BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Hubungan interpersonal menjadi salah satu tugas perkembangan penting pada masa dewasa awal, khususnya dalam membangun hubungan romantis yang melibatkan kedekatan emosional, komunikasi, kebutuhan afeksi, dan komitmen jangka panjang (Paputungan, 2023). Menurut Arnett (2014), dewasa awal berada pada rentang usia 18–29 tahun yang ditandai dengan pencarian identitas, pembentukan komitmen, dan pengembangan hubungan interpersonal. Pada tahap ini, hubungan romantis menjadi bagian penting karena berkaitan dengan kebutuhan akan kasih sayang, rasa memiliki, serta persiapan menuju komitmen jangka panjang (Savira & Wati, 2024). Hubungan romantis merupakan hubungan yang ditandai oleh keterikatan emosional, komunikasi yang berkelanjutan, rasa saling membutuhkan, dan orientasi terhadap keberlanjutan hubungan (Berscheid & Regan, 2005). Menurut Erikson (1968), dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu tahap ketika individu dituntut untuk membangun kedekatan emosional dan hubungan yang berkomitmen. Keberhasilan pada tahap ini ditandai dengan kemampuan untuk mencintai, mempercayai, dan mempertahankan hubungan, sedangkan kegagalannya dapat menimbulkan perasaan terasing dan kesulitan dalam membangun hubungan. Sejalan dengan perkembangan kematangan emosi, sosial, dan kognitif, individu dewasa awal umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi, berpikir rasional, dan komunikasi interpersonal yang lebih matang

sehingga lebih siap menjalin hubungan berdasarkan komitmen dan tanggung jawab (Papalia & Martorell, 2024). Kondisi tersebut dapat mendukung terbentuknya hubungan romantis yang memuaskan melalui kemampuan mengekspresikan kasih sayang, berkomunikasi secara terbuka, dan membangun komitmen yang jelas (Aryaningsih & Susilawati, 2020). Kepuasan dalam hubungan romantis dapat tercermin melalui kuatnya afeksi terhadap pasangan, kemampuan menghadapi permasalahan dalam hubungan, serta terpenuhinya harapan terhadap pasangan dan keberlangsungan hubungan. Sebaliknya, hubungan yang ditandai oleh pertengkaran yang berulang, minimnya afeksi, kesulitan membangun kepercayaan, dan ketidakpastian dapat menunjukkan rendahnya kepuasan dalam hubungan romantis (Stinnett et al., 1984).

Menurut Hendrick (1988) kepuasan dalam hubungan romantis dipandang sebagai penilaian pribadi yang dilakukan seseorang terhadap kualitas hubungannya, yang dinilai melalui pengalaman positif maupun negatif yang dialami. Sejalan dengan itu, Stinnett, Walters, dan Kaye (1984) menyatakan bahwa kepuasan hubungan romantis adalah kemampuan pasangan untuk membangun hubungan yang positif secara emosional dan psikologis, saling memberikan dukungan, serta memenuhi harapan satu sama lain dalam hubungan tersebut. Hendrick (1988) kemudian membagi kepuasan dalam hubungan romantis menjadi tiga aspek utama, yaitu (1) cinta (*love*), (2) masalah-masalah (*problems*), dan (3) harapan-harapan (*expectations*). Aspek cinta (*love*) menunjukkan besarnya kasih sayang dan keterikatan terhadap pasangan, aspek masalah-masalah (*problems*)

menggambarkan hambatan atau konflik dalam hubungan, sedangkan aspek harapan-harapan (*expectations*) merujuk pada terpenuhinya ekspektasi individu terhadap pasangan. Ketiga aspek tersebut menggambarkan evaluasi individu terhadap kepuasan hubungan yang dijalani.

Individu yang merasakan kepuasan dalam hubungan romantisnya cenderung menunjukkan rasa sayang, konflik yang dapat dikelola, serta terpenuhinya kebutuhan emosional dalam hubungan sehingga harapan dalam hubungan dapat tercapai. Sebaliknya, ketidakpuasan dalam hubungan romantis ditandai dengan menurunnya perilaku yang menunjukkan kasih sayang, muncul pertengkaran atau konflik yang berulang, dan adanya kekecewaan karena hubungan tidak sesuai ekspektasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua dewasa awal mampu membangun hubungan romantis yang memuaskan (Ventura-León et al., 2023). Fenomena ini diperkuat oleh penelitian Asmorowati dan Sulaeman (2024) pada 210 dewasa awal yang menunjukkan bahwa sebanyak 126 partisipan (60%) berada pada kategori tidak puas, sedangkan 84 partisipan (40%) berada pada kategori puas. Hasil serupa dilaporkan oleh Olivia dan Cahyanti (2023) dengan subjek 202 mahasiswa disebutkan bahwa sebanyak 48 mahasiswa merasa tidak puas dengan hubungan yang dijalani. Selain itu, Utami dan Putri (2022) menemukan 64,6% dari 124 mahasiswa mengalami ketidakpuasan, bahkan 17,7% berada pada tingkat sangat tinggi. Temuan tersebut menegaskan bahwa ketidakpuasan hubungan romantis masih banyak terjadi pada dewasa awal.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kepuasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal, peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur terhadap 15 individu yang sedang menjalani hubungan romantis dengan lama hubungan yang bervariasi, yaitu rentang 6 bulan hingga 8 tahun. Wawancara dilakukan secara bertahap melalui panggilan video *WhatsApp* pada tanggal 20 Oktober 2025 hingga 24 April 2026 dengan mengacu pada aspek-aspek kepuasan dalam hubungan romantis yang dikemukakan oleh Hendrick (1988). Hasil wawancara berdasarkan aspek pertama, yaitu cinta (*love*), 5 partisipan mengungkapkan hubungan yang masih hangat, nyaman, dan penuh perhatian. Hal tersebut ditunjukkan melalui komunikasi saling memberi kabar, mendengarkan cerita pasangan, memberikan dukungan emosional, meluangkan waktu bersama, serta menunjukkan perhatian dan afeksi melalui tindakan sederhana seperti mengingatkan makan dan menenangkan saat sedih. Sedangkan 10 partisipan lainnya merasa keterikatan mulai berkurang akibat pasangan kurang responsif dan komunikasi menurun. Kondisi ini terlihat dari lambatnya balasan pesan, respons yang singkat dan datar, berkurangnya intensitas komunikasi, minimnya perhatian emosional, serta jarangnya meluangkan waktu bersama. Pada aspek kedua, yaitu masalah-masalah (*problems*), 11 partisipan mengaku sering mengalami pertengkaran atau kesalahpahaman berulang yang tidak terselesaikan secara tuntas. Konflik yang muncul umumnya dipicu oleh kurangnya komunikasi, perbedaan pendapat, rasa cemburu, kurangnya perhatian pasangan, hingga kesalahpahaman dalam menyampaikan perasaan. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa

permasalahan yang sama sering kembali muncul karena konflik hanya didiamkan, dihindari, atau diselesaikan sementara tanpa adanya pembicaraan yang mendalam. Sementara 4 partisipan lainnya menyatakan konflik masih dapat didiskusikan bersama. Partisipan mengungkapkan bahwa ketika terjadi perbedaan pendapat, bersama pasangan berusaha saling mendengarkan, menjelaskan sudut pandang masing-masing, serta mencari solusi bersama tanpa memperpanjang pertengkaran. Kemudian pada aspek ketiga, yaitu harapan-harapan (*expectations*), 5 partisipan merasa hubungan telah memenuhi kebutuhan emosional dan memberikan keyakinan terhadap masa depan. Hal tersebut terlihat dari pasangan yang dinilai memiliki keseriusan dalam menjalani hubungan, misalnya dengan membicarakan rencana masa depan, menunjukkan komitmen untuk mempertahankan hubungan, menjaga kepercayaan, serta tetap melibatkan pasangan dalam pengambilan keputusan tertentu. Namun, 10 partisipan lainnya masih meragukan komitmen pasangan sehingga harapan dalam hubungan menurun. Keraguan tersebut muncul karena pasangan dianggap kurang konsisten dalam bersikap dan menunjukkan perhatian, seperti semakin jarang memberikan kabar, sulit diajak membicarakan masa depan hubungan, serta kurang menunjukkan usaha untuk mempertahankan hubungan ketika terjadi konflik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan cenderung memiliki hubungan romantis yang kurang memuaskan, sedangkan partisipan lainnya cenderung sudah puas dengan hubungan romantisnya. Ketidakpuasan dalam hubungan romantis tampak dari menurunnya keterikatan, seringnya konflik,

serta belum terpenuhinya harapan terhadap keberlangsungan hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena ketidakpuasan dalam hubungan romantis tidak hanya ditemukan pada penelitian-penelitian sebelumnya, tetapi juga dialami oleh individu dewasa awal saat ini.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepuasan dalam hubungan romantis berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan yang memberikan rasa aman, kedekatan, dan penerimaan membuat individu merasa dicintai, dihargai, serta memiliki dukungan dalam menghadapi tekanan hidup. Slatcher et al (2024) menyatakan bahwa hubungan yang memuaskan dapat menekan munculnya depresi dan kesepian, serta mendukung kualitas tidur yang lebih baik dan membantu mengurangi stres fisiologis. Selain itu, kepuasan hubungan juga membantu perkembangan identitas dan kemampuan regulasi emosi secara adaptif (Setiawati et al., 2025). Sebaliknya, ketidakpuasan dalam hubungan romantis membuat individu lebih rentan mengalami kesepian, depresi, kelelahan emosional, hingga perilaku hubungan yang tidak sehat (Widiastuti et al., 2025). Purnawan dan Kusumiati (2024) menyatakan bahwa ketidakpuasan hubungan dapat memicu kekerasan, perselingkuhan, bahkan putusnya hubungan. Dengan demikian, kepuasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal menjadi persoalan penting karena berdampak pada kualitas hubungan, kesehatan mental, dan perkembangan diri individu. Besarnya dampak tersebut menunjukkan perlunya mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis.

Menurut Novel dan Fridari (2025), kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal dipengaruhi oleh faktor intrapersonal dan interpersonal. Faktor intrapersonal berkaitan dengan kondisi dalam diri individu, sedangkan faktor interpersonal berkaitan dengan pola interaksi dalam hubungan. Di antara berbagai faktor tersebut, gaya kelekatan menjadi salah satu faktor interpersonal yang berperan penting terhadap kepuasan hubungan romantis (Novel & Fridari, 2025). Gaya kelekatan menggambarkan cara individu membangun kedekatan emosional, merespons konflik, dan memenuhi harapan dalam hubungan jangka panjang. Oleh karena itu, gaya kelekatan aman dipilih sebagai variabel independen dalam penelitian ini karena individu dengan kelekatan aman cenderung lebih mudah menciptakan hubungan yang stabil, terbuka, dan saling menghargai sehingga meningkatkan kepuasan hubungan romantis (Reddy & Naila, 2024).

Menurut Collins (1996), gaya kelekatan aman merupakan pola kelekatan pada orang dewasa yang ditandai oleh kenyamanan dalam menjalin kedekatan dan keintiman dengan orang lain, keyakinan bahwa orang lain dapat dipercaya dan diandalkan, serta rendahnya. Sejalan dengan itu, Bartholomew dan Horowitz (1991) menyatakan bahwa gaya kelekatan aman merupakan pola kelekatan yang ditandai oleh pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga individu mampu membangun hubungan intim yang sehat, stabil, dan saling percaya tanpa disertai kecemasan berlebihan terhadap penolakan maupun ketergantungan emosional. Collins (1996) juga membagi gaya kelekatan aman ke dalam kombinasi tiga dimensi, yaitu (1) *Close,* (2) *Depend*, dan (2) A*nxiety.* Secara umum, gaya

kelekatan aman menggambarkan hubungan yang ditandai oleh rasa percaya, kenyamanan dalam kedekatan, serta kemampuan menghadapi berbagai situasi dalam hubungan secara adaptif.

Di antara berbagai faktor yang memengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis, gaya kelekatan aman dipandang sebagai salah satu faktor interpersonal yang memiliki kontribusi besar terhadap terciptanya hubungan yang memuaskan (Novel & Fridari, 2025). Individu dengan gaya kelekatan aman cenderung memandang diri layak dicintai dan pasangan sebagai sosok yang dapat dipercaya, sehingga merasa nyaman menjalin kedekatan emosional (Bao et al., 2024). Perasaan aman tersebut membuat individu lebih terbuka dalam menyampaikan kebutuhan, mengekspresikan kasih sayang, dan menerima pasangan tanpa prasangka berlebihan. Dalam hubungan romantis, kondisi tersebut menjadi landasan terbentuknya rasa cinta karena interaksi tidak didominasi oleh rasa curiga, takut kehilangan, maupun kekhawatiran akan penolakan (Collins & Read, 1990).

Selain itu, gaya kelekatan aman berperan dalam menentukan cara individu menghadapi masalah dalam hubungan. Individu dengan kelekatan aman umumnya memiliki regulasi emosi yang baik, mampu mengkomunikasikan ketidaknyamanan secara terbuka, mendiskusikan perbedaan, serta mencari solusi bersama pasangan sehingga konflik tidak berkembang menjadi pertengkaran berkepanjangan (Mosannenzadeh et al., 2024). Kelekatan aman juga membuat individu lebih yakin terhadap dukungan dan komitmen pasangan sehingga harapan dalam hubungan lebih mudah terpenuhi. Sebaliknya, kurangnya rasa aman dalam kelekatan

membuat hubungan rentan diwarnai kecemasan, miskomunikasi, prasangka, dan kesulitan menyelesaikan konflik yang pada akhirnya menurunkan kepuasan hubungan romantis (Bretaña et al., 2024).

Dengan demikian, gaya kelekatan aman berkaitan dengan kemampuan menjalin kedekatan, mengelola konflik, dan memenuhi harapan emosional serta komitmen dalam hubungan. Individu yang menunjukkan karakteristik gaya kelekatan aman, cenderung memiliki hubungan romantis yang memuaskan. Sebaliknya, individu dengan karakteristik gaya kelekatan tidak aman, seperti kelekatan cemas dan menghindar, cenderung menimbulkan ketidakpastian, konflik interpersonal, serta perasaan terasing yang dapat memengaruhi kepuasan hubungan romantis (Hartono & Rahayu, 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gaya kelekatan aman memiliki hubungan positif dengan kepuasan dalam hubungan romantis. Penelitian oleh Ashaq et al. (2024) menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan aman atau *close attachment* lebih merasakan kepuasan dalam hubungan romantisnya dibandingkan individu dengan gaya kelekatan tidak aman. Selain itu, Sheng et al (2023) menemukan bahwa gaya kelekatan aman dapat memprediksi stabilitas serta kepuasan hubungan romantis pada usia dewasa muda. Quan et al. (2025) juga mengungkapkan bahwa individu dengan gaya kelekatan aman mengalami kepuasan hubungan yang lebih memuaskan dibandingkan individu dengan gaya kelekatan tidak aman. Sebaliknya, individu dengan kelekatan tidak aman, baik cemas maupun

menghindar, lebih rentan mengalami ketidakpuasan karena kesulitan mempercayai pasangan dan ketakutan terhadap kedekatan emosional.,

Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara gaya kelekatan aman dengan kepuasan dalam hubungan romantis pada populasi dewasa awal masih belum banyak ditemukan, khususnya dalam konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai gaya kelekatan banyak dilakukan pada konteks luar negeri dan lebih menitikberatkan pembahasan pada gaya kelekatan tidak aman, seperti kelekatan cemas (*attachment anxious*) dan kelekatan menghindar (*attachment avoidant*), beserta berbagai konsekuensi negatifnya terhadap hubungan romantis. Penelitian yang dilakukan oleh Bretaña et al. (2022) menunjukkan bahwa kelekatan menghindar berhubungan dengan pola konflik withdrawal-aggression serta ketidakpuasan dalam hubungan romantis. Selain itu, Vaillancourt- Morel et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan kelekatan cemas dan menghindar menunjukkan dinamika hubungan yang kurang sehat dan lebih rentan mengalami permasalahan dalam relasi romantis. Mengkaji gaya kelekatan aman secara khusus menjadi penting karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada sumber masalah, tetapi juga pada potensi kekuatan psikologis yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis. Oleh karena itu, penelitian ini masih relevan dan penting untuk dilakukan guna memperkaya kajian empiris mengenai faktor psikologis yang mendukung tercapainya kepuasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara gaya kelekatan aman dengan kepuasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

   Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan aman dengan kepuasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal.

2. Manfaat

   a. Manfaat Teoritis

      Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika hubungan interpersonal pada masa dewasa awal, terutama yang berkaitan dengan peran gaya kelekatan aman terhadap kepuasan dalam hubungan romantis. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti keterkaitan antara gaya kelekatan aman dan kepuasan dalam hubungan romantis.

   b. Manfaat Praktis

      Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi individu dewasa awal yang menjalin hubungan romantis untuk dapat mengenali gaya kelekatan aman, sehingga individu dapat mengembangkan gaya kelekatan aman dalam hubungan sebagai salah satu upaya untuk membangun

hubungan romantis yang lebih memuaskan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dewasa awal.