



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

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

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

## Hubungan Ketergantungan Emosi dan Kesepian Individu Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh

Denisa Fredella & Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Ketergantungan emosi pada hubungan romantis merupakan ketergantungan yang disertai dengan persepsi bias realitas, intoleransi terhadap kesepian dan sebuah kekosongan batin Lemos, M. (2006). Penelitian ini dilakukan pada individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh dengan subjek sebanyak 156 orang. Alat ukur kesepian yang digunakan adalah UCLA Loneliness Scale Version 3 dan alat ukur ketergantungan emosi menggunakan skala Partners Emotional Dependency Scale. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson's  $r$  dengan bantuan program Statistical Package for Social Science (SPSS) for Mac. Hasil penelitian memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,226 dengan nilai  $p$ -value sebesar  $<.004$  dan menunjukkan hubungan yang positif, artinya semakin tinggi ketergantungan emosi pada pasangan, maka semakin tinggi tingkat kesepian pada individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh.

**Kata kunci:** (Ketergantungan Emosi, Kesepian, Pacaran Jarak Jauh)

### ABSTRACT

*Emotional dependence on romantic relationships is dependence accompanied by a biased perception of reality, intolerance of loneliness and an inner emptiness Lemos, M. (2006). This research was conducted on early adult individuals who underwent long-distance courtship with 156 subjects. The loneliness measurement tool used is the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the emotional dependence measurement tool uses the Partners Emotional Dependency Scale. Data analysis used Pearson's correlation technique with the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) for Mac program. The results of the study obtained a correlation coefficient of 0.226 with a  $p$ -value of  $<.004$  and showed a positive relationship, meaning that the higher the emotional dependence on a partner, the higher the level of loneliness in early-adult individuals undergoing long-distance courtship.*

**Keywords:** (emotional dependency, Loneliness, Long Distance Relationship)

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id](mailto:tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id)



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

Usia dewasa awal merupakan masa dimana individu melakukan eksplorasi jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2002). Hubungan dekat dan intim menurut Erikson (dalam Santrock, 2002) salah satunya adalah masa membina hubungan intim, membina hubungan intim berada pada tahap keenam dari delapan tahap perkembangan manusia. Masa membina hubungan intim ini disebut sebagai keintiman dan keterkucilan (*intimacy versus isolation*) yaitu tahap yang dialami individu selama bertahun-tahun awal masa dewasa dimana individu harus menghadapi tugas perkembangan pembentukan relasi intim dengan orang lain. Membangun hubungan intim dengan lawan jenis diawali dengan memulai hubungan pertemanan, kemudian dilanjutkan dengan dating atau kencan. Dalam menjalani hubungan romantis seperti pacaran, sering kali individu tidak selalu dapat berdekatan secara fisik dengan pasangannya. Mengingat individu sudah harus dapat mandiri dalam pendidikan dan pekerjaan, dampak tersebut dapat menjadi salah satu alasan hubungan yang dijalani harus dihadapkan pada perpisahan secara geografis yang cukup jauh. Pasangan terpaksa bersekolah atau bekerja pada kota yang berbeda, pulau yang berbeda, bahkan negara ataupun benua yang berbeda. Terdapat dua tipe hubungan pacaran berdasarkan jaraknya menurut Hampton (2004) yaitu *Proximal Relationship (PR)* dan *Long Distance Relationship (LDR)*. Pada *proximal relationship*, individu dengan pasangannya tidak dipisahkan oleh jarak secara fisik sehingga terdapat kemungkinan kedekatan secara fisik. *Proximal relationship* adalah ketika pasangan yang menjalin hubungan pacaran berada pada satu lokasi atau daerah yang sama (satu kota) dimana pasangan dapat dengan lebih mudah bertemu. Sedangkan *Long Distance Relationship (LDR)* adalah hubungan pacaran dengan adanya jarak secara fisik karena berada di dua lokasi atau daerah yang berbeda. Pacaran jarak jauh biasanya terpisah secara fisik atau berada di kota, provinsi, pulau, bahkan negara yang berbeda.

*Trust* dalam pacaran jarak jauh tentu saja merupakan hal esensial yang dapat membuat individu dapat mencintai dan merasa tenang dalam menjalani hubungan dengan pasangan, karena ketika dalam hubungan adanya kecurigaan akan menimbulkan ketidaknyamanan dan kurangnya rasa kontrol dalam diri individu (Day, 2010). Untuk menunjukkan rasa percaya mereka pada pasangan. Hal ini dapat terlihat dari lima karakteristik *trust* seperti yang diungkapkan oleh Richo (2010) yaitu *attention* (memberi perhatian kepada pasangan), *acceptance* (sikap penerimaan), *appreciation* (menghargai pasangan), *affection* (menunjukkan kasih sayang), dan *allowing* (kebebasan untuk bertindak) yang terdiri dari kebebasan menunjukkan perasaan, kebebasan bicara, dan kebebasan menentukan pilihan. Suatu hubungan dapat dikatakan memiliki rasa saling percaya apabila kepercayaan dilakukan secara dua arah. Individu yang menjalani pacaran jarak jauh menunjukkan rasa percaya pada pasangannya melalui perhatian dan sikap yang ditunjukkan pada pasangan, adanya keterbukaan di dalam hubungan yang dijalaninya dan adanya perasaan saling mengenal. Selain itu komunikasi yang lancar dan dilakukan setiap hari turut mendukung tumbuhnya kepercayaan di antara mereka. (Novia & Denrich, 2013)

Karakteristik dalam menjalin hubungan pacaran jarak jauh yaitu selama menjalani hubungan pacaran jarak jauh, untuk membantu berkomunikasi, individu menggunakan bantuan teknologi. Seperti yang diungkapkan Hampton (2001) mengenai beberapa tipe komunikasi yang digunakan dalam menjalani pacaran jarak jauh, yaitu komunikasi melalui telepon, komunikasi melalui tulisan

atau surat, bertemu secara langsung, dan komunikasi lainnya. Pasangan jarak jauh umumnya dihadapkan pada komunikasi tidak langsung (termediasi) yang lebih intens dibanding dengan komunikasi langsung, namun pada nyatanya komunikasi melalui internet dan telepon tidak dapat menggantikan kesan mendalam seperti pada komunikasi bertatap muka secara langsung (Seiler & Beall, 2005). Sehingga memungkinkan terjadinya konflik seperti kesalahpahaman dalam berkomunikasi atau ketidaksinkronan dalam menginterpretasikan pesan. Pacaran jarak jauh juga mengakibatkan minimnya kontak fisik dengan pasangan dalam menjalani pacaran jarak jauh, individu tidak selalu dapat bertemu dan melakukan kontak fisik dengan pasangannya sesering pasangan yang menjalani *proximal relationship* sehingga menyebabkan pasangan jarang melakukan aktivitas bersama, dan jarang dapat mengungkapkan ekspresi nonverbal, dimana individu tidak dapat melihat pasangan secara fisik maupun afeksi fisik.

Pacaran jarak jauh terjadi karena beberapa faktor, menurut Kaufmann (2000) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan individu menjalani pacaran jarak jauh diantaranya yaitu faktor pendidikan. Pendidikan adalah salah satu faktor penyebab pacaran jarak jauh adalah ketika individu berusaha untuk mengejar dan mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi sehingga hubungan mereka dengan pasangan harus dipisahkan oleh jarak. Stafford, Daly, & Reske (dalam Kauffman, 2000) menyatakan bahwa sepertiga dari hubungan berpasangan di dalam universitas yang dijalani oleh mahasiswa merupakan pacaran jarak jauh. Faktor kedua yaitu pekerjaan, dimana pacaran jarak jauh juga berhubungan dengan kecenderungan sosial pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja ke luar negeri (Johnson & Packer dalam Kauffman, 2000) dan juga dengan adanya kondisi mobilitas kerja saat ini sehingga dalam usaha pencapaian karir mereka, hubungan percintaan yang terjalin harus dipisahkan oleh jarak.

Berdasarkan penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Waterman, *et al.*, (2017) konsekuensi negatif yang harus diterima ketika pasangan gagal dalam menjalin pacaran jarak jauh, yaitu diketahui jika mereka akan cenderung tidak terlalu senang terlibat dalam kegiatan kampus sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk berteman dengan teman sebaya atau organisasi kampus yang penting untuk kesuksesan mereka. Hal itu merupakan salah satu dari bentuk ketergantungan emosi, yaitu ketika semasa mereka menjalin hubungan, partisipan menganggap bahwa pasangannya adalah sebuah pusat di hidupnya, tidak ada yang lebih penting daripada dirinya dan pasangannya. Kebutuhan eksklusivitas dari ketergantungan emosi mengakibatkan individu tersebut berhenti terlibat dalam aktivitas-aktivitas lain sehingga individu tersebut hanya tersedia untuk pasangannya (Castello, 2005). Tidak terdapat perubahan perilaku yang signifikan saat pasangan LDR gagal dalam hubungannya, mereka tetap bisa beraktivitas seperti biasa karena mereka terbiasa menghabiskan rutinitas jauh dari pasangannya. Penelitian yang dilakukan Purba, R.M. & Khoman, M. (2012) individu yang terlibat dalam pacaran jarak jauh kurang mengandalkan dukungan sosial dari pasangannya dan mencari orang lain (misalnya teman) sebagai bentuk dukungan sosial dikarenakan pasangan jarak jauh tidak memiliki interaksi yang bersifat timbal balik.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan terkait dengan fenomena pacaran jarak jauh pada individu dewasa awal, peneliti terdorong untuk mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan hubungan pacaran jarak jauh terkait keberhasilan maupun kegagalan dalam menjalani pacaran jarak jauh. Serta mempelajari secara spesifik faktor apa saja yang mempengaruhi individu dalam menjalani pacaran jarak jauh hingga mengalami kesepian. Pertanyaan inilah yang mendorong penulis untuk menemukan jawabannya melalui penelitian ini. Selain itu tujuan yang ingin dicapai

dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris apakah ada hubungan ketergantungan emosi terhadap kesepian pada individu awal yang menjalani pacaran jarak jauh, serta melihat arah hubungan kedua variabel tersebut.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode kuantitatif, untuk melihat apakah terdapat hubungan ketergantungan emosi dengan kesepian pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh, serta melihat apakah terdapat hubungan antar variabel bebas yakni ketergantungan emosi dan variabel terikat yakni kesepian pada dewasa awal yang melakukan pacaran jarak jauh. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian survei melalui responden yang sesuai dengan kriteria dengan memberikan kuesioner untuk diisi.

### *Partisipan*

Pada penelitian ini populasi yang dituju ialah dewasa awal (18 – 25 tahun) yang merupakan warga negara Indonesia. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah dengan random sampling. Peneliti menetapkan kriteria ataupun ciri-ciri khusus dalam pengambilan sampel sehingga dapat sesuai dengan tujuan penelitian serta mampu menjawab permasalahan penelitian. ). Dengan menggunakan bantuan aplikasi *Gpower Version 3.1*, peneliti dapat menentukan jumlah sampel minimal melalui cara analisis APriori dengan *t test Correlation: Point biserial model*. Setelah memasukkan effect size 0.37 (medium) berdasarkan tabel Cohen's d,  $\alpha$  err prob 0.05, power 0.95, di dapatkanlah hasil sampel minimum sejumlah 84. Partisipan akan diberikan *informed consent* tidak sebelum berpartisipasi. Partisipan akan dipilih dari relawan yang mengisi *google form* pada link yang tersebar di media sosial (Instagram, Twitter, Whatsapp, Tiktok) dan email dengan kriteria laki/laki atau perempuan, berusia 18-25 tahun, dan melakukan pacaran jarak jauh dengan pasangan romantisnya. Penulis merekrut 156 partisipan, berdasarkan jenis kelamin diperoleh sebanyak 39 Pria dan 117 Wanita berusia 18–25 tahun dan bekerja sebagai mahasiswa, pekerja full time, freelance dan pelajar.

### *Pengukuran*

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS versi 27. Pada penelitian ini hanya akan menganalisis variabel ketergantungan emosi dengan kesepian. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Pearson* guna menguji hubungan ketergantungan emosi dengan kesepian pada dewasa awal serta untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Namun sebelum pengujian hipotesis, perlu diadakan uji deskripsi data, uji normalitas, dan uji asumsi. Uji validitas *pearson product moment* digunakan untuk menguji validitas per item. Pada instrumen yang mengukur kesepian, keseluruhan item valid. Sebaliknya pada instrumen yang mengukur ketergantungan emosi terdapat satu item tidak valid dengan  $r$  hitung  $0.153 < r$  tabel. Guna mengukur kesepian penulis menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3*, yang terdiri dari 20 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1="Tidak Pernah", 4="Sering"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ( $\alpha=.85$ ). Guna mengukur ketergantungan emosi, penulis menggunakan

*Partners Emotional Dependency Scale*, yang terdiri dari 22 aitem dengan 5 pilihan jawaban (0="Sangat Tidak Setuju", 4="Sangat Setuju"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ( $\alpha=.88$ ).

#### *Analisis Data*

Dikarenakan hasil uji normalitas data menunjukkan distribusi yang normal, data termasuk ke dalam jenis parametrik. Sedangkan terdapat hubungan linier yang signifikan berdasarkan hasil uji linieritas. Dengan begini, teknik yang digunakan untuk uji hipotesis ialah *Pearson Correlation*. Untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) maka dilakukannya uji korelasi *pearson* menggunakan SPSS 27. Berdasarkan uji korelasi diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.004 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berkorelasi antara ketergantungan emosi dengan kesepian. Selanjutnya untuk mengetahui derajat korelasi, *pearson correlation* yang dihasilkan sebesar 0.226, maka dapat disimpulkan bahwa korelasi bersifat positif dan memiliki derajat hubungan variabel yang lemah.

### **HASIL PENELITIAN**

Variabel Ketergantungan emosi diketahui bahwa 30 partisipan (19.2%) individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh mengalami kesepian rendah, Sebanyak 99 partisipan (63.5%) dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh mengalami kesepian sedang dan sebanyak 27 (17.3%) dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh mengalami kesepian tinggi. Sedangkan pada kategorisasi ketergantungan emosi pada pasangan, sebanyak 24 (15.4%) individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh mengalami tingkat ketergantungan emosi rendah, sebanyak 109 (69.9%) individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh mengalami tingkat ketergantungan emosi sedang, dan 23 (14.7%) individu dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh mengalami tingkat ketergantungan emosi tinggi. Pemerolehan skor kelompok nilai tiga kategori menggunakan rumus rumus Azwar (2012). Hasil kategori nilai kedua variabel berada pada kelompok sedang hal tersebut membuktikan bahwa kedua variabel berhubungan dan dengan adanya ketergantungan emosi akan menyebabkan terjadinya kesepian. Individu dengan ketergantungan emosi dengan pasangannya memiliki persepsi bahwa pasangannya merupakan satu-satunya sumber emosi dan wadah berbagi emosi sehingga individu tersebut terisolasi dari lingkungan sosialnya. Menjadikan pasangannya sebagai figur untuk menggantungkan emosi, menyebabkan individu tersebut membatasi kontak sosialnya yang bukan menjadi sumber bergantung dan berdampak pada kesepian. Sebaliknya individu dengan kategori kesepian dan ketergantungan pada pasangan rendah justru kurang mengandalkan dukungan sosial dari pasangannya dan mencari orang lain (misalnya teman) sebagai bentuk dukungan sosial dikarenakan pasangan jarak jauh tidak memiliki interaksi yang bersifat timbal balik yang disebabkan oleh minimnya intimasi fisik, komunikasi yang tidak baik, munculnya ketidakpercayaan pada pasangan, dan munculnya keraguan akan komitmen.

## DISKUSI

Dengan adanya ketergantungan emosi akan menyebabkan terjadinya kesepian. Hasil penelitian mendukung penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Waterman, et al., (2017) diketahui jika individu yang melakukan pacaran jarak jauh akan cenderung tidak terlalu senang terlibat dalam kegiatan kampus sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk berteman dengan teman sebaya atau organisasi kampus serta mengalami kesepian. Hal itu merupakan salah satu dari bentuk ketergantungan emosi yaitu ketika semasa individu tersebut menjalin hubungan, subjek menganggap bahwa pasangannya adalah sebuah pusat di hidupnya, tidak ada yang lebih penting daripada dirinya dan pasangannya. Individu dengan ketergantungan emosi dengan pasangannya memiliki persepsi bahwa pasangannya merupakan satu-satunya sumber emosi dan wadah berbagi emosi sehingga individu tersebut terisolasi dari lingkungan sosialnya. Menjadikan pasangannya sebagai figur untuk menggantungkan emosi, menyebabkan individu tersebut membatasi kontak sosialnya yang bukan menjadi sumber bergantung dan berdampak pada kesepian. Hal ini sejalan dengan Castello (2005) bahwa kebutuhan eksklusivitas dari ketergantungan emosi mengakibatkan individu tersebut berhenti terlibat dalam aktivitas-aktivitas lain sehingga individu tersebut hanya tersedia untuk pasangannya (Castello, 2005). Selain itu, beberapa faktor yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesepian dan ketergantungan emosi pada pasangannya, yaitu bagaimana keterampilan sosial partisipan, *attachment style*, *self-esteem*, dan kualitas hubungan partisipan dengan lingkungannya.

## SIMPULAN

Persepsi responden terhadap kesepian berdasarkan hasil survey memiliki kategori sedang yaitu sebanyak 63,5 %. Persepsi responden terhadap ketergantungan emosi berdasarkan hasil survey memiliki kategori sedang yaitu sebanyak 69,9%. Hasil perhitungan korelasi pearson antara Kesepian dengan Ketergantungan emosi menunjukkan nilai  $p$  sebesar  $0,004 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan ketergantungan emosi dan nilai korelasi sebesar 0,226 termasuk dalam kategori hubungan yang lemah. Sehingga bisa dijelaskan bahwa ketergantungan emosi memberikan dampak yang lemah terhadap kesepian. Hal tersebut disebabkan karena keterampilan sosial partisipan, *attachment style*, *self-esteem*, dan kualitas hubungan partisipan dengan lingkungannya berpengaruh dalam tingkat ketergantungan emosi pada pasangan dan tingkat kesepian.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Allah SWT, keluarga, sahabat, serta teman dekat penulis yang telah mendukung dan membantu peneliti untuk lebih menghargai proses belajar, mengasah kemampuan diri, menghargai proses, dan mempercayai diri sendiri. Penulis menyadari bahwa karya yang telah disusun ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis sangat terbuka atas kritik dan saran yang diberikan dari semua pihak tanpa terkecuali. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh elemen, terkhusus pada pihak yang membutuhkan.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

**Denisa Fredella 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

- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Brehm, (1992). Intimate Relationship 2nd Edition. USA: McGraw-Hill Companies.
- Camarillo, L., et al. (2020) Partner's Emotional Dependency Scale: Psychometrics
- Castelló, J.(2000). Análisis del concepto dependencia emocional. <http://www.robertexto.com>.
- Chaplin, J.P. (2005) Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Christie, F. (2020). Tipe Love pada Individu yang Berpacaran Long Distance Relationship dan Proximal Relationship di Bandung. Humanitas Vol. 4 No. 3, hal. 205 - 224.
- Cox, F.D., & Demmitt, K. (2009). Human intimacy: Marriage, the family, and its meaning (10th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning
- Dansie, L., (2012). Long Distance Dating Relationship Among College Students : The Benefits and Drawbacks Of Using Technology, s.l.: University of Missouri.
- Damayanti, N. (2010). Hubungan antara tipe kelekatan (Attachment Style) dengan Kecemburuan romantis pada Pasangan Berpacaran Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi: UIN Syarif Jakarta.
- Day, C. (2002). At the heart of your long distance relationship: Love deeply, live fully, and grow closer together from near to far. Lincoln, NE: iUniverse, Inc.
- Deaux, Dane & Wrightsman, S. (1993). Social Psychology in the 90's. (2nd). California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- Dian, W & Fatmawati, S. (2012). Hubungan Interpersonal. Jakarta : Salemba Humanika.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). Teori Kepribadian (Edisi ketujuh). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Firmin, M. W., Firmin, R. L., & Lorenzen, K.M. (2000). Loneliness Dynamics Involved with College Long Distance Relationship. Cedarville University.
- Franz J. Monks ; A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono. (2001). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya.
- Guldner, Gregory. (2004). Long Distance Relationship. JFMilne Publications. Guilford, J.P. (1956). Fundamental Statistics In Psychology and Education. New York:McGraw-Hill.
- Guldner, G. T. (2003) Long Distance relationship: The complete guide. Corona, CA: JF Milne.
- Hampton, JR. P. (2004). The Effect of Communication On Satisfaction In LongDistance And Proximal Relationships Of College Students. Chicago: Loyola University.

- Hampton, JR., D.P. (2001). The effect of communication on satisfaction in long-distance and proximal relationships of college students. National Undergraduate Research Clearinghouse, Vol.4. Retrieved from <http://www.webclearinghouse.net/volume/4/HAMPTON-TheEffecto.php>
- King, L.A. (2008). The science of psychology: An appreciative view. New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Havighurst, J (1984): Alih Bahasa: Firmansyah. Perkembangan manusia dan pendidikan. Bandung: Jemmars.
- Hurlock, E.B. (2011). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Hurlock E.B, (2009) Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. (1996). Developmental Psychology- A Life Span Approach (Eighteenth Reprint ed.). New Delhi: Tata Mc Graw Hill Publishing Company Ltd.
- Kauffman, M. H. (2000). Relational maintenance in long-distance relationships: staying close. (Master of Science Thesis Blacksburg, Virginia). Diunduh dari <https://theses.lib.vt.edu/theses/available/etd-08292000>
- Kidenda, Thomas J. (2002). A Study Of Cultural Variability And Relational Maintenance Behaviors For International And Domestic Proximal And Long Distance Interpersonal Relationships. Master of Science.
- Kidenda, T.J. (2009). A Study Of Cultural Variability And Relational Maintenance Behaviors For International and Domestic Proximal and Long distance Interpersonal Relationships. Diunduh dari <http://digital.Library.yunt.edu/ark/67531/>
- Kiiroo (2019). The Challenges of A Long Distance Relationship. retrieved from [https://www.linkedin.com/pulse/challenges-long-distance-relationship-kiiroo-amsterdam?trk=pulse-article\\_more-articles\\_related-content-card](https://www.linkedin.com/pulse/challenges-long-distance-relationship-kiiroo-amsterdam?trk=pulse-article_more-articles_related-content-card).
- Knox, D., dan Schacht, C. (2010) Choices in Relationships: An Introduction To Marriage And The Family. Belmont, USA: Wadsworth cengage learning.
- Lee, S. K., Bassick, M. A. & Mumpower, S. W., (2016). Fighting Electronically: Long Distance Romantic Couples' 15 Conflict Management Over Mediated Communication. The Electronic Journal of Communication, pp. 1-17.
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Acta colombiana de psicología, 9 (2), 127-140.
- Maes, M. (2016). Loneliness in adolescence: types of loneliness, measurement, and a meta-analytic perspective on group differences. Faculteit Psychologie En Pedagogische Wetenschappen.
- Maslow, A.H., (1943) A Theory of Human Motivation. Originally Published in Psychological Review, 50, 370-396
- Mietzner, S., & Lin, L. W. (2005). Would you do it again?. College Student Journal, 39 (1).



- Miller, S.R., Perlman, D., & Brehm, S.S. (2007). *Intimate relationship* (4 th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nisa, S. dan Praesti Sedjo (2010) *Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Novia, N., & Denrich, S. (2013) *Pemenuhan Karakteristik Trust pada Dewasa Muda yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh*. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Oktariani (2018). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*. Medan: Universitas Potensi Utama Medan.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peterson, K. K., (2014). *Distance Makes the Heart Grow Fonder : Do Long Distance Relationships Have an Effect on Levels of Intimacy In Romantic Relationships ?*. *Global Tides*, Volume 8.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko, J. E. (2010). *Commitment Predictors: Long Distance Versus Geographically Close Relationships*. *Journal Of Counseling And Development*. *Journal of Counseling & Development* , 88 (2), 146-15.
- Purba, R. M., & Khoman, M. (2012). *When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on trust among individuals engaging in long distance relationships*. *Jurnal Psikologi* , 7, (1), 21-28.
- Rahma, R. A. (2015). *Gambaran Komitmen Pada Emerging Adults yang menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh dan Pernah Mengalami Perselingkuhan*. Universitas Padjadjaran
- Rema, D. (2012, September 4). *Survei: 49% pasangan berhasil menjalani pacaran jarak jauh*. Wolipop. Retrieved from <http://wolipop.detik.com/read/2012/09/04/073937/2007046/852/survei-49-pasangan-berhasil-menjalani-pacaran-jarak-jauh>
- Rentzen, L. (1990). *Emotional Dependency*. Downers Grove: InterVarsity Press.
- Richo, D. (2010). *Daring to trust: Opening ourselves to real love*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications.
- Rice, P.S.& Degenova, M.K. (2005). *Intimate Relationships, Marriage, and Families* (6 th ed). New York: McGraw-Hill
- Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga

- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- Seiler, J.W., & Beall, M.L. (2005). *Communication: making connections* (6th ed.). Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Socha, P. (1995). Religion and Emotional Dependence. *International Journal for the Psychology of Religion*. Vol. 5, No.3: 187-198.
- Sukamadiarti (2007). *Pendidikan dan Perilaku Pacaran Kalangan remaja*. Jakarta : Penerbit Grafindo Jakarta
- Stafford, L., Merolla, A.J., & Castle, J.D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*. 23(6), 901-919. Diunduh dari <http://spr.sagepub.com/content/23/6/901>.
- Strong, B., DeVault, C., & Cohen, T.F. (2011). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society* (11th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Thomas, J. Kidenda,(2002). *A Study of culture variability and relational maintenance behaviors for international and domestic proximal and long distance interpersonal relationship*, (Doctoral Dissertation)
- Tutiarima, T. (2019) *Pengaruh Kesepian Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Identitas Diri Pada Remaja di Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wall, C.L. (2004). *The courage to trust*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Waterman, E. A., Wesche, R., Leavitt, C. E., Jones, D. E., & Lefkowitz, E. S. (2017). Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment. *Emerging Adulthood*, 5, 268-279.
- Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2006). *Psychology Applied Modern Life: Adjustment In The 21st Century*. (8th Ed.). California: Thomson Higher Education.
- Yudistriana, A.M, Heru, B., Intaglia,H. (2010) *Intimasi Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran Yang Berpacaran Jarak Jauh Bada Kota*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.