



Peran Gaya Kelekatan terhadap Kepuasan dalam Menjalani Hubungan Jarak Jauh pada Dewasa Awal

Revanska Adisty Nazhira Adikara¹, Zahra Frida Intani²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada

e-mail: *¹revanska.adisty2302@mail.ugm.ac.id, ²zahrafridaintani@ugm.ac.id

Abstrak

Dewasa awal menjadi tahapan penting untuk membangun komitmen dan hubungan yang dekat dengan individu lain, terutama dalam hubungan romantis. Namun, tantangan seperti hubungan jarak jauh dapat memengaruhi kepuasan hubungan. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran gaya kelekatan terhadap kepuasan hubungan dalam konteks hubungan jarak jauh pada dewasa awal dengan pendekatan kuantitatif. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *Relationship Assessment Scale* (RAS) dan *Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) yang dianalisis dengan regresi linear berganda. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 108 orang dengan rentang usia 20-30 tahun di Indonesia. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa gaya kelekatan cemas ($\beta = -0,404, p < 0,001$) dan gaya kelekatan menghindari ($\beta = -0,304, p < 0,001$) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kepuasan hubungan dengan kontribusi sebesar 32%. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai peran gaya kelekatan terhadap kepuasan dan dinamika dalam hubungan jarak jauh, serta membantu tenaga profesional kesehatan mental dalam memberikan dukungan yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kesejahteraan pasangan jarak jauh.

Kata kunci: Dewasa Awal, Gaya Kelekatan, Kepuasan Hubungan, Hubungan Jarak Jauh

Abstract

Early adulthood is an important stage for building commitment and close relationships with other individuals, especially in romantic relationships. However, challenges such as long-distance relationships can affect relationship satisfaction. This study aims to analyze the role of attachment style on relationship satisfaction in the context of long-distance relationships in early adulthood using a quantitative approach. Measurements were conducted using the *Relationship Assessment Scale* (RAS) and *Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) instruments, analyzed via multiple linear regression. The study included 108 participants aged 20–30 years in Indonesia. The results of the multiple linear regression analysis showed that anxious attachment style ($\beta = -0,404, p < 0,001$) and avoidance attachment style ($\beta = -0,304, p < 0,001$) had a significant negative relationship with relationship satisfaction, contributing 32% to the variance. The findings of this study provide insights into the role of attachment styles in relationship satisfaction and dynamics in long-distance relationships, and can assist mental health professionals in providing more targeted support to enhance the well-being of long-distance couples.

Keywords: Early Adulthood, Attachment Style, Relationship Satisfaction, Long-Distance Relationship