

11. Auliyah Ramadhani Ahmad.docx

by cemarataask@gmail.com cemarataask@gmail.com

Submission date: 16-Feb-2026 10:28PM (UTC+0900)

Submission ID: 2852441900

File name: 11._Auliyah_Ramadhani_Ahmad.docx (4.09M)

Word count: 4169

Character count: 27832

PENGARUH INTIMACY DAN ATTACHMENT TERHADAP KEPUASAN HUBUNGAN PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PACARAN JARAK JAUH (LONG DISTANCE RELATIONSHIP)

Auliyah Ramadhani Ahmad^{1*}, Akhmad Zhaufi Thahiri², Arinil Hidayah Burhanuddin³, Wilda Dwi Ilsa Putri⁴,
Wiwini Henriani⁵
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya

Abstrak

Mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (LDR) berada pada fase gamang atas hubungan asmara yang dilalui, menyelesaikan masalah untuk menghasilkan kepuasan dalam hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intimacy dan attachment terhadap kepuasan hubungan pada mahasiswa dengan hubungan pacaran LDR, kemudian penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui efek yang diberikan dari lamanya hubungan dan jenis kelamin sebagai variabel kontrol yang dianalisis dengan intimacy dan attachment terhadap kepuasan hubungan pada mahasiswa yang menjalani hubungan LDR. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif menggunakan metode survey dengan analisis data melalui regresi hierarki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intimacy dan attachment berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hubungan pada mahasiswa yang menjalani hubungan LDR. Adanya faktor prediktor berupa jenis kelamin dan lamanya hubungan, menunjukkan hasil yang tidak signifikan pada intimacy & attachment terhadap kepuasan hubungan mahasiswa yang sedang menjalani hubungan LDR. Kontribusi yang dapat diberikan dalam penelitian ini untuk menambah kajian ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangsi positif di bidang ilmu psikologi mengenai wawasan dan pengetahuan tentang intimacy dan attachment terhadap kepuasan hubungan pada pasangan LDR.

Kata Kunci: Attachment, Intimacy, LDR, Kepuasan Hubungan, Mahasiswa

Abstract

Students who are in a long-distance dating relationship (LDR) in an insecure phase of the relationship, solving problems to produce satisfaction in the relationship. This study aims to determine the effect of intimacy and attachment on relationship satisfaction in students with LDR dating relationships, then this study was also conducted to determine the effect given from the length of the relationship and gender as a control variable analyzed by intimacy and attachment on relationship satisfaction in students undergoing LDR relationships. This study is a quantitative research approach using survey methods with data analysis through hierarchical regression. The results showed that intimacy and attachment had a significant effect on relationship satisfaction in students who were undergoing LDR relationships. The existence of predictor factors in the form of gender and length of relationship, showed insignificant results in intimacy & attachment on the relationship satisfaction of students who were undergoing LDR relationships. The contribution that can be made in this study is to add to the study of science and provide positive contributions in the field of psychology regarding insight and knowledge about intimacy and attachment to relationship satisfaction in LDR couples.

Keywords: Attachment, Intimacy, LDR, Relationship Satisfaction, College Students

*Corresponding Author:

Auliyah Ramadhani Ahmad
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya
Email: auliyah.ramadhani.ahmad-2023@psikologi.unair.ac.id

Article History

Submitted: 07 Januari 2026
Accepted: 14 Februari 2026
Available online: xx xxx 202x

PENDAHULUAN

Dalam suatu hubungan, individu dituntut untuk berkompromi dan berkorban demi menyelesaikan konflik yang muncul agar dapat mencapai kepuasan dalam hubungan tersebut (Papalia & Martorell, 2021). Individu yang baik dalam menjalin hubungan harus menghadapi tantangan untuk menjaga hubungan dalam menghadapi pilihan merupakan suatu tahap perkembangan yang perlu dihadapi (Santrock, 2011). Mahasiswa berada dalam fase transisi menuju masa dewasa awal, di mana mereka mulai menghadapi berbagai tanggung jawab hidup dan mempertimbangkan hal-hal yang lebih serius. Pada masa ini, mahasiswa yang masih menempuh pendidikan sering kali mengalami kebingungan atau ketidakpastian terkait hubungan percintaannya.

Mahasiswa yang terlibat dalam hubungan pacaran diharapkan memiliki dorongan untuk menjaga hubungan tersebut agar dapat berlanjut hingga ke jenjang pernikahan. Namun, tidak semua pasangan mahasiswa mampu melanjutkan ke tahap yang lebih serius karena berbagai kendala, salah satunya adalah adanya hubungan jarak jauh atau Long Distance Relationship (LDR) (Maulina, 2023). LDR sendiri merupakan jenis hubungan romantis antara dua orang yang terpisah secara geografis, sehingga membatasi interaksi langsung seperti komunikasi tatap muka dan kontak fisik (Pistole & Roberts, 2011).

Hubungan jarak jauh menimbulkan berbagai masalah yang akhirnya membuat hubungan menjadi renggang mulai dari

berkurangnya komunikasi, munculnya rasa ketidakpercayaan, hingga menurunnya kemesraan dalam hubungan, dan memilih untuk mengakhiri hubungannya. Penelitian *Journal of Communication* menyatakan pasangan mahasiswa yang LDR justru membentuk ikatan yang lebih dalam dan lebih bermakna berkat komunikasi yang sering dan terbuka. Survei lain juga yang dilakukan oleh KIIROO dan SWNS terhadap 1.000 orang mahasiswa di Amerika, mengungkapkan informasi yang mengejutkan dimana hubungan jarak jauh sebenarnya memiliki tingkat keberhasilan sebesar 58%. (Jiang & Hancock, 2013). Penelitian Maguire & Kinney (2010) menemukan hubungan jarak jauh yang cenderung lama akan berdampak terhadap penyesuaian dunia akademik di bangku perkuliahan.

Berbeda dengan temuan yang dilakukan oleh Skinner (2005) menyatakan bahwa upaya yang dilakukan pada pasangan jarak jauh untuk mempertahankan hubungannya cenderung lebih rendah, oleh karenanya untuk melangkah ke jenjang yang lebih panjang membutuhkan upaya yang lebih keras dalam mempertahankan hubungan. Menurut Jiang & Hancock (2013) kepuasan hubungan jarak jauh yang dialami mahasiswa menurun dari waktu ke waktu. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Triono (2020) yang menyatakan jika adanya pengalaman dibangku kuliah yang beragam menyebabkan mahasiswa cenderung memiliki kepuasan hubungan jarak jauh yang rendah.

Mahasiswa LDR yang mampu berbagi perasaan, harapan, dan kekhawatiran dengan pasangan mereka cenderung merasakan kedekatan yang lebih intim. *Intimacy* dalam hubungan jarak jauh seringkali bergantung pada tingkat kejujuran informasi yang diberikan berkorelasi dengan tingkat kepuasan yang lebih tinggi, selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sanderson dan Cantor (1997) menemukan di antara pasangan mahasiswa jarak jauh bahwa pasangan dengan fokus kuat pada keintiman yang menimbulkan pengungkapan diri mengalami kepuasan hubungan dan stabilitas hubungan yang lebih besar. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan aspek inti dari keintiman, di mana individu secara sadar membagikan pikiran, emosi, dan informasi pribadi kepada pasangan, dan hal ini penting dalam menciptakan serta mempertahankan kelekatan emosional dalam hubungan (DeVito & Joseph, 2017). Kelekatan mahasiswa yang menjalin hubungan LDR menjadi salah satu faktor penting untuk memperkuat dan menjaga hubungan. Kelekatan (*attachment*) menggambarkan dorongan alami manusia untuk menjalin hubungan emosional yang erat dengan orang lain, yang ditandai dengan kehadiran kasih sayang dan afeksi (Bartholomew & Horowitz, 1991). kepercayaan, keintiman, kehangatan, dan dukungan dari pasangan. Individu dengan gaya keterikatan yang aman (*secure attachment*) cenderung membangun hubungan yang sehat dan positif bersama pasangannya (Mikulincer dalam Simmons et al, 2009)

Faktor lain juga memiliki peran penting berdasar pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan kepuasan hubungan pacaran antara laki-laki dan perempuan yang menjalani LDR dengan hasil yang berbeda-beda. Aspek ini dijadikan sebagai variabel demografis dalam penelitian. Studi yang dilakukan oleh Maguire & Kinney (2010) menunjukkan bahwa dalam hubungan jarak jauh, mahasiswa perempuan cenderung mengalami emosi negatif dan berusaha menerapkan strategi koping guna menjaga kepuasan hubungan di tengah tekanan tinggi. Sementara itu, mahasiswa laki-laki lebih menilai kepuasan hubungan berdasarkan rasa percaya, kesetiaan, serta intensitas hubungan secara seksual dengan pasangan (Pramantari & Soetjiningih, 2023). Selain itu, berdasarkan data survei dari Pusat Studi *Long Distance Relationship* (CSLDR), diketahui bahwa 27% pasangan LDR mengakhiri hubungan dalam bulan pertama. Angka ini meningkat menjadi sekitar 37% pada tiga bulan pertama dan mencapai 42% pada enam bulan pertama. Namun, persentase tersebut menurun menjadi 11% pada delapan bulan, dan sekitar 8% setelah satu tahun menjalin hubungan (Putri W, Intan F. Y., Rahma, & T, 2023). Dengan demikian, jenis kelamin dan durasi hubungan dijadikan sebagai prediktor dalam data demografis yang dianalisis dalam penelitian ini.

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam literatur psikologi hubungan, khususnya dalam konteks hubungan pacaran jarak jauh (LDR) pada mahasiswa. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung meneliti

intimacy dan *attachment* secara terpisah, studi ini mengkaji keduanya secara simultan sebagai prediktor terhadap kepuasan hubungan, serta mengontrol variabel demografis seperti jenis kelamin dan lamanya hubungan. Selain itu, penelitian ini relevan dengan kondisi saat ini di mana pola hubungan antar pasangan mengalami perubahan signifikan pascapandemi COVID-19, yang memperkuat peran komunikasi digital dan keterbukaan emosional dalam mempertahankan kedekatan (Zahra & Putra, 2023). Penelitian ini juga memperluas temuan dari studi terdahulu yang lebih banyak berfokus pada populasi dewasa umum, dengan menekankan pada dinamika psikologis mahasiswa sebagai *emerging adults* yang menghadapi tantangan unik dalam hubungan jarak jauh (Fitriyani & Wibowo, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, di mana pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner guna memperoleh informasi dalam bentuk data numerik (Howit & Cramer, 2011). Data yang dihimpun mencakup aspek keyakinan, opini, karakteristik, serta perilaku yang berkaitan dengan hubungan antar variabel, yang kemudian dianalisis berdasarkan sampel atau populasi yang ditargetkan, agar hasilnya dapat digeneralisasikan (Sugiyono, 2018). Kuesioner disebarikan secara daring menggunakan platform Lime Survey, dengan proses pengumpulan data dilaksanakan pada

periode 23 November hingga 17 Desember 2023.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (LDR). Sebelum menentukan jumlah partisipan, peneliti melakukan analisis menggunakan *G*Power* untuk menghitung ukuran sampel minimum yang diperlukan, yakni sebanyak 40 orang (dengan $r = .8$). Teknik pengambilan sampel dilakukan secara non-probabilistik dengan metode *convenience sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan akses dan jangkauan lokasi oleh peneliti (Sedgwick, 2013).

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 188 mahasiswa aktif yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (LDR) dan berdomisili di berbagai wilayah di Indonesia. Mayoritas partisipan berada dalam rentang usia 18 hingga 24 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Sebagian besar partisipan berasal dari program studi sosial dan humaniora, dengan durasi hubungan yang dijalani berkisar antara 3 bulan hingga lebih dari 2 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan perempuan mendominasi jumlah responden dengan persentase sebesar 68%, sedangkan sisanya merupakan partisipan laki-laki. Seluruh partisipan direkrut menggunakan teknik *convenience sampling* dan telah menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela. Karakteristik ini dipilih untuk mencerminkan dinamika hubungan romantis dalam kelompok usia yang sedang berada pada fase transisi emosional dan perkembangan

identitas, yang rentan terhadap tantangan dalam menjalin LDR.

Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis yang telah terstandarisasi. Skala pertama adalah *Relationship Assessment Scale* (RAS) oleh Hendrick (1988), yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan hubungan dengan validitas antara $r_{tt} = .481$ – $.728$ dan reliabilitas $\alpha = .746$. Contoh item dari skala ini adalah: "Sejauh mana Anda puas dengan hubungan Anda?" dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak puas) hingga 6 (sangat puas). Skala kedua adalah *Intimacy Self-Disclosure Scale* dari Leung (2002) yang bertujuan menilai tingkat keterbukaan diri dalam hubungan dengan validitas $r_{tt} = .253$ – $.533$ dan reliabilitas $\alpha = .762$. Salah satu item dalam skala ini adalah: "Saya merasa nyaman menceritakan kekhawatiran saya kepada pasangan saya." Respon diberikan dalam skala Likert 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Alat ukur ketiga adalah *Relationship Style Questionnaire* (RSQ) yang digunakan untuk mengukur tingkat *attachment* berdasarkan empat gaya keterikatan dengan nilai validitas berkisar antara $r_{tt} = .337$ – $.689$ dan reliabilitas sebesar $\alpha = .890$. Contoh item dari instrumen ini adalah: "Saya merasa tidak nyaman terlalu dekat secara emosional dengan orang lain." Skala ini juga menggunakan rentang Likert dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju).

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu *intimacy*, *self-disclosure* dan *attachment* sebagai variabel independen, serta kepuasan hubungan sebagai variabel dependen. Untuk

menguji hipotesis, digunakan metode regresi hierarkis, di mana proses analisis dilakukan secara bertahap dengan menambahkan atau mengurangi variabel prediktor sesuai dengan model analisis yang digunakan (Navarro & Foxcroft, 2019). Pendekatan ini bertujuan untuk melihat perbedaan hasil antar model. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27.0.

HASIL

Berdasarkan hasil pengujian asumsi yang dilakukan, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data memiliki distribusi normal ($p < .05$). Uji multikolinearitas ditunjukkan melalui nilai Tolerance untuk variabel *Attachment* dan *Intimacy* masing-masing sebesar 1,000, yang melebihi batas minimal 0,10. Sementara itu, nilai VIF untuk kedua variabel tersebut juga sebesar 1,000, yang berada di bawah ambang batas 10. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas menghasilkan pola sebar titik yang acak di atas dan di bawah garis nol pada sumbu Y tanpa membentuk pola tertentu, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi. Selain itu, uji autokorelasi berdasarkan nilai Durbin-Watson sebesar 1.757, yang berada dalam rentang antara 1.7398 dan 2.2172, menunjukkan bahwa tidak terdapat autokorelasi. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi kelayakan analisis.

Berdasarkan pada uji hipotesis yang telah dilakukan terhadap 188 responden

diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Uji Analisis Regresi

Model	R ²	ΔR ²	p value
1	.347	.347	.000
2	.350	.003	.341
3	.352	.001	.520

Hipotesis 1

Terdapat pengaruh *intimacy* dan *attachment* secara simultan terhadap *kepuasan hubungan* pada mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh ($R^2 = .347$, $p = .00$).

Hipotesis 2

Tidak ada peningkatan yang signifikan dalam penjelasan varian tingkat *kepuasan hubungan mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh* setelah dimasukan variabel jenis kelamin ($R^2 = .350$, $p = .341$)

Hipotesis 3

Tidak ada peningkatan yang signifikan dalam penjelasan varian tingkat *kepuasan hubungan mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh* setelah dimasukan variabel lama hubungan ($R^2 = .352$, $p = .520$).

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *intimacy* dan *attachment* secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *kepuasan hubungan* pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (LDR), sehingga hipotesis pertama (H1) dinyatakan diterima. Mahasiswa dalam hubungan LDR

umumnya memiliki kemampuan untuk membagikan perasaan, harapan, dan kecemasan mereka kepada pasangan, yang kemudian meningkatkan rasa kedekatan emosional. *Intimacy* merupakan aspek dari self-disclosure yang mencerminkan kesadaran individu dalam mengomunikasikan pikiran, emosi, serta informasi pribadi kepada pasangan, dan hal ini berperan penting dalam membentuk serta menjaga kedekatan emosional dalam relasi (DeVito & Joseph, 2017). Pasangan yang menaruh perhatian besar pada aspek keintiman cenderung lebih sering melakukan pengungkapan diri dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya meningkatkan *kepuasan* dan kestabilan hubungan.

Sementara itu, *attachment* merupakan kebutuhan dasar manusia untuk membentuk ikatan emosional yang kuat dengan orang lain, ditandai oleh kehadiran kasih sayang dan afeksi (Bartholomew & Horowitz, 1991). Individu dengan gaya keterikatan yang aman (secure) biasanya memiliki hubungan yang lebih stabil dan memuaskan. Penelitian terbaru oleh Mutiara, Riza, & Mubina (2023) mengonfirmasi bahwa *intimacy* dan *attachment*, ketika

dikombinasikan dengan komunikasi interpersonal yang efektif, mampu meningkatkan kualitas dan kepuasan dalam hubungan romantis jarak jauh di kalangan mahasiswa. Selain itu, Chrisnata et al. (2022) juga menyoroti bahwa keterbukaan emosi dan kemampuan coping pasangan menjadi penentu utama dalam keberhasilan LDR di kalangan dewasa awal. Penelitian oleh Holtzman et al. (2021) bahkan menunjukkan bahwa penggunaan media digital seperti pesan teks yang intens dapat memperkuat *intimacy* dan secara langsung berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hubungan dalam LDR.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *attachment* memberikan kontribusi signifikan terhadap kepuasan dalam hubungan. Mahasiswa yang memiliki gaya keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung menjalin relasi yang lebih stabil, bertahan lama, dan memuaskan. Hal ini disebabkan oleh adanya kepercayaan, kehangatan emosional, dan dukungan yang konsisten dari pasangan selama menjalani hubungan jarak jauh. Individu dengan gaya keterikatan yang aman cenderung mampu membangun hubungan yang sehat dan positif. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Mikulincer (dalam Simmons et al., 2009), yang mengungkapkan bahwa individu dengan *secure attachment* lebih mudah membentuk kepercayaan interpersonal yang kuat, sehingga relasi yang terjalin bersifat lebih kokoh dan tahan lama.

Penelitian terbaru oleh Pramantari & Soetjningsih (2023) juga memperkuat temuan

ini, dengan menyatakan bahwa mahasiswa dewasa awal dengan keterikatan aman menunjukkan kualitas hubungan pacaran yang lebih positif saat menjalani LDR, terutama dalam hal regulasi emosi dan keterbukaan komunikasi. Selain itu, studi dari Holtzman et al. (2021) menemukan bahwa pasangan LDR dengan gaya keterikatan aman lebih mampu menggunakan komunikasi digital secara efektif untuk menjaga keintiman dan menghindari konflik. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Pramantari & Soetjningsih (2023), yang mengamati bahwa *secure attachment* memiliki korelasi kuat terhadap keberlangsungan dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa, khususnya saat menghadapi stres relasional akibat jarak dan kesibukan akademik.

Berdasarkan hasil analisis regresi hierarkis, variabel prediktor berupa durasi hubungan dan jenis kelamin tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap hubungan antara *intimacy* dan *attachment* dengan kepuasan hubungan pada mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh (LDR). Penambahan variabel jenis kelamin dalam model analisis menghasilkan peningkatan yang sangat kecil terhadap varian kepuasan hubungan, namun tidak mencapai signifikansi statistik, sehingga hipotesis kedua (H2) ditolak. Demikian pula, saat variabel lamanya hubungan dimasukkan ke dalam model, hasilnya juga menunjukkan kontribusi yang lemah dan tidak signifikan terhadap kepuasan hubungan, sehingga hipotesis ketiga (H3) juga ditolak.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan jenis kelamin maupun durasi hubungan tidak secara substansial memengaruhi hubungan antara *intimacy* dan *attachment* dengan tingkat kepuasan dalam relasi LDR mahasiswa. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa dalam konteks tertentu, faktor-faktor demografis tersebut dapat menunjukkan pola yang berbeda. Misalnya, penelitian Ursila (2012) menemukan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih aktif menghubungi pasangan, lebih setia, dan mampu mengalihkan kerinduannya melalui aktivitas positif seperti mendengarkan musik. Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih terlibat dalam aktivitas personal atau sosial seperti hobi dan interaksi dengan lingkungan sekitar, yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari pasangan dalam konteks hubungan jarak jauh.

Penelitian terbaru oleh Mufidah & Hakim (2023) juga menunjukkan bahwa variabel durasi hubungan tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat kepuasan, terutama jika intensitas komunikasi dan kedalaman emosional tidak terjaga. Begitu pula studi dari Setyawati & Prakoso (2022) mengindikasikan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan jika pasangan mampu menjaga kualitas keterbukaan diri dan kepercayaan, terutama dalam relasi berbasis media digital seperti LDR.

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin dan durasi hubungan tidak memberikan dampak yang kuat terhadap kepuasan hubungan mahasiswa yang menjalin relasi jarak jauh (LDR). Hal ini memperkuat pandangan bahwa faktor demografis bukan satu-satunya penentu utama dalam relasi romantis, terutama dalam konteks hubungan jarak jauh. Kepuasan hubungan lebih dipengaruhi oleh aspek-aspek psikologis dan interaksional, seperti kualitas komunikasi, rasa saling percaya, dan kedekatan emosional antar pasangan. Faktor-faktor tersebut terbukti berperan penting dalam menjaga stabilitas dan persepsi positif terhadap hubungan, meskipun pasangan terpisah oleh jarak.

Pasangan yang menjalani LDR perlu secara aktif membangun dan mempertahankan relasi melalui berbagai cara, seperti menjaga intensitas komunikasi melalui media digital, menyusun rencana pertemuan secara berkala, dan menciptakan rutinitas koneksi emosional yang konsisten. Penelitian oleh Rahayu, Sandy & Suryaningtyas (2024) menemukan bahwa strategi komunikasi yang efektif, termasuk kejelasan pesan dan empati dalam interaksi daring, memiliki kontribusi besar terhadap kepuasan hubungan dalam LDR.

Selain itu, studi oleh Farhan & Zahra (2022) menunjukkan bahwa keterampilan interpersonal seperti kemampuan menyelesaikan konflik, mengelola emosi, dan menjaga kepercayaan memiliki peran prediktif terhadap tingkat kepuasan dalam hubungan

jarak jauh, melebihi pengaruh faktor seperti durasi hubungan atau jenis kelamin. Dalam konteks ini, kemajuan teknologi dan penggunaan media sosial juga menjadi saluran penting dalam menjaga keintiman dan keterhubungan emosional antarpasangan.

8 KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi hierarkis, ditemukan bahwa variabel *intimacy* dan *attachment* secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hubungan pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (LDR).

Temuan ini menguatkan bahwa keintiman emosional dan keterikatan afektif merupakan faktor penting dalam membangun hubungan yang memuaskan, meskipun terpisah secara geografis. Namun, ketika ditambahkan variabel kontrol berupa jenis kelamin dan durasi hubungan, pengaruh tersebut tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap hubungan antara *intimacy* dan *attachment* dengan kepuasan hubungan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor demografis tersebut tidak memainkan peran dominan dalam konteks LDR, dibandingkan dengan kualitas emosional dan interpersonal dari relasi itu sendiri.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan. Salah satunya adalah penggunaan tiga alat ukur psikologis yang telah terstandarisasi dan memiliki reliabilitas serta

validitas yang memadai, sehingga meningkatkan akurasi dalam mengukur variabel *intimacy*, *attachment*, dan kepuasan hubungan. Selain itu, penelitian ini juga menampilkan analisis mendalam dengan memasukkan variabel kontrol seperti jenis kelamin dan lamanya hubungan, yang memberikan pemahaman lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan dalam konteks LDR pada mahasiswa.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, metode *convenience sampling* yang digunakan dapat membatasi generalisasi temuan karena partisipan hanya mencakup mahasiswa yang mudah diakses secara daring. Kedua, penggunaan kuesioner berbasis *self-report* dapat menimbulkan bias sosial (*social desirability*), di mana partisipan cenderung menjawab dengan cara yang dianggap "baik" secara sosial. Selain itu, penelitian ini belum mengeksplorasi aspek kualitatif seperti dinamika komunikasi, makna hubungan, atau konteks budaya yang dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap pengalaman pasangan LDR.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti dari hasil penelitian ini adalah bagi responden yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh untuk memberikan wawasan dan pengetahuan baru terkait *intimacy*, *attachment* dan kepuasan hubungan yang dapat digunakan untuk mempertahankan atau dapat dijadikan sebagai acuan untuk menyadari perkembangan hubungan jarak jauh yang dijalankan.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain seperti komunikasi interpersonal atau kepercayaan sebagai mediator/moderator. Selain itu, perbandingan lintas budaya atau kelompok usia juga dapat memperkaya temuan. Saran bagi praktisi psikologi adalah pentingnya edukasi tentang *intimacy* dan *attachment* dalam konseling hubungan pasangan LDR.

DAFTAR PUSTAKA

- Byers, E., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36 (2), 180-189.
- Chrisnatalia, M., Ajeng, F., & Ramadhan, E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal yang menjalani Hubungan Pacaran jarak jauh (Studi deskriptif). *umal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, Volume 20, (2), 1-7.
- 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>
- Derlega, V., & Berg, J. (1987). *Self-disclosure: theory, research, and therapy*. New York: Published by Plenum Press.
- Egeci, S., & Gencoz, T. (2006) Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemp Fam Ther.*
- Farhan, F. D., & Zahra, I. A. (2024). Analisis faktor penyebab stunting pada balita. *Journal Sains Student Research*, 2(2), [halaman artikel]. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i2.1185>
- Hazan & Shaver. (1987). Romantic Love Conceptualized as an *Attachment Process*. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol 52, hal 511-524.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family* (Vol. 50, Issue 1).
- 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.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to Research Methods in Psychology* (3rd ed.). Prentice Hall.
- Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships* Vol 38, (12), 3543–3565.
- Jiang, C., & Hancock, J. (2013). Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and *Intimacy* in Dating Relationship. *Journal of Communication* 63, 556–577.
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). *Attachment* styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationship*, 3(4), 387-399. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00123.x>
- Kusumowardhani, R. A. (2013). Strategi Pemeliharaan Hubungan dan Kepuasan dalam Hubungan. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1, 8-16.
- Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). Coping With Moral Commitment to Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 73, No. 1, 104-113.

- Maguire, K., & Kinney, T. (2010). When Distance is Problematic: Communication, Coping, and Relational Satisfaction in Female College Students' Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Applied Communication Research* Vol. 38, No. 1, 27-46.
- Maulina, P.S. (2023) *Media komunikasi whatsapp bagi mahasiswa pelaku pacaran jarak jauh yang berkonflik dalam mempertahankan hubungan*.
- Mietzner, L.-W. L., & Sara. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long-distance relationship. *College Student Journal*, 39, (1), 192-201.
- Mufidah, A. A., & Hakim (2023). Pengaruh waktu aktivasi mekanokimia dan konsentrasi NaOH terhadap kadar air dan kadar abu pada adsorben zeolit. *Distilat: Jurnal Teknologi Separasi*, 9(3), 295–302. <https://doi.org/10.33795/distilat.v9i3.3719>
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2019). *Learning Statistics with jamovi: A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners* (Version 0.70). Open Book Publishers. <https://doi.org/10.24384/hgc3-7p15>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento Humano - 14th Edition*. New York: McGraw-Hill Global Education Holdings.
- Pistole, C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, Volume 44, No 2, 63-76.
- Pramantari, A. C., & Soetjiniingsih, C. H. (2023). Secure Attachment dan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalani LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol.2, No.5, 1845-1855.
- Putri W, C., Intan F Y, A., Rahma, F. D., & T. N. A. (2023). Self-disclosure Pada Mahasiswa Berpacaran Jarak Jauh. *Parade Riset Mahasiswa* 1 (1), 279-292.
- Rahayu, A. A., Sandy, F., & Suryaningtyas, A. A. (2024). The Effect of Interpersonal Communication Intensity on Long Distance Relationship Success. *Proceedings of the 2nd Ahmad Dahlan International Conference on Communication and Media (ADICCOM)*, 2(1), 235–241. <https://doi.org/10.26555/adicom.v2i1.15507>
- Santrock, J. w. (2011). *Life-span development 13th Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Sedgwick, P. (2013). Convenience sampling. *British Medical Journal*, 347, f6304. <https://doi.org/10.1136/bmj.f6304>
- Setyawati, V. A. V., & Prakoso, R. B. (2022). *Giziku Baik App: Preventing Stunting and Nutritional Status Self Record in an Adolescent Period*. Semarang: Universitas Dian Nuswantoro.
- Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 233-247.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Skinner, B. (2005). Perceptions of College Students in Long Distance

Relationships. *Journal of Undergraduate Research VIII*, 2, 1-5.

Ulfa, A. F., & Adhianti, L. (2019). Pengelolaan Konflik Pada Hubungan Long Distance Relationship (LDR) Melalui media komunikasi Whatsapp (Studi Pada Pasangan Long Distance Relationship (LDR) Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Kanga*, VOL. 3 NO. 2, 2-10.

Waterman, E. A., Wesche, R., & Lefkowitz, E. (2017). Long-Distance Dating Relationships, Relationship Dissolution, and College Adjustment. *Emerging Adulthood*, 5(4), 268-279.

Yeh, H.-C., Frederick O, Lorenz, Wickrama, K., & Conger, R. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of family psychology*, 20 (2), 339-343.

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.uinsaizu.ac.id

Internet Source

1%

2

kc.umn.ac.id

Internet Source

1%

3

adoc.pub

Internet Source

1%

4

journal.stkipsubang.ac.id

Internet Source

1%

5

e-journals.unmul.ac.id

Internet Source

1%

6

docobook.com

Internet Source

1%

7

Martina Naufa Islamia, Novingky Ferdinand, Rofiq Noorman Haryadi. "Pengaruh Integritas Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Di Perumahan Gardenia Bogor", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025

Publication

1%

8

text-id.123dok.com

Internet Source

1%

9

repository.uksw.edu

Internet Source

1%

10

www.cxomedia.id

Internet Source

1%

11	journal.upy.ac.id Internet Source	1 %
12	core.ac.uk Internet Source	1 %
13	id.scribd.com Internet Source	1 %
14	Elisabet Ertin Rato, Sonya Kristiani Maria, Maria Herliyani Dua Bunga. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray terhadap Hasil Belajar IPAS Siswa Kelas VI B SDK Maria Ferrari", Cokroaminoto Journal of Primary Education, 2025 Publication	<1 %
15	mediapsi.ub.ac.id Internet Source	<1 %
16	jurnal.ciptamediaharmoni.id Internet Source	<1 %
17	media.neliti.com Internet Source	<1 %
18	123dok.com Internet Source	<1 %
19	jta.lan.go.id Internet Source	<1 %
20	ojs.uma.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
22	vdocuments.mx Internet Source	<1 %

repository.usd.ac.id

23	Internet Source	<1 %
24	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.stikessaptabakti.ac.id Internet Source	<1 %
26	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
28	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
29	ejournal.uinfasbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
30	jafung.bps.go.id Internet Source	<1 %
31	repository.paramadina.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
33	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
34	Masita Utami, Rakhmaditya Dewi Noorrizki, Izza Safira Putri. "Partner Phubbing dan Kepuasan Hubungan Romantis Dating Couple pada Dewasa Muda", Psychocentrum Review, 2022 Publication	<1 %
35	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %

36	doku.pub Internet Source	<1 %
37	ejurnal.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
38	id.wer.wiki Internet Source	<1 %
39	jps.ui.ac.id Internet Source	<1 %
40	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
41	jurnalunibi.unibi.ac.id Internet Source	<1 %
42	www.suarakaltara.com Internet Source	<1 %
43	Ade Gafar Abdullah, Vina Adriany, Cep Ubad Abdullah. "Borderless Education as a Challenge in the 5.0 Society", CRC Press, 2020 Publication	<1 %
44	lib.ibs.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On