

## Psychological Dynamics in Long-Distance Relationships: Anxious and Avoidant Attachment Styles as Predictors of Relationship Satisfaction in Early Adulthood

### Dinamika Psikologis dalam Hubungan Jarak Jauh: Gaya Kelekatan Cemas dan Menghindar sebagai Prediktor Kepuasan Hubungan pada Dewasa Awal

Shelly Patricia Hartono<sup>1</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University, Salatiga, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[shellypatriciaa04@gmail.com](mailto:shellypatriciaa04@gmail.com), <sup>2</sup>[nugraheni.maria@uksw.edu](mailto:nugraheni.maria@uksw.edu)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2025-04-25

Revisi 2025-06-04

Diterima 2025-07-02

##### Keyword:

Long-Distance Relationship;  
Anxious Attachment Style;  
Avoidant Attachment Style;  
Relationship Satisfaction;  
Early Adulthood

#### ABSTRACT

Long-distance relationships are often considered to have a lower success rate compared to close-distance relationships. Attachment style is one of the factors that influence relationship satisfaction. This study aims to determine the correlation between anxious and avoidant attachment styles with relationship satisfaction in early adults who are in long-distance relationships. The subjects in this study were early adults who were in long-distance relationships with a sample of 204 respondents obtained through accidental sampling techniques. This study used a quantitative method with a measurement scale used Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R) and Relationship Assessment Scale (RAS). The research data were analyzed using the Spearman Rank correlation technique. The results showed that there was a significant negative relationship between anxious and avoidant attachment styles with relationship satisfaction in early adults who were in long-distance relationships with a correlation coefficient value of anxious attachment style of  $r = -0.233$  ( $p = 0.001$ ) and for the correlation coefficient value of avoidant attachment style of  $r = -0.584$  ( $p = 0.000$ ) which indicates a negative relationship with relationship satisfaction. This means that the higher the anxious and avoidant attachment style, the lower the relationship satisfaction, and vice versa, the lower the anxious and avoidant attachment style, the higher the relationship satisfaction in young adults in long-distance relationships.

#### ABSTRAK

Hubungan jarak jauh sering kali dianggap memiliki tingkat keberhasilan yang lebih rendah dibandingkan dengan pacaran jarak dekat. Gaya kelekatan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kepuasan hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi gaya kelekatan cemas dan menghindar dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan sampel berjumlah 204 responden yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala pengukuran yang digunakan *Experiences in Close Relationships Revised* (ECR-R) dan *Relationship Assessment Scale* (RAS). Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan cemas dan menghindar dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh dengan nilai korelasi koefisien gaya kelekatan cemas sebesar  $r = -0.233$  ( $p = 0,001$ ) dan untuk nilai korelasi koefisien gaya kelekatan menghindar sebesar  $r = -0,584$  ( $p = 0,000$ ) yang menunjukkan arah hubungan negatif dengan kepuasan hubungan. Artinya, semakin tinggi gaya kelekatan cemas dan menghindar maka semakin rendah kepuasan hubungan, dan sebaliknya, semakin rendah gaya kelekatan cemas dan menghindar maka semakin tinggi kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.

#### Kata Kunci

Hubungan Jarak Jauh;  
Gaya Kelekatan Cemas;  
Gaya Kelekatan Menghindar;  
Kepuasan Hubungan;  
Dewasa Awal

Copyright (c) 2025 Shelly Patricia Hartono, Maria Nugraheni Mardi Rahayu

#### Korespondensi:

##### Shelly Patricia Hartono

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [shellypatriciaa04@gmail.com](mailto:shellypatriciaa04@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

*Emerging Adulthood* merupakan fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal yang berlangsung pada kisaran usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Karakteristik dari *emerging adulthood* menggambarkan adanya eksplorasi untuk menjalin hubungan atau relasi khususnya dengan lawan jenis yang dilakukan secara bertahap. Fase ini ditandai dengan individu yang mulai memanfaatkan peluang identitas untuk mengeksplorasi di bidang cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia (Arnett, 2000). Hubungan tersebut dapat berjalan secara bertahap mulai dari berteman, bersahabat, hingga berkembang ke tahap lebih romantis dan lebih intim yaitu hubungan romantis (Syahputri & Khoirunnisa, 2021).

Hubungan romantis merupakan hubungan interpersonal antara dua individu lawan jenis yang di dalamnya terdapat ketertarikan, kasih sayang, saling ketergantungan, dan rasa saling takut kehilangan (Airawata, 2022). Individu membangun hubungan romantis dengan lawan jenis adalah tugas perkembangan bagi individu dewasa awal (Santrock, 1987). Dalam suatu hubungan romantis, kedua individu pasti mengharapkan hubungan yang sehat dimana terdapat rasa saling menghargai, saling setia, perhatian, saling menjaga perasaan dan mempercayai pasangannya (Finnisa, 2021). Hampton (2004) membedakan dua jenis hubungan romantis yaitu *Proximal Relationship* (PR) dan *Long Distance Relationship* (LDR). *Proximal relationship* (PR) adalah hubungan romantis pada pasangan yang berada pada satu daerah yang sama. Sedangkan *long distance relationship* (LDR) merupakan hubungan romantis pada pasangan yang terpisah secara geografis dan tidak bertemu secara fisik dalam jangka waktu tertentu (Carole, 2010).

Tidak seperti hubungan jarak dekat, hubungan jarak jauh sering dianggap tingkat keberhasilannya lebih rendah untuk mencapai hubungan yang harmonis karena tidak bebas mengekspresikan perasaan satu sama lain sehingga terdapat beberapa konsekuensi yang menimbulkan konflik dan harus dihadapinya. Konflik yang biasa dihadapi hubungan LDR dalam hal kepercayaan, kecemburuan, masalah komitmen yang membuat kepuasan hubungan pada pasangan menurun (Fitriana, 2019). Menurut Hendrick dan Adler (1988) kepuasan hubungan mengacu pada persepsi subjektif masing-masing individu mengenai hubungan yang dijalani. Kepuasan hubungan menjadi salah satu tolak ukur yang menunjukkan tingkat kebahagiaan dan kualitas dari hubungan romantis yang sedang dijalani (Manullang, 2021). Ketidakpuasan hubungan terjadi ketika kebutuhan dan usaha yang diharapkan tidak memenuhi ekspektasinya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan Peneliti mendapatkan beberapa informasi dari informan pertama yang telah menjalani LDR selama 2 tahun permasalahan yang biasanya terjadi ialah kesalahpahaman dan rasa kesepian. Rasa kesepian yang dirasakan informan karena tidak adanya kehadiran fisik dari pasangannya dan rasa cemas ketika pasangannya tidak dapat dihubungi dalam waktu yang lama. Pada informan kedua yang menjalani hubungan LDR selama 1 tahun, permasalahan yang sering terjadi adalah miskomunikasi dan perasaan kangen berat karena tidak adanya sentuhan fisik dan kurang memiliki waktu bersama,

karena sibuk dengan aktivitas masing-masing sehingga keadaannya berubah.

Dalam situasi ketika pasangan tidak dapat dihubungi dalam waktu yang lama informan awalnya merasa cemas, namun ia tetap berusaha tenang dan mempercayai pasangannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Chrisnatalia dan Ramadhan (2022) bahwa komunikasi yang dibangun setiap harinya menunjukkan rasa sayang dan perhatian pada pasangannya yang berjauhan secara fisik, sehingga ketika ada kesalahpahaman bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik. Hasil wawancara didukung oleh survey kepuasan hubungan pasangan LDR yang telah dilakukan oleh Suminar (2023) menunjukkan bahwa 46% responden menunjukkan kepuasan hubungan yang rendah, 46% menunjukkan kepuasan hubungan yang sedang, dan 8% menunjukkan kepuasan hubungan yang tinggi.

Jarak fisik yang berjauhan, rasa kepercayaan dan kecemburuan, komunikasi yang tidak intens, naik turunnya emosi, kesalahpahaman menjadi faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan pada hubungan LDR menjadi bermasalah (Manullang, 2021). Egeci (2006) menyebutkan faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis diantaranya: gaya kelekatan dewasa, kemampuan dalam pemecahan masalah, dan keterlibatan komunikasi. Menurut Santrock (2011) kelekatan adalah hubungan emosional yang kuat antara dua individu.

Fraley dan Shaver (2000) menjelaskan dalam hubungan romantis gaya kelekatan dibagi menjadi dua jenis diantaranya, gaya kelekatan cemas (*anxiety*), dan gaya kelekatan menghindar (*avoidant*). Individu yang tergolong dalam kelekatan cemas (*anxiety*) mempunyai tingkat kecemburuan tinggi pada pasangannya, keraguan terhadap perasaan pasangannya dan kecemasan terhadap penilaian pasangan terhadap dirinya. Individu yang memiliki kelekatan menghindar (*avoidant*) cenderung tidak percaya dengan pasangannya, menjaga jarak untuk dekat dengan pasangannya, menghindari keintiman, dan cenderung menghindari konflik dalam hubungan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Angela dan Ariela (2021) ditemukan bahwa gaya kelekatan memiliki pengaruh signifikan pada kualitas hubungan, namun kelekatan cemas menunjukkan pengaruh yang lebih kecil dibandingkan kelekatan menghindar. Dimensi kelekatan cemas hanya berkorelasi dengan dua dari enam komponen kualitas hubungan, diantaranya kepuasan hubungan dan komitmen. Penelitian yang dilakukan oleh Suminar (2023) menunjukkan variabel kelekatan cemas (*anxiety*) memengaruhi kepuasan hubungan secara signifikan, sedangkan kelekatan menghindar (*avoidant*) tidak memengaruhi kepuasan hubungan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marsha dan Indrijati (2022) terdapat beberapa keterbatasan yang ditemukan diantaranya subjek dari penelitian memiliki batasan gender, dimana lebih didominasi oleh perempuan daripada laki-laki. Hal tersebut dapat mengurangi prediksi perilaku serta keputusan laki-laki. Berdasarkan dari beberapa permasalahan yang muncul dalam hubungan jarak jauh, maka penulis mempertimbangkan perlunya penelitian lebih lanjut

untuk melihat hubungan antara gaya kelekatan dan tingkat kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (LDR).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah gaya kelekatan cemas (*anxiety*) dan menghindar (*avoidant*) dapat berkorelasi dengan tingkat kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR). Perbedaan dalam penelitian sebelumnya adalah memiliki keterbaruan subjek yaitu dewasa awal dan tidak dibatasi oleh *gender* tertentu. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan wawasan tentang bagaimana gaya kelekatan cemas (*anxiety*) dan menghindar (*avoidant*) dapat berkorelasi dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (LDR).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk menilai hubungan antara gaya kelekatan cemas dan menghindar dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian ini mengkaji dua variabel utama, yaitu gaya kelekatan cemas dan menghindar sebagai variabel bebas (X) dan kepuasan hubungan sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang sedang menjalani hubungan LDR. Sampel pada penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia sekitar 18 tahun hingga 25 tahun yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) dengan usia hubungan minimal 6 bulan dan memiliki jarak dengan pasangan minimal beda kota (100-200 KM), beda provinsi (201-700 KM), beda pulau (701-1.800 KM), beda negara (>1.801 KM), selain itu terdapat penetapan intensitas waktu bertemu dengan pasangan 3 bulan sekali, 6 bulan sekali, dan 1 tahun sekali. Teknik sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Partisipan penelitian ini berjumlah 204 dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur gaya kelekatan adalah *Experiences in Close Relationship-Revised* (ECR-R) oleh Fraley dan Shaver (2000) yang dibuat berdasarkan dua jenis gaya kelekatan yaitu gaya kelekatan cemas (*anxiety attachment*) dan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*). Skala *Experiences in Close Relationships Revised* (ECR-R) terdiri dari 36 item yang mengukur tingkat gaya kelekatan cemas (*anxiety*) 18 item dan gaya kelekatan menghindar (*avoidant*) 18 item. Skor uji validitas skala ECR-R mendapatkan koefisien 1,00 dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) menunjukkan 0,887 yang mana dari hasil tersebut menunjukkan konsistensi internal instrumen yang valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan 4 pilihan jawaban dari skala *Likert* yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Kepuasan hubungan dalam penelitian ini diukur dengan instrumen skala ukur *Relationship Assessment Scale* (RAS) yang dikembangkan oleh Hendrick (1988) berdasarkan tiga aspek kepuasan hubungan (*satisfaction relationship*) yaitu cinta (*love*), masalah (*problem*), harapan (*expectation*). Skala RAS terdiri dari 7 item pernyataan yang terdiri dari 5

item pernyataan *favorable*, dan 2 item pernyataan *unfavorable*. Pada pengukuran skala kepuasan hubungan, skor validitas berkisar 0.481-0.728. Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan metode *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) sebesar 0.746. Penelitian ini menggunakan 4 pilihan jawaban dari skala *Likert* yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data berasal dari data skala pengukuran psikologi dalam bentuk kuesioner yang disebarakan melalui *Google Form*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, dan dilakukan uji linearitas *One Way Anova*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Spearman*.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini memperoleh data melalui skala psikologi yang diberikan kepada 204 dewasa awal yang sedang menjalani LDR.

Tabel 1. Tabel Demografi Partisipan Penelitian

| No | Kategori                     | Jumlah       | Persentase  |
|----|------------------------------|--------------|-------------|
| 1. | <b>Jenis kelamin</b>         |              |             |
|    | Laki-laki                    | 111          | 54,4%       |
|    | Perempuan                    | 93           | 45,6%       |
|    | <b>TOTAL</b>                 | <b>204</b>   | <b>100%</b> |
| 2. | <b>Usia</b>                  |              |             |
|    | 18 tahun                     | 6            | 2,9%        |
|    | 19 tahun                     | 3            | 1,5%        |
|    | 20 tahun                     | 10           | 4,9%        |
|    | 21 tahun                     | 70           | 34,3%       |
|    | 22 tahun                     | 6            | 30,9%       |
|    | 23 tahun                     | 30           | 14,7%       |
|    | 24 tahun                     | 10           | 4,9%        |
|    | 25 tahun                     | 12           | 5,9%        |
|    |                              | <b>TOTAL</b> | <b>204</b>  |
| 3. | <b>Domisili (sesuai KTP)</b> |              |             |
|    | Riau                         | 3            | 1,5%        |
|    | Jambi                        | 11           | 5,4%        |
|    | Lampung                      | 141          | 69,1%       |
|    | Kalimantan Barat             | 3            | 1,5%        |
|    | DKI Jakarta                  | 3            | 1,5%        |
|    | Jawa Barat                   | 3            | 1,5%        |
|    | Jawa Tengah                  | 17           | 8,3%        |
|    | Jawa Timur                   | 6            | 2,9%        |
|    | Provinsi lainnya             | 17           | 8,3%        |
|    | <b>TOTAL</b>                 | <b>204</b>   | <b>100%</b> |
| 4. | <b>Usia Hubungan Pacaran</b> |              |             |
|    | Kurang dari 1 tahun          | 50           | 24,5%       |
|    | 1-3 tahun                    | 112          | 54,9%       |
|    | 3-5 tahun                    | 32           | 15,7%       |
|    | Diatas 5 tahun               | 10           | 4,9%        |
|    | <b>TOTAL</b>                 | <b>204</b>   | <b>100%</b> |
| 5. | <b>Jenis Hubungan LDR</b>    |              |             |
|    | Beda Kota                    | 45           | 22,1%       |
|    | Beda Provinsi                | 87           | 42,6%       |
|    | Beda Pulau                   | 61           | 29,9%       |

|  |            |             |
|--|------------|-------------|
| Beda Negara                              | 11         | 5,4%        |
| <b>TOTAL</b>                             | <b>204</b> | <b>100%</b> |
| <b>6. Jarak Hubungan LDR</b>             |            |             |
| 100-200 KM                               | 50         | 24,5%       |
| 201-700 KM                               | 103        | 50,5%       |
| 701-1.800 KM                             | 30         | 14,7%       |
| >1.801 KM                                | 21         | 10,3%       |
| <b>TOTAL</b>                             | <b>204</b> | <b>100%</b> |
| <b>7. Intensitas Waktu Bertemu Pacar</b> |            |             |
| 1 bulan sekali                           |            |             |
| 2 bulan sekali                           | 23         | 11,3%       |
| 3 bulan sekali                           | 12         | 5,9%        |
| 4 bulan sekali                           | 20         | 9,8%        |
| 5 bulan sekali                           | 32         | 18,7%       |
| 6 bulan sekali                           | 50         | 24,5%       |
| 1 tahun sekali                           | 41         | 20,1%       |
| Lebih dari 1 tahun sekali                | 16         | 7,8%        |
|  | 10         | 4,9%        |
| <b>TOTAL</b>                             | <b>204</b> | <b>100%</b> |

Sumber: Data hasil penelitian

Partisipan penelitian ini berjumlah 204 responden, yang terdiri dari 111 laki-laki (54,4%) dan 93 perempuan (45,6%) yang sedang menjalani hubungan LDR. Rata-rata usia responden adalah 21-22 tahun ( $m = 21,8$ ,  $SD = 1,41$ ) dengan jangkauan usia 18-25 tahun. Domisili terbanyak berasal dari Lampung sebesar 161 responden (69,1%). Mayoritas usia hubungan pacaran responden adalah 1-3 tahun dengan jumlah 112 responden (54,9%). Mayoritas jenis hubungan LDR yang dijalani responden adalah beda Provinsi dengan jumlah 87 responden (42,6%). Jarak hubungan LDR yang paling banyak dijalani oleh responden adalah dengan jarak 201-700 KM sebanyak 103 responden (50,5%). Mayoritas intensitas waktu bertemu pacar dalam hubungan LDR adalah 5 bulan sekali dengan 50 responden (24,5%), dan 6 bulan sekali sebanyak 41 responden (20,1%). Data demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Hasil penelitian terdiri dari statistik deskriptif, uji asumsi dan hipotesis yang kemudian dianalisis secara kritis.

### Statistik Deskriptif

**Tabel 2. Gaya Kelekatan Anxious**

| Interval      | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| 17 - 33,85    | Rendah   | 30        | 14,71%     |
| 33,86 - 50,26 | Sedang   | 158       | 77,45%     |
| 50,27 - 68    | Tinggi   | 16        | 7,8%       |

Mean= 42,06; Min= 17; Max= 68; SD= 8,203

Hasil analisis deskriptif gaya kelekatan *anxious* pada Tabel 2 adalah  $M = 42,06$  dengan  $SD = 8,203$ . Hasil kategorisasi data menunjukkan kategori rendah berjumlah 30 responden (14,71%), kategori sedang sebanyak 158 responden (77,45%), kategori tinggi sebanyak 16 responden (7,84%).

**Tabel 3. Gaya Kelekatan Avoidant**

| Interval      | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| 14 - 21,28    | Rendah   | 46        | 22,55%     |
| 21,29 - 35,97 | Sedang   | 129       | 63,24%     |
| 35,98 - 56    | Tinggi   | 29        | 14,22%     |

Mean= 28,63; Min= 14; Max= 39; SD= 7,365

Hasil analisis deskriptif gaya kelekatan *avoidant* pada Tabel 3 adalah  $M = 28,63$  dengan  $SD = 7,365$ . Hasil kategorisasi data menunjukkan kategori rendah berjumlah 46 responden (22,55%), kategori sedang sebanyak 129 responden (63,24%), dan pada kategori tinggi sebanyak 29 responden (14,22%).

**Tabel 4. Kepuasan Hubungan**

| Interval      | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| 7 - 16,54     | Rendah   | 16        | 7,84%      |
| 16,55 - 23,68 | Sedang   | 153       | 75%        |
| 23,69 - 28    | Tinggi   | 35        | 17,16%     |

Mean= 20,11; Min= 12; Max= 28; SD= 3,569

Hasil analisis deskriptif gaya kelekatan *avoidant* pada Tabel 3 adalah  $M = 20,11$  dengan  $SD = 3,569$ . Hasil kategorisasi data menunjukkan kategori rendah berjumlah 16 responden (7,84%), kategori sedang sebanyak 153 responden (75%), dan kategori tinggi sebanyak 35 responden (17,16%).

### Hasil Uji Asumsi

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel                       | KS-Z  | Sig.  | Keterangan   |
|--------------------------------|-------|-------|--------------|
| Gaya kelekatan <i>anxious</i>  | 0.218 | 0.000 | Tidak normal |
| Gaya kelekatan <i>avoidant</i> | 0.206 | 0.000 | Tidak normal |
| Kepuasan Hubungan              | 0.176 | 0.000 | Tidak normal |

Sumber: Output SPSS

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa hasil distribusi data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal yang ditunjukkan pada seluruh variabel memiliki nilai  $p < 0,05$ . Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

| Variabel  | F     | p     | Keterangan   |
|---|-------|-------|--------------|
| Kepuasan Hubungan -Gaya kelekatan <i>anxious</i>  | 6.739 | 0.000 | Tidak linear |
| Kepuasan Hubungan -Gaya kelekatan <i>avoidant</i> | 2.286 | 0.000 | Tidak linear |

Sumber: Output SPSS

Untuk melihat bentuk hubungan antara variabel kepuasan hubungan dengan gaya kelekatan *anxiety*, dan kepuasan hubungan dengan gaya kelekatan *avoidant* yang dilakukan dengan uji linearitas *One Way Anova*. Masing-masing pengujian menunjukkan hasil signifikansi  $p < 0,05$  yang artinya asumsi ini tidak terpenuhi atau arah hubungan tidak linear. Dikarenakan data tidak berdistribusi normal dan tidak linear, maka pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman*.

## Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman

| Variabel   | r      | p     | Keterangan                  |
|--|--------|-------|-----------------------------|
| Gaya kelekatan <i>anxious</i> - Kepuasan Hubungan  | -0.233 | 0.001 | Hubungan negatif signifikan |
| Gaya kelekatan <i>avoidant</i> - Kepuasan Hubungan | -0,584 | 0.000 | Hubungan negatif signifikan |

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* pada variabel gaya kelekatan *anxiety* dengan kepuasan hubungan menunjukkan skor  $r = -0,233$  ( $p = 0,001$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil menunjukkan adanya hubungan antara gaya kelekatan *anxiety* dengan kepuasan hubungan, dengan koefisien korelasi negatif yang artinya semakin meningkat gaya kelekatan *anxiety*, maka kepuasan hubungan semakin menurun, begitupun sebaliknya. Dengan hasil ini maka H1a diterima. Sedangkan pada variabel gaya kelekatan *avoidant* dengan kepuasan hubungan menunjukkan skor  $r = -0,584$  ( $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil menunjukkan adanya hubungan antara gaya kelekatan *avoidant* dengan kepuasan hubungan, dengan korelasi negatif yang signifikan yang berarti semakin meningkatnya gaya kelekatan *avoidant* maka semakin menurunnya kepuasan hubungan, begitu sebaliknya. Dengan hasil tersebut, maka H1b diterima.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang berkorelasi negatif antara gaya kelekatan *anxiety* dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh ( $r = -0,233$ ,  $p = 0,001$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa ketika gaya kelekatan *anxiety* semakin meningkat, maka kepuasan hubungannya akan menurun, begitupun sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalamsari dan Ginanjar (2022) munculnya pandangan yang negatif yang berlebihan terhadap pasangannya, seperti rasa takut untuk ditinggalkan pasangan, dan kecemburuan akan berpengaruh pada penurunan kepuasan hubungan. Hasil ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Krisdhianti dan Suminar (2024) yang menyatakan bahwa gaya kelekatan seseorang sangat memengaruhi bagian penting dalam hubungan romantis seperti kepuasan hubungan, kepercayaan dengan pasangan.

Perasaan ketidakamanan sering kali muncul dalam bentuk kecemburuan, rasa takut ditinggalkan, serta pikiran negatif terhadap pasangan karena sudah lama tidak bertemu, yang pada akhirnya berakibat menurunkan kepuasan dalam hubungan (Brandao, dkk., 2020). Dalam hubungan LDR, tantangan ini menjadi lebih menonjol karena keterbatasan interaksi fisik dan komunikasi langsung (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mund dan Johnson (2021) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki gaya kelekatan *anxiety* cenderung akan mencari kepastian yang berlebihan dari pasangan, namun ketika harapannya tidak terpenuhi, individu tersebut cenderung akan mengalami

ketidakpuasan dan juga kekecewaan yang dapat memperburuk kualitas dalam hubungan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada variabel gaya kelekatan *avoidant* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan *avoidant* yang berkorelasi negatif dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh ( $r = -0,584$ ,  $p = 0,000$ ). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suminar (2023) bahwa sikap menghindari konflik, tidak berkomunikasi secara intens, menjaga jarak emosional dari pasangan akan berpengaruh pada rendahnya kepuasan hubungan dalam jangka panjang karena kesulitan yang dihadapi untuk membangun kedekatan emosional yang stabil. Individu dengan gaya kelekatan *avoidant* yang tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan berpacaran yang lebih menurun karena ia tidak suka melibatkan diri dalam hubungannya (Angela & Ariela, 2021).

Pada variabel kepuasan hubungan sebanyak 153 responden (75%) memiliki tingkat kepuasan hubungan dalam kategori sedang. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kepuasan hubungan yang tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi dalam hubungan LDR. Artinya, sebagian besar individu memiliki evaluasi yang cukup baik terhadap pasangannya, baik dalam hal fisik, emosi dan kognitif yang melibatkan perasaan, harapan dan cinta kepada pasangannya (Aprilia et al., 2024). Pada kategori tinggi sebanyak 35 responden (17,16%) memiliki kepuasan hubungan yang tinggi yang artinya individu merasakan cinta yang stabil, dapat mengatasi masalah dengan baik, dan memiliki harapan yang sejalan dengan kenyataan, sehingga hubungan menjadi harmonis. Pada kategori rendah sebanyak 16 responden (7,84%) membuat individu sering merasa cinta yang tidak stabil dan melemah, terus-menerus menghadapi masalah yang sulit diselesaikan, dan memiliki ekspektasi yang tidak terpenuhi sehingga menimbulkan ketidakpuasan dalam hubungan.

Peneliti menambahkan adanya hasil statistik deskriptif kategorisasi data pada Tabel 3, gaya kelekatan *anxiety* menunjukkan sebanyak 158 responden (77,55%) berada kategori sedang. Keseimbangan antara rasa cemas dan komitmen dengan pasangan membuat individu sering merasa sadar akan ketidakhadiran fisik pasangannya yang meningkatkan perasaan cemas dan tidak aman (Aprilia et al., 2024). Sebanyak 30 responden (14,71%) masuk dalam kategori rendah yang memiliki keseimbangan antara kebutuhan akan kedekatan dan kemandirian dalam hubungan. Berbeda dengan individu dengan gaya kelekatan *anxiety* yang tinggi sebanyak 16 responden (7,84%). Individu dengan gaya kelekatan *anxiety* memiliki kecenderungan yang ekstrem

dalam menghadapi jarak dan keterpisahan dengan pasangan dalam hubungan LDR (Septiani & Cahyanti, 2022). Kecenderungan tersebut ditunjukkan pada perilaku seperti sering merasa tidak aman, takut ditinggalkan dengan pasangan, membutuhkan kepastian dan validasi yang tinggi dari pasangan mengenai kesetiaan dan komitmen dalam hubungan, bersikap manja atau *clingy* pada pasangan, sering merasa *overthinking* dan rasa cemburu yang berlebihan (Angela & Ariela, 2021).

Pada variabel gaya kelekatan *avoidant*, dari hasil statistik deskriptif Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang sebanyak 129 responden (63,24%). Ditandai dengan kemandirian sehingga tidak bergantung dengan pasangan (*clingy*) dan menjaga jarak emosional dengan pasangan. Pada kategori rendah terdapat 46 responden (22,55%) yang ditandai dengan sikap mampu mengekspresikan perasaan dan kebutuhan emosionalnya kepada pasangan tanpa adanya rasa takut akan ketergantungan (Krisdhianti & Suminar, 2024). Terakhir, pada kategori tinggi sebanyak 29 responden (14,22%) dengan karakteristik individu seperti sering menghindari diskusi tentang perasaan, kurang merespons kebutuhan pasangan baik dalam bentuk dukungan maupun komunikasi yang intens, cenderung menghindari konflik dengan mengurangi interaksi, dan terlalu fokus dengan aktivitas pribadi (Kalamsari & Ginanjar, 2022).

Dalam hubungan LDR, individu dengan gaya kelekatan *avoidant* akan merasa lebih nyaman dibandingkan dengan individu lain yang memiliki gaya kelekatan *anxiety* (Richter, dkk., 2022). Jarak fisik mungkin memberikan ruang yang mereka butuhkan untuk mengurangi tekanan untuk berinteraksi secara emosional dengan pasangannya. Namun, kecenderungan untuk menghindari kedekatan dan keterbukaan emosional berdampak negatif terhadap kepuasan hubungan, terlebih ketika pasangan mereka mengharapkan komunikasi yang lebih intens dan mendalam (Renanda, 2021). Dalam jangka panjang, sikap menjaga jarak dengan pasangan dalam hubungan LDR dapat menyebabkan kesalahpahaman dan meningkatkan resiko ketidakpuasan bagi pasangan yang membutuhkan koneksi emosional. Kondisi tersebut membuat kepuasan hubungan semakin menurun yang mengakibatkan berakhirnya hubungan LDR.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan negatif signifikan yang berkorelasi antara gaya kelekatan cemas (*anxiety*), gaya kelekatan menghindar (*avoidant*) dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (LDR). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki gaya kelekatan dan kepuasan hubungan dengan taraf yang sedang. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah memperhatikan teknik penyebaran sampel agar lebih merata, dan lebih beragam melibatkan responden dari berbagai daerah sehingga dapat memperoleh hasil yang signifikan. Saran bagi individu dan pasangan yang menjalani hubungan LDR adalah meningkatkan kesadaran akan gaya

kelekatan masing-masing sehingga dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan masing-masing, mengetahui cara mengelola ekspektasi dan kebutuhan emosional masing-masing dalam menjalani hubungan LDR.

## DAFTAR PUSTAKA

- Airawata, A. A. S. C. P. (2022). Hubungan antara secure romantic attachment dan kepuasan berpacaran pada emerging adult yang menjalani hubungan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 21(2).
- Aprilia, B. N., Rahayu, D., & Rifayanti, R. (2024). The importance of trust and maintaining commitment to couples in long distance marriages. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 111. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.12087>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azizah Ayu Septiani & Ika Yuniar Cahyanti. (2022). Hubungan antara gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan wanita dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31925>
- Bartholomew, K. H. L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Brandao, T, Matias, M, Ferreira, T, Vieira, J, Schulz, M, M. P. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: intrapersonal and interpersonal associations. *J Pers*, 88(4), 748–761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Cahyanti, A. A. S. & 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)*, 2(1), 49–55. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31925>
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (Studi Deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.266>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Egeci, İ. S. & T. G. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 383–391. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2>
- F. M. Ursila. (2012). Hubungan antara kepuasan hubungan romantis dan psychological well-being pada mahasiswa yang berpacaran.

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Finnisa, B. K. (2021). Hubungan antara konformitas dengan perilaku pacaran pada remaja di samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 495. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6494>
- Fitrizia, S. (2019). Hubungan antara gaya kelekatan dan cinta sempurna dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang dijodohkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 29–36. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4703>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Greene, A. L., Wheatley, S. M., & Aldava, J. F., I. (1992). Stages on life's way: Adolescents' implicit theories of the life course. *Journal of Adolescent Research*, 7 (3), 364–381. <https://doi.org/10.1177/074355489273006>
- Hampton, J. (2004). *The effect of communication on satisfaction in long distance and proximal relationship of college students*. Chicago: Psychology Loyola University.
- Helen Fisher. (1992). *The Anatomy of Love*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>
- Irene Angela & Jessica Ariela. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36–48. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04>
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2022). Kelekatan, resolusi konflik, dan kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda: model analisis jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 39–58. <https://doi.org/10.24854/jpu507>
- Krisdhianti, F. E., & Suminar, D. R. (2024). Pengaruh antara attachment styles dengan kecemburuan. *Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga*, 1–6.
- M Carole Pistole. (2010). Long-distance romantic couples: an attachment theoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 115–125.
- Manullang, O. C. (2021). Keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 667. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6507>
- Marchand, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: the role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99–112. <https://doi.org/10.1080/14616730310001659575>
- Nathania Angelica Marsha & Herdina Indrijati. (2022). Pengaruh gaya kelekatan dewasa terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <https://repository.unair.ac.id/117178/>
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guildford Press.
- Reis H. T. & Sprecher S. (2009). *Encyclopedia of human relationships*. New York: SAGE Publications, Inc.
- Renanda, S. (2021). Hubungan kelekatan terhadap kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa politeknik kesehatan dr. soepraoen malang yang di mediasi oleh kepercayaan. *Psikovidya*, 24(2), 141–146. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.89>
- Richter, M., Schlegel, K., Thomas, P., Troche, S. J. (2022). Adult attachment and personality as predictors of jealousy in romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861481>
- Santrock, J. W. (1987). *Adolescence: an introduction*. Boston: Wm C Brown Publishers.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Suminar, S. Z. M. & D. R. (2023). Kepuasan hubungan ditinjau dari gaya kelekatan dan stenberg's triangular love pada dewasa awal yang menjalani LDR. *Jurnal Fusion*, 3(4), 415–428. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i04.297>
- Susan S. Hendrick. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Syahputri, S.E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara komitmen dengan forgiveness dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 142–153.
- Willy Steven. (2017). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen Experiences in Close Relationship-Revised (ECR-R) versi Bahasa Indonesia*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat. [https://library.fk.ui.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=23239&keywords=%5C](https://library.fk.ui.ac.id/index.php?p=show_detail&id=23239&keywords=%5C)