

KEPUASAN HUBUNGAN DITINJAU DARI GAYA KELEKATAN DAN STERNBERG'S TRIANGULAR LOVE PADA DEWASA AWAL YANG MENJALANI LDR

Shabrina Zulia Muhtar dan Dewi Retno Suminar

Universitas Airlangga

Email: shabrinazm25@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah gaya kelekatan dan Sternberg's Triangular Love berpengaruh dengan kepuasan hubungan pada individu dewasa awal yang menjalani LDR. Gaya kelekatan berkaitan dengan cara individu berperilaku dan berpikir terhadap pasangannya. Gaya kelekatan dewasa terbagi menjadi dua dimensi, yaitu kelekatan cemas dan kelekatan menghindar. Cinta memegang peranan penting dalam sebuah hubungan romantis yang dijalani. Sternberg (1988) menekankan cinta menjadi tiga komponen yang membentuk segita, diantaranya komponen *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. Gaya kelekatan dan Sternberg's Triangular yang dimiliki individu dapat memprediksi bagaimana kepuasan hubungannya dengan pasangan. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survei yang dilakukan pada 180 orang dewasa muda berusia 18-25 tahun dan terdiri dari 151 perempuan dan 29 laki-laki yang sedang menjalani LDR. Instrumen ukur yang digunakan diantaranya Experiences in Close Relationship-Revised (ECR-R oleh Fraley, Brennan, dan Waller (2000), Sternberg Triangular Love Scale (STLS) oleh Sternberg (1988), dan Relationship Assessment Scale (RAS) oleh Hendrick (1988). Analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda menggunakan software jamovi for mac 2.3.22. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh sebesar 56,2% dengan nilai sig <0,001 antara gaya kelekatan cemas, kelekatan menghindar, dan Sternberg's triangular love (*intimacy*, *passion*, dan *commitment*) dengan kepuasan hubungan.

Kata Kunci: Kepuasan Hubungan, Gaya Kelekatan, *Sternberg's Triangular Love*

Abstract

This study aims to determine whether attachment style and Sternberg's Triangular Love affect relationship satisfaction in early adulthood individuals undergoing Long Distance Relationship (LDR). Attachment style is related to the way individuals behave and think towards their partners. Adult attachment style is divided into two dimensions, namely anxious attachment and avoidant attachment. Love plays an important role in a romantic relationship that is lived. Sternberg (1988) emphasizes love into three components that make up the triangle, including the components of intimacy, passion, and commitment. Attachment style and Sternberg's Triangular owned by an individual can predict

how satisfied his relationship with a partner is. This study was included in a quantitative study using a survey research method which was conducted on 180 young adults aged 18-25 years and consisted of 151 women and 29 men who were undergoing LDR. The measuring instruments used included Experiences in Close Relationship-Revised (ECR-R by Fraley, Brennan, and Waller (2000), Sternberg Triangular Love Scale (STLS) by Sternberg (1988), and Relationship Assessment Scale (RAS) by Hendrick (1988) Data analysis used multiple linear regression analysis using jamovi for mac 2.3.22 software. The results showed that there was an effect of 56.2% with a sig value <0.001 between anxious attachment styles, avoidant attachments, and Sternberg's triangular love (intimacy, passion, and commitment) and relationship satisfaction.

Keyword: Relationship Satisfaction, Attachment Style, Sternberg's Triangular Love

Diserahkan: 10-03-2023

Diterima: 29-03-2023

Diterbitkan: 14-04-2023

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun merupakan masa transisi, dari remaja menuju dewasa. Individu telah meninggalkan ketergantungan yang selama ini ada di masa anak-anak dan remaja, namun belum memasuki tahap harus bertanggung jawab seperti orang dewasa. Masa ini juga merupakan waktu untuk individu mengeksplorasi berbagai kemungkinan yang ada di dalam kehidupan, salah satunya dalam hubungan cinta. Individu menjalin hubungan untuk menemukan orang yang tepat, dan mendapatkan pengalaman hubungan sebelum akhirnya menetap pada seseorang untuk ke jenjang yang lebih serius (Arnett, 2015).

Salah satu cara dalam menjalin hubungan untuk membangun hubungan yang lebih serius kedepannya adalah melalui pacaran. Menurut Hampton (2004), pacaran terbagi menjadi dua, yaitu *Proximal Relationship* (PR) dan *Long Distance Relationship* (LDR). *Proximal relationship* merupakan hubungan romantis yang dilakukan pasangan yang berada pada satu daerah yang sama (satu kota), sehingga pasangan dapat dengan lebih mudah untuk bertemu secara fisik dengan pasangannya. Sedangkan *long distance relationship* (LDR) merupakan hubungan romantis yang dijalani oleh pasangan yang terpisah dari segi geografis, sehingga pasangan tidak dapat bertemu secara fisik (Pistole, 2010). Data pada tahun 2005 menunjukkan sebanyak 4,5 juta orang di Indonesia menjalani hubungan jarak jauh dan meningkat pesat di tahun 2011 menjadi 10 juta orang (Putri, 2018).

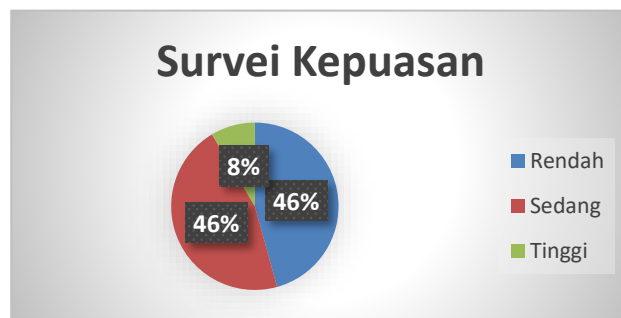
Tidak seperti pacaran jarak dekat, hubungan jarak jauh membuat adanya keterpisahan fisik yang membuat pasangan tidak dapat bertemu, tidak dapat menjalin kedekatan, dan intensitas waktu untuk bersama dengan pasangan menjadi berkurang (Guldner & Swensen, 2016). Masalah keterpisahan tersebut dapat menurunkan kepuasan (Christie & Maria, 2020). Pacaran jarak jauh dapat memicu kecemasan pada pasangan dan terbukti menurunkan kepuasan yang berdampak pula pada keharmonisan hubungan (Cameron & Ross, 2007). Pasangan yang tidak puas dengan hubungannya akan kesulitan untuk mempertahankan hubungan, dan cepat atau lambat dapat berujung pada

berakhirnya sebuah hubungan (Christie & Maria, 2020). Seperti pada survei oleh (Manampiring, 2012), sebanyak 62,8% dari 1.504 individu mengaku hubungannya berakhir saat menjalani LDR.

Keberhasilan individu dalam menjalani hubungan berbeda-beda, pada survei oleh Wolipop (2012), sebesar 49% dari 123 orang berhasil menjalani hubungan jarak jauh. Survei lainnya oleh Petersen (2019), sebesar 60% LDR dapat bertahan lama. Hal ini didukung oleh Laura Stafford dalam bukunya "*Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*" menyatakan bahwa hubungan jarak jauh seringkali lebih stabil daripada hubungan yang dekat secara geografis. Selain itu, peningkatan pasangan yang menjalani LDR juga didukung oleh adanya kemudahan teknologi dalam berkomunikasi, yang memudahkan pasangan untuk tetap saling berhubungan (Putri, 2014). Banyak pasangan LDR mengandalkan teknologi untuk tetap terhubung dengan pasangannya saat terpisah secara fisik satu sama lain (Butler & Goodfriend, 2015). Lebih lanjut, sebagian besar penelitian menemukan adanya kepuasan yang tinggi, komitmen, dan kepercayaan pada individu yang menjalani LDR (Stafford, 2005 (Petersen, 2019)).

Kepuasan hubungan secara umum didefinisikan sebagai evaluasi subjektif individu atas hubungannya (Hendrick, Susan, Clyde, Adler, & Nancy L, 1988). Menurut Borges (2021), kepuasan hubungan mengacu pada pengalaman perasaan positif dan ketertarikan terhadap pasangan dan hubungan. Kepuasan seseorang menjadi faktor penting untuk menjalani suatu hubungan karena dapat memprediksikan ekspektasi individu terhadap hubungan yang sedang dijalani (Marchan, 2004). Kepuasan hubungan akan meningkat jika ekspektasi-ekspektasi yang dimiliki oleh individu terpenuhi (Hendrick S. S., A Generic Measure of Relationship Satisfaction, 1988). Salah satu diantaranya, ekspektasi individu pada kriteria untuk memiliki pasangan yang hangat, dapat dipercaya, setia, dan menarik (Miller, 2015). Lebih lanjut, seseorang yang memiliki kepuasan akan membuat hubungannya bertahan dalam jangka waktu yang lama (Olderbak dkk., 2009).

Pada kenyataannya, masih banyak individu yang merasa kurang puas dengan hubungannya. Hal ini dapat dilihat berdasarkan data survei kepuasan pada pasangan LDR yang dilakukan penulis terhadap 35 responden menggunakan skala *Relationship Assessment Scale* (RAS), dengan persentase distribusi jenis kelamin perempuan sebesar 57,1% dan laki-laki sebesar 42,9%. Berdasarkan hasil survei tersebut, sebanyak 46% responden berada pada kepuasan yang rendah, 46% pada kepuasan yang sedang, dan 8% berada pada kepuasan yang tinggi. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas individu yang menjalani pacaran jarak jauh berada pada tingkat kepuasan yang rendah dan sedang.



Gambar 1. 1 Diagram Kepuasan Hubungan

Menurut Hendrick (1988), idealnya seseorang akan merasa puas jika hubungan yang dijalani sesuai dengan ekspektasi atau harapannya, merasa nyaman pada hubungan yang dijalani, merasa dicintai oleh pasangannya, dan merasa yakin bahwa hubungan yang dijalani lebih baik dengan orang lain. Khaddaouma dkk. (2016) menyatakan bahwa individu yang merasa puas dengan hubungannya akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih siap dalam menghadapi masa depan, dan siap untuk mengubah perilaku buruk menjadi lebih baik demi pasangannya. Selain itu, individu yang merasakan kepuasan pada hubungannya akan merasakan konteks hidup secara positif dan memberikan manfaat bagi kesehatan mental yang berupa adanya kebahagiaan dan kesejahteraan kesehatan secara fisik (Whisman, Uebelacker, & Settles, 2010 (Novitasari, Pertiwi, & Perdini, 2021)).

Berdasarkan hasil survei tersebut, terdapat masalah ketidakpuasan yang dialami individu yang menjalani LDR. Menurut Pistole (2010), individu yang tidak puas dengan hubungannya akan lebih mudah stress, banyaknya *problem* yang muncul dalam hubungannya, serta strategi dalam menyelesaikan masalah dengan kurang efektif. Selain itu, kedua pasangan harus memperbaiki hubungannya untuk meningkatkan kepuasannya agar tidak terjadi perpisahan dalam hubungannya (Olderbak dkk., 2009). Lebih lanjut, pasangan yang tidak puas dengan hubungannya, cepat atau lambat hubungan yang dijalani akan berakhir (Rusbult & Buunk (Aryani, 2016)).

Ada atau tidaknya kepuasan yang dirasakan oleh individu dalam menjalani hubungannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya, gaya kelekatan, *self esteem*, *romantic belief*, dan peran gender (Jones & Cunningham, 1996), segitiga cinta Sternberg, seperti *intimacy*, *passion*, dan *commitment* (Aryani, 2016; Usholihah, 2018; Fitrizia, 2019; Fatimah, 2020; Borges, 2021) dan kepribadian menurut teori *personality Big Five Personality* (Agustini & Zulkaida, 2022).

Berdasarkan dari beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hubungan yang telah disebutkan sebelumnya, gaya kelekatan merupakan salah satu hal yang dapat menjelaskan hubungan romantis pada dewasa awal dibandingkan dengan faktor lainnya (Hendrick S. S., A Generic Measure of Relationship Satisfaction, 1988). Selain itu, gaya kelekatan memberikan sumbangsih yang besar terhadap kepuasan dalam hubungan. Hal ini di dibuktikan di beberapa penelitian yang menemukan hubungan yang kuat antara

gaya kelekatan dengan kepuasan individu dalam menjalani hubungan pacaran (Pintado dan Mendoza, 2016; Septiani, 2022; Marsha, 2022; Riza, 2018; Airawata, 2022).

Gaya kelekatan merupakan salah satu faktor penting dalam kepuasan hubungan, karena individu akan membentuk sebuah skema dan skema yang terbentuk dari kelekatan menghasilkan ekspektasi individu terhadap pasangan mereka terutama apabila berhubungan dengan pasangan yang tidak puas (Egeci & Gencoz, 2006). Pada individu dewasa, gaya kelekatan, terbagi menjadi dua, yaitu kelekatan aman dan tidak aman. Kelekatan tidak aman dikonseptualisasikan Fraley & Shaver (2000) menjadi dua dimensi, yaitu dimensi kelekatan cemas (*anxiety*) dan dimensi kelekatan menghindar (*avoidant*). Individu dengan kelekatan cemas akan cenderung obsesif, merasakan kecemburuan yang tinggi, dan kerap meragukan perasaan pasangan mereka yang menyebabkan tanggapan negatif dari pasangan, sehingga mengurangi kepuasan mereka (Marsha & Indrijati, 2022). Sedangkan pada individu dengan kelekatan menghindar cenderung mengambil jarak dengan pasangannya, menghindari keintiman, dan menghindari konflik yang terjadi. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan negatif yang muncul dari tidak terpenuhinya resolusi konflik sehingga menyebabkan kepuasan menurun (Candel & Turliuc, 2019). Hal ini yang menjadikan kelekatan sebagai faktor penting yang dapat memprediksikan bagaimana kepuasan hubungan yang dijalani oleh individu (Riza, 2018).

Faktor lain yang memiliki pengaruh besar terhadap kepuasan individu untuk menjalani suatu hubungan yaitu besarnya cinta. Cinta memegang peranan penting dalam suatu hubungan karena dengan cinta, seseorang dapat memperoleh kebahagiaan dan kesuksesan dalam hubungannya tersebut. Kebahagiaan yang dalam hubungan yang dirasakan tentunya akan membuat individu merasakan kepuasan dalam hubungannya. Sternberg (1988) mengkonseptualisasikan hubungan cinta yang mencakup tiga komponen, diantaranya keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Teori tersebut menjelaskan bahwa ketiga komponen tersebut saling berhubungan dalam membentuk pengalaman tentang cinta. Kombinasi ketiga aspek seperti yang dikemukakan Sternberg (1988) disebut sebagai cinta sempurna jika ketiga aspek tersebut membentuk keseimbangan dan membentuk segitiga sama sisi.

Berdasarkan adanya permasalahan yang muncul dari apa yang seharusnya dan senyatanya dalam konteks kepuasan hubungan pada dewasa awal yang LDR, maka penulis mempertimbangkan perlunya melakukan penelitian untuk melihat pengaruh gaya kelekatan, dan *triangular of love Sternberg* terhadap kepuasan hubungan individu usia dewasa awal yang menjalani LDR.

METODE PENELITIAN

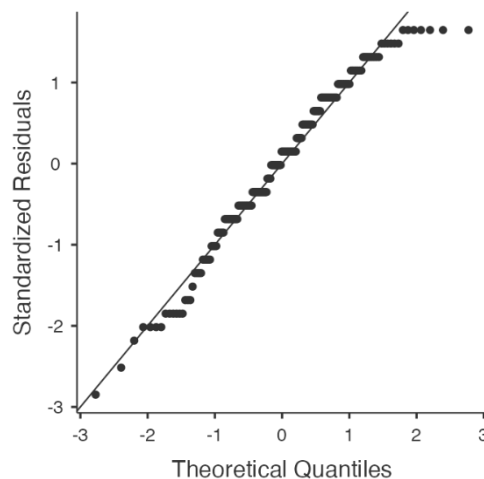
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Berdasarkan waktu penelitian, penelitian ini tergolong dalam *cross sectional* karena penelitian ini dilakukan dalam satu waktu tertentu. Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu usia dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang sedang menjalani LDR, dengan total partisipan sebanyak 180 responden, terdiri dari 151 perempuan dan 29 laki-laki. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear

berganda untuk melihat pengaruh variabel dimensi gaya kelekatan cemas, gaya kelekatan menghindar dan komponen *Sternberg's Triangular Love* terhadap variabel kepuasan hubungan. Pengukuran dilakukan menggunakan tiga alat ukur, diantaranya *Experiences in Close Relationship-Revised* (ECR-R oleh Fraley, Brennan, dan Waller (2000), *Sternberg Triangular Love Scale* (STLS) oleh Sternberg (1988), dan *Relationship Assessment Scale* (RAS) oleh Hendrick (1988).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dalam model regresi, asumsi normalitas yang harus dipenuhi yaitu garis residual berdistribusi normal. Normalitas residual model regresi dapat ditampilkan dalam grafik berikut :



Gambar 1. Hasil Analisis Residual

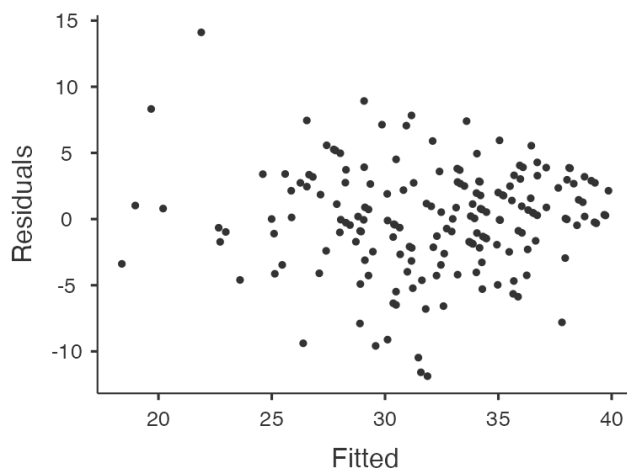
Dari hasil pada grafik tersebut, titik – titik nilai residual membentuk pola mendekati garis lurus pada grafik Q-Q plot, maka residual berdistribusi normal

Tabel 1. Hasil Uji Multikolinieritas

	VIF	Tolerance
Anxiety	1.29	0.778
Avoidant	2.17	0.461
Intimacy	3.52	0.284
Passion	2.64	0.379
Commitment	3.03	0.330

Pada model regresi, uji asumsi multikolinieritas harus terpenuhi, yaitu setiap variabel independen tidak berkorelasi tinggi atau terhindar dari kasus multikolinieritas yang ditinjau dari nilai VIF tidak boleh >4 . Nilai VIF pada variabel kelekatan cemas (VIF = 1,29), kelekatan menghindar (VIF = 2,16), komponen *intimacy* (VIF = 3,50), komponen *passion* (VIF = 2,62), dan komponen *commitment* (VIF = 3,01) menunjukkan tidak adanya multikolinearitas, sehingga tidak ada hubungan linear antara kedua variabel independen dikarenakan nilai $VIF < 4$. Dalam hal ini dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinieritas pada variabel bebas, sehingga asumsi dapat terpenuhi.

Selanjutnya, uji asumsi homoskedastitas merupakan bahwa residual pada setiap tingkat variabel prediktor memiliki varians serupa. Hasil asumsi dapat dilihat melalui grafik *fitted value* terhadap residual. Data menunjukkan bahwa residual menyebar, hal ini menunjukkan asumsi residual terpenuhi.



Gambar 4.1 Uji Homoskedastitas

Berdasarkan pengujian diatas, telah ditunjukkan bahwa asumsi regresi linier berganda yaitu asumsi multikolinieritas, homoskedastitas, dan residual telah terpenuhi. Sedangkan asumsi lain yaitu autokorelasi tidak perlu dilakukan karena data penelitian bukan merupakan data *time series*. Dengan demikian, seluruh asumsi telah terpenuhi sehingga dapat dilanjutkan analisis lanjutan pada model regresi linier berganda.

Setelah melakukan uji asumsi regresi linear berganda yang terdiri dari uji linearitas, uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji homoskedastitas, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji model regresi untuk melihat apakah variabel bebas mampu memprediksikan variabel terikat. Berikut merupakan hasil uji regresi linear berganda.

Tabel 2. Model Coefficients - Y

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	17.8240	3.9918	4.47	< .001
Anxiety	-0.0694	0.0162	-4.29	< .001
Avoidant	-0.0392	0.0283	-1.39	0.168
Intimacy	0.0929	0.0313	2.97	0.003
Passion	0.0240	0.0236	1.02	0.310
Commitment	0.0746	0.0258	2.89	0.004

Berdasarkan tabel signifikansi persamaan regresi, diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 17.8240 - 0.0694 - 0.0392 + 0.0929 + 0.0240 + 0.0746$$

Hal ini berarti jika nilai variabel kelekatan cemas (X1) naik sebesar 1 satuan, maka nilai kepuasan (Y) akan menurun 0,0694 atau 6,94%. Sedangkan, jika nilai kelekatan menghindar (X2) naik sebesar 1 satuan, maka nilai kepuasan (Y) akan menurun 0,0392 atau 3,92%. Pada *intimacy* (X3) jika naik sebesar 1 satuan, maka nilai kepuasan (Y) akan meningkat 0,0929 atau 9,29%, jika *passion* naik sebesar 1 satuan, maka nilai kepuasan (Y) akan meningkat 0,0240 atau 2,4%, dan jika *commitment* naik sebesar 1 satuan, maka kepuasan (Y) akan meningkat 0,0746 atau 7,46%.

Tabel 3. Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.750	0.562	0.550	44.7	5	174	< .001

Dalam pengujian diatas, terdapat kriteria pengujian, yaitu H_0 ditolak jika Sig. < 0,05 atau H_0 diterima jika Sig. > 0,05. Pada tabel diatas, diperoleh hasil Sig. < 0,001, maka H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pada variabel gaya kelekatan dan komponen *Sternberg's triangular love* secara bersama terhadap kepuasan hubungan. Variabel penelitian yang digunakan sudah tepat karena memiliki pengaruh yang signifikan. Selain itu, diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,562 atau 56,2%, artinya proporsi pengaruh kelekatan cemas, menghindar, dan tiga komponen Sternberg terhadap kepuasan hubungan sebesar 56,2%, dan sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 4. 1 Hasil *Cook's Distance*

Mean	Median	SD	Range	
			Min	Max
0.00738	0.00155	0.0183	1.44e-8	0.143

Pada nilai *range* pengujian *cook's distance*, jika nilai *mean* pada pengujian *cook's distance* lebih besar dari 1, maka hal ini mengindikasikan bahwa terdapat data *outlier*. Jika sebaliknya, maka tidak terdapat data *outlier*. Dalam tabel di atas, nilai *mean* yang diperoleh sebesar 0,00738 (< 1), maka tidak terdapat data *outlier*

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan dan komponen *Sternberg's triangular love* terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani LDR. Jumlah seluruh partisipan yang didapatkan sebanyak 180 responden, dengan rentang usia 18-25 tahun. Peneliti menggunakan aplikasi *software* Jamovi 2.3.21 *version for mac*.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda yang telah dilakukan, H1 diterima, yang menyatakan terdapat pengaruh gaya kelekatan dan komponen *Triangular love* terhadap kepuasan hubungan secara simultan sebesar 56,2% dengan nilai sig. $< 0,001$. Berdasarkan hasil tersebut, pada *adult attachment*, diketahui hanya variabel kelekatan cemas (*anxiety*) yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan. Sementara kelekatan menghindar pada *adult attachment* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan.

Gaya kelekatan dan Komponen *Sternberg's triangular love* memiliki pengaruh simultan terhadap kepuasan hubungan. Gaya kelekatan, baik *avoidant* maupun *anxiety* yang tinggi, keduanya menyebabkan kepuasan hubungan pasangan menjadi rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Candel & Turliuc (2019) dan Marsha & Indrijati (2022). Sedangkan pada *triangular love*, semakin tinggi komponen cinta yang dimiliki individu, semakin tinggi kepuasan hubungan yang dijalani. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitrizia (2019), cinta sempurna memiliki hubungan dengan kepuasan jika dilihat dari aspek pada cinta sempurna itu sendiri. Cinta sempurna yang dimaksud yaitu pengalaman cinta tertinggi yang mengkombinasikan semua aspek segitiga cinta, diantaranya *intimacy*, *passion* dan *commitment*. Cinta yang ideal adalah apabila ketiga komponen cinta berada pada proporsi yang sesuai pada suatu waktu tertentu (Sternberg, 1997).

Kelekatan cemas (*anxiety*) pada *adult attachment* memiliki pengaruh signifikan. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menemukan pengaruh signifikan antara gaya kelekatan cemas dengan kepuasan hubungan individu (Pintado dan Mendoza, 2016;

Septiani, 2022; Marsha, 2022; Riza, 2018; Airawata, 2022). Mikulincer & Shaver (2020) juga menyebutkan semakin tinggi kelekatan cemas yang dimiliki individu dapat membuat kepuasan hubungan yang dijalani menjadi rendah. Individu dengan kelekatan cemas dikarakteristikan dengan kecenderungan dalam kecemburuan yang tinggi, dan kerap meragukan perasaan pasangan mereka yang menyebabkan tanggapan negatif dari pasangan, sehingga mengurangi kepuasan individu dalam menjalani hubungan romantis (Marsha & Indrijati, 2022). Selain itu, adanya persepsi negatif dan ketakutan akan penolakan membuat individu dengan kelekatan cemas memiliki ketakutan yang terus menerus akan perpisahan dan belajar bahwa mengekspresikan kebutuhan dan kerentanan secara berlebihan dapat mengarah pada perlindungan dan dukungan (Vollman, Sprang, & Brink, 2019).

Kelekatan menghindar (*avoidance*) pada *adult attachment* memiliki korelasi negatif, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan. Hal ini bertentangan dengan beberapa penelitian yang menemukan pengaruh signifikan antara gaya kelekatan menghindar dengan kepuasan hubungan individu (Pintado dan Mendoza, 2016; Septiani, 2022; Marsha, 2022; Riza, 2018; Airawata, 2022; Candel & Turliuc, 2019). Individu dengan kelekatan menghindar cenderung berhati-hati untuk menjaga dirinya dari rasa kecewa dan tersakiti, dengan menyembunyikan apa yang dirasakan (Mikulincer & Shaver, 2015). Selain itu, sikap penghindaran yang dilakukan dapat memicu perasaan frustrasi pada pasangan yang dimanifestasikan dengan perilaku menuntut yang dilakukan pasangan terhadap individu, dimana hal tersebut dapat menurunkan stabilitas hubungan (Kalamsari & Ginanjar, 2022).

Berdasarkan hasil pengelompokan pada variabel gaya kelekatan dengan total 180 responden, sebanyak 154 responden memiliki kelekatan menghindar yang tinggi, 93 responden memiliki gaya kelekatan cemas yang tinggi, dan sebanyak 26 responden memiliki gaya kelekatan cemas dan menghindar yang rendah. Hal ini sesuai dengan teori menurut Fraley dkk. (2000), gaya kelekatan *secure* dikarakteristikan dengan individu yang memiliki pandangan positif terhadap orang lain. Gaya kelekatan ini ditandai dengan tingkat yang rendah pada dimensi *avoidance* dan *anxiety*. Seseorang dengan *secure attachment* menikmati tingkat yang lebih tinggi dalam kepuasan hubungannya ketika mereka mengalami hubungan romantis, hal ini dikarenakan individu merasa aman dan komitmen dari pasangan mereka. Individu dengan *secure attachment* mencerminkan kemampuan mereka dalam menyediakan dan merasakan cinta, perhatian, dan dukungan (Gleeson & Fitzgerald, 2014 (Aryani, 2016)). Sedangkan pada individu dengan *insecure attachment*, yang diidentifikasi dengan kelekatan cemas dan menghindar yang tinggi, memiliki kesulitan dalam menikmati hubungan romantis karena mereka sibuk dengan adanya konflik yang meningkat yang dirasakan sebagai ancaman terhadap stabilitas terhadap hubungan mereka, sehingga hal ini dapat menurunkan kepuasan (Aryani, 2016).

Pada *Sternberg's Triangular Love*, komponen *intimacy* dan *commitment* berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan. Sedangkan komponen *passion* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Usholihah (2018), dimana *passion* tidak berpengaruh signifikan dengan

kepuasan hubungan. *Passion* tidak berpengaruh signifikan untuk menilai kepuasan pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh, dikarenakan jarak yang memisahkan tidak tentu membuat gairah pada individu berkurang (Usholihah, 2018). *Passion* sendiri merupakan ekspresi dari kebutuhan seperti harga diri, pengasuhan, afiliasi, dominasi, dan kepuasan seksual (Sternberg, 1988). Kebutuhan tersebut dapat berfungsi dan berperan secara berbeda pada setiap individu. Lebih lanjut, tingkat kekuatan dalam kebutuhan bervariasi, tergantung pada individu tersebut. Dalam hubungan jangka panjang, *passion* memiliki peran menengah, dan akan menurun seiring berjalannya waktu (Usholihah, 2018).

Intimacy dan *commitment* berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Borges (2021), komponen *intimacy* dan *commitment* memiliki pengaruh signifikan dengan kepuasan hubungan. Selain itu, penelitian Usholihah (2018) dan Aryani (2016) menemukan komponen *intimacy* memiliki pengaruh paling besar terhadap kepuasan hubungan dalam menjalani hubungan romantis. *Intimacy* berhubungan dengan kepuasan karena di dalamnya terdapat kebutuhan untuk dekat dengan pasangan, ada keterikatan satu sama lain, kehangatan, dan keterkaitan. Semakin tinggi *intimacy* dalam sebuah hubungan, seperti adanya kedekatan, kehangatan, dukungan emosi, dan kepercayaan, maka semakin puas hubungan yang dijalani individu (Sternberg, 1997). Komponen *intimacy* memungkinkan pasangan lebih menyadari akan aspek dalam hubungan yang dirasa kurang memuaskan, sehingga individu dapat mengkomunikasikannya masalah yang terjadi, sehingga masalah tersebut dapat teratasi (Aryani, 2016).

Komponen komitmen memiliki pengaruh signifikan dengan kepuasan hubungan dikarenakan dalam individu terdapat suatu sikap yang di dalamnya terdapat tanggung jawab untuk menjaga sebuah hubungan (Aryani, 2016). Komponen komitmen merupakan komponen yang di dalamnya terdapat suatu keputusan individu, ketika individu puas dengan hubungannya, maka individu akan berusaha untuk mempertahankan hubungan dalam jangka waktu yang lama. Lebih lanjut, semakin kuat cinta pada aspek komitmen, maka semakin kuat juga tingkat kepuasan seseorang (Fatimah, 2020). Dalam hubungan jangka panjang, *commitment* dan *intimacy* berperan sangat besar terhadap kepuasan hubungan (Usholihah, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji linear regresi dan pembahasan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa gaya kelekatan cemas, gaya kelekatan menghindar, dan komponen *Sternberg's triangular love* memiliki pengaruh signifikan sebesar 56,2% dengan Sig. <0,001 terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani LDR. Gaya kelekatan memiliki pengaruh negatif dan signifikan, sedangkan komponen *triangular love* memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan hubungan.

BIBLIOGRAFI

- Airwata, C. P. (2022). Jurnal Psikologi dan Konseling. *Hubungan antara Secure Romantic Attachment dan Kepuasan Berpacaran pada Emerging Adult yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh*.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara Harapan dan Kualitas Hubungan pada Dewasa Muda yang sedang Menjalani Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 72-85.
- Dharmawijati, R. D. (2015). Komitmen dalam Berpacara Jarak Jauh pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo*, Volume 3, 331-342.
- Marsha, N. A., & Indrijati, H. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatan Dewasa terhadap Kepuasan Hubungan Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *BRPKM*.
- Kochar, R. K., & Sharma, D. (2015). Role of Love in Relationship Satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 3(Issue 1).
- Rahmayani, Radde, H. A., & Purwasetiawatik, T. F. (2021, Desember). Cinta Sebagai Mediator Konflik Peran Ganda terhadap Kepuasan Pernikahan. *Jurnal Psikologi Karakter*, 44-53. Retrieved from <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, Volume 50, 93-98. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/352430>
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. (2018). Relationship Satisfaction. In *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 422-436). Cambridge University Press.
- Fitrizia, S. (2019). Hubungan Antara Gaya Kelekatan dan Cinta Sempurna Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan yang Dijodohkan. *Psikoborneo*, Volume 7, 29-36.
- Azhar, R. N., Murdiana, S., & Anwar, H. (2021). Hubungan Kelekatan Pada Pasangan Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal di Kota Makassar. *Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, Volume 1, 112-120.
- Ariela, J., & Angela, I. (2021). Pengaruh Dimensi Attachment Avoidance dan Anxiety terhadap Kualitas Hubungan Berpacaran Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, Volume 8, 36-48.
- Vollman, M., Sprang, S., & Brink, F. V. (2019). Adult Attachment and Relationship Satisfaction : The Mediating Role of Gratitude Toward the Partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, Volume 36, 3785-3886.
- Fraley, R., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, Volume 4, 132-154.
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure Attachment and Relationship satisfaction: A Meta-analysis of Actor and Partner Associations. *Personality and Individual Differences*, 190-199.

- Petersen, R. (2019, September 14). *5 Well-Researched Long-Distance Relationship Statistics (2020 Update)*. Retrieved February 13, 2023, from Dating at a Distance: <https://datingatadistance.com/long-distance-relationship-statistics/>
- Statistik Hubungan Jarak Jauh-Apakah LDR Benar-Benar Berfungsi? - Program Studi Ilmu Komunikasi. (2021, August 2). Retrieved February 13, 2023, from Program Studi Ilmu Komunikasi: <https://ilkom.amikompurwokerto.ac.id/statistik-hubungan-jarak-jauh-apakah-ldr-benar-benar-berfungsi/>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood Second Edition*. New York: Oxford University Press.
- Anindhita, A., & Suprpti, V. (2017). Pengaruh Gaya Kelekatan Romantis Dewasa terhadap Kepuasan Hubungan pada Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Repository UNAIR*.
- Usholihah, A. (2018). Pengaruh Tiga Komponen Cinta Sternberg terhadap Kepuasan Pernikahan pada Individu yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh.
- Butler, A. C., & Goodfriend, W. (2015). Long distance vs Proximal Romantic Relationships: Predicting Commitment, Investments, and Bias. *Modern Psychological Studies*, 31-40.
- Borges, V. C. (2021). Should I Stay or Should I Go? Relationship Satisfaction, Love, Love Styles and Religion Compatibility Predicting the Fate of Relationships . *Springer*, 871-883.
- Aryani, R. (2016). Hubungan Komponen Cinta dengan Kepuasan Berpacaran pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Volume 5*, 1-10.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh Dimensi Attachment Avoidance dan Anxiety terhadap Kualitas Hubungan Berpacaran Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Udayana, Volume 8*, 36-48.
- Cameron, J. J., & Ross, M. (2007). In Times of Uncertainty: Predicting the Survival of Long-Distance Relationships. *The Journal of Social Psychology*, 581-606.
- Christie, F., & Maria, C. (2020). Tipe Love pada Individu yang Berpacaran Long Distance Relationship dan Proximal Relationship di Bandung. *Jurnal Psikologi, Volume 4*(No 3).
- Egeci, S., & Gencoz, T. (2006). Factors Associated with Relationship Satisfaction : Importance of Communication Skills. *Springer*, 383-391.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, Marital Interaction, and Relationship Satisfaction : A Diary Study. *Personal Relationship*, 39-55.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 132-154.
- Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (2016). Time Spent Together and Relationship Quality: Long-Distance Relationships as a Test Case. *Sage Journal*, 313-320.
- Hampton, J. (2004). The Effect of Communication on Satisfaction in Long Distance and Proximal Relationship of College Students.

- Hazan, & Shaver. (1987). Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 511-524.
- Hendrick, Susan, Clyde, Adler, & Nancy L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together. 980-988.
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2014). Partner similarity matters for the insecure: Attachment orientations moderate the association between similarity in partners' personality traits and relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 112-123.
- Hurlock, & Elisabeth. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kidenda, T. J. (2002). A study of cultural variability and relational maintenance behaviors for international and domestic proximal and long-distance interpersonal relationships. *Doctoral Disertation*.
- Manampiring. (2012). *Laporan Survey LDR*. Retrieved from <https://henrymanampiring.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>
- Marchan, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 99-112.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2020). Broaden-and-Build Effects of Contextually Boosting the Sense of Attachment Security in Adulthood. *Association of Psychological Science*, 22-26.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2015). *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Pintado, S., & Mendoza, A. (2016). Attachment styles and relationship satisfaction.
- Pistole, M. C. (2010). LONG-DISTANCE ROMANTIC COUPLES: AN ATTACHMENT THEORETICAL PERSPECTIVE. *Journal of Marital and Family Therapy*, 115-125.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of Counseling, Volume 3*, 35-40.
- Renanda, S. (2020). Hubungan Kelekatan terhadap Kepuasan Hubungan Romantis pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Dr. Soepraoen Malang. *Psikodiva*, 141-146.
- Riza, W. L. (2018). Asosiasi Antara Attachment Styles dalam Hubungan Romantis pada Relationship Satisfaction. *Psychopedia Jurnal Psikologi*, 31-39.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101-117.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Septiani, A. A., & Cahyanti, I. Y. (2022). Hubungan antara Gaya Kelekatan dengan Kepuasan Hubungan Wanita Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Buletin Riset Psikologi*, 49-55.
- Sugiyono. (2017). Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.

- Purwokerto, U. A. (2021, Agustus 2). *Statistik Hubungan Jarak Jauh "Apakah LDR Benar-Benar Berfungsi?"*. Retrieved from Amikompurwokerto.ac.id: <https://ilkom.amikompurwokerto.ac.id/statistik-hubungan-jarak-jauh-apakah-ldr-benar-benar-berfungsi/>
- Taylor, S. E., Sears, D. O., & Peplau, L. A. (2006). *Social psychology 12th ed.* New Jersey. Inc: Pearson Education Group.
- Vollman, M., Sprang, S., & Brink, F. V. (2019). Adult Attachment and Relationship Satisfaction : The Mediating Role of Gratitude Toward the Partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3875–3886.
- Wollipop. (2012, September 4). *Survei: 49% Pasangan Berhasil Menjalani Pacaran Jarak Jauh Baca artikel wolipop, "Survei: 49% Pasangan Berhasil Menjalani Pacaran Jarak Jauh.* Retrieved from Lifestle Wollipop: <https://wolipop.detik.com/love/d-2007046/survei-49-pasangan-berhasil-menjalani-pacaran-jarak-jauh>
- Walpole, R. E., Myers, R. H., & Ye, K. E. (2012). *Probability and Statistics for Engineers and Scientists, 9th Edition.* Boston: Prentice Hall.
- Agustini, R., & Zulkaida, A. (2022). Kepuasan dalam Hubungan Berpacaran pada Dewasa Awal : Apakah Tipe Kepribadian Penting? *Jurnal Psikologi*, 149-155.
- Novitasari, F., Pertiwi, Y. W., & Perdini, T. A. (2021). Relationship Satisfaction Pada Mahasiswa Yang Berpacaran Ditinjau Dari Perilaku Phubbing. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 443-454.
- Lozano, E. B., Sze, W. Y., Fraley, R., & Chong, J. Y. (2021). Dyadic effects of attachment and relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-24.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 313-335.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *American Psychological Association*, 119-135.
- Fraley, R. C., Brennan, K. A., & Waller, N. G. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 350-365.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood ; Structure, Dynamics, and Changes.* New York: The Guilford Press.
- Aryani, R. (2016). Hubungan Komponen Cinta dengan Kepuasan Berpacaran pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-10.
- Agustini, R., & Zulkaida, A. (2022). Kepuasan dalam Hubungan Berpacaran pada Dewasa Awal : Apakah Tipe Kepribadian Penting? *Jurnal Psikologi*, 149-155.
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationship*, 387-399.
- (n.d.).

First publication right:

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

This article is licensed under:

