

“Pacaranku Sehat atau Toxic?”
(Cyber Dating Abuse (CDA) pada Pasangan Long Distance Relationship)

Dyah Rachman Kuswartanti, Cahyaning Widyastuti, Vika Fatimatuazzahra Azzali
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: dyahrachman@unibi.ac.id; cahyaningwidyastuti@unibi.ac.id

Diterima:
21 Mei 2024

Diterima Setelah Revisi:
29 Mei 2024

Dipublikasikan:
20 Juni 2024

Abstrak

Pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) membutuhkan tantangan tersendiri terutama dalam komunikasi. Kemajuan teknologi dapat mempermudah komunikasi jarak jauh, dengan menggunakan aplikasi yang tersedia seperti *WhatsApp*, *Instagram* (IG), *Telegram* dan lain sebagainya. Walaupun demikian, hal ini masih belum cukup. Banyak pasangan LDR yang berkonflik akibat dari permasalahan komunikasi dan ketidakpercayaan pada pasangan, hal ini memunculkan perilaku *Cyber Dating Abuse* (CDA). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana CDA pada pasangan LDR. Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif kepada 158 responden yang menjalani hubungan jarak jauh dengan menggunakan alat ukur *Cyber Dating Abuse Questionnaire* (CDA-Q) dengan nilai reliabilitas CDA-Q adalah 0.982. Penelitian ini menghasilkan pasangan LDR yang memiliki CDA dalam kategori sangat rendah artinya intensitas perilaku agresi pada pasangan LDR sangat rendah, responden berusaha untuk mengontrol secara emosional dan psikologikalnya ketika mengalami konflik berpacaran walaupun dengan berkomunikasi secara *online* pada pasangan.

Kata Kunci: *Cyber Dating Abuse, Long Distance Relationship, Relationship.*

Abstract

Long Distance Relationship (LDR) couples require their own challenges, especially in communication. Technological advances can make long distance communication easier, using available applications such as *WhatsApp*, *Instagram* (IG), *Telegram* and so on. However, this is still not enough. Many LDR couples have conflicts due to communication problems and distrust of their partner, this gives rise to *Cyber Dating Abuse* (CDA) behavior. The aim of this research is to find out how CDA is in LDR couples. Researchers used a quantitative approach method with 158 respondents who were in long-distance relationships using the *Cyber Dating Abuse Questionnaire* (CDA-Q) measuring tool with reliability value is 0.982. This research produces LDR couples who have CDA in the very low category, meaning that the intensity of aggressive behavior in LDR couples is very low, respondents try to control themselves emotionally and psychologically when experiencing dating conflicts, even by communicating online with their partners.

Keywords: *Cyber Dating Abuse, Long Distance Relationship, Relationship.*

1 PENDAHULUAN

Pacaran sebagai langkah awal dalam penjangjangan hubungan menuju pernikahan untuk dapat saling mengenal karakter setiap pasangannya. Dalam pacaran, individu juga akan belajar berkomunikasi, membangun kedekatan emosi, kedekatan fisik, dan proses pendewasaan secara kepribadian (Gambit, Ardhanita, & Andayani, 2005). Selain itu, umumnya pasangan akan saling

mengalokasikan waktu dan tenaga melalui kegiatan bersama untuk dapat membangun hubungan romantis yang intim dengan tujuan mengenal satu sama lain, mendapatkan rasa keamanan, saling memiliki dan memunculkan perasaan berharga tanpa atau dengan membangun komitmen melalui pertunangan ataupun pernikahan (Johnson dalam Rusyidi & Hidayat, 2020).

Pasangan yang menjalani masa pacaran, biasanya memiliki tujuan untuk lebih merasa dekat dengan pasangannya, namun tidak semua pasangan berpacaran dapat berdekatan secara fisik (Dharmawijayati, 2015). Terdapat dua tipe hubungan berpacaran yang dijelaskan oleh Hampton (dalam Zakiyah & Nuraeni, 2020), yaitu hubungan berpacaran jarak dekat (*Proximal Relationship*) dan hubungan berpacaran jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR). Alasan individu LDR, karena faktor pendidikan, pekerjaan atau karir, dan domisili geografis yang berbeda (Lokasari *et al.*, 2019; Santoso, 2020). LDR berkembang makin pesat dengan mengikuti perkembangan zaman globalisasi dan teknologi membuat pasangan muda bersedia melakukan LDR karena dianggap semakin mudah dalam berkomunikasi menggunakan berbagai macam alat digital atau aplikasi digital, seperti pesan teks, email, ponsel, pesan melalui jejaring sosial yang berbeda, dan webcam, untuk menjaga hubungan berpacaran mereka (Burke *et al.*, 2011; Santoso, 2020).

Ruang digital menjadi sangat fleksibel dan menarik untuk menjalin hubungan interpersonal baru, termasuk hubungan pacaran (Caridade, Braga, & Borrajo, 2019). Kehadiran teknologi smartphone dapat memperpendek jarak manusia untuk berkomunikasi dengan pasangan LDR (Lokasari *et al.*, 2019). Penggunaan alat digital dapat berdampak positif pada proses sosialisasi, meningkatkan kemampuan untuk melakukan pengendalian diri, hingga toleran, menghormati orang lain, dan mengungkapkan perasaan secara memadai, namun terdapat juga dampak negatif yang telah ditemukan (Pujazon-Zazik & Park, 2010). Di sisi lain, teknologi berkembang semakin canggih juga rentan terhadap gangguan interpersonal, terutama bila pada pasangan LDR akan memunculkan konflik, dan memicu stress (Burke *et al.*, 2011; Purba & Siregar 2006) sehingga dapat mendorong berbagai jenis viktimisasi, yaitu cyberstalking, cyberbullying, dan *Cyber Dating Abuse* (CDA). Menurut Borrajo *et al.* (2015) dalam dinamika sosialisasi menjelaskan lebih dari 50% kasus CDA yang dilaporkan dilakukan melalui layanan pesan atau aplikasi pesan seperti Whatsapp, 40% melalui jejaring sosial seperti Facebook, dan 7% melalui email.

CDA didefinisikan sebagai suatu bentuk kontrol terhadap pasangan dan pelecehan yang dilakukan oleh pasangan pacaran melalui penggunaan teknologi dan media (Zweig *et al.*, 2014). CDA dapat terjadi khususnya antara pasangan pacaran dan pasangan seksual atau mantan pasangan yang menyiratkan hubungan keintiman serta kepercayaan yang berbeda dibandingkan hubungan seperti teman sebaya, teman sekelas, atau teman (Flach & Deslandes, 2017). Dengan hubungan ini, mereka memiliki kemampuan untuk mudah berbagi informasi pribadi dan masalah seksual yang intim mengenai pasangannya, meningkatkan pengalaman yang berbeda bagi orang yang menjalaninya (Zweig *et al.*, 2014).

CDA dapat melibatkan berbagai perilaku kasar melalui interaksi digital, seperti: setiap hari kontrol dan pengawasan terhadap pasangan atau mantan pasangan melalui facebook, twitter, atau jejaring sosial lainnya; mengirim atau memposting komentar yang menyinggung atau mempermalukan pasangan; mengirim email atau pesan yang berisi berbagai ancaman; memposting foto atau bahkan mengirimkan video melalui jejaring sosial dengan tujuan mempermalukan pasangan atau merugikannya; menggunakan kata sandi pasangan tanpa izinnnya dengan tujuan memata-matai dia (Bennett *et al.*, 2011; Burke *et al.*, 2011)

Hinduja & Patchin, 2011; Lucero, Weisy, Smith-Darden, & Lucero, 2014; Zweig *et al.*, 2013). CDA juga dapat berupa pengendalian atau pemantauan psikologis dunia maya, seperti kebutuhan untuk mengetahui setiap saat tentang keberadaan pasangannya; pelecehan dunia maya misalnya, panggilan berulang-ulang dan berbahaya; dan agresi psikologis serta verbal dunia maya misalnya, penghinaan, ancaman, dan penghinaan (Caridade, Braga, & Borrajo, 2019).

Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan pada tahun 2020 mencatat terdapat 91 kasus aduan mengenai kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran dengan melibatkan teknologi

ditigital. Data tersebut cukup konsisten dengan tahun sebelumnya, dimana terdapat sebanyak 97 kasus aduan mengenai kekerasan dalam berpacaran berbasis teknologi. Dalam CATAHU terdapat catatan mengenai pola kekerasan yang terjadi secara online, yaitu *Video Call Sex*, meminta foto seksi, kemudian mulai muncul ancaman untuk penyebaran video atau foto tersebut di sosial media, sehingga korban sulit menolak paksaan dari pelaku (Prabowo *et al.*, 2021). Riset yang dilakukan oleh Plan International menjelaskan hampir 50% perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengakui bahwa mereka pernah mengalami pelecehan. Dalam penelitian ini juga melibatkan 500 remaja putri dan anak-anak dari Indonesia, mayoritas responden mengakui tidak mengetahui pelaku Kekerasan Gender Berbasis *Online* (KGBO) yang mereka alami (Rachmaria & Susanto, 2024). Namun demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa pelaku adalah orang yang dikenalnya seperti kenalan dari tempat kerja atau sekolah, pasangan atau mantan pacar (Komnas Perempuan dalam Rachmaria & Susanto, 2024).

Konten CDA yang diposting di internet akan menyulitkan dalam mengidentifikasi penulis, meminta pertanggungjawaban pelaku, atau mencegah berkembangnya materi pelecehan di media digital lain yang mungkin dapat diakses di seluruh dunia, bahkan berbulan-bulan atau bertahun-tahun kemudian (Flach & Deslandes, 2017). Dalam penggunaan internet biasanya digunakan untuk membangun identitas ke dalam rutinitas sehari-hari, dimana mereka menggunakannya untuk mengekspresikan dan mengekspos diri sendiri secara online (Bonomi *et al.*, 2012). Namun, teknologi dapat berlebihan mempengaruhi individu dalam membentuk citra mereka dan kurang mempertimbangkan atau proteksi diri untuk memposting konten keintiman, dengan resiko dapat dikirim secara berulang-ulang oleh orang lain tanpa ijin dari yang bersangkutan (Barros *et al.*, dalam Flach & Deslandes, 2017).

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian *Cyber Dating Abuse*

Secara tradisional, definisi *Cyber Dating Abuse* (CDA) mencakup kekerasan fisik, psikologis, atau seksual yang terjadi antara dua orang dalam hubungan romantis (Iconis, 2013; Stader, 2011). CDA merupakan bentuk kekerasan dalam berpacaran yang terfokus pada pelecehan secara psikologis dan emosional melalui teknologi. Selain itu, CDA juga dipahami sebagai kontrol, pelecehan, penguntitan, dan kekerasan terhadap pasangan kencan melalui teknologi dan media sosial (Zweig *et al.*, 2014). Bahkan dapat dianggap lebih berbahaya, dikarenakan aksesibilitas penggunaan teknologi yang jauh lebih mudah daripada sebelumnya (Borrajo, 2015). Salah satu perilaku *cyber dating abuse* (CDA), adalah perilaku mengatur atau mengontrol, memata-matai, menyakiti ataupun merugikan pasangan yang dilakukan secara *online* melalui jejaring sosial media (Borrajo *et al.*, 2015). Tujuan dari *Cyber Dating Abuse* sering kali adalah untuk memanipulasi pasangan yang menjadi korban, misalnya dengan membatasi komunikasi korban atau sumber daya dari luar, sehingga memaksa mereka untuk bergantung pada pelaku untuk memenuhi kebutuhannya (Eshelman & Levendosky, 2012).

2.2 Pengertian *Cyber Dating Abuse*

Bagian ini mencakup kajian pustaka seperti teori, konsep, dan/atau model yang relevan sebagai acuan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau untuk menjawab tujuan penelitian. Kajian pustaka hendaknya memanfaatkan sumber referensi terbaru, terutama berupa jurnal ilmiah, disertasi, tesis, buku teks, dan bahan lain yang relevan.

2.3 Dimensi *Cyber Dating Abuse*

Menurut Borrajo *et al.* (2015), perilaku *Cyber Dating Abuse* memiliki 2 dimensi yaitu:

a. *Direct Aggression*

Perilaku *direct aggression* ini termasuk perilaku kekerasan yang ditunjukkan melalui perilaku yang bertujuan untuk menyakiti pasangan, seperti mengirim foto atau video yang memalukan tanpa persetujuan, menghina pasangan di platform sosial media, ataupun mengirim pesan yang berisi ancaman kepada pasangan dan mengejek pasangan melalui jejaring sosial ataupun pesan instan (Borrajó *et al.*, 2015; Rocha-Silva *et al.* dalam Li *et al.*, 2023).

b. *Controlling*

Perilaku *controlling* merupakan perilaku yang dimunculkan dengan tujuan untuk mengontrol atau pengawasan terhadap pasangan secara berlebihan dan pelanggaran privasi. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku seperti memata-matai kegiatan pasangan menggunakan sosial media, menelepon atau mengirimkan secara terus menerus, menggunakan dan membuka sosial media pasangan secara terus menerus tanpa sepengetahuan pasangan, menggunakan teknologi informasi dan komunikasi lainnya untuk mengendalikan pasangan setiap saat. Selain itu, memeriksa informasi atau kontak pasangan, mengetahui kata sandi media sosial pasangan (Borrajó *et al.*, 2015; Rocha-Silva *et al.* dalam Li *et al.*, 2023).

2.4 Dampak Cyber Dating Abuse

Pada era paparan *online* yang semakin maju, *Cyber Dating Abuse* (CDA) menjadikan kerusakan pada citra publik bagi individu yang merupakan modal penting dalam menjalin hubungan sosial di media *online* (Keen, dalam Flach & Deslandes, 2017; Hinduja & Patchin, 2011). Konsekuensi dari CDA bagi generasi muda mungkin lebih buruk dibandingkan kekerasan berpacaran secara langsung, misalnya, anak perempuan melaporkan bahwa CDA dapat menjadi lebih serius karenanya memberikan lebih banyak peluang untuk penyalahgunaan dan lebih sulit untuk dihindari (Stonard *et al.*, 2017). Korban CDA cenderung tidak dapat menilai kerugian yang disebabkan oleh CDA (Heirman & Walrave, 2008) dan berisiko mengalami maladaptasi karena mereka cenderung membuat interpretasi negatif tentang diri mereka sendiri. Perilaku CDA dapat memberikan dampak negatif pada individu, beberapa diantaranya yaitu dapat menurunkan kepercayaan diri seseorang (*self esteem*), depresi, gangguan kecemasan atau stres pasca-trauma dan isolasi diri (Teten, 2009; Hanson, 2002). Tidak hanya itu, bahkan perilaku CDA dapat memicu timbulnya tindakan *suicidal* (Rill *et al.*, 2009). Kemungkinan besar CDA juga dapat dikaitkan dengan jenis gangguan lainnya (Hancock *et al.*, 2017).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian studi deskriptif untuk melihat *Cyber Dating Abuse* pada pasangan LDR. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 158 responden yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan usia 18-25 tahun.

3.1 Skala

Terdapat skala dalam penelitian ini, yaitu: alat ukur *Cyber Dating Abuse Questionnaire* (Borrajó, Guadix & Calvete, 2015) yang telah di adaptasi bahasa ke bahasa Indonesia oleh Winata & Sanjaya (2019) dengan dimensi : (a) *Direct Aggression* dan (b) *Controlling* yang berjumlah 20 aitem pernyataan yang terdiri dari aitem favorabel dan unfavorabel dan terdapat 7 aitem gugur atau tidak valid (lihat tabel 2). Rentang validitasi aitem dari 0.796-0.943 (tabel 4) dan uji reliabilitas menghasilkan nilai alfa sebesar 0.982 (lihat Tabel 3).

Tabel 1. Demografi Sampel Penelitian

Kriteria		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	27.2 %
	Perempuan	115	72.8 %
	Total	158	100%
Usia	18 tahun	16	10.1 %
	19 tahun	41	25.9 %
	20 tahun	21	13.3 %
	21 tahun	28	17.7 %
	22 tahun	23	14.6 %
	23 tahun	19	12.0 %
	24 tahun	5	3.2 %
	25 tahun	5	3.2 %
	Total	158	100 %

Tabel 2. Kisi-kisi Skala *Cyber Dating Abuse Questionnaire*

No	Dimensi	Aitem	Σ
1.	<i>Direct Aggression</i>	1*,2*,3,4,5*,6,7,8*,9,10*,11*,20*	12
2.	<i>Controlling</i>	12,13,14,15,16,17,18,19	8
TOTAL			20

Ket: *aitem yang gugur.

Skala *Cyber Dating Abuse Questionnaire* (CDA-Q) menggunakan tipe skala likert dengan terdapat tujuh pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skor aitem dari 5 untuk jawaban Sangat Setuju (SS) hingga 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Semua aitem dalam CDA-Q merupakan aitem *favorabel*.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Skala *Cyber Dating Abuse Questionnaire Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
0.982	0.982	13

Tabel 4. Uji Validitasi Skala *Cyber Dating Abuse Questionnaire*

Nomer Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>
CDA 3	0.912
CDA 4	0.925
CDA 6	0.910
CDA 7	0.943
CDA 9	0.877
CDA 12	0.836
CDA 13	0.796
CDA 14	0.914
CDA 15	0.892
CDA 16	0.927
CDA 17	0.820
CDA 18	0.878
CDA 19	0.917

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknologi digital mungkin memiliki relevansi khusus bagi individu dalam membantu psikososialnya, karena teknologi digital dapat memberikan peluang untuk mengurangi stres dalam interaksi sosial dalam konteks kencan siber (Toma, 2022). Disamping manfaat yang relasional dari komunikasi digital, dengan perkembangan teknologi juga membuka jalan baru dengan mudah seseorang atau pasangan untuk dapat mengontrol, melakukan pelecehan terhadap pasangan atau *Cyber Dating Abuse* (CDA) (Li *et al.*, 2023). Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa CDA kepada pasangan LDR (tabel 5) yang terbanyak termasuk pada kategori tingkat sangat rendah sebanyak 77 responden atau 48.7%. Artinya intensitas agresi responden jarang sekali atau bahkan tidak pernah muncul dimana responden akan cenderung mengontrol secara emosional dan psikologikalnya ketika mengalami konflik dalam berpacaran walaupun dengan berkomunikasi secara *online* pada pasangan. Namun, terdapat sebanyak 34 responden atau 21.5% memiliki CDA yang sangat tinggi dimana responden cenderung akan mengontrol dan mengawasi pasangannya melalui teknologi ataupun media sosial yang dimiliki pasangan bahkan berani melakukan pelecehan baik secara emosional dan psikologikal.

Tabel 5. Kategorisasi *Cyber Dating Abuse*

Kategori	N	%
Sangat Tinggi		
Tinggi	34	21.5%
Sedang	20	12.7%
Rendah	6	3.8%
Sangat Rendah	21	13.3%
Total	77	48.7%

Hasil penelitian ini (tabel 5) masih terdapat kategori CDA sangat tinggi (sebesar 21.5%) dan tinggi (sebesar 12.7%), hal ini dapat terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Beberapa penelitian menjelaskan faktor keluarga dapat terkait dengan CDA seperti keterlibatan orang tua (Peskin *et al.*, 2017; Smith-Darden *et al.*, 2017), komunikasi orang tua dan kedekatan orang tua dengan anak (Peskin *et al.*, 2017) dan kohesi keluarga yang tinggi (Rivas & Gimeno, 2017). Selain itu, ada faktor lain yang lebih dekat dengan perilaku CDA misalnya karena adanya pengakuan terhadap kecemburuan atas dasar romantisme, mitos mengenai kepercayaan pada cinta, keyakinan seksis, dukungan terhadap stereotip gender, narsisme, keangkuhan, intimidasi dan *cyberbullying* (Caridade *et al.*, 2019). Caridade & Braga (2020) menjelaskan bahwa pengalaman buruk pada masa anak-anak, kesehatan fisik maupun psikis seperti keluhan masalah kesehatan fisik, permusuhan dan depresi juga memiliki korelasi yang tinggi dalam perilaku CDA, diikuti oleh perilaku lainnya seperti penggunaan alkohol, narkoba, pengalaman seksual dan tindakan kekerasan lainnya.

Draucker dan Martsof (2010) menjelaskan pada sampel dewasa muda berusia 18–21 tahun, mereka memanfaatkan teknologi untuk memantau, mengendalikan baik secara verbal atau melecehkan pasangan secara emosional. Hal yang paling umum dilakukan oleh responden adalah menggunakan ponsel dan pesan teks untuk memantau aktivitas pasangannya, termasuk perilaku membaca pesan pasangannya tanpa sepengetahuannya, meninggalkan pesan suara dan teks yang mengancam pasangan, mengancam akan menyakiti pasangan jika tidak menanggapi pesan, dan memposting dengan konten menghina atau mengancam mengenai pasangan secara publik *online* (Draucker & Martsof, 2010). Foto pasangan yang tidak pantas yang diposting tanpa izin, penyebaran informasi yang membahayakan tentang pasangan, dan perilaku kontrol yang berlebihan di media sosial juga merupakan bentuk CDA (Soto & Ibabe, 2022). Menurut Temple *et al.* (2016) menjelaskan bahwa perilaku CDA yang dilakukan saat ini akan ditunjukkan pula di tahun berikutnya atau 1 tahun kemudian.

Bila dilihat dari hubungan antara usia dan CDA, beberapa studi menghasilkan hasil yang berbeda. Smith *et al.* (2018) menyimpulkan bahwa usia tidak dapat dikaitkan dengan viktimisasi siber, tindakan siber, atau CDA. Akan tetapi, Sánchez *et al.* (2015) menemukan hubungan positif antara usia dan viktimisasi CDA yang disesuaikan dengan tipologi pelecehan yang berbeda-beda. Sánchez *et al.* (2015) menjelaskan bahwa prevalensi tindakan CDA akan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Marganski dan Fauth (2013) menemukan bahwa individu yang lebih muda lebih mungkin menjadi korban CDA.

Tabel 6. Korelasi berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Korelasi (Spearman)	Signifikansi
Laki-laki	0,629	0.000 ($p < 0,05$)
Perempuan	0,514	0.000 ($p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 6, dapat dilihat bahwa mendapatkan hasil korelasi berdasarkan jenis kelamin responden. Pada jenis kelamin laki-laki mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dengan nilai korelasi sebesar 0,629. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan mendapat nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dengan nilai korelasi sebesar 0,514. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Zweig *et al.* (2013) menemukan bahwa perempuan lebih sering menjadi korban pelecehan seksual di dunia maya dibandingkan laki-laki, namun mereka lebih jarang menjadi korban pelecehan seksual non-seksual penyalahgunaan dunia maya. Dalam penelitian Deans dan Bhogal (2017), gender secara signifikan dikaitkan dengan CDA, dengan perempuan melaporkan lebih sedikit tindakan CDA dibandingkan laki-laki, namun bertentangan dengan penelitian lain sebelumnya (Bennett *et al.*, 2011; Burke *et al.*, 2011) yang menjelaskan perempuan lebih mungkin melakukan pengendalian perilaku *online* dibandingkan laki-laki. Laki-laki dan perempuan yang melakukan CDA memiliki bentuk perilaku CDA yang berbeda, laki-laki cenderung lebih banyak melakukan tindakan agresi langsung (Perry & Pauletti 2011; Taylor & Xia, 2018) sedangkan perempuan lebih banyak melakukan tindakan agresi tidak langsung tindakan (Hyde, 2005), seperti memantau perilaku (Taylor & Xia, 2018). Menurut Linares *et al.* (2021) mengenai perilaku agresi langsung, perempuan lebih cenderung mengancam untuk menyebarkan rahasia atau informasi yang memalukan melalui *online*, sedangkan laki-laki lebih cenderung memposting musik atau frasa di jejaring sosial yang ditujukan untuk menghina atau mempermalukan pasangannya. Mengenai kontrol perilaku, laki-laki merasa lebih terkontrol dibandingkan perempuan. Laki-laki dalam hal teman dan pembaruan status, mereka juga lebih banyak tekanan untuk segera menjawab panggilan atau pesan. Laki-laki dan perempuan berbeda secara spesifik dalam hal sejauh mana mereka merasa dikendalikan oleh pasangannya.

Hubungan berpacaran yang seperti ini tidaklah sehat, karena memiliki banyak dampak negatifnya dan dapat menjadi racun bagi pasangannya. Menurut Vedasari (2020), ketika sebuah hubungan tidak saling menghubungkan dikarenakan salah satu pihak atau pasangan lebih dominan daripada pihak atau pasangan lain dan pasangan merasa tertekan serta tidak nyaman biasanya disebut dengan hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Hubungan seperti ini cenderung mengembangkan komunikasi satu arah, salah satu pasangan bersikap posesif yang berlebihan bahkan secara detail ingin tahu segala aktivitas pasangannya dan pasangan tidak diberi kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik. Ketika hubungan berpacaran sudah terindikasi beracun berarti bahwa hubungan tersebut tidaklah sehat untuk dijalani, seperti adanya ketidaknyamanan di salah satu pasangan, egoisme, dan dominasi dari salah satu pasangan (Wulandari *et al.*, 2021). *Toxic relationship* seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental (Daeli & Santosa, 2024). Selain itu, hubungan yang tidak sehat ini memiliki efek yang beragam terhadap pasangan baik secara emosional, biologis, perilaku, kognitif dan interpersonal (Forth *et al.*, 2022). Hal inipun sama seperti perilaku CDA. Konsekuensi perilaku

CDA pada pasangan mungkin lebih buruk dibandingkan kekerasan berpacaran secara langsung, misalnya karena di dalam CDA memberikan lebih banyak peluang untuk penyalahgunaan dan lebih sulit untuk dihindari (Stonard *et al.*, 2017). Seseorang yang mengalami CDA berhubungan dengan dampak kesehatan fisik dan mental yang merugikan seperti sakit kepala, gangguan tidur kronis dan tindakan menyakiti diri sendiri (Sheridan & Lyndon, 2012); harga diri yang lebih rendah (Smith *et al.*, 2018); gejala kecemasan dan depresi (Borrajó & Gamez-Guadix, 2015; Zweig *et al.*, 2014); gangguan stres pasca trauma; dan bahkan ide atau upaya bunuh diri (Li *et al.*, 2023).

Ketika hubungan berpacaran LDR mereka sehat, maka lebih banyak hal positif yang terjadi, dimana perilaku CDA juga dapat mereka kontrol atau kendalikan dengan baik, pasangan LDR akan mempertimbangkan resiko perilaku yang dilakukannya di masa depan. Ketika hal ini terbentuk, maka pasangan LDR akan merasakan kebahagiaan dimana mereka akan mampu berbagi kebahagiaan pada saat-saat indah mampu meningkatkan pengalaman positif, dan memiliki dukungan emosional dan praktis membuat saat-saat terburuk lebih tertahankan (Mindiono, 2022). Keyakinan untuk menjaga dirinya sendiri dan orang lain menjadi hal yang penting, pacaran sehat juga dapat berarti tidak menyakiti fisik mau pun psikis (Bayu, 2021). Pacaran sehat ditandai dengan kemampuan berkomunikasi secara efektif antara kedua belah pihak, pasangan dapat menjadi penyemangat, berkasih sayang sesuai dengan etika, mampu mengelola konflik, saling mendukung, menghargai dan mengikutsertakan orang lain, serta percaya diri dalam melawan berbagai tekanan ataupun konflik yang terjadi (Roffey, 2017). Selain itu, hubungan pacaran sehat juga dapat mendukung kemampuan pribadi antar pasangan dalam membangun hubungan positif di segala area seperti dalam menjalin pertemanan di sekolah dan di lingkungan sosial, dapat produktif dan dinamis di lingkungan kerja, dan menjaga hubungan dengan pasangan di masa yang akan datang (Jermias *et al.*, 2022).

5 SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa responden pasangan LDR memiliki CDA dalam kategori tingkat sangat rendah sebanyak 77 responden atau 48.7% yang berarti intensitas agresi responden jarang sekali atau bahkan tidak pernah muncul dimana responden akan cenderung mengontrol secara emosional dan psikologis ketika mengalami konflik dalam berpacaran walaupun dengan berkomunikasi secara *online* pada pasangan. Mereka berusaha menjaga hubungan LDRnya tetap stabil walaupun terpisah oleh jarak. Tidak dapat dipungkiri konflik dalam hubungan LDR tetap muncul, hanya saja mereka berusaha untuk tetap mengendalikan emosi, pikiran, perilaku dan psikisnya. Pada penelitian ini kebanyakan yang mengisi kuesioner berjenis kelamin perempuan, hal ini memungkinkan CDA kebanyakan termasuk pada tingkat sangat rendah, yang artinya pasangan LDR dapat memanfaatkan teknologi yang canggih untuk berkomunikasi dengan pasangannya dan meminimalisir konflik yang muncul akibat komunikasi via *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal psikologi*, 32(2), 101-111.
- Bayu, A. (2021). INTERNALISASI PENDIDIKAN AKHLAK TERPUJI DALAM MEMBENTUK KEPERIBADIAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN SURYA AGUNG PERDAGANGAN II KEC. BANDAR KAB. SIMALUNGUN. *Kumpulan Karya Ilmiah Mahasiswa Fakultas Agama Islam dan Humaniora*, 1(01), 18-18.
- Bennett, D. C., Guran, E. L., Ramos, M., & Margolin, G. (2011). College students' electronic victimization in friendships and dating relationships: Anticipated distress and associations with risky behaviors. *Violence and Victims*, 26(4), 410-429.
- Bonomi, A. E., Anderson, M. L., Nemeth, J., Bartle-Haring, S., Buettner, C., & Schipper, D. (2012). Dating violence victimization across the teen years: Abuse frequency, number of abusive partners, and age at first occurrence. *BMC public health*, 12, 1-10.

- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015). Cyber dating abuse: Prevalence, context, and relationship with offline dating aggression. *Psychological reports, 116*(2), 565-585.
- Burke, S. C., Wallen, M., Vail-Smith, K., & Knox, D. (2011). Using technology to control intimate partners: An exploratory study of college undergraduates. *Computers in Human Behavior, 27*, 1162-1167.
- Caridade, S. M. M., & Braga, T. (2020). Youth cyber dating abuse: A meta-analysis of risk and protective factors. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14*(3).
- Caridade, S., Braga, T., & Borrajo, E. (2019). Cyber dating abuse (CDA): Evidence from a systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 48*, 152-168.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 4*(2), 5692-5701.
- Deans, H., & Bhogal, M. S. (2017). Perpetrating cyber dating abuse: A brief report on the role of aggression, romantic jealousy and gender. *Current Psychology, 38*(5), 1077-1082. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9715-4>
- Dharmawijayati, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 3*(3).
- Draucker, C. B., & Martsof, D. S. (2010). The role of electronic communication technology in adolescent dating violence. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 23*(3), 133-142.
- Eshelman, L., & Levendosky, A. A. (2012). Dating violence: Mental health consequences based on type of abuse. *Violence and Victims, 27*, 215-228.
- Flach, R. M. D., & Deslandes, S. F. (2017). Cyber dating abuse in affective and sexual relationships: a literature review. *Cad. Saúde Pública, 33*(7), e00138516.
- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *International journal of offender therapy and comparative criminology, 66*(15), 1627-1658.
- Hancock, K., Keast, H., & Ellis, W. (2017). The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 11*(2).
- Hanson, R. F. (2002). Adolescent dating violence: Prevalence and psychological outcomes. *Child Abuse & Neglect, 26*, 447-451.
- Heirman, W., & Walrave, M. (2008). Assessing concerns and issues about the mediation of technology in cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 2*, 1-12.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2011). Electronic dating violence: A brief for educators and parents. *Cyberbullying Research Center*.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist, 60*(6), 581-592.
- Iconis, R. (2013). Dating violence among college students. *Contemporary Issues in Education Research, 6*, 111-114.
- Jermias, E. O., Rahman, A., & Awal, M. N. (2022). Edukasi Pacaran Sehat Terhadap Remaja di Kawasan Jalan Cenderawasih Kota Makassar. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(3), 393-399.
- Kudus, D. M. M., Keraf, M. A., Panis, M. P., & Junias, M. S. (2023). Relationship Between Self Control and Cyber Dating Violence In Couples Who Have Long Distance Relationships. *Journal of Health and Behavioral Science, 5*(1), 46-55.
- Li, J., Ran, G., Zhang, Q., & He, X. (2023). The prevalence of cyber dating abuse among adolescents and emerging adults: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 144*, 107726.
- Linares, R., Aranda, M., García-Domingo, M., Amezcua, T., Fuentes, V., & Moreno-Padilla, M. (2021). Cyber-dating abuse in young adult couples: Relations with sexist attitudes and violence justification, smartphone usage and impulsivity. *PLoS one, 16*(6), e0253180.

- Lokasari, P. V., Nugroho, W. B., & Zuryani, N. (2019). Komunikasi antarpribadi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (long distance relationship) di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, 1(2), 1-11.
- Lucero, J., Weisy, A., Smith-Darden, J., & Lucero, S. (2014). Exploring gender differences: Socially interactive technology use/abuse among dating teens. *Affilia: Journal of Women and Social Work*, 29(4), 478–491.
- Marganski, A., & Fauth, K. (2013). Socially interactive technology and contemporary dating: A cross-cultural exploration of deviant behaviors among young adults in the modern, evolving technological world. *International Criminal Justice Review*, 23(4), 357-377.
- Mindiono, I. A. (2022). Hubungan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dengan sikap remaja dalam pacaran sehat di madrasah aliyah negeri (man) 1 kota semarang. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(11), 2982-2992.
- Perry, D. G., & Pauletti, R. E. (2011). Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 61–74.
- Peskin, M. F., Marklam, C. M., Shegog, R., Temple, J. R., Baumler, E. R., Addy, R. C., Hernandez, B., Cuccaro, P., Gabay, E. K., Thiel, M., & Tortolero Emery, S. (2017). Prevalence and correlates of the perpetration of cyber dating abuse among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 358–375.
- Prabowo, Y. H., Abidin, F. A., Angganantyo, W., Mayangsari, A., & Fatahya, F. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja mengenai Perilaku Cyber Dating Abuse. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 99-108.
- Pujazon-Zazik, M., & Park, M. J. (2010). To tweet, or not to tweet: gender differences and potential positive and negative health outcomes of adolescents' social internet use. *American journal of men's health*, 4(1), 77-85.
- Purba, H. R., & Siregar, H.R. (2006). Gambaran stres pada mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologia*, 2(2): 47-55.
- Rachmaria, L., & Susanto, A. (2024). POTENSI KEKERASAN GENDER BERBASIS ONLINE PADA PENYALAHGUNAAN TEKNOLOGI KECERDASAN BUATAN BAGI PEREMPUAN DI MEDIA. *Jurnal Netnografi Komunikasi*, 2(2), 51-63.
- Rill, L., Baiocchi, E., Hopper, M., Denker, K., & Olson, L. N. (2009). *EXPLORATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM, COMMITMENT, AND VERBAL AGGRESSIVENESS IN ROMANTIC DATING RELATIONSHIPS*. *Communication Reports*, 22, 102- 113.
- Rivas, M. M., & Gimeno, C. M. (2017). Violencia de pareja virtual y ajuste psicossocial en la adolescência desde la perspectiva de género [Online teen dating violence and psychosocial adjustment from a gender perspective]. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 115–124.
- Roffey, S. (2017). Learning healthy relationships. *Positive Psychology Interventions in Practice*, 163–181.
- Rusyidi, B., & Nuriyah Hidayat, E. (2020). Kekerasan Dalam Pacaran: Faktor Risiko Dan Pelindung Serta Implikasinya Terhadap Upaya Pencegahan. *Sosio Informa*, 6(2), 152–169.
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Ruiz, R. (2015). “Cyber dating Q_ A”: An instrument to assess the quality of adolescent dating relationships in social networks. *Computers in Human Behavior*, 48, 78–86.
- Santoso, I. V. S. (2020). *Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kecemburuan Pada Orang Yang Berpacaran Jarak Jauh*.
- Smith, K., Cénat, J. M., Lapierre, A., Dion, J., Hébert, M., & Côté, K. (2018). Cyber dating violence: Prevalence and correlates among high school students from small urban areas in Quebec. *Journal of Affective Disorders*, 234, 220– 223.

- Smith-Darden, J. P., Kernsmith, P. D., Victor, B. G., & Lathrop, R. A. (2017). Electronic displays of aggression in teen dating relationships: Does the social ecology matter?. *Computers in Human Behavior*, *67*, 33–40.
- Soto, A. M., & Ibabe, I. (2022). Recommended instruments for analyzing cyber dating violence: A systematic review. *The Spanish Journal of Psychology*, *25*, e4.
- Stader, D. L. (2011). Dating violence. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, *84*, 139-143.
- Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K., & Price, S. A. (2017). “They’ll always find a way to get to you”: Technology use in adolescent romantic relationships and its role in dating violence and abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, *32*, 2083–2117.
- Taylor, S., & Xia, Y. (2018). Cyber partner abuse: A systematic review. *Violence and Victims*, *33*(6), 983–1011.
- Temple, J. R., Choi, H. J., Brem, M., Wolford-Clevenger, C., Stuart, G. L., Peskin, M. F., & Elmquist, J. (2016). The temporal association between traditional and cyber dating abuse among adolescents. *Journal of youth and adolescence*, *45*, 340-349.
- Teten, A., Ball, B., Valle, L., Noonan, R., & Rosenbluth, B. (2009). CONSIDERATIONS FOR THE DEFINITION, MEASUREMENT, CONSEQUENCES, AND PREVENTION OF DATING VIOLENCE VICTIMIZATION AMONG ADOLESCENT GIRLS. *Journal of Women's Health*, *18*(7), 923–927.
- Winata, V. V., & Sanjaya, E. L. (2020). Peran Jealousy terhadap Perilaku Cyber Dating Violence pada Individu yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Mind Set*, *11*(1), 37-45.
- Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). *Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya* (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya).
- Zakiyah, R.U., & Nuraeni, E. (2020). Pola pemenuhan hak dan kewajiban suami istri long distance relationship (ldr) di desa batujaya, karawang. *Al-Ahwal Al-Syakhsyiyah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Peradilan Islam*, *1*(2), 165–178
- Zweig, J. M., Dank, M., Yahner, & Lachman, P. (2013). The rate of cyber dating abuse among teens and how it relates to other forms of teen dating violence. *Journal of Youth Adolescence*, *42*, 1063–1077.
- Zweig, J., Lachman, P., Dank, J., & Yahner, M. (2014). Correlates of cyber dating abuse among teens. *Journal of Youth Adolescence*, *43*, 1306–1321.