



## Gangguan Kecemasan Terhadap Hubungan Jarak Jauh Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Anak Muda

Marssel M. Sengkey<sup>1</sup>, Nova Lisye Sinaulan<sup>2</sup>,  
Keisa A.T Maringka<sup>3</sup>, Febby S Mangundap<sup>4</sup>

Universitas Negeri Manado<sup>1234</sup>

Received: 2 November 2025  
Revised: 14 November 2025  
Accepted: 29 November 2025

### Abstrak

*Hubungan jarak jauh, yang biasa dikenal sebagai oleh banyak orang yaitu Long Distance Relationship (LDR), adalah bentuk hubungan antara dua individu yang terpisah oleh jarak geografis. Kondisi ini dapat memiliki berbagai dampak, baik secara emosional maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh remaja atau orang dewasa muda dalam hubungan semacam itu adalah kecemasan. Kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang menyebabkan ketidaknyamanan, ditandai dengan kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan berlebihan, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Artikel ini bertujuan untuk mendidik dan mendorong generasi muda agar merespons berbagai situasi, baik positif maupun negatif, dengan lebih bijaksana.*

**Kata Kunci:** *Gangguan Kecemasan, Long Distance Relationship, Anak Muda, Kesehatan Mental.*

(\*) Corresponding Author:

[mmsengkey@unima.ac.id](mailto:mmsengkey@unima.ac.id), [novalisye14@gmail.com](mailto:novalisye14@gmail.com),  
[alisathalm@gmail.com](mailto:alisathalm@gmail.com), [febbyseilia1@gmail.com](mailto:febbyseilia1@gmail.com)

**How to Cite:** Sengkey, M., Sinaulan, N., Maringka, K., & Mangundap, F. (2025). Gangguan Kecemasan Terhadap Hubungan Jarak Jauh Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Anak Muda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.C), 79-85. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12185>.

## PENDAHULUAN

Hubungan jarak jauh, yang biasa dikenal sebagai Long Distance Relationship (LDR), adalah bentuk hubungan interpersonal antara dua individu yang terpisah secara geografis, baik di wilayah, daerah, atau kota yang berbeda, yang mengakibatkan frekuensi pertemuan langsung yang sangat terbatas, atau bahkan hampir tidak ada. Hubungan semacam itu memiliki beberapa karakteristik khusus, termasuk komunikasi yang terbatas, munculnya kecemasan dan kecurigaan terhadap pasangan, kebutuhan untuk beradaptasi dengan baik, dan pentingnya keintiman fisik dan emosional sebagai dasar utama untuk menjaga kelangsungan hubungan. Fenomena hubungan jarak jauh (LDR) sering muncul dari kebutuhan untuk melanjutkan Pendidikan atau mengejar peluang kerja, meskipun tidak menutup kemungkinan ada alasan lain dibaliknya. Berdasarkan temuan penelitian, jarak fisik bukanlah faktor utama yang menyebabkan putusannya hubungan. Data statistic menunjukkan tingkat perpisahan pasangan selama periode 1 hingga 5 tahun, membandingkan pasangan non-LDR dan pasangan LDR sebagai berikut: pada bulan pertama, 30% pasangan non-LDR dan 27% pasangan LDR mengalami perpisahan; pada bulan ketiga, angkanya menjadi 21% (non-LDR) dan 37% (LDR); bulan keenam menunjukkan 35% (non-LDR) dan 45% (LDR); bulan kedelapan 23% (non-LDR) dan 11% (LDR); dan pada tahun pertama, tercatat 25% (non-LDR) dan 8% (LDR). Dalam konteks hubungan jarak jauh, wanita cenderung menunjukkan kecenderungan sosial yang lebih menonjol, seperti memiliki minat yang lebih besar terhadap hubungan orang lain dan memiliki minat yang lebih besar terhadap kebutuhan orang lain dan menunjukkan kebutuhan yang lebih tinggi untuk kedekatan fisik dan psikologis orang lain.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan menganalisis berbagai sumber literatur yang terkait dengan kecemasan dan hubungan jarak jauh (LDR). Melalui tinjauan ini, para peneliti mengidentifikasi tema-tema kunci, factor-faktor penyebab, dan konsep-konsep relevan untuk mensintesis informasi secara komprehensif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang gangguan kecemasan dalam konteks jarak jauh.

## **HASIL & PEMBAHASAN**

### **Long Distance Relationship**

Hubungan jarak jauh (LDR) adalah bentuk hubungan intim antara pasangan yang tidak berada di tempat yang sama secara geografis. Individu yang berada dalam hubungan jarak jauh (LDR) menghadapi tantangan seperti perpisahan fisik dan interaksi tatap muka yang terbatas. Fenomena ini cukup umum dikalangan mahasiswa, dengan prevalensi berkisar antara 25% hingga 50% dari semua bentuk hubungan interpersonal. Rohlfsing (1995) menyatakan bahwa hubungan jarak jauh (LDR) menghadirkan tantangan tersendiri, termasuk beban finansial yang meningkat untuk mempertahankan hubungan tersebut, kesulitan dalam menjaga persahabatan yang dekat secara geografis sambil terlibat dalam hubungan romantis jarak jauh, kendala dalam menilai hubungan secara objektif dari jarak jauh dan harapan tinggi mengenai interaksi tatap muka yang terbatas.

Perlu dicatat bahwa tidak semua hubungan jarak jauh bersifat romantis. Ketika individu pindah untuk mengejar pendidikan, hubungan mereka dengan keluarga dan teman juga menjadi hubungan jarak jauh. Pew Internet (2004) mencatat bahwa 79 responden dewasa di Amerika Serikat melaporkan menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman. Selain itu, Pew Internet (2002) menyoroti bahwa berkat kemajuan teknologi, siswa cenderung memiliki ikatan sosial yang lebih kuat dengan teman sebaya dibandingkan dengan anggota keluarga.

Kecemasan yang muncul dalam konteks hubungan jarak jauh dapat mempengaruhi Kesehatan mental remaja. Gangguan kecemasan ini dapat terjadi ketika individu muda kesulitan menjalin komunikasi atau interaksi dengan orang lain yang berada di lokasi terpencil, seperti ketika orang tua sedang berpergian atau tinggal di luar negeri. Kondisi ini berpotensi memicu perasaan cemas, takut, dan khawatir berlebihan, yang pada akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Gangguan kecemasan sosial pada remaja, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dipengaruhi oleh berbagai factor seperti tekanan akademis, dinamika hubungan sosial, dan perubahan hormonal. Gangguan ini beresiko terhadap kesejahteraan mental remaja dan memerlukan perhatian serta penanganan yang komprehensif.

Gejala kecemasan yang terkait dengan hubungan jarak jauh meliputi:

1. Kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan individu yang berada di tempat yang berbeda.
2. Perasaan cemas dan takut ketika tidak bersama orang itu.
3. Kekhawatiran yang berlebihan terhadap keselamatan orang lain.
4. Perasaan tidak aman dan tidak nyaman saat berada di lingkungan yang tidak dikenal.

### **Pandangan Hubungan Jarak Jauh Menurut Para Ahli**

1. Dharmawijati (2016)

Menyatakan bahwa menjaga hubungan jarak jauh adalah tantangan unik, terutama bagi wanita.

2. Gentry, dkk (2016)

Menjelaskan bahwa hubungan jarak jauh memiliki potensi tinggi untuk konflik karena keterbatasan komunikasi, dan juga dapat menjadi pemicu stress baik secara psikologis maupun biologis bagi individu yang mengalaminya.

3. Novia dan Suryadi (2015)

Berkata bahwa hambatan komunikasi adalah rintangan utama dalam mempertahankan hubungan romantis jarak jauh.

4. Lee dan Pistole (2012)

Menyatakan bahwa jarak fisik antara pasangan dapat menciptakan hambatan dan masalah dalam hubungan, terutama terkait dengan kebutuhan akan keamanan dan keterikatan emosional.

5. Mayntz (2006)

Menjelaskan bahwa hubungan jarak jauh biasanya terjadi di antara pasangan yang sebelumnya telah menjalin hubungan, dan kemudian salah satu dari mereka harus pindah ke tempat lain untuk melanjutkan pendidikan atau mengejar karier.

6. Kauffman (2000)

Menekankan bahwa kepercayaan adalah komponen paling penting yang menentukan keberhasilan dalam hubungan jarak jauh.

7. Oktaviani (2014)

Menyatakan bahwa membangun kepercayaan dalam hubungan jarak jauh dapat dicapai melalui pemeliharaan komunikasi yang efektif dan berkelanjutan.

8. Yudistriana, Basuki & Harsanti (2010)

Menjelaskan bahwa tahap keintiman adalah fase yang akan dilalui secara alami oleh individu dan pasangan mereka dalam hubungan romantis.

9. Stafford, Daly & Reske (dalam Kauffman, 2000)

Menyatakan bahwa sekitar sepertiga dari hubungan romantis yang dialami oleh mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi adalah hubungan jarak jauh.

10. Hurlock (1999)

Menjelaskan bahwa fase dewasa muda dimulai pada usia 18 hingga 40 tahun, yang merupakan periode ketika individu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis terkait dengan penurunan kapasitas reproduksi.

### **Faktor Terjadinya Gangguan Kecemasan Dalam Hubungan Jarak Jauh**

1. Keterbatasan dalam Komunikasi

Komunikasi yang tidak efektif memiliki potensi untuk menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian dalam hubungan jarak jauh (LDR). Oleh karena itu, pasangan yang terpisah secara geografis perlu secara aktif menjaga komunikasi berkualitas, seperti melalui panggilan video dan pesan teks, untuk memelihara keintiman emosional dan membangun kepercayaan yang kuat.

2. Keintiman Fisik yang Minim

Keintiman fisik aspek penting dari hubungan interpersonal, dan ketidakhadirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Pasangan dalam hubungan jarak jauh harus menemukan cara alternatif untuk mengekspresikan kasih sayang. Seperti melalui pesan-pesan yang penuh perhatian atau interaksi visual, untuk menjaga kedekatan emosional.

3. Defisit Kepercayaan

Kehilangan atau kurangnya kepercayaan dalam hubungan jarak jauh dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Untuk mengatasi hal ini, perlu membangun, dan memelihara kepercayaan timbal balik melalui komunikasi yang jujur, terbuka dan konsisten.

#### 4. Ketidakseimbangan Hormon

Jarak fisik antara pasangan dapat mempengaruhi produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang memainkan peran penting dalam mengatur suasana hati dan motivasi. Penurunan kadar serotonin misalnya dapat berkontribusi pada gangguan suasana hati, kesulitan tidur, dan penurunan nafsu makan.

#### 5. Stres dan Ketegangan Psikologis

Ketidakseimbangan dalam dinamika hubungan dapat memicu tekanan mental dan stress, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan. Lingkungan psikologis yang negatif dan pengalaman traumatis dalam hubungan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental secara keseluruhan.

### **Dampak Negatif**

1. Cemburu adalah salah satu masalah utama yang sering muncul dalam hubungan jarak jauh (LDR). Emosi ini dapat mengganggu fondasi utama dalam hubungan dan jika tidak dikelola dengan baik, memiliki potensi untuk memicu sifat kepemilikan, keraguan, kecurigaan, kemarahan, dan ketidakamanan terhadap pasangan.
2. Perselingkuhan dalam konteks hubungan jarak jauh tidak hanya disebabkan oleh jarak geografis, tetapi juga dipengaruhi oleh karakter dan integritas individu. Komunikasi yang terbuka dan efektif antara pasangan memainkan peran penting dalam mencegah perilaku itu.
3. Perbedaan pendapat dan argument adalah dinamika alami dalam sebuah hubungan. Namun, jika konflik terjadi terus-menerus tanpa penyelesaian yang konstruktif, ini dapat memicu berakhirnya hubungan. Oleh karena itu penting untuk mengklarifikasi masalah dan menemukan solusi yang tepat agar konflik serupa tidak terulang di masa depan.
4. Sikap acuh tak acuh atau kurangnya perhatian terhadap pasangan menjadi salah satu tantangan terpenting dalam hubungan jarak jauh (LDR). Kesibukkan masing-masing individu, terutama yang terkait dengan pekerjaan, seringkali menciptakan jarak emosional. Menyisihkan waktu secara teratur untuk berinteraksi, seperti melalui panggilan video, dapat menjadi strategi yang efektif dalam menjaga kedekatan emosional.
5. Sikap posesif dalam hubungan jarak jauh dapat berdampak negatif pada keberlanjutan hubungan tersebut. Keinginan untuk selalu Bersama secara konstan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan masing-masing individu. Membangun rasa percaya yang sehat adalah langkah penting dalam mengatasi masalahnya.
6. Stres dalam hubungan dapat muncul akibat keterbatasan komunikasi dan memicu tekanan psikologis serta biologis. Kondisi ini memiliki potensi untuk mengganggu tingkat kepercayaan dan hambatan keberhasilan keseluruhan hubungan.
7. Tingkat kegagalan hubungan jarak jauh (LDR) relatif tinggi. Berdasarkan data, sekitar 38% responden tidak mampu mempertahankan hubungan jarak jauh, sementara 5% lainnya melanjutkan hubungan tersebut dengan perasaan ragu dan putus asa.
8. Konflik dalam hubungan jarak jauh (LDR) sering kali dipicu oleh perbedaan kebiasaan, nilai, dan harapan antara pasangan. Perbedaan-perbedaan ini dapat berdampak langsung pada stabilitas dan kualitas hubungan.

### **Dampak Positif**

1. Menghargai Waktu Pada Tingkat Yang Lebih Dalam

Pasangan dalam hubungan jarak jauh cenderung memiliki apresiasi yang lebih tinggi terhadap waktu pertemuan dan interaksi menjadikan setiap moment bersama sangat berarti dan berharga.

2. Mengembangkan Kebijakan dan Kedewasaan

Hubungan jarak jauh dapat mendorong pasangan untuk menjadi lebih bijaksana dan matang dalam menghadapi kehidupan, mengingat waktu dan kesempatan komunikasi yang terbatas yang menuntut pemahaman yang baik dan pengelolaan emosi.

3. Meningkatkan Kemandirian Pribadi

Kehadiran jarak dalam sebuah hubungan memungkinkan individu untuk membangun kemandirian dan mengurangi ketergantungan emosional pada pasangan mereka, yang lebih menghasilkan kepribadian yang lebih tangguh dan percaya diri.

4. Mengembangkan Kesabaran dan Kedewasaan Emosional

Hubungan jarak jauh menuntut kesabaran dan keberanian dalam menghadapi tantangan, yang pada akhirnya membentuk individu menjadi lebih sabar, reflektif, dan matang dalam berpikir.

5. Membangun Kejujuran dan Kepercayaan Yang Kuat

Dalam hubungan jarak jauh, pasangan diharuskan untuk menjaga integritas dan kepercayaan satu sama lain, menjadikan kejujuran dan kepercayaan sebagai fondasi utama dalam membangun hubungan yang sehat.

6. Mendorong Sikap Berbagi

Hubungan jarak jauh memberikan ruang bagi pasangan untuk lebih terbuka dalam berbagai cerita, kasih sayang, waktu, yang dapat memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan keintiman.

7. Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Antar Pribadi

Intensitas komunikasi yang tinggi dalam hubungan jarak jauh mendorong pasangan untuk saling memahami dengan lebih baik serta menyelaraskan tujuan dan komitmen mereka dalam menjaga kelangsungan hubungan.

8. Mengembangkan Pola Pikir Positif dan Harapan Konstruktif

Pasangan dalam hubungan jarak jauh diharuskan untuk mempertahankan sikap optimis dan harapan tinggi untuk masa depan hubungan mereka, yang pada akhirnya membentuk mereka menjadi individu yang lebih dewasa dan bijaksana.

9. Menumbuhkan Keberanian dalam Menghadapi Tantangan

Kewajiban untuk menghadapi kesulitan dalam hubungan jarak jauh mendorong keberanian dan kemampuan untuk berpikir positif yang berkontribusi pada perkembangan kedewasaan emosional.

10. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Hubungan jarak jauh dapat memperkuat kepercayaan diri seseorang karena mereka belajar untuk tidak terlalu bergantung pada pasangan mereka yang pada gilirannya mendukung pertumbuhan pribadi yang mandiri dan dewasa.

Kecemasan adalah salah satu tantangan psikologis yang sering dialami oleh individu dalam hubungan jarak jauh (LDR). Ada beberapa manifestasi umum kecemasan yang muncul dalam konteks ini, termasuk:

- Ketidakpastian tentang masa depan hubungan, salah satu pemicu utama kecemasan dalam hubungan jarak jauh (LDR) adalah ketidakpastian mengenai kelangsungan hubungan dan arah masa depan bersama. Ketidakhadiran Keputusan yang tegas mengenai komitmen

jangka panjang dapat menyebabkan ketidaktenangan emosional dan keraguan tentang stabilitas hubungan.

- Kehadiran pihak ketiga, munculnya individu baru dalam kehidupan pasangan memiliki potensi untuk menimbulkan ketidaknyamanan dan menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan perasaan atau kemungkinan pengkhianatan. Kecemasan ini sering kali berasal dari ketidakpastian dan ketakutan kehilangan pasangan.
- Kesehatan mental yang terganggu, kecemasan juga dapat terkait erat dengan kondisi kesehatan mental yang suboptimal. Ketidakseimbangan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin dapat mempengaruhi suasana hati, menurunkan motivasi, dan meningkatkan tingkat stres serta kecemasan.
- Ketakutan akan dilupakan, adalah bentuk kecemasan yang cukup umum dalam hubungan jarak jauh. Individu mungkin merasa cemas bahwa keberadaan mereka tidak lagi menjadi prioritas atau bahwa mereka akan diabaikan oleh pasangan mereka, yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam hubungan tersebut.

## **PENUTUP**

Gangguan mental emosional, seperti kecemasan dan depresi, telah mengalami peningkatan yang signifikan di kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi gangguan mental emosional pada individu berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik memiliki potensi untuk berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, termasuk depresi. Kecemasan yang berlangsung lama juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, antara lain dengan mengganggu aktifitas sehari-hari dan menyebabkan persepsi diri yang negatif.

Dalam konteks hubungan jarak jauh (LDR), terdapat berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Dampak negatif yang muncul sering kali dipicu oleh beberapa factor, seperti kesulitan dalam komunikasi, perbedaan pandangan, kecemburuan, dan tekanan psikologis. Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, upaya seperti komunikasi terbuka antara pasangan, menjadwalkan waktu interaksi secara teratur, dan meningkatkan kualitas komunikasi yang efektif adalah hal yang diperlukan. Namun demikian, hubungan jarak jauh tidak hanya menghadap tantangan tetapi juga dapat memberikan sejumlah manfaat positif bagi pasangan yang terlibat di dalamnya.

## **REFERENSI**

- Bryceson, D., & Vuorela, U. (2002) *The transnational family: New European frontiers and global networks*. New York: Berg Publishers.
- Maguire, Kathryn C.; Terry A. Kinney (February 2010). "When Distance is Problematic: Communication, Coping, and Relational Satisfaction in Demale College Students' Long-Distance Dating Relationships". *Journal of Applied Communication Research*. 38 (1): 27-46
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationship. *Journal of Communication*, 63(3), 556-557
- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationship. *Family Process*, 52(2), 257-270

- Stanford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationship*. New York: Routledge.
- Van Horn, K. R., Arnone, A. S., Nesbitt, K. T., Desilva, J., & Sears, M. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationship. *Journal of College Student Development*, 28(6), 597-603.