

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Menurut Santrock (2011), menemukan pasangan hidup dan membangun keintiman adalah tonggak utama perkembangan dewasa awal. 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). Ketika individu berpasangan terikat dalam hubungan pacaran maka tentunya mereka ingin selalu bersama dan memiliki kedekatan secara emosional yang mendorong untuk melanjutkan ke jenjang pernikahan (Papalia dalam Annisa, 2021).

Menurut Florsheim (2003), Hubungan berpacaran merupakan hubungan serius yang melibatkan perasaan romantis kepada individu lain. hubungan berpacaran dibedakan menjadi dua tipe, yaitu hubungan berpacaran jarak dekat atau *proximal relationship* dan hubungan berpacaran jarak jauh atau *long distance relationship* (LDR). Kalbfleisch (2004) mendefinisikan hubungan jarak jauh sebagai sebuah komitmen

yang tetap dijaga oleh dua orang yang menjalin suatu hubungan walau mereka secara fisik terpisah satu sama lain. Sementara Mietzner (2005) mengkategorikan sebuah hubungan jarak jauh adalah apabila individu tinggal minimal 50 mil/ 80 KM jauhnya dari pasangan dalam jangka waktu setidaknya tiga bulan karena sekolah, karir, atau urusan lainnya, dan tetap berkomunikasi dengan pasangannya menggunakan telepon, e-mail, serta teknologi komunikasi lainnya. Pacaran menurut Saxton (dalam Khoman & Meilona, 2008) adalah suatu peristiwa yang telah direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang (biasanya kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis). Dikarenakan terpisahkan oleh jarak, pasangan jarak jauh tidak dapat sering bertemu secara langsung.

Menurut Stafford (2004), "hubungan jarak jauh seringkali lebih stabil daripada hubungan yang dekat secara geografis" (dalam Muhtar, 2023). 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).

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi komunikasi, fenomena Hubungan jarak jauh atau *long distance relationship* mengalami peningkatan pesat dan sudah menjadi hal yang umum, terutama di

kalangan dewasa awal. Menurut Wibisono (2016) dalam EO Amiruddin (2024), melalui sebuah survei yang dilakukan pada periode 16-27 Juli 2016 pada 183 responden dengan kategori usia 15-40 tahun, menunjukkan bahwa 63,4% diantaranya terdapat individu yang sedang menjalani hubungan LDR, dimana 28,4% adalah mereka yang sudah menikah dan 71,6% adalah mereka yang masih berpacaran.

Hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) sering kali menghadirkan tantangan tersendiri bagi pasangan, terutama dalam hal menjaga kedekatan emosional, komunikasi yang konsisten, serta rasa aman dalam hubungan. Disisi lain, peneliti menemukan terdapat fenomena ketidakpuasan dalam hubungan jarak jauh sering kali muncul dalam curahan hati individu di media sosial. Beberapa keluhan individu merasa kurang diperhatikan, mengalami kecemasan saat tidak ada kabar dari pasangan, atau perselisihan akibat rasa tidak percaya. Penemuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 5 responden yang sedang menjalani hubungan LDR melalui media “*whatsapp call* dan *direct message*” pada tanggal 29-30 April 2025, dimana berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa setiap responden mengalami hambatan yang beragam dalam menjalani hubungan pacaran jarak jauh, mulai dari masalah mengenai keinginan untuk pertemuan tatap muka dan kontak fisik, sulitnya menyamakan waktu luang untuk dapat kembali ke kota asal dan saling bertemu, kesepian serta keinginan dukungan dalam bentuk kehadiran secara fisik, perasaan tidak

puas karena sulit melakukan aktivitas bersama, kecemburuan, atau kecemasan-kecemasan dan keraguan akan kondisi, keadaan, dan kesetiaan pasangan, dimana individu tidak bisa melihat pasangan secara fisik dan tidak mengetahui keseharian pasangannya secara jelas dan nyata.

Pistole, Roberts & Champan (2010), mengungkapkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh akan berusaha untuk meningkatkan komunikasi dan kontak secara langsung untuk dapat mengatasi jarak demi membangun pikiran positif terhadap pasangan dan tetap dapat menjalankan peran masing-masing. Akan tetapi, usaha tersebut bukan berarti mudah untuk dilakukan oleh para pasangan yang berhubungan jarak jauh. Lee dan Pistole (2012) mengungkap bahwa perpisahan jarak dengan pasangan akan memicu munculnya hambatan dan masalah dalam hubungan seperti kelekatan terhadap pasangan yaitu perasaan nyaman, tenang, dan aman.

Penelitian Dharmawijati (2016) menguatkan bahwa dalam menjalani hubungan jarak jauh, pasangan akan menemukan banyak hambatan seperti intensitas yang minim untuk melakukan kontak fisik antara individu dengan pasangan yang dikarenakan minimnya pula waktu pertemuan, sehingga individu dan pasangan tidak memiliki banyak kesempatan untuk beraktivitas bersama, kesulitan untuk mengutarakan ekspresi non-verbal, serta merasa sulit untuk menjalin komunikasi yang baik secara efektif, dimana hal ini menjadi tekanan terbesar bagi sebagian besar individu yang menjalani hubungan jarak jauh.

Hasil survey kepuasan hubungan jarak jauh yang dilakukan oleh Muhtar (2023), pada 35 responden ditemukan bahwa, terdapat 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.

Berdasarkan hasil survey tersebut, terdapat masalah ketidakpuasan yang dialami individu yang menjalani LDR. Kepuasan hubungan romantis adalah sejauh mana seorang individu merasa puas dengan pasangan atau hubungannya (Anderson & Emmers-Sommer, 2006). Seseorang akan merasa puas dalam menjalani hubungan romantis ketika pada kondisi seimbang atau sama besar untuk tiap pasangan, dalam hal ini seperti sama-sama memiliki keuntungan dalam menjalani hubungan (Regan dalam 2003). 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, 1988). Menurut Pistole (2010), individu yang tidak puas dengan hubungannya akan lebih mudah stress, banyaknya problem yang muncul dalam hubungannya, serta strategi dalam menyelesaikan masalah yang kurang efektif.

Menurut Kusuma dan P (2018), pacaran jarak jauh membuat pasangan cenderung untuk menahan konflik yang terjadi agar tidak menimbulkan masalah. Keterbatasan ruang dan waktu membuat individu akan menutup diri dan menghindari membicarakan hal-hal yang sensitif atau dirasa akan mengundang permasalahan. Jika pasangan jarak jauh berada dalam suatu hubungan yang memenuhi kebutuhan pribadi (ekspektasi), termasuk kebutuhan untuk kebersamaan, keamanan, keintiman, kebutuhan seksual, dan rasa memiliki, maka mereka akan memiliki tingkat kepuasan yang tinggi (Rusbult, 1998 dalam Ratnasari, 2016). Sedangkan mereka yang sedang menjalani *long distance relationship* (LDR) akan menghadapi masalah yaitu adanya keterpisahan fisik, kurangnya komunikasi secara langsung, dan kedekatan dengan pasangan (Ratnasari, 2016).

Keterbatasan fisik dalam hubungan jarak jauh sering kali mengganggu rasa aman emosional dalam hubungan, terutama ketika individu tidak dapat memastikan keberadaan atau kondisi pasangannya. Ketidakpastian ini dapat memicu respons emosional tertentu saat jarak atau keterpisahan dirasakan sebagai ancaman terhadap kedekatan hubungan. Ketika individu merasa tidak yakin dengan lokasi dan keadaan pasangannya, pasangan tiba-tiba tidak dapat dihubungi, pasangan sedang sakit, lelah, atau tertekan, dan individu berada dalam situasi yang baru atau asing, maka akan muncul yang dinamakan *separation protest* atau sebuah tanda dari sistem kelekatan/ *Attachment* yang muncul (Bowlby, 1969).

dalam Pistole, 2010). *Separation protest* adalah respon emosional yang muncul ketika individu merasa terpisah dengan figur kelekatan. Ketika *separation protest* ini terjadi, individu akan memunculkan reaksi untuk memulihkan kembali kedekatan dan keamanan. Reaksi-reaksi tersebut termasuk kesedihan, menangis, kesepian, marah, rasa bersalah, kegelisahan, *contact seeking*, dan *clinging*. (Pistole, 2010).

Respons *separation protest* yang muncul dalam situasi keterpisahan tersebut tidak muncul secara acak, melainkan sangat dipengaruhi oleh pola keterikatan yang telah terbentuk sejak masa awal kehidupan. Dalam hal ini, *attachment style* menjadi kerangka dasar yang membentuk sensitivitas individu terhadap ancaman relasional dan menentukan intensitas serta bentuk dari *separation protest* yang dialami (Mikulincer & Shaver, 2007). Gaya kelekatan atau *Attachment style* membentuk cara individu bereaksi secara emosional, pola komunikasi, dan strategi resolusi konflik dalam hubungan romantis (Mikulincer & Shaver, 2007). *Attachment style* merupakan suatu ikatan emosional yang kuat yang dikembangkan anak melalui interaksinya dengan orang tua. Bowlby (1994) menyatakan bahwa pada masa bayi, anak-anak membangun kelekatan dengan orang tua mereka di awal kehidupan, menginternalisasi kelekatan ini ke orang lain, dan kemudian ketika mereka mengembangkan hubungan romantis sebagai orang dewasa, individu akan melakukan hal yang sama (Anindhita & Suprapti, 2017).

Attachment style yang terbentuk sejak masa kanak-kanak akan membentuk skema internal kerja (*internal working model*), yaitu representasi mental individu tentang dirinya sendiri dan orang lain dalam hubungan interpersonal (Bowlby, 1969). Skema ini kemudian menjadi dasar ekspektasi individu terhadap bagaimana hubungan seharusnya dijalani termasuk harapan terhadap kasih sayang, perhatian, komunikasi, serta kepercayaan dari pasangan (Pistole, 2010).

Hazan dan Shaver (1987) memaparkan tiga tipe kelekatan yang terdiri dari *secure*, *avoidant*, dan *ambivalent/anxious*. Ketiga tipe tersebut menggambarkan perbedaan individu dalam berpikir, merasa, dan bertindak dalam hubungan romantis. Gaya keterikatan berperan membentuk persepsi dan respons pengalaman emosional dalam relasi individu terhadap dinamika hubungan (Mikulincer dan Shaver, 2007). Individu yang memiliki *secure attachment* akan memiliki kemampuan untuk mendukung pasangannya secara emosional, memiliki keyakinan akan hubungan romantis dan hubungan dapat bertahan lama, serta hubungan yang dibangun juga bersifat positif. Individu dengan *avoidant attachment* biasanya akan sulit untuk berkomitmen secara emosional, kesulitan dalam memberikan dukungan emosional pada pasangan, ada perasaan sinis pada hubungan romantis dan menganggapnya tidak akan berlangsung lama. *ambivalent/anxious attachment* memiliki ciri individu yang ketakutan kehilangan pasangan, mau untuk mengganti diri sendiri sesuai keinginan pasangan, merasa tertekan bila mengalami perpisahan dengan pasangan

serta mudah jatuh cinta tapi juga hubungan tidak bertahan lama (Mischel dkk dalam Damayanti, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Pistole (2010) menjelaskan bahwa dalam menghadapi LDR, individu dengan *secure attachment* mampu mentoleransi keterpisahan dengan lebih baik karena mereka percaya pada komitmen dan komunikasi yang ada. Sebaliknya, individu dengan *anxious attachment* biasanya memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap perhatian dan komunikasi intensif. Dalam LDR, ketidak terpenuhinya ekspektasi ini dapat memicu kecemasan, *overthinking*, dan konflik. Sedangkan individu dengan *avoidant attachment* cenderung merasa tidak nyaman dengan kedekatan emosional, sehingga bisa menghindari komunikasi atau komitmen dalam LDR, yang juga berdampak negatif terhadap kepuasan hubungan.

Dengan demikian, *attachment styles* yang dimiliki individu berperan penting dalam membentuk persepsi dan respon emosional terhadap dinamika hubungan jarak jauh. Setiap gaya kelekatan/ *attachment styles* dapat mempengaruhi individu dalam berpikir, merasa, dan bertindak dalam hubungan romantis dengan pasangannya. Perbedaan persepsi ini pada akhirnya berdampak pada tingkat kepuasan hubungan yang dirasakan oleh individu yang menjalani hubungan LDR

Berdasarkan pernyataan diatas, dengan adanya keterkaitan antara attachment dan persepsi yang berperan dalam kepuasan hubungan yakni khususnya pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh/ LDR.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai pengaruh *attachment styles* dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani LDR.

1.2 Identifikasi Masalah

Di era globalisasi saat ini, Hubungan jarak jauh atau *long distance relationship* sudah menjadi hal yang umum terutama di kalangan dewasa awal. Tuntutan pendidikan dan pekerjaan atau karir membuat beberapa individu harus berpindah ke kota lain. yang akhirnya membuat individu menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangannya. Selain itu, peningkatan pasangan yang menjalani LDR juga didukung oleh adanya kemudahan teknologi dalam berkomunikasi, yang memudahkan pasangan untuk tetap saling berhubungan (Putri, 2014). Dengan adanya perbedaan *attachment style* tersebut individu akan membentuk sebuah Banyak pasangan LDR mengandalkan teknologi untuk tetap terhubung dengan pasangannya saat terpisah secara fisik satu sama lain (Butler & Goodfriend, 2015). Laura Stafford menjelaskan dalam buku *Maintaining Long-Distance and Cross Residential Relationships* bahwa, “hubungan jarak jauh seringkali lebih stabil daripada hubungan yang dekat secara geografis” (Stafford L, 2004).

Namun, peneliti menemukan dalam fakta lapangan, terdapat fenomena ketidakpuasan dalam hubungan jarak jauh sering kali muncul dalam curahan hati individu di media sosial. Beberapa keluhan individu

merasa kurang diperhatikan, mengalami kecemasan saat tidak ada kabar dari pasangan, atau perselisihan akibat rasa tidak percaya. Kemudian hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 5 responden yang sedang menjalani hubungan LDR. Dalam hubungan jarak jauh, di mana keterbatasan interaksi fisik dan komunikasi menjadi tantangan utama, sistem kelekatan seseorang mudah teraktivasi ketika terjadi situasi yang tidak menentu untuk memulihkan kembali kedekatan dan keamanan (Bowlby, 1973). Menurut Hazan dan Shaver (1987), *Attachment style* dimasukkan dalam tiga kategori yaitu *secure*, *avoidant*, dan *ambivalent/ anxious*. skema dan skema yang terbentuk dari kelekatan menghasilkan ekspektasi individu terhadap pasangan (Egeci & Gencoz, 2006). Skema ini kemudian menjadi dasar ekspektasi individu terhadap bagaimana hubungan seharusnya dijalani termasuk harapan terhadap kasih sayang, perhatian, komunikasi, serta kepercayaan dari pasangan (Pistole, 2010).

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka menimbulkan pertanyaan, apakah terdapat pengaruh *Attachment style* terhadap kepuasan hubungan pada masa dewasa awal yang menjalani hubungan *Long Distance Relationship* (LDR)?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji pengaruh signifikan antara *Attachment* dan Kepuasan Hubungan pada masa dewasa awal yang menjalani hubungan LDR

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan tujuan diatas, adapun terdapat manfaat teoritis dan manfaat praktis penelitian yang diantaranya sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan dan pengayaan teori keterikatan, khususnya dalam konteks hubungan jarak jauh. Selain itu temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian yang lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Meningkatkan kesadaran di kalangan individu tentang bagaimana *Attachment styles* dapat mempengaruhi hubungan mereka, Serta diharapkan dapat bermanfaat membantu khususnya para pasangan untuk memahami diri sendiri dan hubungan dengan lebih baik.