

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan emosional dengan tingkat kesepian pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*). Ketergantungan emosional merupakan pola kebutuhan berlebihan terhadap dukungan emosional pasangan, yang diduga dapat memengaruhi pengalaman kesepian ketika interaksi tatap muka terbatas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 117 orang dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang sedang menjalin hubungan jarak jauh. Instrumen yang digunakan adalah Skala Ketergantungan Emosional (*Emotional Dependence Questionnaire*) dan Skala Kesepian (*UCLA Loneliness Scale version 3*). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketergantungan emosional dan kesepian ($R = 0,550$ dengan $p < 0,01$ ($p < 0,050$)). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketergantungan emosional pada pasangan, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi individu yang berada di hubungan jarak jauh dapat meningkatkan ketrampilan regulasi emosi dan kemandirian emosional.

Kata kunci: Ketergantungan Emosional, Kesepian, Dewasa Awal, Hubungan Jarak Jauh

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional dependence and loneliness levels in young adults in long-distance relationships. Emotional dependence is a pattern of excessive need for emotional support from a partner, which is thought to influence experiences of loneliness when face-to-face interaction is limited. This study used a quantitative approach with a correlational design. Participants were 117 young adults aged 18-25 who were in long-distance relationships. The instruments used were the Emotional Dependence Questionnaire and the Loneliness Scale (UCLA Loneliness Scale version 3). Data were analyzed using a Pearson correlation test. The results showed a significant positive relationship between emotional dependence and loneliness ($R = 0.550$ with $p < 0.01$ ($p < 0.050$)). This finding indicates that the higher the emotional dependence on a partner, the higher the level of loneliness experienced. This study is expected to provide input for individuals in long-distance relationships to improve their emotional regulation skills and emotional independence.

Keywords: *Emotional Dependence, Loneliness, Young Adulthood, Long-Distance Relationship*

