

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain baik dalam bentuk pertemanan maupun hubungan romantis (Iswahyudi, 2024). Berbeda dengan hubungan pertemanan, hubungan romantis dipahami sebagai interaksi yang saling mengakui keberadaan satu sama lain dan berkelanjutan yang ditandai dengan intensitas tertentu seperti ungkapan cinta dan kasih sayang (Putri, 2025).

Berdasarkan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow, cinta dan rasa memiliki menjadi bagian penting dari kebutuhan manusia, yang muncul setelah kebutuhan dasar seperti keamanan dan kebutuhan fisiologis terpenuhi. Kebutuhan ini dapat diekspresikan melalui hubungan dekat dengan teman, kekasih, atau sahabat, melalui hubungan sosial didalam sebuah kelompok. Pemenuhan kebutuhan akan cinta dan kasih sayang ini juga tercermin dalam bentuk hubungan romantis atau berpacaran, yang menjadi ciri khas fase dewasa (Kurniati, 2015).

Memasuki fase dewasa, individu mulai menghadapi tantangan dalam membangun hubungan romantis yang lebih serius dan bermakna. Menurut Hurlock masa dewasa awal yang berlangsung dari usia sekitar 18 hingga 40 tahun, merupakan periode transisi yang ditandai dengan eksplorasi identitas, penyesuaian sosial, pembentukan hubungan intim yang stabil, serta berbagai perubahan fisik dan psikologis. Individu dalam fase ini mulai mengembangkan kemampuan untuk menjalin relasi yang lebih dalam, serta belajar menyeimbangkan antara kebutuhan

akan keintiman dan komitmen dengan tuntutan perkembangan pribadi. Menurut Papalia dan Feldman (dalam Chrisnatalia, 2022), pada masa dewasa awal, individu biasanya berada dalam tahap menjalin hubungan yang hangat, yang sering diwujudkan melalui pacaran. Melalui proses berpacaran ini, seseorang berusaha menemukan kecocokan sekaligus memahami kelebihan dan kekurangan pasangannya. Menurut Agusdwitanti (2015), pada masa dewasa awal ini juga individu berupaya membangun keintiman yang diwujudkan melalui komitmen dalam suatu hubungan dengan orang lain, baik dalam bentuk pacaran maupun pernikahan.

Seiring dengan meningkatnya mobilitas pendidikan dan pekerjaan, banyak individu di usia dewasa awal yang menjalani hubungan romantis jarak jauh (Ramadhan, 2025). Menurut Pistole dan Roberts (2011), hubungan jarak jauh digambarkan sebagai bentuk hubungan yang dimana dua individu terpisah secara fisik karena jarak (proksimitas) atau geografis sehingga terbatas dalam melakukan kontak fisik, berkomunikasi dan bertemu. Menurut Ahmad dkk (2026), hubungan semacam ini menghadirkan tantangan tersendiri, khususnya dalam mempertahankan tingkat kepuasan hubungan, yang mencakup derajat kebahagiaan, pemenuhan kebutuhan emosional, serta persepsi positif terhadap kualitas hubungan yang dijalani.

Fenomena hubungan jarak jauh ini bukanlah hal asing lagi, baik secara global maupun di Indonesia. Tren digitalisasi dan kemudahan akses teknologi membuat semakin banyak pasangan muda, memilih untuk tetap melanjutkan hubungan meskipun terpisah kota atau bahkan negara.

Penelitian Wibisono & Pramisti (2016), menunjukkan responden yang berusia 15-40 tahun menjalani hubungan jarak jauh dengan mayoritas (71,6%) masih dalam tahap berpacaran. Namun hasil dari Rena (2021), mengungkapkan hanya 49% responden yang berhasil mempertahankan hubungan jarak jauh, dan sebanyak 38% tidak berhasil menjalani hubungan jarak jauh. Hasil Penelitian Du Bois, dkk. (2016), mengidentifikasi bahwa sebanyak 32,1% pasangan LDR mengalami stres hubungan yang lebih tinggi dan frekuensi hubungan seksual lebih rendah. Stres hubungan yang mencakup kecemasan berlebihan, perasaan kesepian yang intens, perubahan *mood*, penurunan motivasi, dan gangguan konsentrasi. Selain itu data statistik dari penelitian Purwokerto (2021) menunjukkan 27% pasangan LDR putus dibulan pertama, dan 42% putus di 6 bulan pertama, sementara Brain (2017), mencatat 40% LDR berakhir dan 28% gagal saat terjadi perubahan tak terduga. Hasil dari Suwito (2013), menunjukkan bahwa 20% responden diketahui hubungannya memburuk ketika menjalani hubungan jarak jauh, 18% responden merasa hubungannya bertumbuh lebih baik, namun 22% responden memilih mengakhiri hubungan, 9% responden tidak merasakan dampak berarti, dan sisanya mengalami perasaan yang bercampur.

Menjalani hubungan jarak jauh bukan tanpa resiko psikologis. Menurut Sutrisno (2025), individu dalam hubungan jarak jauh rentan mengalami perasaan kesepian, ketidakpastian, kecemasan terhadap kesetiaan pasangan, dan kesulitan mengelola konflik. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek penting dalam kualitas hubungan, yaitu kepuasan hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fletcher (2000), yang menyatakan bahwa kepuasan hubungan merupakan salah

satu komponen dalam kualitas hubungan, yang apabila individu mengalami hambatan dalam memenuhi kebutuhan emosional, maka akan mempengaruhi rendahnya tingkat kepuasan dalam hubungan tersebut.

Menurut Egeci dan Gençöz (2006), kepuasan hubungan adalah evaluasi keseluruhan seseorang terhadap hubungannya, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya kelekatan dewasa, keterampilan pemecahan masalah, dan keterampilan komunikasi. Hendrick (1988) mengungkapkan bahwa kepuasan hubungan merupakan penilaian subjektif seseorang mengenai kualitas hubungan romantisnya, di mana individu akan merasa puas jika hubungan tersebut memenuhi harapan dan tujuannya, membuatnya merasa nyaman, dicintai, dan yakin bahwa hubungan itu lebih baik bersama pasangannya.

Pada penelitian Putri, Ikhsan, & Zakariyya (2024), terdapat 16% responden yang berada pada tingkat kepuasan hubungan tinggi, 73% responden yang memiliki tingkat kepuasan hubungan rendah, dan 11% responden yang memiliki tingkat kepuasan hubungan rendah. Hasil penelitian Muhtar & Suminar (2023), didapatkan bahwa 46% responden yang merasa tidak puas, 46% responden yang merasa sedang, dan 8% responden yang merasa puas dengan hubungannya. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar yang menjalani hubungan jarak jauh mengalami tingkat kepuasan yang tergolong sedang ke rendah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 partisipan yang dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025 yang disesuaikan dengan aspek-aspek kepuasan hubungan menurut Hendrick (1988), bahwa hubungan jarak jauh (LDR)

membawa dinamika emosional yang kompleks namun juga memperlihatkan kekuatan komitmen dan adaptasi individu. Sebagian besar responden merasa aman dan dicintai ketika pasangan tetap menjaga komunikasi secara konsisten, baik melalui video call, sleep call, maupun perhatian kecil seperti ucapan pagi dan kiriman lagu. Rutinitas harian dan simbol emosional menjadi pengikat yang memberi rasa kehadiran meski secara fisik berjauhan. Ketika rasa rindu atau ketidakamanan muncul seperti salah paham atau tidak peduli ketika stres, responden menunjukkan berbagai respons emosional, mulai dari diam dan refleksi, marah sesaat, kesal, hingga mencari hiburan diluar atau dengan mengungkapkan isi hati. Tantangan utama yang dihadapi adalah rasa rindu yang mendalam, overthinking, dan ketakutan akan ditinggalkan, terutama ketika komunikasi mulai renggang atau pasangan menunjukkan perubahan sikap. Beberapa responden juga mengalami keraguan terhadap kesetiaan pasangan, yang dipicu oleh interaksi dengan lawan jenis atau pengalaman masa lalu.

Dalam menghadapi konflik, mayoritas memilih menyelesaikannya bersama pasangan melalui komunikasi terbuka, meski ada pula yang membutuhkan waktu sendiri terlebih dahulu. Perbedaan gaya komunikasi dan harapan menjadi sumber miskomunikasi, namun sebagian besar belajar untuk menyesuaikan ritme satu sama lain. Untuk merasa tenang dan yakin dalam hubungan, responden membutuhkan kejujuran, perhatian yang konsisten, serta komitmen yang nyata seperti dikenalkan ke keluarga atau menunjukkan keseriusan untuk masa depan yang mencerminkan akan kebutuhan rasa aman dalam membentuk *attachment* yang stabil. Alasan bertahan dalam hubungan ini

berakar pada rasa sayang yang tulus, kenyamanan, dan keyakinan bahwa hubungan tersebut layak diperjuangkan, meski sering diuji oleh jarak dan waktu. Dengan demikian, pengalaman hubungan jarak jauh dalam data ini dilatarbelakangi oleh *attachment* yang berperan besar dalam membentuk cara individu merespons jarak, mengelola ketidakpastian, dan mempertahankan hubungan yang bermakna.

Idealnya, setiap hubungan romantis seharusnya dibangun di atas dasar kepuasan yang saling dirasakan oleh kedua pasangan. Kepuasan dalam hubungan menjadi elemen penting yang diharapkan hadir agar tercipta rasa nyaman, keterikatan emosional, dan dorongan untuk mempertahankan hubungan dalam jangka panjang (Irawati, 2006). Dengan adanya kepuasan, hubungan tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang secara sehat dan bermakna. Menurut Khaddaouma dkk (2016), individu yang merasakan kepuasan dalam hubungan romantis cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih stabil, kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan masa depan, serta motivasi untuk memperbaiki perilaku negatif demi kebaikan hubungan dengan pasangannya.

Eğeci, S., & Gençöz, T. (2006) mengungkapkan tiga faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hubungan yaitu: Gaya kelekatan, keterampilan pemecahan masalah, dan keterampilan komunikasi. Menurut Eğeci, S., & Gençöz, T. (2006), gaya kelekatan (*attachment style*) berperan penting dalam menentukan tingkat kepuasan hubungan, karena individu cenderung membentuk pola atau skema relasional berdasarkan pengalaman kelekatan yang dimilikinya. Skema ini

kemudian memengaruhi harapan dan cara individu merespons pasangannya, terutama dalam situasi ketika hubungan tidak berjalan sesuai harapan.

Menurut Ainsworth (dalam Amalia, 2025), gaya kelekatan merupakan pola relasional yang terbentuk sejak masa awal kehidupan dan berperan penting dalam membentuk cara individu menjalin hubungan emosional di masa dewasa. Santrock (2007) menjelaskan bahwa kelekatan merupakan hubungan emosional yang kuat dan mendalam yang terjalin antara dua individu. Collins dan Read (1990) mendefinisikan gaya kelekatan sebagai pola hubungan yang terbentuk dari pengalaman awal individu dengan figur pengasuh, yang kemudian mempengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain dalam hubungan dewasa. Hazan & Shaver (1987) mengatakan pada individu dewasa, gaya kelekatan terbagi menjadi tiga yaitu gaya kelekatan aman (*secure attachment*), gaya kelekatan cemas (*anxiety attachment*) dan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*). Individu dengan gaya kelekatan aman cenderung memiliki pandangan positif terhadap pasangan ditandai dengan kebahagiaan dan kepercayaan. Individu dengan gaya kelekatan cemas cenderung memiliki emosi yang pasang surut, kecemburuan dan obsesi terhadap pasangan. Sedangkan individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kedekatan. Collins & Read (1990), mendefinisikan gaya kelekatan menjadi tiga dimensi yaitu Bergantung (*depend*), Cemas (*anxiety*), dan Dekat (*close*).

Marchand (2004) juga menekankan bahwa gaya kelekatan (*attachment style*) memprediksi ekspektasi individu terhadap relasi yang dijalani serta perilaku

yang ditampilkan dalam hubungan tersebut. Ketika ekspektasi tidak terpenuhi, terutama pada individu dengan gaya kelekatan cemas, maka kepuasan hubungan cenderung menurun. Baron dan Byrne (2005) turut menambahkan bahwa gaya kelekatan (*attachment style*) mencerminkan tingkat rasa aman dalam hubungan interpersonal, yang menjadi pondasi penting dalam membangun keintiman dan kepercayaan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri dan Roswiyani (2025), menunjukkan bahwa gaya kelekatan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan, dengan kontribusi sebesar 43,9%. Hasil ini menjelaskan bahwa semakin tinggi kecenderungan kelekatan yang tidak aman, semakin rendah tingkat kepuasan yang dirasakan dalam hubungan. Hasil dari penelitian Hartono & Rahayu (2024), menyebutkan bahwa semakin meningkat gaya kelekatan cemas maka semakin menurun kepuasan hubungannya. Begitupun dengan gaya kelekatan menghindar, semakin meningkatnya gaya kelekatan menghindar maka semakin menurun pula tingkat kepuasan hubungannya. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Kalamsari dan Ginanjar (2023), yang menemukan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan dan negatif antara gaya kelekatan cemas dan gaya kelekatan menghindar terhadap kepuasan hubungan. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan gaya kelekatan cemas cenderung menuntut dan mengontrol pasangan karena timbulnya rasa takut ditinggalkan dan kecemburuan berlebih yang dapat menurunkan kepuasan hubungan. Sedangkan individu dengan gaya kelekatan menghindar lebih memilih menjaga jarak, sulit berkomitmen, dan enggan mengekspresikan perasaan.

Beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti tentang hubungan antara gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan, hanya mengukur gaya kelekatan tidak aman yakni gaya kelekatan cemas dan gaya kelekatan menghindar dengan kepuasan hubungan, tanpa mengkaji hubungan antara gaya kelekatan aman dengan kepuasan hubungan. Pada penelitian ini gaya kelekatan akan diukur berdasarkan dimensi kelekatan dari teori Collins & Read (1990), yaitu bergantung (*depend*), cemas (*anxiety*), dan dekat (*close*). Selain itu, penelitian terdahulu menggunakan subjek dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh, namun terbatas pada konteks yang berpacaran saja tanpa mencakup subjek yang sudah menikah. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara gaya kelekatan yang berdasarkan dimensi kelekatan bergantung, kelekatan cemas, dan kelekatan dekat dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh, baik dalam hubungan berpacaran maupun pernikahan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah terdapat hubungan antara gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang psikologi hubungan dan teori *attachment*. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai dinamika hubungan dalam konteks hubungan jarak jauh, serta menambah pemahaman mengenai pentingnya gaya kelekatan dalam mendukung kepuasan hubungan di kalangan dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak yang terlibat dalam dinamika hubungan jarak jauh.

- 1) Bagi individu dan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman diri tentang bagaimana gaya kelekatan mempengaruhi kepuasan hubungan, sehingga dewasa awal dapat mengadopsi strategi adaptasi seperti meningkatkan kepercayaan atau mengurangi kecemasan pemisahan untuk mempertahankan relasi yang lebih sehat.
- 2) Bagi praktisi konseling, hasil penelitian ini menyediakan kerangka bagi psikolog atau konselor untuk menilai dan mengintervensi masalah hubungan jarak jauh, misalnya melalui program terapi berbasis kelekatan yang disesuaikan untuk pasangan muda, sehingga mengurangi tingkat konflik dan putus hubungan.