



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

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

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Intensitas Komunikasi dan Kepuasan Hubungan pada Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh: Literatur Naratif

FITRI DIAN MUSFIKA & IKA YUNIAR*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan mengenai hubungan intensitas komunikasi dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. Metode penelitian ini menggunakan *narrative review* berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan dari *google scholar*, BRPKM, SINTA dan ScienceDirect. Hasil analisis literatur menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan intensitas komunikasi dan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh, namun terdapat beberapa literatur yang menyatakan bahwa intensitas komunikasi juga dipengaruhi beberapa hal seperti lama berpacaran, intensitas pertemuan dan jarak jauh pacaran.

Kata kunci: *intensitas komunikasi, kepuasan hubungan, pacaran jarak jauh*

ABSTRACT

This study aims to determine and explain the relationship between communication intensity and relationship satisfaction in early adults who undergo long-distance dating. This research method uses a narrative review based on literature studies that have been carried out from Google Scholar, BRPKM, SINTA and ScienceDirect. The results of the literature analysis show that there is a significant relationship between the relationship of communication intensity and relationship satisfaction in early adults who undergo long-distance dating, but there is some literature which states that the intensity of communication is also influenced by several things such as length of dating, intensity of meetings and long-distance relationship.

Keywords: *communication intensity, long distance relationship, relationship satisfaction*

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: ika.yuniar@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

Selama rentang dalam kehidupan manusia, telah terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan dari mulai lahir sampai meninggal dunia (Jannah, Yacob, & Julianto, 2017). Dari semua fase perkembangan manusia tersebut, salah satu yang paling penting adalah masa dewasa awal. Menurut Santrock (2013), masa ini dimulai pada usia 18-25 tahun dimana pada usia ini *intimacy* meningkat. Salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal adalah memilih teman hidup (Hurlock, 2009). Dalam hal ini pada rentang usia tersebut mendorong individu untuk memiliki hubungan romantis atau disebut sebagai pacaran.

Hubungan pacaran dapat memiliki beberapa arti penting dan kontribusi positif bagi individu tertentu yang menjalaninya. Paul & White (dalam Santrock 2007), menjelaskan bahwa pacaran terbentuk dan fungsi utama untuk memilih dan mendapatkan seseorang. Gambit (2000 dalam (Liana & Herdiyanto, 2017)) mengatakan bahwa menjalani masa pacaran, pada umumnya individu ingin merasa dekat dengan pasangannya, tetapi tidak semua individu dapat menjalani masa pacaran ini secara berdekatan dengan pasangannya. Berpacaran biasanya dikenal sebagai bentuk hubungan kedekatan intim yang dijalin oleh laki-laki dan perempuan (Liana & Herdiyanto, 2017). Menurut Hampton (2004 dalam (Liana & Herdiyanto, 2017)), menjelaskan bahwa berpacaran dibedakan menjadi dua tipe, yakni hubungan berpacaran jarak dekat dan hubungan berpacaran jarak jauh atau yang disebut dengan LDR.

LDR atau *Long Distance Relationship* adalah suatu hubungan intim antara pasangan pria dan Wanita yang secara geografis terisolasi dari satu sama lain (Ulfa & Adrianti, 2019). Dijelaskan Pistole dan kawan-kawan (2010 dalam (Septiani & Cahyanti, 2022)) bahwa pacaran jarak jauh merupakan hubungan romantis dimana kedua pihak terpisah dari segi geografis. Hal ini tentu membutuhkan tantangan tersendiri yang tidak dimiliki oleh pacaran jarak dekat. Salah satu dampak yang terjadi dari pacaran jarak jauh adalah munculnya konflik yang mempengaruhi keberlangsungan hubungan misalnya yang disebabkan oleh terjadinya kesalahpahaman dan kecurigaan (Nisa & Sedjo, 2010). Dalam hal seperti ini pasangan jarak jauh tentu membutuhkan pola komunikasi yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Lydon (dalam Permatasari, 2014) menemukan bahwa 75% dari 55 hubungan pacaran jarak jauh kandas di tahun pertama. Data tersebut juga menunjukkan bahwa pacaran jarak jauh sulit untuk bertahan. Menurut Olson dan DeFrain (2003 dalam (Liana & Herdiyanto, 2017)), komunikasi sangat penting pada setiap tahapan hubungan intim, baik pada tahun sebelum menikah dan setelah menikah. Pentingnya komponen komunikasi dalam pacaran jarak jauh akan berdampak pada kepuasan hubungan. Dijelaskan oleh Wood (2010 dalam (Putri & Naryoso, 2016)) bahwa masalah utama dari pasangan LDR adalah kurangnya *daily sharing* dari kejadian kecil yang dialami masing-masing pasangan dan tidak realistisnya harapan mengenai waktu bersama.

Komunikasi memiliki peranan penting dalam melihat tingkat kepuasan dalam hubungan. Tingkat kepuasan dalam hubungan pun menjadi indikator yang dapat membantu pasangan dalam mengevaluasi hubungan yang sedang dijalani (Fishman dkk., 2018 dalam (Kalamsari & Ginanjar, 2022)). Kepuasan hubungan dalam menjalani pacaran dapat menentukan hubungannya dengan pasangan ke jenjang yang lebih serius yakni pernikahan. Hal ini tentu membutuhkan komunikasi yang baik antara pasangan. Hal ini dijelaskan bahwa dalam sebuah proses pacaran setiap pasangan tidak akan pernah terlepas dengan yang namanya komunikasi, misalnya hanya sekedar untuk menanyakan kabar dari pasangannya, berdiskusi, ataupun menceritakan pengalaman yang dialami (Liana & Herdiyanto, 2017).

Komunikasi didalam hubungan tidak hanya sekedar bertatap muka maupun melalui media sosial saja, namun perlu juga untuk memperhatikan aspek-aspek lain yang terjadi seperti intensitas komunikasi. Menurut DeVito (2010) menjelaskan bahwa intensitas komunikasi adalah tingkat kedalaman dan keluasan pesan yang terjadi saat berkomunikasi.

Terdapat contoh kasus terkait putusnya hubungan dikarenakan kurangnya intensitas komunikasi pada kasus yang dialami oleh pasangan artis Jill Gladys dan Delon Thamrin. Dalam artikel yang dijelaskan bahwa Jill Gladys mengaku bahwa ketika terdapat permasalahan dengan Delon, mereka selalu tidak bisa menyelesaikannya dengan baik dan permasalahannya hanya dibiarkan, serta komunikasi diantara mereka juga diakui sangat kurang (oktavita, 2009 dalam (Liana & Herdiyanto, 2017)).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian berbentuk *Narrative literature review*. *Narrative literature review* dapat didefinisikan sebagai sebuah bentuk yang secara umum memiliki tujuan untuk mengidentifikasi sejumlah penelitian guna menemukan berbagai permasalahan yang menarik (Demiris, dkk. 2019). Disampaikan Ulasan literatur secara naratif diketahui tidak memiliki pertanyaan penelitian dan tidak dilakukan secara sistematis maupun mengikuti protokol tertentu. Dalam hal ini, metode tinjauan literatur merupakan metode yang sangat relevan untuk digunakan karena tujuannya untuk mengulas dan mengeksplorasi berbagai penelitian mengenai hubungan intensitas komunikasi dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh guna memahami berbagai saran dan kebutuhan yang diperlukan untuk kebutuhan penelitian lanjutan serta mengantisipasi adanya pengulangan penelitian di masa mendatang.

Partisipan

Partisipan pada studi-studi yang dikaji difokuskan pada partisipan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2013). Pada usia dewasa awal yang sedang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh.

Pengukuran

Strategi pengumpulan data dilakukan dengan mencari beberapa artikel jurnal melalui index database seperti Scopus, Web of Science dan SINTA. Selain itu, metode yang digunakan dalam mencari jurnal menggunakan sejumlah kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel jurnal melalui index database dan *e-resource*, yaitu intensitas komunikasi, tingkat kebahagiaan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada literatur review adalah survei artikel ilmiah, jurnal, buku, atau sumber lain yang sesuai dengan topik dan bidang yang dibahas dengan tujuan untuk memberikan deskripsi, ringkasan, ataupun hasil evaluasi kritis dari topik yang dibahas (Ramdhani, Ramdhani, & Amin, 2014). Dalam penelitian ini mencoba mengungkap literatur terkait hubungan intensitas komunikasi dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh.

HASIL PENELITIAN

Penulis mengidentifikasi 10 literatur berdasarkan *database* yang digunakan. Pada artikel jurnal yang ditemukan terdapat beberapa penggunaan metode pengambilan data yang berbeda. Terdapat beberapa artikel jurnal yang menggunakan metode kuantitatif, kualitatif dengan penelitian deskriptif, deskriptif-eksplanatif, kualitatif pendekatan studi kasus. Dalam perbedaan beberapa artikel jurnal yang ditelaah memiliki partisipan dengan perbedaan usia.

- (1) Pengaruh Intensitas Komunikasi Antarpribadi dan Tingkat Kecemburuan Terhadap Kualitas Hubungan Asmara Pasangan LDR (Fakhrana, Naryoso, Purbaningrum, & Lailiyah, 2015). Penelitian eksplanatori, yang menjelaskan terkait pengaruh antara variabel, jumlah sampel sebanyak 75 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *snowball sampling* dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan yaitu faktor analisis dan regresi linear berganda. Hasil pengujian pengaruh intensitas komunikasi antarpribadi terhadap kualitas asmara pasangan LDR menunjukkan, nilai t-hitung $>$ t-tabel ($7.347 > 1.994$) dan signifikansi $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas komunikasi antarpribadi berpengaruh secara langsung terhadap kualitas hubungan asmara pasangan LDR (Fakhrana, Naryoso, Purbaningrum, & Lailiyah, 2015).
- (2) Hubungan Antara Intensitas Komunikasi dengan Komitmen pada Pasangan yang Menjalani Hubungan Berpacaran (Liana & Herdiyanto, 2017). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi, teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Selanjutnya populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Udayana dengan responden sebanyak 80 orang, terdiri dari beberapa mahasiswa fakultas kedokteran, hukum, teknik, fisip, ekonomi, dan bisnis, serta pariwisata. Karakteristik sampel pada penelitian ini menunjukkan adanya jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, sedang menjalani hubungan berpacaran, dan berusia 18-30 tahun (Liana & Herdiyanto, 2017). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana di dapatkan koefisien korelasi adalah sebesar 0,856. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas komunikasi dengan komitmen pada pasangan yang menjalani pacaran pasangan. Sugiyono (2013 dalam (Liana & Herdiyanto, 2017)) menjelaskan bahwa nilai koefisien bergerak dalam rentang 0,800 – 1,000 dapat digolongkan sebagai korelasi yang sangat kuat.
- (3) Komunikasi Antarpribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Pasca Perselingkuhan di kalangan Mahasiswa Kota Pekanbaru (Handayani, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang penyajiannya dilakukan secara deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi, dengan jenis data primer dan sekunder. Selanjutnya menggunakan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis resepsi yang terdiri dari tahap pengumpulan, analisis dan interpretasi data. Sedangkan teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan yaitu menggunakan triangulasi sumber. Dalam penelitian ini sikap keterbukaan pada pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan pasca perselingkuhan di kalangan Mahasiswa Kota Pekanbaru terdiri adanya komunikasi lewat video call, whatsapp dan memperkenalkan pasangan kepada teman-teman (Handayani, 2020).
- (4) Hubungan antara Gaya Kelekatan dengan Kepuasan Hubungan Wanita Dewasa Awal yang menjalani Pacaran Jarak Jauh (Septiani & Cahyanti, 2022). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data survei. Menggunakan alat ukur *Experiences in Close Relationship-Revised* dan *Relationship Assessment Scale*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 139 wanita berusia 18-

25 tahun yang sedang menjalani pacaran jarak jauh. Hasil analisis data menunjukkan nilai *Pearson Correlation* $r=0,730$ dan signifikansi $p=0,00$ sehingga hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan pada wanita dewasa awal yang sedang menjalani pacaran jarak jauh (Septiani & Cahyanti, 2022).

- (5) Komitmen, *Conflict Resolution*, dan Kepuasan Perkawinan Pada istri yang menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Handayani Y. , 2016). Peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara mendalam dengan empat subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empat subjek memiliki komitmen yang berbeda.
- (6) Konflik Pacaran Jarak Jauh pada Individu Dewasa Muda (Nisa & Sedjo, 2010). Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan metode wawancara serta observasi bukan partisipan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu dewasa muda yang berusia 20-35 tahun yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh. Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa partisipan mengalami konflik personal, diantaranya keinginan subjek untuk menjalin hubungan resmi tetapi subjek merasa orang tuanya belum mengizinkan. Pada saat subjek sedang terdapat masalah, pacarnya tidak berada disampingnya, subjek sulit untuk mencari waktu yang tepat untuk berkomunikasi dengan pacarnya, adanya perasaan takut putus dan takut jika pacarnya selingkuh. Cara subjek untuk mengatasi konflik dalam penelitian ini adalah berkomunikasi dengan pacarnya, berfikiran positif, bersabar, saling percaya, saling mengerti satu sama lain dan kuatnya komitmen dari kedua belah pihak (Nisa & Sedjo, 2010).
- (7) Pola Komunikasi Pasangan *Long Distance Relationship* dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial Line (Oktariani, 2018). Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan landasan teori komunikasi interpersonal dan didukung dengan teori *computer mediated communication*. Narasumber dari penelitian ini sebanyak 6 orang yang terdiri dari 3 pasangan yang sudah menjalani hubungan *long distance relationship*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan satu dari tiga pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki pola komunikasi persamaan sedangkan sisanya memiliki pola komunikasi yang tidak seimbang (Oktariani, 2018).
- (8) Komunikasi Antar Pribadi untuk Pengelolaan Konflik Tuduhan Tak Berdasar pada Pasangan *Long Distance Relationship (LDR)* (Putri & Naryoso, 2016). Hasil penelitian yang ditemukan dari pasangan yang memiliki pengalaman tuduhan tak berdasar adalah pasangan *long distance relationship* mengkomunikasikan berbagai hal mulai dari sekedar hanya basa-basi hingga hal terpenting dalam hubungan mereka. Tuduhan semakin berlarut-larut ketika pasangan tidak terbuka satu sama lain (Putri & Naryoso, 2016). Dijelaskan bahwa saling percaya dan kecocokan satu sama lain merupakan kunci dari sebuah hubungan LDR yang berhasil.
- (9) Hubungan Komponen Cinta dengan Kepuasan Berpacaran pada Dewasa Awal (Aryani, 2016). Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 77 orang mahasiswa yang berpacaran pada dewasa awal dengan usia 20-22 tahun. Menggunakan metode pengumpulan data dengan alat ukur kepuasan berpacaran (Candra, 2004 dalam (Aryani, 2016)) dan *The Sternberg Triangular Love Scale* oleh Sternberg (1987) untuk mengukur komponen cinta. Hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan komponen cinta berhubungan dengan kepuasan berpacaran. Hasil menunjukkan kepuasan berpacaran dengan *intimacy* sebesar $r= 0,712$, ($p(<0,05)$). Kemudian kepuasan berpacaran dengan *commitment* sebesar $r= 0,583$, ($p(<0,05)$). Selanjutnya kepuasan berpacaran

dengan *passion* sebesar $r = 0,278$, ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa komponen *intimacy* memiliki korelasi tertinggi dengan kepuasan berpacaran (Aryani, 2016).

- (10) Kelekatan, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Hubungan Berpacaran pada Dewasa Muda: Model Analisis Jalur (Kalamsari & Ginanjar, 2022). Dalam penelitian ini terdapat 824 partisipan dewasa muda (18-36 tahun; $Musia = 21.6$; $SD = 2.54$) dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *anxious attachment*, *avoidant attachment*, dan resolusi konflik secara signifikan berpengaruh pada kepuasan hubungan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil tinjauan pada artikel yang dianalisis didapatkan bahwa secara garis besar intensitas komunikasi memiliki hubungan terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Dilihat dari hasil penelitian terdapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,856 (Liana & Herdiyanto, 2017) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas komunikasi dengan komitmen pada pasangan yang menjalani hubungan berpacaran. Hal ini juga didukung pendapat oleh Navran (Cushman & Cahn, 1985) bahwa intensitas komunikasi terhadap pasangan dapat berkontribusi pengembangan hubungan dan kepuasan di dalam hubungan.

Tinjauan literatur juga menemukan bahwa intensitas komunikasi berpengaruh langsung terhadap kualitas hubungan asmara LDR (Fakhrana, Naryoso, Purbaningrum, & Lailiyah, 2015). Hal ini juga sesuai dengan *social penetration theory*, yang menjelaskan bahwa komunikasi dan keakraban pengungkapan diri tampil sebagai syarat mutlak bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang memuaskan (Fakhrana, Naryoso, Purbaningrum, & Lailiyah, 2015).

Selanjutnya intensitas komunikasi memerlukan dukungan lain agar komunikasi dapat berjalan lancar. Menurut Lambuan, Mas'amah dan Letuna (2019 dalam (Aryaningsih & Susilawati, 2020)) menjelaskan bahwa adanya media komunikasi dan intensitas interaksi yang dilakukan membuat pasangan jarak jauh mampu untuk merasakan keberadaan pasangannya. Menurut Lee, Bassick dan Mumpower (2016 dalam (Aryaningsih & Susilawati, 2020)) mengatakan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh melakukan komunikasi dengan intensitas yang lebih tinggi sebagai kompensasi pertemuannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil ulasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan intensitas komunikasi dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh membutuhkan penelitian selanjutnya dikarenakan terdapat faktor lain yang terjadi di dalam intensitas komunikasi, seperti adanya keterbukaan, rasa percaya serta berfikir positif. Selain itu subjek penelitian masih ditunjukkan dalam beberapa lokasi tertentu. Maka, hal yang akan dilakukan oleh peneliti untuk riset kedepannya adalah dengan menggunakan subjek dan populasi yang lebih luas, mencoba untuk meminimalisir kendala yang terjadi, serta sangat memungkinkan bagi peneliti untuk menambahkan variabel moderasi seperti lama pacaran, jarak pacaran jauh, dan intensitas pertemuan pada penelitian berikutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan dengan segala rasa kerendahan hati dan ucapan terima kasih kepada, Ika Yuniar Cahyanti, M. Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing, serta pihak-pihak lain yang telah membantu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Fitri Dian Musfika dan Ika Yuniar Cahyanti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi maupun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkan naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aryani, R. (2016). Hubungan Komponen Cinta dengan Kepuasan Berpacaran pada Dewasa Awal. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-10.
- Aryaningsih, P. A., & Susilawati, L. P. (2020). Peran Intensitas Komunikasi dan Regulasi Emosi terhadap Konflik Interpersonal pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 20-30.
- Cushman, D. P., & Cahn, D. D. (1985). *Communication interpersonal relationships*. New York: State University of New York Press.
- Demiris, G., Oliver, D. P., & Washington, K. T. (2019). Defining and Analyzing the Problem. In *Behavioral Intervention Research in Hospice and Palliative Care* (pp. 27-39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814449-7.00003-X>
- DeVito, J. A. (2010). *Komunikasi antar manusia, edisi kelima*. Tangerang Selatan: Karisma.
- Fakhrana, Z. N., Naryoso, A., Purbaningrum, D., & Lailiyah, N. (2015). Pengaruh Intensitas Komunikasi Antarpribadi dan Tingkat Kecemburuan Terhadap Kualitas Hubungan Asmara Pasangan LDR. *Interaksi Online*.
- Handayani. (2020). Komunikasi Antarpribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Pasca Perselingkuhan di Kalangan Mahasiswa Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 1-11.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo*, 325-333.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) dalam Islam. *International Journal of Child and Gender Studies*.
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2022). Kelekatan, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Hubungan Berpacaran pada Dewasa Muda: Model Analisis Jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*.

- Liana, J. A., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Hubungan antara Intensitas Komunikasi dengan Komitmen pada Pasangan yang Menjalani Hubungan Berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 84-91.
- Nisa, S., & Sedjo, P. (2010). Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda. 134-140.
- Oktariani, M. (2018). Pola Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial Line. *WACANA*, 193-200.
- Putri, R. J., & Naryoso, A. (2016). Interpersonal Communication for Conflict Management of Slander in Long Distance Relationship (LDR). *Interaksi Online*, 1-10.
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a literature review research paper : A step by-step approach. *International Journal of Basic and Applied Science*, 03(01), 4
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development*. McGraw-Hil
- Septiani, A. A., & Cahyanti, I. Y. (2022). Hubungan antara Gaya Kelekatan dengan Kepuasan Hubungan Wanita Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 49-55.
- Ulfa, A. F., & Adhrianti, L. (2019). Pengelolaan Konflik pada Hubungan Long Distance Relationship (LDR) Melalui Media Komunikasi Whatsapp (Studi Pada Padangan Long Distance Relationship Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Bengkulu). *Jurnal Kaganga*, 1-10.