

**PENGARUH *ATTACHMENT* DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP
KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS JARAK JAUH
PADA DEWASA MUDA**

Syifa Intan Mutiara¹ ps18.syifamutiara@mhs.ubpkarawang.ac.id

Wina Lova Riza² wina.lova@ubpkarawang.ac.id

Nuram Mubina³ nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstrak. Salah satu tugas perkembangan individu berusia 20-40 tahun adalah intimasi vs isolasi. Individu dapat membangun intimasi melalui hubungan romantis. Hubungan romantis jarak jauh sering kali mengalami kegagalan. Kepuasan dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi keberlangsungan hubungan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda, mengetahui pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda, dan mengetahui pengaruh *attachment* dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel kuota (*nonprobability sampling*). Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 120 responden laki-laki dan perempuan yang sedang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan dari variabel *attachment* sebesar $0,000 < 0,05$ (H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak), artinya ada pengaruh *attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda. Nilai signifikan dari variabel komunikasi interpersonal sebesar $0,000 < 0,05$ (H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak), artinya ada pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda. Sedangkan secara simultan nilai signifikan dari kedua variabel independen sebesar $0,000 < 0,05$ (H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak), artinya ada pengaruh *attachment* dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda. Dari 120 responden, terdapat 109 responden dengan kepuasan hubungan romantis yang tinggi dan 11 responden dengan kepuasan hubungan romantis rendah.

Kata kunci: *Attachment*, komunikasi interpersonal, kepuasan hubungan romantis.

Abstract. One of the developmental tasks of individuals aged 20-40 years is intimacy vs isolation. Individuals can build intimacy through romantic relationships. Long distance romantic relationships often fail. Satisfaction in a romantic relationship can affect the continuity of the relationship. The purpose of this study was to determine the effect of attachment on long-distance relationship satisfaction in young adults, to determine the effect of interpersonal communication on long-distance romantic relationship satisfaction in young adults, and to determine the effect of attachment and interpersonal communication on long-distance romantic relationship satisfaction in young adults. This study uses quantitative research methods with quota sampling techniques (*non-probability sampling*). The number of samples in the study were 120 male and female respondents who were undergoing long-distance relationships. The analysis technique used is multiple regression analysis. The results of this study indicate a significant value of the attachment variable of $0.000 < 0.05$ (H_{a1} is accepted and H_{01} is rejected), meaning that there is an influence of attachment on long-distance romantic relationship satisfaction in young adults. The significant value of the interpersonal

communication variable is $0.000 < 0.05$ (H_{a2} is accepted and H_{02} is rejected), meaning that there is an influence of interpersonal communication on long-distance romantic relationship satisfaction in young adults. Meanwhile, simultaneously the significant value of the two independent variables is $0.000 < 0.05$ (H_{a3} is accepted and H_{03} is rejected), meaning that there is an influence of attachment and interpersonal communication on long-distance romantic relationship satisfaction in young adults. From 120 respondents, there are 109 respondents with high romantic relationship satisfaction and 11 respondents with low romantic relationship satisfaction.

Keywords: Attachment, interpersonal communication, romantic relationship satisfaction.

Pengantar

Masa dewasa muda merupakan tahap peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa di mana individu mulai mengeksplorasi identitas, berfokus pada karir, dan membentuk hubungan interpersonal yang intim (Santrock, 2012). Erikson (dalam Feist & Feist, 2017) mengklasifikasikan bahwa individu berusia 20-40 tahun mengalami tahap keintiman versus isolasi, di mana individu mampu memilih untuk membangun hubungan akrab dengan orang lain atau cenderung mengalami perasaan terisolasi. Dalam konteks sosial, salah satu upaya individu untuk membentuk keintiman dapat dilalui dengan menjalin hubungan romantis atau berpacaran (Krenke, Shulman, & Klessinger, dalam Dhedha, 2021). Tak jarang individu dewasa muda yang sedang menjalin hubungan romantis tersebut secara jarak jauh atau pada saat ini lebih dipopulerkan dengan istilah *Long-Distance Relationship* (LDR) atau pacaran jarak jauh (PJJ).

Hubungan romantis (*romantic relationship*) yang memuaskan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu serta tingkat kebahagiaannya, sehingga memungkinkan mereka untuk merasakan emosi positif yang mempengaruhi perkembangan emosi dan konsep diri individu itu sendiri. Sedangkan, hubungan romantis yang tidak memuaskan dapat memberikan dampak negatif bagi individu dan keberlangsungan hubungan romantisnya karena tidak adanya pemenuhan kebutuhan yang menjadi komponen cinta yang menggambarkan suatu hubungan romantis, yaitu terdiri atas intimasi, hasrat atau kegairahan, serta komitmen (Sternberg, dalam Rae, 2017). Pasangan dengan kepuasan hubungan yang buruk juga berisiko mengalami berbagai gangguan psikologis, sosial, dan kesehatan fisik (Hendrick, 1988). Data statistik *The Center for Study of Long Distance Relationships* (2015) menunjukkan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh lebih banyak mengalami kegagalan pada jangka waktu enam bulan usia hubungan. Namun, semakin lama hubungan berlangsung, yaitu antara delapan bulan hingga satu tahun justru presentase kegagalan menurun. Kegagalan dalam menjalani hubungan romantis berdampak pada individu, sehingga mengakibatkan menurunnya kepuasan dalam menjalani hidup (Rhoades, et al., dalam Rumondor, 2013) hingga gejala *post-traumatic stress disorder* (Priharani, et al., dalam Rumondor, 2013).

Menurut Hazan & Shaver (dalam Renanda, 2018), hubungan romantis pada masa remaja dan dewasa dapat dikonseptualisasikan sebagai proses kelekatan sesuai dengan teori kelekatan Bowlby tentang kelekatan pada masa kanak-kanak dengan figur lekat (orang tua) yang didefinisikan sebagai keinginan individu untuk mencari kedekatan dengan individu lain serta mencari kepuasan dalam hubungan dengan individu tersebut. Dalam menjalani hubungan romantis jarak jauh, Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Cozarelli, dkk yang menyimpulkan bahwa kelekatan yang aman (*secure attachment*) merupakan kunci kepuasan berelasi (Mikulincer & Goodman, dalam Danastri, 2013). Individu dengan *secure attachment*

biasanya lebih ramah dan tidak memiliki kesulitan dalam menikmati komitmen dari cinta pasangannya, sehingga mereka cenderung lebih tinggi dalam kepuasan hubungan romantisnya. Sedangkan, individu dengan *insecure attachment* sering kali disibukkan dengan peningkatan tingkat konflik yang dirasakan sebagai ancaman terhadap stabilitas hubungan mereka (Lova, 2018).

Hubungan romantis jarak jauh (LDR) sering kali mengalami masalah dalam berkomunikasi dengan pasangannya. Korpue & Hermawati (2020) menyebutkan bahwa dalam menjalin pacaran jarak jauh sering kali mengalami permasalahan, salah satunya komunikasi yang terbatas, sehingga menyebabkan individu yang menjalaninya sering kali mengalami *stress*, depresi, dan *feeling blue* karena banyak kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti selama tanggal 7 sampai 10 Februari 2022 dengan 5 (lima) orang narasumber perempuan dalam rentang usia dewasa muda, disimpulkan bahwa mereka menyatakan selama menjalani hubungan romantis jarak jauh sering kali timbul rasa curiga dan *overthinking* apabila pasangan tidak memberi kabar selama beberapa hari. Hal tersebut membuat salah satu dari narasumber merasa sering diabaikan oleh pasangannya, sehingga ia menjadi tidak peduli dengan pasangannya. Selain itu, minimnya pertemuan dengan pasangan membuat mereka sulit dalam mengungkapkan perasaan maupun pemikiran masing-masing, sehingga menimbulkan pertengkaran yang diakibatkan adanya kesalahpahaman.

Hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut sejalan dengan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Febriani (2016), bahwa menjalani hubungan jarak jauh dikatakan tidak mudah, sebab dalam hubungan ini sering timbul konflik atau permasalahan serta perasaan jenuh terhadap pasangan. Masalah yang terjadi dalam hubungan jarak jauh disebabkan adanya hambatan dalam berkomunikasi (Anatasia, 2010). Adapun menurut Herdiyanto dan Liana (2017), konflik disebabkan oleh kesalahpahaman dari komunikasi interpersonal yang tidak efektif, sehingga keadaan tersebut membuat individu merasa marah. Individu memiliki kesulitan ketika mengevaluasi hubungan yang sering kali disertai konflik, sehingga proses komunikasi interpersonal dalam memelihara hubungan romantis jarak jauh memerlukan komunikasi yang efektif (Santoso, 2010). Dalam konflik yang terjadi dapat berujung pada dua pilihan pengambilan keputusan, yaitu individu memilih untuk mengakhiri atau mempertahankan hubungan yang telah dibangun (Putra, 2020).

Oleh karena itu, berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Attachment* dan Komunikasi Interpersonal terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Jarak Jauh pada Dewasa Muda”.

Landasan Teori

Kepuasan merupakan perasaan yang dialami seseorang ketika keinginannya terpenuhi. Menurut Hendrick (1988), kepuasan hubungan romantis mengacu pada perasaan, pikiran, dan perilaku dalam hubungan seksual terkait dengan sikap, perasaan cinta, dan komitmen. Kepuasan hubungan romantis merupakan seberapa besar individu merasa puas dengan hubungan romantis yang dijalani dengan pasangannya dan ditentukan berdasarkan intensitas pada pemenuhan ketiga komponen segitiga secara keseluruhan (Stenberg, 1988). Hendrick (1988) mengemukakan tiga komponen yang dapat mengukur kepuasan hubungan romantis, di antaranya:

- 1) Cinta, dipandang sebagai suatu segitiga yang terdiri dari hasrat, intimasi, dan komitmen.
- 2) Masalah, dapat menguatkan atau malah menghancurkan hubungan, hal tersebut tergantung bagaimana pasangan tersebut menyelesaikannya.

- 3) Harapan, suatu keinginan atau tujuan yang ingin dicapai oleh individu tersebut dalam suatu hubungan.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis, di antaranya:

- 1) Kelekatan. Elemen umum pada kelekatan individu dalam mencintai adalah saling memahami, memberi dan menerima dukungan, menilai dan menikmati keberadaan orang yang dicintai merupakan (Myers, 2012).
- 2) Keterbukaan diri. Keterbukaan diri kepada orang lain dapat memberikan kepuasan dan kemudian untuk menerima kepercayaan secara tidak langsung dari orang lain disiratkan dengan bersikap terbuka kepada kita.
- 3) Kesamaan. Kesetaraan dalam suatu hubungan harus proporsial berkenaan dengan apa yang didapatkan dan apa yang diberikan ke dalam hubungan tersebut
- 4) Kualitas komunikasi. Pasangan yang mampu saling terbuka dalam menyelesaikan konflik, mampu memahami dan menumbuhkan rasa percaya satu sama lain dapat digambarkan sebagai komunikasi yang efektif

Attachment (kelekatan) didefinisikan sebagai keterikatan emosional antara dua individu yang saling mempertahankan hubungan satu sama lain (Bowlby, dalam Santrock, 2012). Selain itu, Hazen & Shaver (dalam Santrock, 2012) mengungkapkan bahwa orang dewasa yang menunjukkan kelekatan yang aman dalam relasi romantisnya cenderung memiliki kelekatan yang aman dengan orang tua di masa kanak-kanak, dan di masa dewasa ia memiliki kelekatan yang aman dalam relasi romantisnya (Steele & lain-lain, 1998, dalam Santrock, 2012). Menurut Fraley, Waller, dan Brennan (Riza, Rahman, & Fajri, 2022) selama masa hidupnya pengalaman seseorang dengan figur lekat dapat menggambarkan dari *attachment* yang telah dikonseptualisasikan berdasarkan pada dua dimensi orthogonal yakni kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan kelekatan cemas (*anxious attachment*).

Fraley (2000) menjelaskan *attachment* dengan sudut pandang yang berbeda, yakni membaginya ke dalam dua dimensi, sebagai berikut:

- 1) *Avoidant attachment*. Individu dengan kelekatan *avoidant* mengembangkan sikap tidak percaya pada orang lain, mampu tidak bergantung pada orang lain, dan cenderung menutup diri dengan memberi jarak kedekatan emosional dengan orang lain.
- 2) *Anxious attachment*. Individu yang cemas menyimpan negatif pandangan diri dan pandangan yang dijaga tetapi penuh harapan dari pasangan romantis mereka.

Komunikasi interpersonal didefinisikan oleh DeVito (2016) sebagai bentuk interaksi antara dua orang atau lebih secara verbal maupun nonverbal. Menurut Effendy (dalam Widyanisa, Lubis, dan Sary, 2018), komunikasi interpersonal merupakan interaksi antar dua individu yang melakukan kontak langsung dalam bentuk percakapan secara tatap muka maupun melalui media, seperti telepon. Tujuan komunikasi interpersonal adalah menemukan diri sendiri melalui keterlibatan individu dengan orang lain, serta memberikan banyak informasi tentang dunia luar dan membentuk maupun memelihara hubungan dengan individu lain Komunikasi interpersonal memiliki lima kualitas umum atau aspek-aspek yang menjadi pertimbangan, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan (DeVito, 2016).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah kausal untuk menarik kesimpulan tentang ada-tidaknya hubungan sebab-

akibat diantara variabel tersebut (Azwar, 2021). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *attachment* sebagai variabel bebas (X1), komunikasi interpersonal sebagai variabel bebas (X2), serta kepuasan hubungan romantis sebagai variabel terikat (Y). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* menggunakan teknik *quota sampling*. karakteristik subjek yang dijadikan sebagai sampel penelitian adalah laki-laki dan/atau perempuan, berdomisili di Karawang, dewasa muda (20 - 40 tahun), yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh.

Adapun skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini adalah skala baku *The Experience in Close Relationship-Revised (ECR-R)* berdasarkan teori Fraley, Waller & Brennan (2000) yang diadopsi oleh peneliti untuk mengukur variabel *attachment*, skala komunikasi interpersonal yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori DeVito (2016) untuk mengukur variabel komunikasi interpersonal, dan skala baku *Relationship Assesment Scale (RAS)* berdasarkan teori S.S. Hendrick (1988) untuk mengukur variabel kepuasan hubungan romantis.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui distribusi skala instrumen. Skala yang dibagikan terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem berisikan kalimat pernyataan. Analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dengan regresi sederhana, uji koefisien determinasi, uji kategorisasi.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan nilai signifikansi data secara residual sebesar 0.200. Syarat suatu variabel dikatakan berdistribusi normal adalah memiliki nilai signifikan $> 0,05$. sehingga data sebaran pada variabel *attachment* (X1), komunikasi interpersonal (X2), dan kepuasan hubungan romantis (Y) dalam penelitian dapat dikatakan terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis linearitas, dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai *linearity Sig.* $< 0,05$ maka dapat dikatakan linier, sedangkan jika nilai *linearity Sig.* $> 0,05$ maka tidak linier (Sugiyono, 2017). Setelah dilakukan uji linearitas pada variabel *attachment* dengan kepuasan hubungan romantis, diperoleh nilai taraf signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,816 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan linear. Uji linearitas pada variabel komunikasi interpersonal dengan kepuasan hubungan romantis, diperoleh nilai taraf signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,126 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan linear.

Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji analisis regresi berganda. Hasil uji parsial (Uji T) didapatkan nilai Signifikansi (Sig.) pada variabel *attachment* adalah sebesar 0,00 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa Ha1 dapat diterima dan H01 ditolak, sehingga dapat diartikan variabel *attachment* (X1) berpengaruh secara parsial terhadap variabel kepuasan hubungan romantis (Y) pada pasangan dewasa muda yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. nilai Signifikansi (Sig.) pada variabel komunikasi interpersonal (X2) adalah sebesar 0,00 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa Ha2 dapat diterima dan H02 ditolak, sehingga dapat diartikan variabel komunikasi interpersonal (X2) berpengaruh secara parsial terhadap variabel kepuasan hubungan romantis (Y) pada pasangan dewasa muda yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Kemudian, pada uji simultan (Uji F) diketahui bahwa nilai Signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa Ha3 dapat diterima dan H03 ditolak, sehingga dapat diartikan variabel *attachment* (X1) dan komunikasi interpersonal (X2) berpengaruh secara bersamaan terhadap variabel kepuasan hubungan romantis (Y) pada pasangan dewasa muda yang sedang menjalani hubungan jarak jauh.

Berdasarkan hasil uji analisis tersebut, maka dapat dibentuk persamaan regresi $Y = 1.054 + 0.059 (X1) + 0.185 (X2)$. Hasil uji regresi mengindikasikan bahwa kepuasan hubungan romantis akan meningkat apabila skor *attachment* dan komunikasi interpersonal dinaikkan. Hal ini didukung oleh penelitian Lova (2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *attachment styles* (gaya kelekatan) dengan *relationship satisfaction* (kepuasan hubungan). Adapun hasil penelitian sebelumnya yang membahas pengaruh komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu yang menjalin pacaran jarak jauh memiliki korelasi yang positif, sehingga semakin tinggi komunikasi, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya (Ratnaningtyas, 2017).

Selanjutnya, uji kategorisasi pada kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda didominasi oleh kategori kepuasan yang tinggi dengan jumlah 109 responden, apabila dilihat berdasarkan lamanya hubungan, kategori kepuasan hubungan romantis yang tinggi didominasi oleh responden yang menjalani hubungan selama satu sampai tiga tahun, sebanyak 43 responden. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lydon (dalam Winayanti & Widiyasavitri, 2016), yang menyatakan bahwa hubungan romantis jarak jauh biasanya mengalami kegagalan pada tahun pertama, namun semakin lama hubungan berlangsung maka persentase kegagalan semakin menurun.

Dalam penelitian ini, nilai *R Square* sebesar 0,404 sehingga pengaruh yang diberikan oleh variabel *attachment* (X1) dan komunikasi interpersonal (X2) terhadap variabel kepuasan hubungan romantis (Y) secara bersama-sama sebesar $0,404 \times 100 = 40,4\%$. Uji determinasi parsial, diketahui bahwa variabel *attachment* memberikan sumbangan yang sangat kecil terhadap variabel kepuasan hubungan romantis daripada variabel komunikasi interpersonal.

Uji kategorisasi pada skala *attachment* didapatkan hasil bahwa responden termasuk ke dalam kategori *insecure attachment* (kelekatan tidak aman) dengan persentase 81,7% atau sebanyak 98 responden. Sedangkan 19,3% lainnya termasuk ke dalam *secure attachment* (kelekatan aman). Individu yang cenderung tinggi pada dimensi *avoidant* (menghindar) dan *anxious* (cemas) termasuk ke dalam kategori *insecure attachment* (kelekatan tidak aman), yaitu cara seseorang memandang diri sendiri dan orang lain, dimana terdapat salah satu aspek negatif pada cara memandang diri maupun kepada orang lain. Kemudian, pada uji kategorisasi komunikasi interpersonal didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki komunikasi tidak efektif berjumlah 20 responden atau sebanyak 16,7%, sedangkan 100 responden atau 83,3% lainnya termasuk ke dalam kategori responden yang memiliki komunikasi efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa dari semua hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan nilai Signifikansi (Sig.) dari masing-masing variabel *attachment* dan komunikasi interpersonal sebesar $0.00 < 0.05$, sehingga diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebesar 40,4% antara *attachment* dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis jarak jauh pada dewasa muda. Mayoritas responden yang memiliki *insecure attachment*, namun tetap memiliki kepuasan hubungan romantis yang tinggi dikarenakan komunikasi interpersonal yang dilakukan juga dilakukan secara efektif. Hal ini ditunjukkan berdasarkan sumbangan pengaruh variabel komunikasi interpersonal yang lebih tinggi daripada variabel *attachment*.

Kepustakaan

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Anatasia. (2010). Kepuasan pacaran dan hubungan romantis pada hubungan jarak jauh. Skripsi. Laboratorium Psikologi Umum. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- DeVito, Joseph. (2016). *The interpersonal communication book 14th edition*. United States: Pearson Education.
- Dharmawijati, RD. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo*, 3(3), 331-342.
- Fajri, D.T. (2021). Pengaruh attachment dan self-disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang menikah secara ta'aruf. *Skripsi*. Universitas Buana Perjuangan Karawang.
- Febriani. (2016). Analisis komunikasi interpersonal pacaran jarak jauh. *Skripsi*. Perpustakaan. Universitas Pasundan.
- Feist., & Feist. (2017). *Teori kepribadian Edisi 8 Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Firmin. (2013). Extended communication efforts involved with college long-distance relationships. *Contemporary Issues In Education Research – First Quarter*, 6(1), 97-110.
- Fraley, Waller, and Brennan. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* 2000, 78(2), 350-365
- Hendrick, S.S (1988). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationship*, 15(1), 137-142.
- Hendrick, S.S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.
- Herdianto, J. K., & Liana, J.A. (2017). Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan komitmen pada pasangan yang menjalani hubungan berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 85-91.
- Korpue & Hermawati. (2020). *Komunikasi Antarpribadi pada Pasangan yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh atau Long Distance Relationship (LDR) untuk Komitmen yang Terjalin di Kalangan Mahasiswa S1 Reguler FISIP UNS Angkatan 2016-2018*. Skripsi. FISIP Universitas Negeri Surakarta.
- Kurniati, G. (2015). Pengelolaan Hubungan Romantis Jarak Jauh: Studi Penetrasi Sosial Pasangan yang Terpisah Jarak Geografis. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1), 27-37.
- Lova, W. (2018). Asosiasi antara attachment styles dalam hubungan romantis pada relationship satisfaction (kepuasan dalam suatu hubungan). *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 31-39.
- Myers. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rae, MO. (2017). *Survei tentang kepuasan dalam hubungan pacaran pada pasangan jarak jauh (long distance relationship)*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ratnaningtyas, Restu Nurmala. 2017. *Hubungan Kualitas Komunikasi dan Tingkat Kebahagiaan Individu Dewasa Muda yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Renanda, S. (2018). Hubungan kelekatan dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa politeknik kesehatan dr. Soepraoen malang yang di mediasi oleh kepercayaan. *Jurnal Ecopsy, Volume 5 Nomor 1, April 2018*.
- Riza, W. L., Rahman, P. R., & Fajri, D. T. (2021). *Attachment Dan Self-Disclosure Sebagai Prediktor Dari Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Yang Menikah Secara Ta'aruf*. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*.
- Riza, W. L., Rahman, P. R., & Fajri, D. T. (2022). *Attachment Dan Self-Disclosure Sebagai Prediktor Dari Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Yang Menikah Secara Ta'aruf*. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*.

- Rumondor. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora Vol.4 No.1 April 2013*: 28-36.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development 13th Ed.* Jakarta: Erlangga.
- Sihombing. (2013). *Hubungan Pengungkapan Diri terhadap Kepuasan Hubungan Romantis pada Dewasa Awal.* Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Widyanisa, Lubis, & Sary. (2018). Pola komunikasi interpersonal pada pasangan suami istri yang menjalani long distance marriage. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2018, 6 (4), Hal 385 – 397