
SECURE ATTACHMENT DAN KUALITAS HUBUNGAN BERPACARAN PADA DEWASA AWAL YANG MENJALANI LDR

Oleh

Anma Caeria Galuh Pramantari¹⁾, Christiana Hari Soetjiningsih²⁾

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

^{1,2}Jl. Diponegoro No. 52-60, Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711

Email: ¹anmacaeria03@gmail.com, ²soetji25@yahoo.co.id

Article History:

Received: 17-12-2022

Revised: 24-12-2022

Accepted: 03-01-2023

Keywords:

Long Distance Relationship,
Secure Attachment,
Relationship Quality, College
Student

Abstract *The focus of this study is to determine the relationship between secure attachment and relationship quality in early adulthood among college student who undergoing long distance relationship (LDR). This Study uses quantitative approach with correlational design. The sampling technique used is purposive sampling. The subject of this study is 44 SWCU Psychology Faculty Students Class of 2018 and 2019 who are undergoing long distance relationship. The measuring tools used in this study are adult attachment scale and perceived relationship quality – revised. Based on the correlation results of the product moment-Pearson is $r = r = 0,348$ ($p < 0.05$), meaning that hypothesis of this study is there is a positive relationship between secure attachment and relationship quality among college students who are undergoing long distance relationship (LDR).*

PENDAHULUAN

Menurut Hurlock (1996), masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira individu berumur 40 tahun. Masa dewasa awal adalah masa penyesuaian diri individu pada pola kehidupan yang baru dan harapan - harapan sosial yang baru. Terdapat beberapa ciri - ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (1996) yaitu, a) masa dewasa awal merupakan usia reproduktif, masa yang ditandai dengan membentuk rumah tangga. b) masa sebagai masa yang bermasalah. c) merupakan masa yang penuh dengan ketegangan emosional yang biasanya berupa ketakutan atau kekhawatiran. d) masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai. Menurut R.J. Havighurs (dalam Hurlock, 1996) salah satu tugas perkembangan individu dewasa awal adalah memilih teman hidup. Menurut Settersten (2007), salah satu tugas individu dewasa awal adalah membentuk hubungan personal yang intim dan salah satu cara menjalankan tugas perkembangan itu adalah dengan menjalin hubungan berpacaran.

Hubungan berpacaran merupakan hubungan serius yang melibatkan perasaan romantis kepada individu lain (Florsheim, 2003). Hubungan romantis atau hubungan berpacaran merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia (Demir, 2008). Menurut Hampton (dalam Zakiyah & Nuraeni, 2020), hubungan berpacaran dibedakan menjadi dua tipe, yaitu hubungan berpacaran jarak dekat atau *proximal relationship* dan hubungan berpacaran jarak jauh atau *long distance relationship* (LDR). Menurut Aylor pasangan yang

menjalankan hubungan berpacaran jarak dekat memiliki kemungkinan untuk bertemu dan melakukan kontak wajah hampir setiap hari, serta intensitas bertemu dapat dikatakan sering. Tetapi pada pasangan yang menjalankan hubungan jarak jauh tidak memungkinkan untuk bertemu dan intensitas bertemu yang dikatakan sangat jarang (Indira dkk., 2020). Karena memang dalam proses berpacaran, muncul berbagai hal yang dapat mengubah hubungan jarak dekat menjadi jarak jauh. Contohnya seperti harus mengejar karir dan melanjutkan pendidikan. Menurut Gherardi (1988), hubungan yang menghabiskan waktu bersama lebih sedikit dapat dikatakan sebagai LDR (*Long Distance Relationship*) dan menurut Holt dan Stone (dalam Gherardi, 1988) mengkategorikan bahwa individu menjalin hubungan LDR (*Long Distance Relationship*) ketika tempat tinggal individu berjarak hingga 1 mil dengan pasangannya.

Pada pasangan berpacaran yang menjalin hubungan jarak dekat maupun jarak jauh, akan melibatkan keintiman yang lebih intensif dan mendalam di dalamnya. Hubungan berpacaran jarak jauh pemenuhan terhadap komponen intimasi, hasrat dan komitmen tidaklah mudah. Pacaran yang menjalani hubungan jarak jauh cenderung membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat bertemu dengan pasangan mereka. Hal tersebut dapat mengakibatkan perubahan pada pemenuhan komponen intimasi, hasrat dan komitmen (Rae, 2017). Dalam komponen intimasi, individu dan pasangan yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh memiliki keintiman yang kurang karena mereka dipisahkan oleh jarak, sehingga mereka kurang leluasa dalam berkomunikasi karena frekuensi percakapan tatap muka berkurang hingga dapat mempengaruhi kepercayaan dan keterbukaan di antara kedua pasangan (Rukmana, 2015).

Menurut Harrison, setiap individu yang berpacaran biasanya menginginkan kontak yang intim (berpegangan tangan, berpelukan, dan lain-lain), dan pergi bersama dalam suatu kencan (dalam Renanda 2018). Hubungan yang intim dan lebih akrab merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia (Demir, 2008). Kualitas hubungan berpacaran juga dapat mempengaruhi ketahanan suatu hubungan (Harris, 2013). Kualitas hubungan juga bisa dikatakan sebagai evaluasi positif maupun negatif terhadap hubungan romantis yang sedang dijalankan dan bersifat subjektif (Fletcher dkk., 2000). Fletcher dkk., (2000) mengemukakan enam komponen yang ada pada kualitas hubungan yaitu kepuasan, komitmen, kepercayaan, keintiman, gairah, dan cinta. Selain itu menurut Clark, dkk (dalam Farooqi, 2008) kualitas hubungan melibatkan saling pengertian, validasi, dan saling memahami.

Romo dkk. (2014) melakukan penelitian tentang kepercayaan dan sikap cinta, hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki ide yang lebih romantis dan konservatis tentang cinta. Sedangkan pria lebih terbuka menerima godaan dan perselingkuhan. Subrahmany dan Mahel (dalam Sánchez dkk., 2017) menegaskan bahwa dinamika hubungan yang berlangsung melalui media sosial (*chatting*, obrolan video) berdampak pada kepuasan dewasa awal dengan pasangannya. Dalam menjalani suatu hubungan romantis, individu yang dengan senang hati memberikan waktu, tenaga, dan senantiasa berusaha dalam menjalankan hubungan akan memiliki komitmen yang besar pada hubungan, sehingga dapat memiliki kualitas hubungan yang positif (Angela & Ariela, 2021).

Salah satu bagian dari kepribadian individu yang memiliki peran dalam menentukan kualitas hubungan individu dengan pasangan adalah keterikatan (Collins & Read, 1990). *Attachment* itu sendiri merupakan keinginan manusia untuk menjalin hubungan yang terikat

dengan orang lain dimana kasih sayang dan afeksi dalam hubungan tersebut (Bartholomew & Horowitz, 1991). Keterikatan menggambarkan sistem perilaku yang terorganisir dan dianggap sebagai bagian yang melekat dari sifat manusia. Menurut Hazan dan Shaver (1987) keterikatan (*attachment*) adalah ikatan emosional yang terjalin dengan figur lekat yang terbentuk sejak masa awal kehidupan individu dan berlanjut ke masa dewasanya dalam rasa pemenuhan rasa aman. Selain itu, *attachment* dipercaya dapat menentukan arah hubungan dan menjadi dasar pemahaman individu terhadap hubungan yang sedang dijalani. Menurut Hazan dan Shaver (1987) terdapat tiga macam *attachment style* yaitu *secure*, *avoidant*, *anxiety*.

Menurut Hazan dan Shaver (1994) hubungan keterikatan orang dewasa biasanya bersifat timbal balik. Sosok keterikatan utama orang dewasa adalah teman sebaya dan pasangan. Keterikatan orang dewasa biasanya terjadi karena motivasi kebutuhan akan rasa aman (*secure*) yang harus terpenuhi. Dimana keamanan adalah kebutuhan paling mendasar pada individu. Individu dengan *secure attachment* akan merasa nyaman dengan kedekatan yang terjadi antara dirinya dengan pasangan. Apabila kebutuhan psikologis individu terpenuhi dengan cepat dan konsisten, maka akan berkembang model positif pada diri dan model positif pada orang lain, sehingga individu tersebut dapat menunjukkan fleksibilitas, keseimbangan dan dapat mengatasi pengalaman yang menyakitkan dan juga tetap terhubung dalam sebuah hubungan (Bowlby, 1973). Hal ini berhubungan dengan emosi positif dalam diri individu dan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam sebuah hubungan (Collins & Feeney, 2004).

Menurut Lopez dan Brennan (dalam Simmons, Gooty, Nelson & Little, 2009) *secure attachment* mencerminkan kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang berguna berdasarkan rasa hormat yang sehat dan menghargai kemampuan orang lain. Seseorang yang memiliki *secure attachment* memiliki ciri-ciri lebih populer dikalangan teman sebaya, mereka juga mampu membina hubungan yang intens, memiliki interaksi yang harmonis dengan pasangan, lebih responsif, dan juga tidak dominan di dalam sebuah hubungan, Maka biasanya individu yang memiliki *secure attachment* akan memiliki *intimacy* dengan pasangan (Agusdwitanti & Tambunan, 2015). Juga mereka mampu bekerjasama dengan individu lain secara efektif dalam menemukan jalan untuk mencapai tujuan (Simmons, Gooty, Nelson & Little, 2009).

Dari hasil penelitian Hazan dan Shaver (1987) menunjukkan bahwa individu yang terikat dengan aman (*secure*) lebih cenderung memiliki hubungan yang panjang, stabil, dan memuaskan. Yang ditandai dengan kepercayaan, keintiman, kehangatan, dan dukungan dari pasangan. Sehingga individu yang aman (*secure*) memiliki kualitas hubungan yang positif bersama pasangannya. Mikulincer (Dalam Simmons et al, (2009) individu yang memiliki *secure attachment* akan dapat membentuk rasa saling percaya dengan individu lain. Bagi seorang wanita, ketika pasangannya merasa nyaman dengan kedekatan hal itu adalah prediktor terbaik dari kualitas hubungan. Untuk pria adalah sejauh mana pasangan mereka merasa cemas ketika ditinggalkan atau tidak dicintai (Collins & Read, 1990). Juga dalam hasil penelitian Mikulincer dan Shaver (2013), individu dikatakan aman (*secure*) apabila memiliki skor rendah pada aspek penghindaran dan kecemasan pada *attachment style*. Simpson (1990) menjelaskan bahwa gaya keterikatan seseorang berpengaruh terhadap kepuasan hubungan. Kepuasan dalam hubungan berpacaran merupakan evaluasi intrapersonal dari seseorang dengan merasakan hal positif dan ketertarikannya dalam menjalani hubungan

tersebut.

Pada survei yang telah penulis lakukan pada beberapa mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR), mereka mengatakan menjalin hubungan jarak jauh (LDR) kurang lebih selama 6 sampai 12 bulan. Walaupun mereka menjalankan hubungan jarak jauh, tetapi mereka merasa bahwa pasangan mereka ada untuknya ketika dibutuhkan dan tidak sering merasa khawatir apabila ditinggalkan oleh pasangannya. Tetapi sebagian dari mahasiswa dan mahasiswi yang merasa tidak nyaman apabila pasangan mereka bergantung kepadanya. Mahasiswa dan mahasiswi tersebut memiliki kepercayaan yang cukup tinggi kepada pasangan dan memiliki kesetiaan yang tinggi terhadap pasangan serta cukup intens secara seksual bersama pasangan. Mahasiswa dan mahasiswi yang mengikuti survei juga mengatakan bahwa mereka mengagumi pasangan mereka, mereka juga mengatakan bahwa hubungan yang mereka jalani sangat dekat, bahkan sudah mengenal keluarga satu sama lain. Walaupun mereka menjalani hubungan LDR tetapi mereka tetap merasa bahagia. Mereka juga mengungkapkan bahwa ketika harus menjalani hubungan LDR, saling memberi kabar secara *online* kepada pasangan melalui *chatting WhatsApp* dan obrolan video yang dilakukan ketika mereka dan pasangan memiliki waktu luang.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka penelitian ini akan menguji "Hubungan *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalin LDR". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *secure attachment* pada individu dengan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalin LDR.

LANDASAN TEORI.

Kualitas Hubungan

Kualitas hubungan adalah evaluasi negatif atau positif dari individu terhadap pasangan maupun hubungannya yang sesuai dengan pandangan pribadi individu (Fletcher dkk., 2000). Evaluasi tersebut dapat dilihat melalui enam komponen pada kualitas hubungan, yaitu *satisfaction*, *trust*, *commitment*, *passion*, *intimacy*, dan *love*. Enam komponen ini saling berkaitan dan dapat memberikan evaluasi negatif atau positif pada suatu hubungan (Fletcher dkk., 2000).

1. Aspek - aspek kualitas hubungan (Fletcher dkk., 2000):

a. Kepuasan (*Satisfaction*)

Pada aspek kepuasan (*satisfaction*) ini menunjukkan kepuasan individu dalam hubungan yang dijalani, kebahagiaan yang dirasakan individu didalam hubungan dan makna hubungan bagi individu.

b. Kepercayaan (*Trust*)

Pada aspek kepercayaan (*trust*) ini menunjukkan seberapa besar kepercayaan individu terhadap pasangan, seberapa sering individu mengandalkan pasangan dan pasangan mengandalkan individu tersebut.

c. Komitmen (*Commitment*)

Pada aspek komitmen (*commitment*) ini menunjukkan seberapa besar komitmen individu terhadap hubungan, pengorbanan individu untuk hubungan, dan kesetiaan individu pada hubungan.

d. Gairah (*Passion*)

Pada aspek gairah (*passion*) ini menunjukkan semangat individu dalam menjalani hubungan dengan pasangan, keinginan individu terhadap hubungan yang dijalani, dan intensitas secara seksual individu dengan pasangan.

e. Keintiman (*Intimacy*)

Pada aspek keintiman (*intimacy*) ini menunjukkan seberapa dekat individu dengan pasangan, .

f. Cinta (*Love*)

Pada aspek cinta (*love*) menunjukkan seberapa besar individu mencintai pasangan, seberapa besar individu mengagumi pasangan, dan menghargai pasangan, .

Secure Attachment

1. Pengertian

Menurut Collins dan Read (1990) keterikatan aman (*secure attachment*) adalah individu yang merasa nyaman dengan kedekatan, dapat bergantung kepada orang lain, memiliki rasa harga diri yang lebih tinggi, memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, dan lebih ekspresif terhadap apa yang dirasakan. Keyakinan individu yang *secure* tentang dunia sosial juga positif, mereka memandang orang lain dapat dipercaya dan diandalkan, lebih mengutamakan kepentingan orang lain. Serta individu dengan *secure attachment* lebih cenderung memiliki gaya cinta yang menunjukkan sikap tanpa pamrih terhadap segala sesuatu yang sudah ia lakukan untuk pasangannya. Menurut Simmons. B. L (2009) keterikatan aman (*secure attachment*) adalah gaya keterikatan yang sehat yang memungkinkan individu untuk bekerja secara mandiri begitupun bekerja bersama individu lain.

2. Aspek

Aspek *secure attachment* (Collins & Read, 1990) :

a) Kebahagiaan

Pada aspek kebahagiaan menunjukkan kenyamanan ketika orang lain tersedia unruk dia ketika dibutuhkan. Dan merasa nyaman ketika bergantung kepada orang lain.

b) Kepercayaan

Pada aspek kepercayaan menunjukkan bahwa individu memiliki kepercayaan diri sosial tinggi dan ekspresif. Serta tidak sering merasa khawatir ketika ditinggalkan. Serta tidak sering merasa khawatir ketika orang lain terlalu dekat dengan dirinya.

c) *Friendly*

Pada aspek *friendly* menggambarkan bahwa individu mudah dekat dengan orang lain. Memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dunia sosial dan tentang sifat manusia. Serta hangat dan responsif

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan diantara dua variabel. Hasil yang diperoleh merupakan signifikansi hubungan antara variabel X dan variabel Y. Peneliti melakukan pengumpulan data secara daring melalui *Google Form*. Tautan untuk mengisi angket akan disebarakan melalui sosial media peneliti, seperti story Instagram, *direct message* instagram, bio instagram peneliti, *chatting WhatsApp*, baik *chatting personal* maupun *broadcast chatting*. Kemudian untuk alat ukur dalam penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu, *Adult*

*Attachment Scale dan Perceived Relationship Quality-Revised.***Hipotesis**

Hipotesis untuk penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalani LDR. Dimana ketika individu memiliki *secure attachment* dan kepuasan terhadap hubungan LDR yang tinggi maka terdapat hubungan yang positif. Sebaliknya, ketika individu tidak memiliki *secure attachment* dan tidak memiliki kepuasan hubungan berpacaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Deskripsi Data Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, yaitu sampel yang diambil dengan menggunakan kriteria tertentu dan jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 44 orang. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Individu yang berusia 18 - 25 tahun.
2. Mahasiswa dan mahasiswi aktif angkatan 2018 dan 2019 Fakultas Psikologi UKSW.
3. Sedang menjalin hubungan berpacaran
4. Lama hubungan berpacaran minimal 3 bulan.
5. Berbeda kota atau provinsi dengan pasangan

Analisis deskriptif***Secure Attachment***Table 4: Kategorisasi Pengukuran Skala *Secure Attachment*

kategori	Rentan nilai	Frekuensi	presentase	mean	Stdev.
Tinggi	$85 \leq X < 98$	10	22,7%	79	6,3
Sedang	$73 \leq X < 85$	12	27,3%		
Rendah	$60 \leq X < 73$	22	50%		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 10 subjek memiliki skor *secure attachment* yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 22,7%, 12 subjek memiliki skor *secure attachment* yang berada pada kategori sedang dengan persentase 27,3%, dan 22 subjek yang berada pada kategori yang rendah dengan persentase 50%. Berdasarkan nilai Mean sebesar 79 dapat dikatakan rata-rata kepuasan kerja berada pada kategori rendah dengan standar deviasi 6,3. Jumlah item *secure attachment* sebelum dilakukan uji coba adalah 14 item. Setelah dilakukan uji coba terdapat satu item yang gugur, sehingga tersisa 13 item saja.

Kualitas Hubungan Berpacaran

Table 5: Kategorisasi Pengukuran Skala Kualitas Hubungan Berpacaran

kategori	Rentan nilai	Frekuensi	Presentase	Mean	St dev.
Tinggi	$42 \leq X < 54$	13	29,5%	35,5	6,2
Sedang	$29 \leq X < 42$	25	56,8%		
Rendah	$17 \leq X < 29$	6	13,6%		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 13 subjek memiliki skor kualitas hubungan berpacaran yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 29,5%, 25 subjek memiliki skor kualitas hubungan berpacaran yang berada pada kategori sedang dengan

persentase 56,8%, dan 6 subjek yang berada pada kategori yang rendah dengan persentase 13,6%. Berdasarkan nilai Mean sebesar 35,5 dapat dikatakan rata-rata kualitas hubungan berpacaran berada pada kategori sedang dengan standar deviasi 6,2. Jumlah item kualitas hubungan berpacaran sebelum dilakukan uji coba adalah 28 item. Setelah dilakukan uji coba tersisa 19 item saja

Uji Normalitas

Pada pengujian normalitas, apabila angka signifikansi $p < 0,05$ maka distribusi data bersifat tidak normal. Sebaliknya apabila angka signifikansi $p > 0,05$ maka distribusi data bersifat normal. Hasil pengujian normalitas sebagai berikut :

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kepuasan_ Secure_A Hubungan_ ttachme Berpacaran nt	
N		44	44
Normal Parameters ^a	Mean	37,64	75,14
	Std. Deviation	8,656	10,409
Most Extreme Differences	Absolute	,087	,149
	Positive	,057	,149
	Negative	-,087	-,119
Kolmogorov-Smirnov Z		,087	,149
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200	,015

Pengujian normalitas pada variabel *secure attachment* diperoleh $KS-Z = 0,87$ dengan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), artinya variabel *secure attachment* berdistribusi normal. Selanjutnya pada pengujian normalitas variabel kualitas hubungan berpacaran diperoleh $KS-Z = 0,149$ dengan nilai signifikansi 0,015 ($p < 0,05$), artinya variabel kualitas hubungan berpacaran tidak berdistribusi normal.

Uji Liniaritas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kualitas hubungan berpacaran* secure attachment	Between Groups	(Combined)	2099,682	23	91,291	1,627	,138
		Linearity	390,110	1	390,110	6,951	,016
		Deviation from Linearity	1709,572	22	77,708	1,385	,234
		Within Groups	1122,500	20	56,125		
		Total	3222,182	43			

Dari hasil perhitungan diatas yang diperoleh menggunakan SPSS, ditemukan nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,234. Jika nilai *Deviation from Linearity* Sig. > 0,05, maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependent. Menurut hasil perhitungan diatas, kita dapat melihat bahwa ada hubungan yang linear secara signifikan antara *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 dan 2019 Universitas Kristen Satya Wacana yang menjalin hubungan berpacaran *Long Distance Relationship*.

Uji Korelasi

Correlations			
		Kualitas Hubungan Berpacaran	Secure Attachment
Spearman's rho	Kualitas Hubungan Berpacaran	1	.379**
		Sig. (1-tailed)	.006
		N	44
Secure Attachment	Secure Attachment	.379**	1
		Sig. (1-tailed)	.006
		N	44

Dari hasil uji korelasi Spearman (karena data tidak berdistribusi normal) yang dilakukan menunjukkan nilai $r = 0,379$ dan sig sebesar $0,006$ ($p < 0.05$), maka dapat dimaknai bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran. Makin tinggi *secure attachment* yang dimiliki makin tinggi kualitas hubungan nilai sumbangan efektif variabel *secure attachment* terhadap kualitas hubungan berpacaran sebesar 14.36% ($r^2 = (0.379)^2 \times 100\%$) dan sisanya 85.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* yang dianalisis menggunakan SPSS, didapatkan hasil uji korelasi dengan $r = 0,348$ dan nilai sig sebesar $0,021$ ($p < 0.05$). Berdasarkan uji korelasi tersebut maka dapat diketahui ada hubungan antara *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi UKSW angkatan 2018 dan 2019 yang menjalin hubungan *Long Distance Relationship* (LDR). Hubungan korelasi antara kedua variabel tersebut berkorelasi secara positif, artinya semakin tinggi *secure attachment* maka semakin tinggi juga kualitas hubungan berpacaran, begitu juga sebaliknya semakin rendah *secure attachment* maka semakin rendah juga kualitas hubungan berpacaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hazan & Hazer (1987) dimana sebuah hubungan yang memiliki ikatan yang kuat dengan rasa aman (*secure*) akan cenderung memiliki hubungan yang lebih panjang, stabil, dan memuaskan. Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki *secure attachment* cenderung nyaman dengan adanya keintiman dan saling ketergantungan antara dirinya dan pasangan, tidak khawatir terhadap pasangan maupun hubungan. (Straub, 2009). juga dengan tingginya tingkat *secure attachment* maka individu dalam penelitian ini lebih memiliki emosi yang positif dalam mempertahankan hubungan mereka (Tidwell, Reis, & Shaver, 1996). Oleh karena itu *secure attachment* menjadi peranan penting dalam sebuah kualitas hubungan jarak jauh yang dijalani, dengan adanya rasa aman sebuah hubungan dapat memiliki kualitas yang baik.

Penelitian ini tentunya memiliki kelebihan maupun kekurangan. Kelebihan penelitian ini adalah dapat melihat hubungan *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran di masa dewasa awal yang menjalin *long distance relationship* (LDR) pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi UKSW angkatan 2018 dan 2019 dan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian yang serupa di masa yang akan mendatang. Keterbatasan pada penelitian ini adalah responden yang sulit dijumpai, sehingga hal tersebut menyebabkan jumlah partisipan yang sedikit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji korelasi terdapat koefisien korelasi sebesar $r = 0,348$ yang berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel ini. Dengan signifikansi sebesar $0,021$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *secure attachment* dengan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalin hubungan *Long Distance Relationship* (LDR).

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran yang tertuju kepada:

a. Bagi Responden

Bagi partisipan yang menjalani hubungan berpacaran *long distance relationship* supaya dapat memahami bahwa *secure attachment* menjadi salah satu faktor untuk mencapai kualitas hubungan berpacaran yang baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam mengenai *secure attachment* dengan faktor-faktor lain selain kualitas hubungan, misalnya seperti faktor, *self disclosure*. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih dalam dengan kriteria responden yang berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh Dimensi Attachment Avoidance dan Anxiety terhadap Kualitas Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. April. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04>
- [2] Awar, S. (2013). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [3] Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [4] Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- [5] Christensen, L.B., Johnson, R.B., & Turner, L.A. (2014). Research methods, design, and analysis. *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz*, 217–249.
- [6] Collins, N.L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- [7] Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257–277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>
- [8] Romo, AVE, Romero, FEC, & García, LF (2014). Social perception of infidelity and lovestyles in the couple. *Teaching and Research in Psychology*, 19 (1), 135-147.
- [9] Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5.
- [10] Fletcher, G.J.O., Simpson, J.A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- [11] Gherardi, S. (1988). LDR relationship quality. *Stress Inoculation Training*, 16(1), 69–90.
- [12] Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- [13] Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253–270. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00017>
- [14] Hazan, C., & Shaver, P.R. (2004). Attachment as an organizational framework for

- research on close relationships. *Close Relationships: Key Readings*, 5(1), 186–214. <https://doi.org/10.4324/9780203311851>
- [15] Hazan, C., & Shaver, P.R. (2009). Psychological inquiry : an international journal for the advancement of psychological theory attachment as an organizational framework for research on close relationships attachment as an organizational framework for research on close relationships. *May 2014*, 37–41. <https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501>.
- [16] Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, (50), 93–98
- [17] Indira, P., Aryaningih, A., Pande, K., & Susilawati, A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. 7(1), 20–30.
- [18] Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2013). Oxford Handbooks Online. In *Choice Reviews Online* (Vol. 50, Issue 11). <https://doi.org/10.5860/choice.50-5912>
- [19] Morgan, H.J., & Shaver, P.R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 109-124). Springer, Boston, MA.
- [20] Noftle, E.E., & Shaver, P.R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 179–208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.11.003>
- [21] Putri, A.F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- [22] Rae, M.O. (2017). *Survei tentang kepuasan hubungan dalam pacaran pada pasangan jarak jauh (long-distance relationship)*. (Disertasi Doktorat, Universitas Sanata Dharma, 2017) Diakses melalui https://repository.usd.ac.id/12133/2/119114034_full.pdf
- [23] Renanda, S. (2018). Hubungan kelekatan dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa politeknik kesehatan dr. soepraoen malang yang di mediasi oleh kepercayaan. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 29.
- [24] Roni, Dwi Pratama. (2016). Hubungan kepercayaan dengan kepuasan pernikahan ibu rumah tangga yang memiliki suami bekerja di luar kota. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- [25] 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*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- [26] Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Romantic relationship quality in the digital age: a study with young adults. *Spanish Journal of Psychology*, 20(2017), 1–10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.20>
- [27] Settersten, R.A. (2007). Passages to adulthood : linking demographic change and human development. 251–272. <https://doi.org/10.1007/s10680-007-9132-8>
- [28] Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 233-247.

- [29] Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- [30] Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- [31] The Center for Study of Long Distance Relationship. (2018). Long distance relationship frequently asked questions 2018. Diakses pada tanggal 10 Januari 2021, dari <https://www.longdistancerelationships.net/faqs.htm>.
- [32] Tidwell, M.C.O., Reis, H.T., & Shaver, P.R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: a diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 729–745. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.729>
- [33] Zakiyah, R.U., & Nuraeni, E. (2020). Pola pemenuhan hak dan kewajiban suami istri long distance relationship (ldr) di desa batujaya, karawang. *Al-Ahwal Al-Syakhsyiah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Peradilan Islam*, 1(2), 165–178. <https://doi.org/10.15575/as.v1i2.9913>