

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan romantis merupakan sebuah hubungan yang memiliki ikatan emosional yang lebih dalam dan intim antara dua individu. Hubungan jarak jauh bisa dikatakan bahwa ini merupakan hubungan romantis yang cukup sulit untuk dijalani. Pasangan tidak bisa bertemu sesering yang diinginkan, adanya kekurangan keintiman fisik, dan tidak dapat sepenuhnya terlibat dalam kehidupan sehari-hari satu sama lain (Henderson dkk., 2023, h.179). Hubungan jarak jauh merupakan hubungan antar individu yang memiliki harapan untuk melanjutkan hubungan yang dekat, namun berkomunikasi dengan jarak jauh karena dibatasi oleh jarak geografis (Arfensia dkk., 2021, h.142).

Salah satu tantangan utama dalam hubungan jarak jauh adalah mempertahankan tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap pasangan, sehingga dapat menghindari timbulnya kecemburuan. Dalam hubungan pacaran jarak jauh, konflik seringkali menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan hubungan yang berjarak dekat, terutama konflik tentang kecemburuan terhadap interaksi pasangan dengan teman lawan jenis (Tomasoa & YogiWulandari, 2024, h.24). Bentuk kecemburuan seperti ini yang berlebihan dapat merusak hubungan dan membuat seseorang selalu cemas dan melihat sisi *negative* dari segala hal yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, kesedihan, kemarahan, stress, bahkan depresi (Gustamal, 2023, h.2).

Salah satu solusi untuk menghadapi kecemburuan berlebihan tidak hanya berbentuk komunikasi terbuka dari masing-masing pihak dalam hubungan untuk meningkatkan kepercayaan tetapi juga dalam bentuk *self-improvement* dalam diri pasangan masing-masing untuk bisa memiliki penilaian dan pandangan yang jauh lebih luas dan dalam untuk menghadapi rasa kecemburuan dengan lebih bijak. Perbaikan diri dalam hubungan dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan

individu. Penelitian menunjukkan bahwa terlibat dalam perluasan diri, di mana pasangan saling memasukkan satu sama lain dalam konsep diri mereka mampu membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesehatan mental (McIntyre dkk., 2023). Hal ini terbukti dari hasil evaluasi, buku *self-help* terbukti sukses karena dapat divalidasi media mencapai 92,05%. Hasil tersebut termasuk dalam kategori sangat layak (Nurul Fadhilah & Cahyawulan, 2024, h.76).

Media, terutama dalam bentuk buku, yang secara khusus membahas cara mengatasi kecemburuan romantis berlebihan dalam hubungan jarak jauh masih sangat terbatas. Berdasarkan pencarian di Gramedia.com, mayoritas buku yang tersedia mengenai hubungan jarak jauh lebih banyak berbentuk fiksi, seperti novel "*Geez & Ann*" karya Rintik Sedu dan "*Long Distance Relationship: Cinta Sejati Tak Berhitung Jarak, Ruang, Waktu*" oleh Eidelweis Almira, yang tidak secara spesifik membahas pengelolaan kecemburuan dalam hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa literatur non-fiksi atau buku *self-improvement* yang fokus pada topik ini masih jarang ditemukan.

Proyek ini melibatkan pembuatan media informasi yang berbentuk buku *self-improvement* yang bertujuan untuk membantu individu untuk merasa lebih tenang dalam menjalani hubungan jarak jauh dengan mengurangi tingkat kecemburuan sehingga dapat memperbaiki kualitas hubungan dan menghindari hubungan yang *toxic*. Pilihan untuk menggunakan media informasi yang berbentuk buku ilustrasi karena dari media ini menarik, kreatif, dilengkapi dengan berbagai ilustrasi, serta sesuai dengan teori dan tujuan yang ingin dicapai (Nurul Fadhilah & Cahyawulan, 2024, h.76). Dari hasil evaluasi, buku *self-help* terbukti sukses karena dapat divalidasi media mencapai 92,05%. Hasil tersebut termasuk dalam kategori sangat layak (Nurul Fadhilah & Cahyawulan, 2024, h.76).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Mayoritas pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh menunjukkan tingkat kecemburuan yang tinggi.
2. Kurangnya media yang dapat membantu pasangan jarak jauh mengatasi kecemburuan romantis berlebih.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan buku ilustrasi yang secara efektif meningkatkan kualitas diri untuk mengurangi kecemburuan berlebihan di kalangan pasangan jarak jauh dewasa muda?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan pada dewasa muda yang menjalani hubungan jarak jauh, umur 21-26 tahun yang berdomisili di Jakarta. Perancangan yang akan dibuat merupakan media informasi yang berbentuk buku *self-improvement* yang bertujuan untuk menaikkan kualitas diri agar dapat mengatasi kecemburuan berlebihan dalam hubungan jarak jauh.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir ini adalah merancang media informasi bagi dewasa muda untuk membantu mereka dalam mengatasi kecemburuan romantis yang berlebih dalam hubungan jarak jauh.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, manfaat dari perancangan ini dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, dengan rincian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian ini yaitu untuk membantu pasangan jarak jauh mengatasi kecemburuan romantis dalam hubungan yang dijalani agar tidak berdampak negatif pada kedua individu (*toxic relationship*).

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara bagi para pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas diri agar dapat mengatasi kecemburuan romantis berlebihan pada hubungan jarak jauh. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi arsip universitas terkait pelaksanaan Tugas Akhir.

