**Hubungan antara *Secure Romantic Attachment* dan Kepuasan Berpacaran pada *Emerging Adult* yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh**

**A.A. Sg. Chintya Puteri Airawata**

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

[Chintyap.airawata@gmail.com](mailto:Chintyap.airawata@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *secure romantic attachment* dan kepuasan berpacaran pada *emerging adult* yang menjalani hubungan jarak jauh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *snowball sampling* dengan kriteria partisipan, yakni laki-laki dan perempuan pada usia 18-25 tahun yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (n = 105). Analisis data pada penelitian ini menggunakan *Spearman Rank Order Correlation*. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan positif signifikan antara *secure romantic attachment* dan kepuasan berpacaran pada *emerging adult* yang menjalani hubungan jarak jauh (r = 0.600; p = 0.000; p < 0.05). Hasil penelitian menunjukkan jarak fisik antara individu dan pasangan tidak memengaruhi kepuasan berpacaran, namun kualitas komunikasi dengan pasangan yang memengaruhi kepuasan berpacaran.

***Kata kunci:*** Kepuasan Berpacaran, *Secure Romantic Attachment*, *Emerging Adulthood,* Hubungan Jarak Jauh.

**PENDAHULUAN**

Menjalin hubungan berpacaran merupakan salah satu bentuk pemenuhan tugas perkembangan *emerging adulthood,* yaitu eksplorasi cinta. Avivi, Laurenceau, & Carver (dalam Andrade, Wachelke, & Rodrigues, 2015) mendefinisikan kepuasan berpacaran sebagai penilaian positif individu terkait dengan hubungan berpacarannya. Kepuasan berpacaran menjadi salah satu hal terpenting dalam hubungan berpacaran. Saat pasangan merasakan kepuasan dalam hubungannya, kemungkinan pasangan untuk berpisah akan semakin berkurang. Individu berkewajiban untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungannya dengan lawan jenis sebelum berkomitmen untuk menjalani hubungan serius selanjutnya, yakni menikah. Hubungan berpacaran merupakan hubungan atau interaksi antara dua individu yang di dalamnya terdapat rasa kasih sayang, saling ketergantungan, dan terdapat ketertarikan.

Seiring berjalannya waktu dalam menjalin hubungan, individu akan merasa nyaman dan aman terhadap pasangannya. Perasaan nyaman dan aman tersebut akan memunculkan kelekatan pada pasangan. Kelekatan pada pasangan merupakan ikatan afeksi antara individu dengan pasangan (Ainsworth dalam Bee, 1996).

Kelekatan individu dapat dikategorikan menjadi dua dimensi pada hubungan berpacaran, yaitu *anxiety* dan *avoidance* (Bartholomew & Horowitz dalam Straub, 2009). Individu yang tergolong *anxiety* *attachment* memiliki kecemasan terkait dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan takut ditolak oleh pasangannya, sedangkan individu *avoidance attachment* cenderung tidak percaya dengan pasangannya. Individu yang memiliki skor rendah pada dua dimensi tersebut, tergolong dalam *secure attachment,* yaitu cenderung memiliki penilaian diri yang positif dan percaya pada pasangannya (Straub, 2009). Individu yang memiliki *secure attachment* cenderung nyaman dengan adanya keintiman dan saling ketergantungan antara dirinya dan pasangan, tidak khawatir terhadap pasangan maupun hubungannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Straub (2009), ditemukan bahwa individu yang kelekatannya *secure* memiliki kepuasan berpacaran, intimasi, rasa percaya, dan komitmen yang tinggi pada hubungannya. Individu yang kelekatannya *secure* jika menjalin hubungan cenderung merasa dekat dengan pasangan, tidak banyak memiliki konflik, memiliki komunikasi yang baik, cenderung berjuang untuk memertahankan hubungan, dan tidak ketergantungan dengan pasangannya (Straub, 2009). Selain itu, individu dengan *secure attachment* merasa nyaman dengan pengalaman dekat dan intim dengan pasangan, dapat mengekspresikan emosi, dan memiliki ekspektasi jika orang lain akan merespons kebutuhannya dengan efektif (Bartholomew & Horowitz; Collins & Read; Shaver & Hazan dalam Straub, 2009).

Pernyataan di atas didukung oleh beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Gleeson dan Fitzgerald (2014), Arianti (2016), dan Walter (2012) yakni adanya efek signifikan antara *attachment* dan kepuasan berpacaran, serta individu yang memiliki kelekatan *secure* kepuasan berpacaran paling tinggi. Individu yang kelekatannya *secure* dapat merefleksikan kapasitas untuk memberi dan menerima cinta, perhatian, dan dukungan (Gleeson & Fitzgerald, 2014). Individu yang kelekatannya *secure* lebih merasakan kepuasan serta kedekatan yang begitu besar ketika pasangan membutuhkan dorongan emosional (Arianti, 2016). Individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki *model of self* dan *model of others* positif yang membuat individu memiliki rasa percaya (Dion & Dion dalam Walter, 2012), tidak mudah cemburu (Hindi & Schwartz dalam Walter, 2012), dan memiliki regulasi emosi yang positif (dalam Walter, 2012).

Individu lebih mudah mengeksplorasi hubungan dengan pasangan jika masing-masing secara fisik hadir atau berada pada satu wilayah yang sama. Menurut Guldner dan Swensen (1995), jarak dapat memengaruhi kepuasan berpacaran individu karena jika terdapat jarak fisik akan mengurangi intensitas waktu bersama. Di Indonesia, data menunjukkan pada tahun 2005 sebanyak 4,5 juta orang yang menjalani hubungan jarak jauh dan meningkat pesat pada tahun 2011 menjadi 10 juta orang (Putri, 2014).

Berbeda dari hubungan berpacaran pada umumnya, para pasangan jarak jauh cenderung mengalami lebih banyak konflik dalam hubungan. Sebanyak 62,8% dari 1.504 individu mengaku hubungannya berakhir saat menjalani hubungan jarak jauh (Manampiring, 2012). Survei yang dilakukan Manampiring (2012), menghasilkan bahwa sebanyak 53% responden menganggap sulitnya berkomunikasi karena pasangan jauh merupakan hal terberat saat menjalani hubungan jarak jauh. Menurut Guldner (2003), jarak fisik yang berjauhan, komunikasi yang tidak intens terjalin, adanya mitos-mitos negatif, naik-turunnya emosi, dan berbagai konflik yang muncul menjadi hambatan dalam menjalani hubungan berpacaran.

Jarak fisik yang ditimbulkan akibat hubungan jarak jauh cenderung membatasi interaksi individu dan pasangan, sehingga pada penelitian ini mengaitkan *secure romantic attachment* dan kepuasan berpacaran pada *emerging adult* yang menjalani hubungan jarak jauh.

*Tujuan Penelitian*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *secure romantic attachment* dan kepuasan berpacaran pada *emerging adult* yang menjalani hubungan jarak jauh.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian survei yang menggunakan metode angket dalam pengumpulan datanya. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas dalam penelitian adalah *secure romantic attachment* yang diukur menggunakan angket *Revised Adult Attachment Scale* hasil adaptasi alat ukur milik Collins (dalam Collins, 2008). Variabel tergantung dalam penelitian adalah kepuasan berpacaran yang diukur menggunakan angket *Satisfaction in Romantic Relationships* yang diadaptasi dari penelitian Arianti (2012).

Angket yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel. Hal ini dibuktikan melalui uji validitas yang dilakukan dengan *expert judgement*. Angket *Revised Adult Attachment Scale* memiliki nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0.837, sedangkan Angket *Satisfaction in Romantic Relationships* memiliki nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0.957. Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebesar 62 orang. Sebanyak 56 partisipan berusia 18-20 tahun. Sebanyak 55 partisipan menjalani hubungan dengan jarak beda pulau dengan pasangannya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi *Spearman Rank Order Correlation*. Data-data penelitian diolah dengan *software* SPSS (*Statistic Package and Social Science*) 22.0 *for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 2 menunjukkan bahwa kepuasan berpacaran dan *secure romantic attachment* memiliki korelasi positif signifikan (r = 0.600; p = 0.000). R *square* menunjukkan kontribusi *secure romantic attachment* terhadap kepuasan berpacaran sebesar 36%.

*Tabel 1.* Data Demografis Partisipan Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Frekuensi** | **%** |
| Jenis kelamin: Perempuan | 62 | 59% |
| Usia partisipan: 18-20 tahun | 56 | 53.3% |
| Jarak domisili dengan pasangan: Beda pulau | 55 | 52.4% |

*Tabel 2.* Hasil Uji Hipotesis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Koefisien Korelasi (r)** | **R *Square*** | **Signifikansi (p)** |
| Kepuasan berpacaran – *Secure romantic attachment* | 0.006 | 0.360 | 0.000 |

*Tabel 3*. Uji Korelasi *Secure Romantic Attachment* dan Aspek Kepuasan Berpacaran

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Koefisien Korelasi (r)** | **Signifikansi (p)** | |
| *Secure romantic attachment –* memertahankan perilaku yang empati | 0.494 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* komitmen | 0.567 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* kualitas komunikasi | 0.570 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* penyelesaian konflik | 0.398 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* pengungkapan diri secara emosional | 0.514 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* afeksi | 0.460 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* kepastian dan keamanan hubungan | 0.521 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* peran dalam hubungan | 0.549 | | 0.000 |
| *Secure romantic attachment –* keadilan | 0.518 | | 0.000 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa *secure romantic attachment* berkorelasi dengan seluruh aspek kepuasan berpacaran, yakni memertahankan perilaku yang empati, komitmen, kualitas komunikasi, penyelesaian konflik, pengungkapan diri secara emosional, afeksi, kepastian dan keamanan hubungan, peran dalam hubungan, serta keadilan kepada setiap individu dalam pasangan dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0.000 (p < 0.05).

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *secure romantic attachment*, maka semakin tinggi pula kepuasan berpacaran individu. Adanya korelasi positif signifikan antara kepuasan berpacaran dan *secure romantic attachment* dapat dikarenakan *secure romantic attachment* berkontribusi pada setiap aspek kepuasan berpacaran.

Dalam kelekatan dengan pasangan, individu mengembangkan struktur kognitif yang telah tertanam dalam dirinya. Struktur kognitif tersebut disebut model kerja internal (*internal working models*). Model kerja internal ini didasari atas perlakuan figur *attachment* saat masa bayi dan menjadi acuan dalam berperilaku serta berhubungan sosial dalam kehidupan selanjutnya dengan figur *attachment* selanjutnya, dalam hal ini adalah pasangan (Fraley & Shaver, 2000). Ketika individu menjalin relasi dengan pasangan, individu cenderung mengaktifkan model kerja internal yang telah tertanam dalam pikirannya. Selanjutnya, individu berperilaku sesuai dengan interpretasi pribadi yang dimilikinya melalui persepsi saat masa kecil.

Setiap individu memiliki model kerja internal dalam struktur kognitifnya, begitu pula dengan individu yang *secure attachment*. Model kerja internal memiliki dua aspek, yaitu *self-image* dan *other-image* (dalam Miller, Pelman, & Brehm, 2007). *Self-image* adalah gambaran diri yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut. *Other image* merupakan gambaran terhadap orang lain yang berasal dari pengalaman masa lalu dan perlakuan orang lain. Menurut Bartholomew (dalam Miller, Pelman, & Brehm, 2007) individu *secure* *attachment* memiliki *self-image* dan *other-image* yang positif sehingga cenderung memiliki pandangan positif terhadap hubungan romantisnya, merasa aman dan dekat walaupun pasangan sedang tidak berada di dekatnya secara fisik, serta nyaman dengan keintiman (Collins & Read, 1990).

Dalam mencapai kepuasan berpacaran, dibutuhkan kualitas komunikasi yang baik antara individu dan pasangan. Frekuensi dan kualitas komunikasi yang baik akan membantu pasangan untuk mengenal satu sama lain, mengungkapkan kebutuhan dan keinginan, dan menentukan hasil dari suatu hubungan tersebut (Straub, 2009). Menurut Madahi *et al* (2013), komunikasi yang terjalin baik antar pasangan dapat mereduksi peluang munculnya konflik sehingga meningkatkan kepuasan berpacaran pasangan.

Menurut Guldner (2003), komunikasi dapat dilakukan dengan cara pasangan bertemu secara tatap muka (*face to face*), melalui media telepon, dan menulis surat. Komunikasi dengan cara bertemu langsung secara tatap muka tidak selalu dapat dilakukan oleh pasangan yang sedang memiliki jarak fisik yang berjauhan.

Meeks, Hendrick, dan Hendrick (1998) dari hasil penelitiannya mendukung bahwa komunikasi merupakan penentu penting dalam kepuasan sebuah hubungan. Lima orang partisipan menyebutkan bahwa saat berkomunikasi, baik melalui *chatting* maupun telepon dengan pasangan, partisipan tersebut mendapatkan perhatian-perhatian ataupun dukungan dari pasangannya. Anatasia (2010) melalui penelitiannya menyebutkan bahwa ketika pasangan memberikan kabar ataupun memberikan dan melakukan sesuatu sebagai bentuk dari pemenuhan kebutuhan psikologis, hubungan berpacaran yang terbina akan semakin berjalan baik dan kepuasan berpacaran akan semakin dapat tercapai.

Gottman (dalam Straub, 2009) menyebutkan bahwa proses interaksi dalam berkomunikasi melibatkan emosi, nada bicara, dan isyarat non-verbal sangat memengaruhi kepuasan berpacaran. Komunikasi pada hubungan jarak jauh pada umumnya hanya melalui media-media tanpa adanya komunikasi secara langsung. Hal ini menyebabkan emosi, nada bicara, dan isyarat non-verbal tidak jarang disalahartikan oleh individu saat berkomunikasi hanya dengan sarana media. Penelitian Guldner (2003) menyebutkan salah satu kesulitan menjalani hubungan jarak jauh adalah munculnya konflik akibat kesalahpahaman karena berkomunikasi hanya dengan menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian, 51.4% partisipan mengalami konflik terkait dengan komunikasi dengan pasangan saat menjalani hubungan jarak jauh.

Ketika individu memiliki dasar perasaan aman dan dekat dengan pasangan, memiliki keintiman, saling ketergantungan, dan tidak merasa cemas akan pasangan dan hubungannya, individu mampu memertahankan perilaku yang empati, berkomitmen, memiliki kualitas komunikasi yang baik, dapat menyelesaikan konflik, dapat mengungkapkan diri secara emosional, mendapatkan afeksi, memiliki kepastian dan keamanan dalam hubungan, memiliki peran dalam hubungan, dan dapat adil pada pasangan walaupun memiliki keterbatasan jarak fisik dengan pasangannya.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *secure romantic attachment* dan kepuasan berpacaran pada *emerging adult* yang menjalani hubungan jarak jauh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *secure romantic attachment,* maka semakin tinggi pula kepuasan berpacaran individu. Adanya pengaruh kualitas komunikasi dengan pasangan terhadap kepuasan berpacaran individu.

**SARAN**

Saran yang dapat peneliti sampaikan untuk pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, yaitu dapat meningkatkan kelekatan aman yang dimiliki dengan pasangan demi tercapainya kepuasan berpacaran. Selain itu, meningkatkan kualitas komunikasi dengan cara memerhatikan emosi, nada bicara, dan isyarat *non-verbal* ketika berkomunikasi dengan pasangan.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah informasi terkait dengan *attachment* individu pada masa kecil dan cara menyelesaikan konflik selama menjalani hubungan jarak jauh. Peneliti menyarankan juga agar mengambil data secara kualitatif agar gambaran kepuasan berpacaran dan *secure romantic attachment* pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh lebih jelas tergambarkan.

**PUSTAKA ACUAN**

Andrade, A. L. D., Wachelke, J. F. R., & Rodrigues, A. B. C. H. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *Interpersona an International Journal on Personal Relationships*, *9*(1), 19-31.

Arianti, N. T. (2016). *Hubungan antara Secure Attachment dengan Kepuasan Hubungan Romantis pada Emerging Adult*. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Gelar Jenjang Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.

Bee, H. L. (1996). *The journey of adulthood third edition*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Collins, N. (2008). *Adult attachment scale.* Retrieved from https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB\_Close\_Relationships\_Lab/Resources\_files/Adult%20Attachment%20Scale.doc

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.

Gleeson, G., & Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health, 6,* 1643-1661.

Guldner, G. (2003). *Long distance relationships: The complete guide.* Los Angeles: JFMilne.

Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: Long-distance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(2), 313-320.

Manampiring, H. (2012). *Laporan survey LDR nasional*. Retrieved March 21, 2017, from <https://henrymanampiring.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>

Putri, N. P. S. (2014). *Peran quality work life, kepuasan kerja dan kebermaknaan kerja terhadap stres kerja pada karyawan yang menjalani long distance relationship.* Tesis, diterbitkan, Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Straub, J. D. (2009). *God attachment, romantic attachment, and relationship satisfaction in a sample of evangelical college students* (Published dissertation). Liberty University, Lynchburg, Virginia.

Walter, C. M. (2012). *Relationship satisfaction: The influence of attachment, love styles and religiosity* (Published fulfilment of the requirements of the Higher Diploma). DBS School of Arts, Dublin, Ireland.