juga dapat disebabkan karena kepercayaan yang diberikan kepada pasangan menurun. Hubungan yang rusak akibat konflik ditandai dengan munculnya perasaan negatif satu sama lain, perselisihan, ketidakpercayaan, ketidakpuasan, dan masalah komunikasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Winayanti dan Widiasavitri (2016) menyatakan bahwa jika seseorang yang menjalin hubungan jarak jauh dengan tingkat *trust* yang rendah maka akan semakin tinggi tingkat konflik interpersonal dan begitupun sebaliknya. Hal ini didukung oleh pernyataan Coser (dalam Winayanti dan Widiasavitri, 2016) yang menyatakan bahwa suatu hubungan dekat yang dimana mendapatkan tingkat *trust* yang tinggi maka individu akan menghindari konflik, hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki *trust* yang tinggi akan berusaha menghindari konflik dan memastikan konflik tidak muncul. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan Dainton dan Aylon (2001) mengungkapkan bahwa kepercayaan (*trust*) pada pasangan satu sama lain menjadi salah satu bentuk cara untuk mengurangi ketidakpastian bagi individu yang sedang menjalani hubungan pacaran dan menjadi hal yang penting dalam mengurangi ketidakpastian hubungan. Dalam hubungan jarak jauh kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang juga berperan penting dalam kualitas hubungan jarak jauh.

Kecerdasan emosional berperan penting dalam menghasilkan kualitas hubungan yang baik antar pasangan. Demikian pula, dalam kasus pengaruh pasangan, pasangan yang sangat cerdas secara emosional akan lebih mampu memahami perspektifnya sehingga meningkatkan perasaan kedekatan & tingkat kepuasan pasangan lainnya (Schröder-Abé, M., & Schütz, A, 2011). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sidhu et.al (2019) yang menyatakan bahwa hubungan jarak jauh akan stabil jika pasangan yang terlibat menyadari kecerdasan emosi sehingga membuat kualitas hubungan menjadi lebih baik dengan pasangan yang memiliki kecerdasan emosi akan dapat mengurangi konflik dan ketidaksepakatan yang terjadi. Tingkat kedekatan dan kepuasan yang tinggi dalam suatu hubungan mengarah pada tingkat kepercayaan yang tinggi di antara pasangan. Individu dengan kecerdasan emosional-sosial yang tinggi adalah mereka yang mampu mengekspresikan dirinya kepada pasangannya, memahami dan berhubungan dengan pasangannya, serta mengatasi tantangan dalam melakukan hubungan jarak jauh (Purba & Khoman, 2012).

### **SIMPULAN**

Hubungan jarak jauh yang dijalankan oleh individu tentu tidak lepas dari konflik yang akan terjadi. Konflik yang terjadi dapat berupa konflik interpersonal seperti adanya ketidaksepahaman dan juga dapat disebabkan karena kepercayaan yang diberikan kepada pasangan menurun. Maka dalam hal ini sebuah kepercayaan (*trust*) yang tinggi kepada pasangan akan mengurangi ketidaksepahaman maupun ketidakpastian yang dirasakan oleh individu. *Trust* dapat muncul karena seseorang dapat mengelola kecerdasan emosional dengan baik, seseorang yang cerdas secara emosional akan dapat memahami perspektif dan meningkatkan perasaan kedekatan dan kepuasan terhadap pasangan dengan ditandai tingkat *trust* yang tinggi sehingga dapat melewati tantangan hubungan jarak jauh. Saran untuk penelitian selanjutnya agar peneliti selanjutnya dapat memperelajari lebih lanjut mengenai hubungan jarak jauh yang ditinjau dari kecerdasan emosional dan faktor lainnya.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah mengizinkan penulis untuk menyelesaikan artikel ini, juga kepada orang tua, rekan seperjuangan, sahabat, dan kerabat lainnya yang telah banyak mendukung penulis dalam penulisan artikel ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Ibu Herdina Indrijati, M. Psi., Psikolog yang telah membimbing dan memberikan berbagai saran juga arahan selama berproses penulisan naskah ini

### **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

**“Azalia Azzahra dan Herdina Indrijati tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”**

## PUSTAKA ACUAN

- Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A., & Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 10(3).
- Agustian, Ary Ginanjar. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual – ESQ*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Couture, S., Fernet, M., & Côté, P. B. (2020). Interaction patterns in adolescent romantic relationships: A typological analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 30(3), 706-720.
- Dainton, M. & Aylor, Brooks. (2001). A Relational Uncertainty Analysis of Jealousy, Trust, and Maintenance in Long-Distance versus Geographically Close Relationships. *Academic Research Library*. Vol.49, Iss.2; pg.172, 17 pgs.
- Gambit. (2000). Pacaran Remaja dan Perilaku Seksualnya. *Buletin Embrio Edisi 10 September 2000*. Yogyakarta: Pusat Studi Seksualitas (PSS) PKBIDIY.
- Gonzalez, C. (2011). Personal and Perceived Partner Commitment and Trust as Predictors of Relationship Satisfaction in Long-Distance and Proximally Close Dating Relationships of Graduate Students. Dissertation. Online. <http://digitaldu.coalliance.org>.
- Hamptom, J.R.P. (2004). The Effect of Communication on Satisfaction in Long Distance and Proximal Relationship of College Students. *Psychology Loyola University N.O.*
- Johnson, D & Johnson, F. (2012). *Dinamika Kelompok Teori dan Keterampilan*. (Alih Bahasa : Theresia, SS). Jakarta: PT INDEKS.
- Kauffman, M. H. (2000). Relational Maintenance in Long-Distance Relationships: Staying Close. Thesis. Online. <http://scholar.lib.vt.edu>.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia*, 1(2), 27–36.
- Muhammad, H & Irwansyah. (2021). Penggunaan Media Sosial Facebook bagi Remaja Laki – Laki dalam Menjalinkan Hubungan Pacaran . *Translitera : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Studi Media*, 10(1), 129-139. <https://doi.org/10.35457/translitera.v10i1.1299>
- Nisa, Saadatun & Sedjo, Praesti. (2010). Konflik Pacaran Jarak Jauh pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 134-140
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Fieldman, R.D. (2009). *Human Development (ed 10th)*. Jakarta : Salemba Humanika
- Permatasari, Natalya Yannies. (2014). Hubungan Natara Regulasi Emosi dengan Konflik Interpersonal Konstruktif Pada MAhasiswa Yang Berpacaran Jarak Jauh. Skripsi (tidak diterbitkan), Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

- Purba, R. M., & Khoman, M. (2012). When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on trust among individuals engaging in long distance relationships. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(1), 21-28.
- Santrock. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Edisi 13. Sciences. 2nd edition. New York
- Schröder-Abé, M., & Schütz, A. (2011). Walking in each other's shoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. *European Journal of Personality*, 25(2), 155-169.
- Sidhu, A., Bhalla, P., & Ali, I. S. S. (2019). Impact of emotional intelligence on quality of romantic relationships: Review research. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 7, 1774-1779.
- Winayanti, R. D., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara trust dengan konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 10-19.