

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia melewati beberapa tahap perkembangan, salah satunya adalah tahap dewasa awal. Willis (dalam Andriana dkk, 2020), menyatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18-25 tahun. Pada usia tersebut individu melaksanakan tugas perkembangan dewasa awal, yaitu mencari nafkah, mengeksplorasi keinginan-keinginan baru, serta dapat mengembangkan sikap dan nilai baru sesuai dengan usianya (Hurlock, 1996). Selain itu adapun tugas perkembangan lainnya, seperti mulai membentuk keintiman, komitmen dan juga bisa membangun hubungan keluarga (Feist & Feist, 2013). Melihat hal tersebut, dapat dikatakan bahwa masa dewasa awal ini dianggap sebagai usia reproduktif, ditandai dengan adanya keinginan untuk membentuk rumah tangga sehingga tak heran jika individu mulai menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain (Hurlock, 1986).

Dalam membangun hubungan yang lebih intim, individu di usia dewasa awal akan mengalami sebuah proses perkembangan *intimacy vs isolation*, dimana mereka akan mengalami sebuah konflik untuk mendapatkan keintiman dalam membangun hubungan dengan orang lain (Erickson, 1997), terutama dalam hal berkomunikasi. Pacaran, merupakan salah satu upaya seseorang untuk membangun hubungan yang lebih intim. Menurut Paul & White (dalam Santrock, 2007), hubungan pacaran ini

memiliki kontribusi positif terhadap individu yang menjalaninya, seperti seseorang akan merasa dicintai, dimiliki, diterima oleh lawan jenisnya, dan merasa aman. Tentunya dalam berpacaran ini, komunikasi menjadi salah satu hal yang penting. Kemampuan dalam berkomunikasi memang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap individu, khususnya ketika individu tersebut menjalin hubungan jarak jauh. Ketika individu berkomunikasi bersama pasangan, kesalahpahaman dapat terjadi akibat dari adanya kesalahan menempatkan kata-kata, atau kesalahan dalam menginterpretasikan kalimat yang di ungkapkan oleh pasangan sehingga hal tersebut memicu terjadinya konflik.

Pada umumnya individu yang menjalani hubungan berpacaran ingin merasa dekat dengan pasangannya, akan tetapi hal tersebut tidak selalu dialami oleh setiap individu (Gambit, 2000). Mengingat bahwa dewasa awal merupakan masa pengembangan kehidupan yang mandiri, dimana mereka tidak hanya membentuk keintiman, komitmen dan membangun hubungan keluarga (Feist & Feist, 2013), tetapi juga mereka mulai mencari nafkah dengan cara bekerja (Hurlock, 1996). Adanya hal tersebut, sedikitnya membawa dampak negatif terhadap hubungan yang dijalin untuk terpisah secara geografis yang cukup jauh. Situasi yang memaksa ini menjadikan pasangan tersebut menjalani *Long Distance Relationship* atau biasa dikenal dengan *LDR*.

Long Distance Relationship atau biasa disebut dengan *LDR* merupakan hubungan dimana pasangan dipisahkan oleh keadaan geografis,

atau jarak dan fisik sehingga tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu (David P & Hampton J.R, 2004). Adanya jarak yang memisahkan membuat teknologi yang berkembang menjadi sebuah keuntungan untuk pasangan *LDR*, dimana mereka tetap dapat menjaga komunikasi dan mempertahankan hubungan walau dipisahkan oleh jarak. Menurut Firmin, Firmin & Lorenzen (2014), pasangan yang menjalani *LDR* menggunakan teknologi atau elektronik untuk berkomunikasi dengan pasangannya. Maka dari itu teknologi yang semakin berkembang ini dapat memudahkan pasangan *LDR* untuk berkomunikasi, dan lebih bebas dalam mengekspresikan rasa peduli dan cintanya melalui teknologi ataupun elektronik yang ada.

Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian Heather Z, et al. (2017) yang menyatakan bahwa *ICT* seperti *smartphones* yang memiliki layanan *messenger* (*whatsapp, facebook, twitter, dll*) dapat memfasilitasi pasangan untuk berkomunikasi. Akan tetapi penggunaan teknologi yang mempermudah pasangan untuk berkomunikasi pun dapat memberikan tantangan yang cukup besar bagi mereka, khususnya dalam penggunaan teknologi sebagai wadah berkomunikasi di era digital ini. Salah satunya adalah penggunaan teknologi bisa menjadikan seseorang *miss* komunikasi dalam menampilkan sikap atau menyampaikan ungkapan yang didasari oleh emosional secara tidak tepat, sehingga menimbulkan permasalahan ataupun konflik. Hal ini disebabkan oleh teknologi yang dapat mengaburkan konteks komunikasi dan menghilangkan banyak sinyal-sinyal sosial ((Bevan, 2017;

Subrahmanyam, Kaveri., & Šmahel, 2011; Vaterlaus et al., 2018, dalam Prabowo, dkk). Misalnya seperti munculnya kesalahpahaman yang diakibatkan dari adanya kesalahan menempatkan kata, atau kesalahan dalam menginterpretasikan kalimat yang disampaikan. Selain itu penggunaan teknologi ini pun dapat menjadi sarana untuk secara langsung melakukan agresi dengan tujuan untuk mengontrol pasangan atau mantan pasangan (Korchmaros, et al., 2013). Oleh karena itu, individu diharapkan mampu untuk mengendalikan, mengarahkan emosi secara tepat pada pasangannya ketika terjadinya konflik sebagai akibat dari kaburnya konteks komunikasi.

Kemampuan dalam mengelola, mengendalikan serta mengontrol emosi dengan baik disebut dengan kematangan emosi. Menurut Walgito (2004), kematangan emosi merupakan kondisi seseorang yang telah mampu mengelola emosinya, sehingga mampu melihat permasalahan secara objektif. Namun sayangnya kematangan pengelolaan emosi individu tidak selalu beriringan dengan pertambahan usia seseorang, sehingga individu yang mencapai usia dewasa secara kronologis masih memungkinkan memiliki kematangan emosi yang rendah (Walgito, 2017). Ketika kematangan pengelolaan emosi belum mencapai tingkat yang seharusnya, maka akan terjadi penyaluran emosi baik positif maupun negatif secara tidak tepat. Akibatnya ketika individu memiliki kematangan emosi yang rendah, maka individu tersebut tidak dapat mencapai realisasi intelegensi seutuhnya dan cenderung akan menimbulkan konflik (Landau, 1998; dalam

Adila & Kurniawan, 2020) hal ini dapat terjadi pada individu yang tengah menjalani *LDR*.

Adapun hal lain yang perlu diperhatikan pada pasangan *LDR*, *dimana* mereka rentan terkena konflik, karena adanya perubahan dalam pemenuhan komponen cinta yaitu *intimacy*, *passion* dan *commitment* karena adanya jarak dalam hubungan yang dijalani. Menurut Rukmana (dalam Rae, 2017) menyatakan bahwa pasangan yang menjalani *LDR* menjadi kurang leluasa dalam berkomunikasi karena adanya jarak yang memisahkan, hal tersebut mempengaruhi kepercayaan dan keterbukaan diantara keduanya, tidak hanya itu kurangnya keintiman pun dapat memunculkan stress sehingga membuat pasangan menjadi mudah mengalami kesalahpahaman (Purba & Siregar dalam Rae, 2017). Kemudian pasangan pun menjadi kurang mampu dalam mengekspresikan perasaan dan kebutuhan hasratnya secara langsung, sehingga mereka menjadi mudah merasa kesepian karena kurangnya waktu bagi pasangan untuk melakukan aktivitas bersama (Firmmin, Firmin & Lorenzen dalam Rae, 2017). Terakhir, pasangan *LDR* lebih mudah mengalami ketidakpastian dalam hubungan yang dijalani, dikarenakan situasi emosi yang dimiliki berbeda dengan pasangan yang tidak menjalani *LDR*. Adanya jarak yang memisahkan membuat pasangan *LDR* ini umumnya diliputi perasaan cemburu dan curiga ketika pasangannya menghilang tidak memberi kabar, sehingga sulit untuk mendiskusikan keputusan yang diambil secara langsung sehingga mereka semakin

kesulitan untuk mempertahankan komitmen dalam hubungan yang dijalani (Permatasari Rae, 2017).

Hal tersebut ditemukan pada hasil wawancara awal kepada 13 orang yang sedang menjalani *LDR*, dengan 7 orang diantaranya merupakan perempuan dan 6 lainnya laki-laki terdapat 5 orang yang memiliki pengalaman masa lalu cukup buruk dan pengalaman trauma berkaitan dengan hubungan pacaran yang dijalani sebelumnya. Sehingga menyebabkan mereka memiliki sikap waspada, atau hati-hati dalam hubungan yang sedang dijalannya sekarang. Sikap waspada dan berhati-hati tersebut, terkadang menjadi awal dari munculnya konflik pada hubungan yang dijalani. Mereka cenderung menjadi *over protective* pada pasangannya saat ini, hal tersebut terjadi dikarenakan turunnya tingkat kepercayaan mereka terhadap pasangannya sebagai akibat dari pengalaman trauma. Selain itu, seringkali mereka merasa tidak nyaman saat adanya perbedaan pendapat dengan pasangan, dan ketika terdapat perasaan *insecure* yang muncul.

Perasaan-perasaan yang muncul tersebut membuat mereka menjadi bertindak secara impulsif, seperti saat pasangannya tidak memberi kabar untuk beberapa saat. Mereka menjadi curiga bahwa pasangannya telah meninggalkan mereka demi wanita atau pun pria lain, kecurigaan tersebut membuat salah satu dari mereka menyebarkan foto pasangannya dengan kalimat berisi curahan hati mengenai kecurigaannya tersebut. Terdapat 2 dari 5 orang yang berpikir bahwa tindakan tersebut merupakan hal yang

tepat untuk dilakukan. Namun 2 orang lainnya menyebutkan bahwa, mereka merasa menyesal karena telah melakukan hal tersebut. Akibatnya dari perasaan sesal yang ada, mereka cenderung menjadi menyalahkan diri sendiri atas segala permasalahan yang terjadi dalam hubungannya.

Fenomena diatas menggambarkan penyaluran emosi dengan cara yang kurang tepat, sehingga cukup mengkhawatirkan dan dapat menyebabkan kerugian bagi kedua belah pihak. Hal ini pun bisa berdampak pada perilaku yang akan ditampilkan oleh mereka pada pasangannya. Ketika penyaluran emosi dilakukan secara tepat, mereka akan berpikir sebelum bertindak, memikirkan sebab dan akibat dari perbuatan yang akan dilakukannya, dan juga dapat mempertanggung jawabkan apa yang telah ia perbuat. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Walgito (2004), dimana ketika individu telah berhasil mengendalikan emosinya, maka mereka akan terdorong untuk berpikir sebelum bertindak, mampu melihat permasalahan secara objektif, dan dapat mempertanggung jawabkan apa yang mereka lakukan. Akan tetapi, berbeda jika seseorang belum mampu menyalurkan emosinya secara tepat. Mereka akan cenderung meledakkan emosinya secara tiba-tiba dan menyalurkannya dengan cara yang negatif, sehingga bisa menjadi pemicu konflik yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan salah satu perilaku *cyber dating abuse* pada pasangannya.

Cyber Dating Abuse atau biasa dikenal sebagai *CDA*, merupakan perilaku mengatur atau mengontrol, memata-matai, menyakiti ataupun merugikan pasangan, yang dilakukan secara *online* melalui jejaring sosial

media (Borrajo dan Guadix, 2015). Perilaku *CDA* ini, memiliki kecenderungan untuk terjadi pada pasangan yang menjalani *LDR*. Hal ini dikarenakan intensitas penggunaan *social media* sebagai wadah berkomunikasi, cenderung lebih tinggi dibandingkan pasangan yang tidak menjalani *LDR*. Menurut Borrajo dan Guadix (2015), *CDA* ini terbagi menjadi 2 dimensi yaitu *direct aggression* dan *controlling*. Pada *direct aggression*, kekerasan ditunjukkan melalui perilaku yang menyakiti pasangan seperti mengirim foto atau video yang memalukan, menghina, ataupun memberikan pesan ancaman. Sedangkan pada *controlling*, perilaku yang dimunculkan adalah mengontrol pasangan secara berlebihan seperti menelepon atau mengirim pesan secara berkala, membuka sosial media pasangan secara terus menerus tanpa izin, menggunakan password sosial media dan email untuk tujuan memata-matai, atau menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk mengendalikan pasangan setiap saat (Borrajo dan Guadix, 2015).

Dalam beberapa tahun terakhir perilaku *CDA* mulai banyak teridentifikasi, salah satunya dibuktikan dalam situs berita *online*, yakni pihak laki-laki melakukan pengancaman terhadap pasangannya. Ancaman yang diberikan berbentuk penyebarluasan video aktivitas seksual ke dunia maya, sebagai bentuk dari pembalasan atau biasa disebut sebagai *revenge porn*, hal ini terjadi karena pasangannya yang ingin mengakhiri hubungan (Tribunnews.com, 2018). Adapun catatan akhir tahun Komnas Perempuan tahun 2020, menunjukkan bahwa terjadi lonjakan tajam pengaduan

Kekerasan Berbasis Gender dan Seksual (KBGS) yang dipengaruhi oleh situasi pandemi, dengan kenaikan 348% dari 490 kasus ditahun 2019, terjadi peningkatan kasus menjadi 1.425 kasus ditahun 2020 (Kompas.com, 2021). Selain itu, kasus lain menyatakan bahwa ancaman penyebaran video aktivitas seksual ini didasari karena adanya perasaan *jealousy* atau cemburu terhadap pasangan. Dilansir pada Banka.Tribunnews.com bahwa pelaku merasa cemburu terhadap kekasihnya yang didekati oleh pria lain, sehingga berusaha membalaskan dendamnya dengan cara menyebarkan foto panas milik pasangannya tersebut (Tribunnews.com, 2018).

Selain itu Catatan Tahunan Komnas Perempuan (CATAHU) tahun 2020 mencatat bahwa, terdapat 91 kasus aduan mengenai kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran dengan melibatkan teknologi digital. Data tersebut cukup konsisten dengan tahun sebelumnya, dimana terdapat sebanyak 97 kasus aduan mengenai kekerasan dalam berpacaran berbasis teknologi. Dalam CATAHU pun 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 (Komnas Perempuan, 2020 dalam Prabowo dkk).

Adapun hasil penelitian sebelumnya mengenai *CDA* yang dilakukan oleh Winata & Sanjaya (2020), menyebutkan bahwa salah satu faktor terbesar yang mempengaruhi terjadinya perilaku *cyber dating abuse* adalah adanya perasaan *jealousy*. Perasaan *jealousy* adalah suatu reaksi emosi dari

suatu stimulus, yang dapat memunculkan rasa khawatir dan kecurigaan terhadap kesetiaan pasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *jealousy* beserta dimensinya berpengaruh cukup signifikan terhadap munculnya perilaku *cyber dating abuse*. Akan tetapi perasaan cemburu atau *jealousy* ini bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku *CDA*, melainkan terdapat faktor-faktor lain seperti dari individu itu sendiri maupun secara relasional (Caridade & Braga, 2020).

Selain itu berdasarkan dari hasil wawancara awal pada 13 orang yang sedang menjalani *LDR*, dengan 7 orang diantaranya merupakan perempuan dan 6 lainnya laki-laki menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka pernah melakukan perilaku *CDA* dengan bentuk *Controlling*. Perilaku *controlling* yang dilakukan seperti, menelfon dan mengirimkan pesan secara terus menerus ketika tidak mendapatkan kabar, dan membuka halaman sosial media pasangan tanpa izin dengan tujuan untuk memata-matai. Tiga dari lima pasangan menyebutkan bahwa, mereka melakukan *controlling* disebabkan karena tingkat kepercayaan yang rendah terhadap pasangannya. Sedangkan dua pasangan lainnya menyebutkan bahwa mereka melakukan hal tersebut sebagai salah satu bentuk kasih sayang yang diberikan.

Peneliti kemudian mengadakan wawancara lebih lanjut yang dilakukan kepada 13 orang yang sedang menjalani *LDR*. Sembilan diantaranya menyatakan bahwa mereka melakukan beberapa tindakan yang tergolong pada perilaku *Cyber Dating Abuse* yakni mengontrol perilaku

pasangan terutama durasi dalam membalas pesan juga meminta semua *password social media* pasangan. Hal tersebut mereka lakukan karena adanya pengalaman yang kurang menyenangkan seperti pernah diselingkuhi sehingga berdampak pada tingkat kepercayaan yang menurun pada pasangan mereka. Ketika tingkat kepercayaan mereka menurun, mereka menjadi lebih *over protective* pada pasangan dan lebih mudah curiga. Selain itu, 2 orang menyatakan bahwa adanya dampak tersebut mengakibatkan mereka mengontrol jadwal pasangannya dan menetapkan bahwa sebisa mungkin panggilan suara yang dilakukan tidak dimatikan kecuali saat waktu tidur tiba.

Adapun alasan lain, yaitu mereka tidak merasakan adanya peran laki-laki dalam hidup mereka. Ketika mereka menemukan sosok laki-laki yang sesuai, mereka akan menjadi lebih *over protective* dan curiga sehingga mereka menjadi lebih mengontrol perilaku pasangannya dikarenakan adanya perasaan takut untuk ditinggalkan. Kedua, mereka meminta foto atau video tubuh pasangan secara paksa. Ketika pasangan menolak permintaan tersebut, mereka akan memberikan ancaman putus dan terkadang melontarkan kata-kata *manipulative* dan juga kasar. Terakhir, beberapa dari mereka melampiaskan kekesalan ataupun amarahnya dengan cara mengirimkan pesan-pesan makian. Hal ini terjadi dikarenakan mereka berpikir bahwa pasangan merupakan tempat yang tepat untuk berkeluh kesah dan melampiaskan apa yang mereka rasakan, sehingga terkadang mereka tidak hanya mengirimkan pesan makian, akan tetapi membentak dan

melontarkan perkataan yang cukup kasar kepada pasangannya melalui telepon. Dengan begitu ketika terdapat penyaluran emosi dengan cara yang tidak tepat atau secara negatif, maka kecenderungan untuk melakukan kekerasan berbasis teknologi terjadi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat terlihat bahwa, data awal yang ditunjukkan peneliti menunjukkan adanya fenomena keterkaitan antara kematangan emosi dan kecenderungan berperilaku *cyber dating abuse* pada individu yang menjalani *LDR*. Akan tetapi hal tersebut masih berupa dugaan sementara yang perlu dibuktikan secara empiris. Maka dari itu peneliti tertarik ingin meneliti “Bagaimana Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Berperilaku *Cyber Dating Abuse* pada Individu yang menjalani *Long Distance Relationship*”. Hal ini dirasa penting dikarenakan belum adanya penelitian yang mengkaji mengenai *cyber dating abuse* di Indonesia yang dikaitkan dengan kematangan emosi. Namun, terdapat beberapa penelitian yang mengkaji mengenai *cyber dating abuse* dengan variabel lain seperti penelitian Winata & Sanjaya (2020) dengan judul *Peran Jealousy terhadap Perilaku Cyber Dating Violence pada Individu yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh*. Penelitian Nurmalidha & Marastuti (2021) dengan judul *The Role of Cyber Dating Abuse Towards Self Esteem Across Gender Identities*. Mengacu kepada dua hal tersebut, maka peneliti tertarik dan merasa perlu untuk mengkaji lebih luas terkait variable *cyber dating abuse*. Selain itu, hal ini dirasa penting juga karena berdasarkan data awal yang didapatkan dimana beberapa orang yang menjalani hubungan

LDR memiliki pengelolaan emosi yang kurang baik, sehingga secara tidak sadar kecenderungan berperilaku CDA pun muncul.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Berperilaku *Cyber Dating Abuse* pada Individu yang menjalani *Long Distance Relationship*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Teknologi yang berkembang ditengah masyarakat ini, semakin lama menjadi semakin canggih sehingga memudahkan pasangan *LDR* untuk berkomunikasi. Akan tetapi semakin canggih teknologi yang berkembang, dapat membawa tantangan bagi para penggunanya terutama pasangan *LDR*. Hal tersebut dapat memicu permasalahan dikarenakan teknologi yang mengaburkan sinyal-sinyal sosial. Misalnya seperti munculnya kesalahpahaman yang diakibatkan dari adanya kesalahan menempatkan kata, atau kesalahan dalam menginterpretasikan kalimat yang disampaikan.

Kemampuan dalam mengatasi permasalahan dengan tepat dan positif pastinya dibutuhkan untuk menghadapi masalah yang terjadi, hal ini bisa terlihat dari kematangan emosi yang dimiliki oleh pasangan itu sendiri. Ketika pasangan memiliki kematangan emosi yang rendah, maka akan cenderung bertindak secara emosional tanpa berpikir terlebih dahulu seperti anak-anak (Hurlock, 1980:213, dalam Aryani dkk). Tindakan secara emosional ini memungkinkan pasangan *LDR* menyampaikan emosi positif maupun negatif yang dirasakan dengan cara yang tidak tepat, sehingga dapat

memicu terjadinya ledakkan emosi yang disampaikan melalui teknologi yang dipakai. Seperti yang telah dikemukakan, bahwa hasil wawancara pada 13 orang yang menjalani *LDR*, 9 diantaranya melakukan tindakan *Cyber Dating Abuse* pada pasangannya, Tindakan ini berupa *controlling* dalam durasi membalas chat dan juga meminta paksa semua *password social media* yang dipakai oleh pasangan. Mereka pun meminta foto atau video tubuh pasangan secara paksa dengan cara me-manipulatif. Contohnya seperti saat pasangan mereka menolak permintaan tersebut, mereka akan menanyakan apakah pasangannya benar-benar mencintainya. Selain itu, adapun cara lain yang mereka lakukan ketika pasangannya menolak permintaan tersebut, yakni mengancam untuk mengakhiri hubungan yang dijalani.

Adapun hal lain yang mereka lakukan, seperti mengirimkan pesan pada pasangannya berupa makian. Ini terjadi karena terdapat hal yang membuat mereka kesal, walaupun hal tersebut tidak berhubungan dengan hubungan yang dijalani. Akan tetapi mereka berpikir bahwa melampiaskan kekesalan dengan bentuk makian merupakan hal yang baik untuk meredakan emosi yang dirasakan, karena menurutnya pasangan adalah tempat berkeluh kesah mengenai apa yang terjadi dalam hidupnya. Dari permasalahan tersebut maka dapat dirumuskan “Bagaimana hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *cyber dating abuse* pada individu yang menjalani *Long Distance Relationship (LDR)* ?”

1.3 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui data empirik mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *cyber dating abuse* pada individu yang menjalani *Long Distance Relationship (LDR)*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui data empirik mengenai hubungan kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *cyber dating abuse* pada individu yang menjalani *Long Distance Relationship (LDR)*. Serta diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu yang lebih luas dalam memperkaya bidang penelitian khususnya psikologi klinis dalam *setting* sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi individu yang menjalani *LDR*, mengenai pentingnya memiliki kematangan emosi yang tinggi. Sehingga individu yang menjalani *LDR* sedikitnya dapat meningkatkan kepekaan terhadap apa yang dirasakan dan juga dapat mengendalikan perilaku yang didasari dengan emosi negatif,

sebagai upaya agar dapat mengurangi kecenderungan munculnya perilaku *cyber dating abuse*/kekerasan berbasis teknologi.