



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Gaya Kelekatan Dewasa terhadap Kepuasan Hubungan Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh

NATHANIA ANGELICA MARSHA & HERDINA INDRIJATI*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah gaya kelekatan berpengaruh terhadap kepuasan hubungan dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. Penelitian ini dilakukan pada 148 responden yang terdiri dari 114 responden perempuan dan 34 responden laki-laki dewasa awal berusia 18-25 tahun yang sedang menjalani pacaran jarak jauh. Proses pengumpulan data menggunakan metode kuesioner dan menggunakan teknik incidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Experiences in Close Relationship-Revised* oleh Fraley, Brennan, dan Waller (2000) yang di translasi oleh Trifiani (2012) dan *Relationship Assessment Scale* oleh Hendrick (1988) yang ditranslasi oleh Ursila (2012). Pengolahan data menggunakan program *Jamovi 2.3.12 for Windows* dengan teknik regresi linier berganda. Berdasarkan hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa gaya kelekatan dewasa memiliki pengaruh signifikan dengan nilai p signifikansi sebesar $<0,001$. Pengaruh yang terjadi antara gaya kelekatan terhadap kepuasan hubungan merupakan berlawanan arah.

Kata kunci: *Dewasa Awal, Gaya Kelekatan Dewasa, Kepuasan Hubungan, Pacaran Jarak Jauh.*

ABSTRACT

This study aims to determine whether attachment style affects relationship satisfaction in early adults who undergo long-distance dating. This study was conducted on 148 respondents consisting of 114 female respondents and 34 male respondents, early adults aged 18-25 years who are undergoing long-distance dating. The process of collecting data using a questionnaire and using incidental sampling techniques. The measuring instrument used is *Experiences in Close Relationship-Revised* by Fraley, Brennan, and Waller (2000) which is translated by Trifiani (2012) and *Relationship Assessment Scale* by Hendrick (1988) which was translated by Ursila (2012). Data processing used the *Jamovi 2.3.12 for Windows* program with multiple linear regression techniques. Based on the results of the regression coefficients indicate that adult attachment style has a significant effect with a significance p value of <0.001 . The effect that occurs between attachment style on relationship satisfaction is opposite.

Keywords: *Adult Attachment Style, Early Adult, Long Distance Relationship, Relationship Satisfaction.*



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam hidupnya pasti akan menjalani tahapan perkembangan. Salah satu tahap perkembangan tersebut adalah masa dewasa awal. Menurut Erikson dalam Santrock (2011), individu yang telah berhasil melalui tahap kelima pada saat remaja dan mencapai kestabilan identitas akan memasuki tahap keenam, yaitu keintiman *versus* isolasi. Pada tahap perkembangan ini, individu menghadapi tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan membangun hubungan intim dengan orang lain. Sebagai individu yang sedang mencoba untuk membangun kembali identitas, mereka menghadapi tantangan untuk meningkatkan kemandirian, mengembangkan hubungan dekat dengan orang lain, dan melanjutkan komitmen mereka. Mereka juga dihadapkan pada tugas mengambil keputusan untuk dirinya sendiri, tanpa harus selalu bergantung pada perkataan dan tindakan orang lain. (Santrock, 2011) Menemukan pasangan hidup dan membangun keintiman adalah tonggak utama perkembangan dewasa awal. Individu akan berusaha untuk mendapatkan keintiman dengan cara menjalin hubungan, saling percaya, dan komitmen dengan orang lain, baik dalam pacaran maupun pernikahan (Berk, 2017)

Berpacaran adalah salah satu cara untuk mengenali pasangan sebelum nantinya merencanakan untuk membentuk suatu perkawinan (Aryani, 2016). Pacaran adalah hubungan dua orang untuk mengenal satu sama lain lebih baik, kepribadian mereka, minat mereka dan sebagainya, sebelum mereka membuat keputusan yang lebih serius tentang pernikahan (Stiver, 2010). Barber & Eccles (2003) mengatakan bahwa kualitas hubungan romantis yang terjadi pada masa remaja akhir hingga dewasa awal memiliki efek yang panjang. Semakin baik kualitas hubungan romantis, maka akan meningkatkan *self-esteem*, nilai personal, kualitas seksualitas, dan kemampuan untuk mempertahankan hubungan intim. Menurut Baumeister & Leary (1995), Kepuasan dalam sebuah hubungan merupakan hal yang penting karena hal itu dapat mempengaruhi kehidupan individu. Baumeister & Leary (1995) juga menemukan bahwa kepuasan hubungan romantis dapat mempengaruhi kesehatan mental serta fisik seseorang.

Kepuasan hubungan mengacu pada evaluasi kognitif dan emosional dari hubungan keterikatan tertentu, yang melibatkan harapan, preferensi, dan konsep untuk hubungan yang ideal (Worrel, 1988). Secara luas, kepuasan hubungan mengacu pada evaluasi keseluruhan seseorang tentang hubungannya. Hal ini mungkin memerlukan, misalnya, sejauh mana kebutuhan dan keinginan seseorang akan cinta, dukungan, dan keamanan atau harapan seseorang terpenuhi (Gerlach et al., 2018). Menurut Rusbult dan Buunk dalam Aryani (2016), Pasangan yang tidak puas dengan hubungannya, cepat atau lambat hubungan mereka akan berakhir. Ketidakpuasan dapat terjadi ketika perbandingan hasil (antara keuntungan dan usaha) tidak sesuai dengan harapan individu terhadap hubungan tersebut. Ketika seseorang menjalani hubungan yang sangat menguntungkan namun hubungan tersebut tidak memenuhi ekspektasinya, maka ia akan tetap merasa tidak puas (Regan, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Howe & Dweck (2015) menunjukkan bahwa citra diri seseorang berubah menjadi lebih buruk setelah mereka putus dan ketika hal ini terjadi, mereka memiliki ketakutan untuk menjalin hubungan yang baru. Mereka menjadi khawatir bahwa hubungan di masa depan akan terus gagal dan mereka tidak akan dapat menemukan cinta baru sekeras apapun mereka berusaha. Salah seorang peserta studi menyatakan bahwa ia merasa terus-menerus menahan diri untuk menjalin hubungan di masa depan karena ia takut hubungannya akan berakhir lagi. Menurut Erikson, kegagalan menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain dapat merusak kepribadian seseorang. Hal ini dapat mengakibatkan individu menolak, mengabaikan atau menyerang orang-orang yang membuat mereka merasa frustrasi (Santrock, 2011).

Tidak seperti pacaran pada umumnya dimana pasangan selalu bersama, pacaran jarak jauh bisa dikatakan sebuah bentuk yang unik (Nisa & Sedjo, 2010). Dalam suatu hubungan ada beberapa situasi yang mungkin menjadi di luar kendali seseorang. Banyak orang dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran, tetapi harus berpisah karena berada di dua lokasi atau daerah yang berbeda, mereka harus memutuskan apakah akan mempertahankan hubungan atau putus. Jika mereka memilih untuk tetap bersama, mereka harus bersiap menjalani hubungan jarak jauh (Butler & Goodfriend, 2015). Tugas perkembangan lainnya di masa dewasa awal mencegah individu dari memprioritaskan hubungan pacaran saja sehingga individu memilih untuk berpacaran di tempat yang berbeda agar mereka dapat menjaga hubungan mereka sambil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan (Kusuma & P., 2018).

Menurut Hampton (2004) dalam Christie & Maria (2020), hubungan pacaran dibagi menjadi dua jenis berdasarkan jarak, yaitu *Proximal Relationship (PR)* dan *Long Distance Relationship (LDR)*. *PR* berarti pasangan yang menjalin hubungan berada di tempat atau wilayah (kota) yang sama, sehingga pasangan dapat lebih mudah bertemu. Dalam hubungan dekat, individu dan pasangannya tidak dipisahkan oleh jarak fisik, sehingga ada kemungkinan terjadinya keintiman fisik. *LDR* adalah hubungan pacaran dengan adanya jarak secara fisik karena berada di dua lokasi atau daerah yang berbeda. Sekitar 25–50% mahasiswa saat ini menjalani hubungan jarak jauh, dan hingga 75% dari mereka pernah terlibat dalam hubungan jarak jauh di beberapa titik di perguruan tinggi (Jiang & Hancock, 2013).

Hubungan pacaran jarak jauh umumnya dianggap memiliki tingkat keberhasilan yang sangat rendah untuk mencapai hubungan yang harmonis dan mencapai tingkat berikutnya sehingga membuat individu khawatir dengan kondisi pasangannya (Kusuma & P., 2018). Menurut Kusuma dan P (2018), pacaran jarak jauh membuat pasangan cenderung untuk menahan konflik yang terjadi diantaranya agar tidak menimbulkan masalah. Keterbatasan ruang dan waktu membuat individu akan menutup diri dan menghindari membicarakan hal-hal yang sensitif atau dirasa akan mengundang permasalahan. Menurut Karney dan Bradbury (1995) dalam Gerlach et al. (2018), kepuasan dalam hubungan merupakan salah satu prediktor terkuat dari stabilitas hubungan. Jika pasangan jarak jauh berada dalam suatu hubungan yang memenuhi kebutuhan pribadi yang paling penting, termasuk kebutuhan untuk kebersamaan, keamanan, keintiman, kebutuhan seksual, dan rasa memiliki, maka mereka akan memiliki tingkat kepuasan yang tinggi (Rusbult, 1998 dalam Ratnasari, 2016). Sedangkan mereka yang sedang menjalani *long distance relationship* akan menghadapi masalah yaitu adanya keterpisahan fisik, kurangnya komunikasi secara langsung, dan kedekatan dengan pasangan (Ratnasari, 2016).

Berdasarkan penelitian Prager (1995) dalam Ursila (2012), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis, diantaranya adalah *attachment* dan *intimacy*.

Faktor lainnya menurut Duvall dan Miller (1985) dalam Ursila (2012) adalah interaksi positif antar pasangan seperti saling menghargai, menyayangi, afeksi, dukungan, dan lain-lain. Menurut Miller (2015), self-disclosure dan kepuasan seksual juga turut mempengaruhi kepuasan hubungan romantis. Menurut Egeci & Gençöz (2006), variabel yang mempengaruhi kepuasan hubungan antara lain: gaya kelekatan dewasa, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan komunikasi. Gaya kelekatan merupakan salah satu faktor penting dalam kepuasan hubungan karena seorang individu akan mementuk sebuah skema dan skema yang terbentuk dari kelekatan menghasilkan ekspektasi individu terhadap pasangan mereka terutama apabila berhubungan dengan pasangan yang tidak puas (Egeci & Gençöz, 2006).

Kelekatan adalah ikatan emosional yang erat antara dua orang (Santrock, 2011). Berdasarkan perspektif etologis John Bowlby (1969, 1989) dalam (Santrock, 2011), Bowlby menekankan pentingnya kelekatan pada tahun pertama kehidupan dan daya tanggap pengasuh. Bowlby menyatakan bahwa seorang individu akan mengembangkan sebuah konstruksi mental atau *internal working model* mengenai diri sendiri dan orang lain yang akan menjadi mekanisme penilaian terhadap penerimaan lingkungan (Agusdwitanti et al., 2015). Pada masa bayi, anak-anak kecil membangun kelekatan dengan orang tua mereka di awal kehidupan, menginternalisasi kelekatan ini ke orang lain, dan kemudian ketika mereka mengembangkan hubungan romantis sebagai orang dewasa, individu akan melakukan hal yang sama. (Anindhita & Suprapti, 2017)

Hazan & Shaver (1987) membagi tipe kelekatan menjadi tiga kategori sesuai dengan kelekatan Ainsworth dan Bowlby yaitu kelekatan aman (*secure*), kelekatan menghindar (*avoidant*), dan kelekatan cemas-ambivalen (*anxious-ambivalent*). Studi selanjutnya (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, Clark & Shaver, 1998 dalam Mikulincer & Shaver, 2005) menemukan bahwa gaya kelekatan lebih sesuai dikonseptualisasikan kedalam ruang dua dimensi. Fraley, Brennan, & Waller (2000) kemudian mengukur kelekatan dengan cara membagi menjadi dua dimensi sesuai dengan Brennan, Clark, & Shaver (1998) yaitu menjadi dimensi kelekatan cemas dan dimensi kelekatan menghindar. Kelekatan menghindar mencerminkan sejauh mana seseorang tidak mempercayai niat baik dari pasangan dan berusaha untuk mempertahankan kemandirian dan jarak emosional dari pasangan dan kelekatan cemas mencerminkan sejauh mana seseorang khawatir bahwa pasangannya tidak akan tersedia saat mereka membutuhkannya. (Mikulincer & Shaver, 2005)

Penelitian yang dilakukan oleh Ho et al. (2012) pada pasangan dari Hong Kong dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kelekatan menghindar dan kelekatan cemas dengan kepuasan hubungan. Penelitian ini menemukan bahwa dua mekanisme berbeda mendasari efek orientasi kelekatan menghindar dan cemas pada kepuasan hubungan. Sejalan dengan penelitian Ho, et al. (2012), penelitian yang dilakukan oleh Ayenew (2016) pada pasangan di kota Addis Ababa menunjukkan bahwa kelekatan menghindar dan kelekatan cemas memiliki hubungan negatif yang signifikan secara statistik dengan kepuasan hubungan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Tipe penelitian yang digunakan adalah eksplanatori. Survei penelitian dilakukan secara daring menggunakan

media *google form* dan disebarika melalui media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, *line*, dan *twitter*. Kuesioner survei penelitian terdiri dari *informed consent*, data diri, dan skala penelitian.

Partisipan

Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan sedang menjalani pacaran jarak jauh dengan jarak kurang lebih 80 KM. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Formulir survei diberikan dengan mengisi *informed consent* terlebih dahulu sehingga partisipan berpartisipasi dengan kesadaran diri. Formulir tersebut berisi data diri, dan pertanyaan yang berbentuk skala *likert*.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 148 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 34 orang (23%) dan Perempuan sebanyak 114 orang (77%). Mayoritas partisipan berusia 21 tahun dengan jumlah 48 orang (32,4%). Partisipan berasal dari berbagai kota dan negara, dengan domisili terbanyak adalah Surabaya sebanyak 51 orang (34,5%) dan domisili pasangan terbanyak adalah Jakarta dan Surabaya dengan masing-masing berjumlah 18 orang (12,2%). Alasan partisipan melakukan pacaran jarak jauh terbanyak adalah karena pekerjaan dengan jumlah 44 orang (29,7%) dan lama berpacaran <1 tahun sebanyak 47 orang (31,8%).

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur gaya kelekatan dewasa adalah *Experiences in Close Relationship-Revised* oleh Fraley, Brennan, dan Waller (2000) yang di translasi oleh Trifiani (2012) (36 aitem; $\alpha=0,932$ untuk dimensi kelekatan menghindar dan $\alpha=0,777$ untuk dimensi kelekatan cemas). Validitas alat ukur ini menggunakan analisis *professional judgment* yang dilakukan oleh 4 orang dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Alat ukur ini memiliki 36 aitem dengan 7 skala likert (1=Sangat Tidak Setuju, 2=Tidak Setuju, 3= Agak Tidak Setuju, 4=Netral, 5= Agak Setuju, 6= Setuju, 7= Sangat Setuju). Dalam kuesioner ini terdapat 6 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable* untuk dimensi kelekatan menghindar dan 16 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable* untuk dimensi kelekatan cemas. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepuasan hubungan adalah Relationship Assessment Scale oleh Hendrick (1988) yang ditranslasi oleh Ursila (2012) (7 aitem; $\alpha=0,746$). Ursila (2012) juga telah melakukan pengujian validitas dengan hasil sebesar 0,481-0,728. Alat ukur ini memiliki 7 aitem dengan 6 skala likert (1=Sangat Tidak Setuju, 2=Tidak Setuju, 3= Agak Tidak Setuju, 4=Agak Setuju, 5= Setuju, 6= Sangat Setuju). Dalam kuesioner ini terdapat 5 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda karena akan menguji pengaruh antara kelekatan menghindar (X1) dan kelekatan cemas (X2) terhadap kepuasan hubungan (Y). Dalam regresi linier berganda, terdapat beberapa uji asumsi yang harus dipenuhi. Uji asumsi pertama adalah uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji asumsi kedua adalah uji linearitas dimana hasil menunjukkan bahwa baik kelekatan menghindar maupun kelekatan cemas, keduanya terdapat hubungan linier secara negatif terhadap kelekatan menghindar. Artinya, semakin besar kelekatan menghindar dan cemas seseorang, maka akan semakin rendah kepuasan hubungannya. Uji asumsi ketiga adalah uji homoskedastitas yang menunjukkan bahwa terdapat penyebaran pada data. Uji asumsi terakhir adalah uji multikolinearitas, dimana hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat

hubungan linear antara kedua variabel independen. Setelah memenuhi uji asumsi, uji regresi linier berganda dilakukan dengan menggunakan aplikasi *jamovi 2.3.12 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini berjumlah 148 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 34 orang (23%) dan perempuan sebanyak 114 orang (77%). Berdasarkan usia, jumlah usia tertinggi dari keseluruhan sampel adalah subjek berusia 21 tahun yang berjumlah 48 orang (32,4%). Berdasarkan uji deskriptif, diketahui bahwa variabel kelekatan menghindar memiliki nilai ($M= 41,6$; $SD= 13,3$; $MIN= 18$; $MAX= 78$), variabel kelekatan cemas ($M= 66,8$; $SD= 20,2$; $MIN= 25$; $MAX= 116$), dan variabel kepuasan hubungan ($M=33,9$; $SD= 4,96$; $MIN= 19$; $MAX= 42$).

Setelah dilakukan analisis regresi linier, kelekatan menghindar ($F(1, 145)=44.7$; $p<0,001$; $R^2=0.37$) dan kelekatan cemas data ($F(1, 145)=25,1$; $p<0,001$; $R^2=0.37$) diketahui cocok dalam menjelaskan dan varians prediktor dapat menjelaskan 37 persen dari varians variabel dependen. Kelekatan menghindar ($B=-0,1667$; $SE=0,0249$; $t=-6,69$; $p<0,001$) dan kelekatan cemas ($B=-0,0823$; $SE=0,0164$; $t=-5,01$; $p<0,001$) berkorelasi negatif dan sangat kuat dalam menjelaskan kepuasa hubungan.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara gaya kelekatan terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan angka yang signifikan pada kelekatan menghindar dan kelekatan cemas dalam memprediksi kepuasan hubungan.

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi yang dapat dilihat pada tabel 4.6, nilai p kelekatan menghindar dan kelekatan cemas adalah $<0,001$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kelekatan menghindar dan kelekatan cemas terhadap kepuasan hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ayenew (2016) yang juga menemukan bahwa kelekatan menghindar dan kelekatan cemas berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hubungan. Eğeci & Gençöz (2006) juga menemukan bahwa kepuasan hubungan dipengaruhi oleh gaya kelekatan dewasa, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan komunikasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ho *et al.* (2011), dimana mereka menemukan bahwa kelekatan menghindar dan kelekatan cemas berpengaruh secara negatif terhadap kepuasan hubungan. Pada tabel 4.6 dapat dilihat bahwa nilai *estimate* dari kelekatan menghindar adalah $-0,1667$ dan kelekatan cemas adalah $-0,0823$. Hal ini menandakan bahwa kelekatan menghindar dan kelekatan cemas berpengaruh secara negatif terhadap kepuasan hubungan dan setiap meningkatnya kepuasan, maka terjadi penurunan pada kelekatan menghindar sebesar $-0,1667$ dan kelekatan cemas sebesar $-0,0823$. Penelitian yang dilakukan oleh Candel & Turliuc (2019) juga menemukan bahwa tingkat kelekatan menghindar dan kelekatan cemas yang tinggi menyebabkan kepuasan hubungan pribadi dan kepuasan hubungan pasangan menjadi rendah.

Menurut Santrock (2011), individu dengan kelekatan menghindar merasa ragu-ragu untuk terlibat dalam relasi romantis dan sering mengambil jarak dari pasangan mereka dalam relasi. Individu dengan kelekatan menghindar biasanya lebih pendiam dalam hubungan mereka dan menghindari keintiman dan komitmen dengan pasangannya (Candel & Turliuc, 2019). Shi (2003) menemukan bahwa individu dengan kelekatan menghindar cenderung menghindari diskusi mengenai resolusi konflik. Mereka cenderung akan menarik diri dari interaksi intim dan tidak mencari dukungan dari pasangan mereka. Hal ini mengakibatkan munculnya perasaan yang kurang mengenakan yang berasal dari masalah yang

belum terselesaikan dan kurangnya komunikasi dalam usaha pemecahan masalah yang akhirnya akan memperburuk dan menyebabkan kepuasan hubungan menurun. (Ayenew, 2016)

Individu dengan kelekatan cemas mengalami cinta yang melibatkan obsesi, pasang surut emosional, dan kecemburuan (Hazan & Shaver, 1987). Pasangan dengan kelekatan cemas dapat menderita karena merasa tidak percaya diri dengan kemampuan mereka untuk menjaga hubungan dan ketika hal ini terjadi, kecemasan tersebut dapat mengganggu proses interaksi yang penting (Ayenew, 2016). Individu dengan kelekatan cemas akan cenderung terlalu memikirkan pasangannya dan selalu takut bahwa pasangan mereka tidak memiliki perasaan yang sama untuk mereka. Hal ini dapat menyebabkan tanggapan negatif dan tak terduga dari pasangan dan akhirnya mengurangi kepuasan mereka. (Candel & Turliuc, n.d.)

Dikarenakan terpisahkan oleh jarak, pasangan jarak jauh tidak dapat sering bertemu secara langsung. Dalam *LDR*, pasangan dapat tetap menjaga kedekatan meskipun terbatas jarak geografis dengan mengakses representasi mental atau berkomunikasi melalui panggilan telepon, *chat*, atau *video call* (Pistole, 2010). Ketika individu merasa tidak yakin dengan lokasi dan keadaan pasangannya, pasangan tiba-tiba tidak dapat dihubungi, pasangan sedang sakit, lelah, atau tertekan, dan individu berada dalam situasi yang baru atau asing, maka akan muncul yang dinamakan *separation protest* atau sebuah tanda dari sistem kelekatan yang muncul (Bowlby, 1969 dalam Pistole, 2010). Ketika *separation protest* ini terjadi, individu akan memunculkan reaksi untuk memulihkan kembali kedekatan dan keamanan. Reaksi-reaksi tersebut termasuk kesedihan, menangis, kesepian, marah, rasa bersalah, kegelisahan, *contact seeking*, dan *clinging*. (Pistole, 2010)

Perpisahan dan jarak geografis yang menjadi ciri dari *LDR* dapat membahayakan komunikasi terbuka dan aksesibilitas pasangan. Ketika komunikasi menjadi rumit atau terhalang maka dibutuhkan kontak fisik karena menurut Ruben & Stewart (2006) dalam Kurniati (2015), komunikasi tatap muka memiliki keuntungan dibandingkan dengan komunikasi termediasi karena dalam komunikasi tatap muka, individu dapat menggunakan seluruh panca indera (penglihatan, sentuhan, penciuman, dan pendengaran) untuk menangkap petunjuk maupun pesan tidak langsung yang disampaikan lawan bicaranya. Hal ini mampu meminimalisir kesalahpahaman yang terjadi akibat dari keterbatasan berkomunikasi menggunakan teknologi. Namun, pasangan yang menjalani *LDR* harus menempuh perjalanan dan waktu untuk mencapai hal tersebut. Meskipun perpisahan jarak menjadi pilihan yang menguntungkan karena individu dapat mencapai tujuan pendidikan atau karir masing-masing, namun *LDR* tetap mengancam kelekatan karena individu harus secara konsisten menjaga aksesibilitas pasangan dan memantau keberadaan pasangan yang semakin lama akan menjadi lebih menantang. (Pistole, 2010).

SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara gaya kelekatan dewasa dengan kepuasan hubungan dewasa awal yang sedang menjalani pacaran jarak jauh. Pengaruh yang terjadi antara kelekatan cemas dan kelekatan menghindar terhadap kepuasan hubungan merupakan berlawanan arah. Berlawanan arah yang dimaksud adalah apabila kelekatan cemas dan kelekatan menghindar mengalami peningkatan, maka kepuasan hubungan akan mengalami penurunan dan juga sebaliknya.

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan pertanyaan tambahan seperti intensitas pasangan bertemu tatap muka selama menjalani pacaran jarak jauh, dan berapa lama menjalani pacaran jarak jauh dari total lama pacaran untuk memperkaya data penelitian dan juga dapat menambahkan variabel mediasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus, keluarga, teman-teman, seluruh partisipan, dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu karena telah mendukung dan membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nathania Angelica Marsha 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

- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*.
- Anindhita, A., & Suprapti, V. (2017). Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*.
- Aryani, R. (2016). Hubungan Komponen Cinta Dengan Kepuasan Berpacaran Pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Aynew, E. (2016). The effect of adult attachment style on couples relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*.
- Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2003). The Joy of Romance: Healthy Adolescent Relationships as an Educational Agenda. In *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 497-529.
- Berk, L. E. (2017). *Emotional and Social Development in Early Adulthood*. In L. E. Berk, *Exploring Lifespan Development*. Pearson.
- Butler, A. C., & Goodfriend, W. (2015). Long Distance vs. Proximal Romantic Relationships: Predicting Commitment, Investments, and Bias. *Modern Psychological Studies*.
- Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (n.d.). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 190-199.
- Christie, F., & Maria, C. (2020). Tipe Love pada Individu yang Berpacaran Long Distance Relationship dan Proximal Relationship di Bandung. *Jurnal Psikologi*.
- Eğeci, S., & Gençöz, T. (2006). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemp Fam Ther*.
- Gerlach, T. M., Driebe, J. C., & Reinhard, S. K. (2018). Personality and Romantic Relationship Satisfaction. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Jornal of*

Personality and Social Psychology.

- Ho, M. Y., Chen, S. X., Bond, M. H., Friedman, Hui, C. M., Chan, C., & Michael. (2012). Linking Adult Attachment Styles to Relationship Satisfaction in Hong Kong and the United States: The Mediating Role of Personal and Structural Commitment. *J Happiness Stud*, 565–578.
- Howe, L. C., & Dweck, C. S. (2015). Changes in Self-Definition Impede Recovery From Rejection. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Jiang, C., & Hancock, J. T. (2013). Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships. *Journal of Communication*, 556–577.
- Kurniati, G. (2015). Pengelolaan Hubungan Romantis Jarak Jauh: Studi Penetrasi Sosial Pasangan yang Terpisah Jarak Geografis. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 27–37.
- Kusuma, K. J., & P., N. W. (2018). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 149–168.
- Miller, R. S. (2015). *Intimate Relationships, Seventh Edition*. Mc-Graw Hill.
- Nisa, S., & Sedjo, P. (2010). Konflik pacaran jarak jauh pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*.
- Pistole, M. C. (2010). Long-distance romantic couples: An attachment theoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*.
- Ratnasari, R. (2016). Gambaran komitmen berpacaran pada pasangan berusia 18-25 tahun yang menjalani long distance relationship. *College Student Journal*.
- Regan, P. C. (2017). *The Mating Game: A Primer on Love, Sex, and Marriage-Third Edition*. SAGE.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development 13th Edition*. Mc-Graw Hill.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*.
- Stiver, A. N. (2010). Guys, Girls & God: Dating & Relationships That Work. *A Vertical Thought Article*.
- Ursila, F. M. (2012). *Hubungan Antara Kepuasan Hubungan Romantis dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa yang Berpacaran*. Universitas Indonesia.
- Worrel, J. (1988). WOMEN'S SATISFACTION IN CLOSE RELATIONSHIPS. *Clinical Psychology Review*.