

# KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENJALIN HUBUNGAN PACARAN JARAK JAUH (STUDI DESKRIPTIF)

**Maria Chrisnatalia, Fernanda Ajeng Egi Ramadhan**

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Depok Jawa Barat

maria\_c@staff.gunadarma.ac.id

## **Abstract**

*Early adult women who are in a long-distance dating relationship will feel the satisfaction of a romantic relationship when they are together with their partner directly, however, there are often obstacles that force individuals to stay away and enter into long-distance dating relationships. The purpose of this study was to describe romantic relationship satisfaction in young adult women who are in long-distance dating relationships. This study uses descriptive quantitative methods, there are 78 respondents who are in a long-distance dating relationship. The sampling technique used was purposive sampling and the data analysis technique used was a descriptive test. Descriptive test results show that more subjects have romantic relationships and love aspects dominate romantic relationship satisfaction. The results of the analysis show that the subjects in this study have a combination of cognition, emotion and behavior that can show love for their partners even though they are constrained by distance and space.*

**Keywords:** *Romantic relationship satisfaction, Early adult women, Long distance dating relationships*

## **Abstrak**

Wanita dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh akan merasakan kepuasan hubungan romantis saat bersama dengan pasangan secara langsung, namun demikian tidak jarang terdapat halangan yang membuat individu terpaksa menjauh dan menjalin hubungan pacaran jarak jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, terdapat 78 responden yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan teknik analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif. Hasil uji deskriptif diperoleh hasil bahwa lebih banyak subyek yang memiliki hubungan romantis dan aspek cinta mendominasi kepuasan hubungan romantis. Hasil analisis diketahui bahwa subyek dalam penelitian ini memiliki kombinasi kognisi, emosi dan perilaku yang dapat menunjukkan rasa cinta kepada pasangan walaupun terkendala jarak dan ruang.

**Kata kunci:** Kepuasan hubungan romantis, Wanita dewasa awal, Hubungan pacaran jarak jauh

## **Pendahuluan**

*Long Distance Relationship* (LDR) merupakan sebuah hubungan berpacaran jarak jauh yang dilakukan oleh beberapa orang di berbagai belahan dunia. Di Indonesia fenomena ini seringkali terjadi pada mereka yang harus jauh dengan pasangannya, baik itu antar pulau bahkan antar Negara. Salah satu survey yang dilakukan pada 123 partisipan, bahwa 49% berhasil menjalin hubungan jarak jauh hingga menikah, 38% mengaku tidak berhasil dalam menjalin hubungan jarak jauh dan 5% lainnya menjalani LDR dengan penuh keraguan (Eny, 2012).

Dumont (2018) menyatakan bahwa sekitar 14 juta warga di Amerika Serikat saat ini berada dalam hubungan jarak jauh atau LDR, angka tersebut menyatakan bagi pasangan yang masih berpacaran maupun yang sudah menikah namun memutuskan

untuk hidup secara terpisah. Rahmawati dan Chozenah (2021), mengatakan bahwa perbandingan hubungan tanpa jarak dengan hubungan jarak jauh, yaitu pada hubungan jarak jauh memiliki tantangan tersendiri untuk mencapai suatu keberhasilan, kedua pasangan harus berusaha memberikan kesempatan untuk berkembang.

Pada usia dewasa awal merupakan tahapan untuk memiliki hubungan yang hangat dengan pasangan maupun dengan orang terdekat. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Papalia dan Feldman, (2014), bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat atau yang dikenal dengan berpacaran, dari hubungan berpacaran inilah seseorang berusaha untuk mencari kecocokan dan lebih mengenal kekurangan dan kelebihan dari setiap pasangan. Selain itu Santrock

(2002), menyatakan bahwa individu ketika membina hubungan intim dengan lawan jenis merupakan tugas perkembangan spesifik bagi individu dewasa awal.

Membina hubungan intim dalam bentuk pacaran merupakan proses seorang individu bertemu dengan seseorang lainnya dalam konteks sosial tertentu yang bertujuan untuk menjajaki apakah orang tersebut layak untuk dijadikan pasangan hidup nantinya (Benokraitis, 1996). Menurut David dan Hampton (2004), hubungan berpacaran dibedakan menjadi dua tipe, yakni hubungan berpacaran jarak dekat dan hubungan berpacaran jarak jauh. Pengertian hubungan jarak jauh atau sering disebut dengan *long distance relationship* adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu.

Menurut Dargie (dalam Putri, 2017) menyatakan hasil survei pada tahun 2014 bahwa pasangan LDR justru memiliki tingkat kepuasan, keintiman, dan komunikasi cukup tinggi dibanding pasangan yang tinggal bersama atau berdekatan, namun tantangan yang paling sulit dari LDR bukan berasal dari jarak itu sendiri. Berdasarkan penjelasan dari (Tim, 2008) Kepuasan berarti perihal (yang bersifat) puas, kesenangan, kelegaan dan sebagainya, dikejanya untuk dirinya meskipun dengan segala pengorbanan, keinginan itu hanya ditujukan kepada kebutuhan jasmani. Hendrick (1988), menyatakan bahwa kepuasan hubungan adalah penilaian subjektif dari masing-masing pasangan dalam hubungan yang sedang dijalani saat ini. Kepuasan dalam suatu hubungan dialami ketika sebuah tujuan yang ingin dicapai dari hubungan tersebut tercapai.

Emmons (dalam Myers, 2000) menyatakan bahwa individu dewasa muda akan paling merasa bahagia ketika mereka telah puas dengan kehidupan cintanya. Pada wanita dewasa yang memiliki hubungan romantis jangka pendek akan cenderung lebih mudah depresi (Simon & Barrett, 2010). Oleh sebab itu, wanita dewasa muda ketika memilih pasangan hidup dituntut untuk lebih selektif dalam mencapai kepuasan hubungan romantis agar dapat bebas dari masalah mental dan fisik (Baumeister & Leary, 2007).

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, 2003). Kepuasan hubungan romantis yaitu sejauh mana seorang individu merasa puas dengan pasangan atau hubungannya (Anderson & Emmers-Sommer, 2006). Kepuasan hubungan romantis menjadi salah satu komponen derajat rasa senang mengenai hubungan yang sedang dijalani dan kepercayaan bahwa

hubungan tersebut memiliki banyak kualitas yang baik (Reis & Sprecher, 2009).

Menurut Stinnet et al (1984), kepuasan hubungan romantis adalah dukungan emosional yang diberikan secara utuh yang dirasakan seseorang sehingga pasangan merasa yang diharapkan dari hubungan tersebut dapat terpenuhi dengan baik. Hendrick (1988) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen kepuasan hubungan romantis, yaitu cinta dimana seseorang yang menjalin hubungan romantis akan muncul rasa cinta, pasangan yang saling mencintai akan memperhatikan dan berusaha memenuhi kebutuhan pasangannya. Kedua ialah masalah, masalah merupakan hal yang alamiah untuk terjadi dan tidak dapat dihindari, terutama dalam suatu hubungan romantis dimana pasangan saling ketergantungan satu sama lain. Ketiga ialah harapan, harapan disini merupakan suatu keinginan atau tujuan yang ingin dicapai seseorang dari suatu hubungan dan harapan dapat dipandang sebagai tujuan yang ingin diraih individu bersama pasangannya.

Rahmawati dan Chozanah (2021) melakukan survei terhadap 1.000 peserta menemukan bahwa hubungan jarak jauh memiliki tingkat keberhasilan 58%, dan jika ingin hubungan LDR berkembang, masing-masing pasangan harus bekerja keras yaitu yang pertama dengan belajar berkomunikasi dengan baik, yang kedua dengan pelajari bahasa cinta satu sama lain dan yang ketiga dengan memanfaatkan waktu secara berkualitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Ursila, (2012) bahwa remaja perempuan memiliki nilai kepuasan yang tinggi dibandingkan pria. Wanita saat berada jauh dari pasangannya akan merasa ingin menghubungi pasangannya dan wanita cenderung terbawa perasaan dibandingkan pria. Selain itu wanita tidak mudah tergoda dengan pria lain dan untuk memupuk rasa kangen wanita biasanya lebih suka mendengarkan musik namun pria lebih suka menghabiskan waktu untuk hobi dan berkumpul dengan teman-temannya (Rohmitriasih, 2018).

Pasangan yang berpacaran jarak jauh memiliki cara tersendiri untuk dapat saling memberikan kepuasan pada pasangannya terlebih pada wanita yang menjalani hubungan jarak jauh, untuk itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh.

## Metode Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh minimal 6 (enam) bulan.

Skala kepuasan hubungan romantis dimodifikasi dari penelitian Ursila (2012) dan disusun berdasarkan aspek kepuasan hubungan romantis menurut Hendrick (1988) yaitu cinta (*love*), masalah-masalah (*problems*) dan harapan-harapan (*expectations*). Adapun jumlah aitem skala kepuasan hubungan romantis terdiri dari 7 aitem. Sebelum peneliti menyebarkan kuisioner via *googleform*, peneliti melakukan uji validitas dengan menggunakan validitas isi yang dilakukan bersama dengan beberapa dosen lain di Universitas Gunadarma setelah selesai uji validitas. Kuisioner disebar dan peneliti mendapatkan 78 responden yang memenuhi kriteria penelitian setelah peneliti melakukan uji daya diskriminasi item dan diperoleh nilai sebesar 0,334 sampai 0,721; serta nilai reliabilitas sebesar 0,779.

Analisis data untuk penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif, yaitu menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data, skor minimum, skor

maksimum, *mean* dan standar deviasi (Sugiyono, 2004). Analisis penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif.

## Hasil dan Pembahasan

### Uji Asumsi dan Uji Deskriptif

Hasil uji normalitas diperoleh menggunakan uji *Kolmogorov smirnov test* untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Berdasarkan pengujian normalitas pada skala kepuasan hubungan romantis dapat dilihat berdasarkan pengujian normalitas diperoleh hasil nilai p (signifikansi) yaitu sebesar 0,065 ( $p \geq 0,05$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa distribusi skala kepuasan hubungan romantis terdistribusi normal. Hasil analisis data yang dilakukan pada variabel kepuasan hubungan romantis diperoleh nilai *mean* empirik sebesar 27,24 dan standar deviasi sebesar 4,6. Adapun data sebarannya terdapat dalam tabel 1.

**Tabel 1**  
**Mean Empirik, Hipotetik dan Standar Deviasi**

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Standar Deviasi	Kategori
Kepuasan Hubungan Romantis	43,06	21	7	Tinggi
Aspek cinta ( <i>love</i> )	9,2	6	1,3	Sangat tinggi
Aspek masalah-masalah ( <i>problems</i> )	6,6	6	1,3	Sedang
Aspek harapan-harapan ( <i>expectations</i> )	11,4	9	2	Tinggi

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil nilai *mean* variabel kepuasan hubungan romantis masuk dalam kategori tinggi, untuk aspek cinta (*love*) memiliki kategori sangat tinggi, masalah-masalah (*problems*) masuk dalam kategori sedang dan harapan-harapan (*expectations*) memiliki kategori

tinggi. Selanjutnya peneliti melakukan uji untuk masing-masing kategori yang terkait dengan kepuasan hubungan romantis seperti usia dan media yang biasanya digunakan oleh pasangan agar dapat berkomunikasi. Adapun sebarannya terdapat dalam tabel 2 dan 3.

**Tabel 2**  
**Frekuensi Bertemu Pada Pasangan LDR**

Frekuensi Ketemuan	Jumlah	Mean							
		<i>Love</i>	Kategori	<i>Problem</i>	Kategori	<i>Expectation</i>	Kategori	KHR	Kategori
Setiap bulan	28	9,21	ST	6,85	S	11,78	T	43,92	T
Setiap tahun	50	9,18	ST	6,50	S	11,22	T	42,58	T

\*Ket : SR= Sangat Rendah; R=Rendah; S = Sedang; T = Tinggi; ST = Sangat Tinggi; KHR = Kepuasan Hubungan Romantis

Pada tabel 2 dijelaskan bahwa frekuensi bertemu pada pasangan LDR setiap bulan dan setiap tahun, pada aspek cinta (*love*) memiliki kategori sangat tinggi, masalah-masalah (*problems*) masuk

dalam kategori sedang dan harapan-harapan (*expectations*) masuk dalam kategori tinggi dan kategori tinggi untuk kepuasan hubungan romantis.

**Tabel 3**  
**Lama Berpacaran Pasangan LDR**

Lamanya berpacaran	Jumlah	Mean							
		Love	Kategori	Problem	Kategori	Expectation	Kategori	KHR	Kategori
< 1 Tahun	8	7,75	T	6,12	S	9,62	S	37,37	S
1-3 Tahun	50	9,26	ST	6,72	S	11,62	T	43,58	T
>3-6 Tahun	18	9,66	ST	6,61	S	11,55	T	44,11	T
>6 Tahun	2	9,00	ST	6,50	S	12,50	T	43,50	T

\*Ket : SR= Sangat Rendah; R=Rendah; S = Sedang; T = Tinggi; ST = Sangat Tinggi; KHR = Kepuasan Hubungan Romantis

Pada tabel 3 dijelaskan bahwa lama berpacaran pada wanita yang menjalin hubungan LDR pada aspek cinta (*love*) memiliki kategori sangat tinggi pada 1 tahun ke atas, masalah-masalah (*problems*) masuk dalam kategori sedang dan harapan-harapan (*expectations*) masuk dalam kategori tinggi dan kategori tinggi untuk kepuasan hubungan romantis.

**Tabel 4**  
**Media yang Digunakan Pada Pasangan LDR**

Media komunikasi	Jumlah	Mean							
		Love	Kategori	Problem	Kategori	Expectation	Kategori	KHR	Kategori
<i>Imessage</i>	1	10	ST	8	T	12	ST	48	ST
<i>Line</i>	1	10	ST	8	T	12	ST	48	ST
<i>Skype</i>	1	9	ST	5	S	10	S	38	S
<i>Whatsapp</i> (WA)	31	9,03	ST	6,38	S	10,96	S	41,80	T
<i>Whatsapp</i> dan <i>Facetime</i>	1	10	ST	8	T	14	ST	50	ST
<i>Whatsapp</i> dan <i>Intagram</i>	41	9,24	ST	6,70	S	11,58	T	43,48	T
<i>Whatsapp</i> dan <i>Telfon</i>	2	9,19	ST	6,62	S	11,42	T	43,06	T

\*Ket : SR= Sangat Rendah; R=Rendah; S = Sedang; T = Tinggi; ST = Sangat Tinggi; KHR = Kepuasan Hubungan Romantis

Pada tabel 4 diperoleh hasil bahwa media yang digunakan pada wanita yang menjalin hubungan LDR pada aspek cinta (*love*) memiliki kategori sangat tinggi pada *chatting*, telepon dan *video call*, masalah-masalah (*problems*) masuk dalam kategori sedang dan tinggi. Aspek harapan-harapan (*expectations*) masuk dalam kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Sedangkan variabel kepuasan hubungan romantis masuk dalam kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi.

**Tabel 5**  
**Komunikasi Setiap Hari**

Komunikasi dalam satu hari	Jumlah	Mean							
		Love	Kategori	Problem	Kategori	Expectation	Kategori	KHR	Kategori
2 kali	20	9,30	ST	6,00	S	10,90	S	41,50	T
3 kali	13	9,00	ST	6,30	S	10,84	S	41,46	T
Lebih dari 4 kali	45	9,20	ST	7,00	S	11,82	ST	44,22	T

\*Ket : SR= Sangat Rendah; R=Rendah; S = Sedang; T = Tinggi; ST = Sangat Tinggi; KHR = Kepuasan Hubungan Romantis

Pada tabel 5 diperoleh hasil bahwa banyaknya komunikasi yang dilakukan oleh wanita yang menjalin hubungan LDR pada aspek cinta (*love*) memiliki kategori sangat tinggi, masalah-masalah (*problems*) masuk dalam kategori sedang. Aspek harapan-harapan (*expectations*) masuk dalam kategori sedang dan sangat tinggi. Sedangkan variabel kepuasan hubungan romantis masuk dalam kategori tinggi.

**Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh memiliki kepuasan hubungan romantis tinggi. Hal ini dimungkinkan, meskipun pasangan tinggal terpisah dari pasangannya namun mereka masih dapat berkomunikasi menggunakan telepon selular, menggunakan pesan singkat ataupun *video call*

sehingga tumbuh rasa saling percaya satu sama lain dan dapat terpenuhi kebutuhan emosional.

Hal ini senada dengan Rohmitriasih (2018) menyatakan bahwa seseorang yang menjalani LDR adalah hubungan asmara terbaik dalam mendewasakan seseorang atau pasangan yang terpisah jauh. Selain itu, (Hendrick, 1988) menyatakan bahwa sebuah kepuasan dalam hubungan merupakan bagian dari evaluasi individu untuk mencapai tujuan dan pada akhirnya hubungan tersebut dapat terpenuhi sesuai dengan keinginannya. Sedangkan menurut Reis dan Sprecher (2009) kepuasan hubungan romantis sebagai derajat rasa senang mengenai hubungan yang sedang dijalani dan kepercayaan bahwa hubungan tersebut memiliki banyak kualitas yang baik.

Pasangan yang memiliki kepuasan hubungan romantis yang tinggi dilatarbelakangi oleh terpenuhinya kebutuhan selama menjalin hubungan romantis (Rusbult, 1983). Sebaliknya, pasangan yang tidak memiliki kepuasan hubungan romantis hal ini disebabkan kurangnya kontribusi yang diberikan oleh pasangan (Regan, 2003)

Pada ketiga aspek kepuasan hubungan romantis terdapat aspek yang memiliki kategori sangat tinggi, yaitu aspek cinta (*love*). Aspek ini memiliki nilai sangat tinggi, dimungkinkan karena wanita yang menjalin LDR dituntut memiliki rasa saling percaya dan adanya keterbukaan, saat terpisah jarak dan waktu agar dapat mempertahankan hubungannya. Dari 78 subyek dalam penelitian ini, terlihat lebih banyak yang memiliki cinta (*love*) yang tinggi dan dapat diduga bahwa LDR yang dialami oleh subyek dalam penelitian masih mampu berbagi kebahagiaan.

Pada aspek kedua yaitu aspek masalah-masalah (*problems*), subyek dalam penelitian memiliki kategori sedang. Hal ini berarti dalam setiap hubungan berpasangan pasti akan menghadapi masalah. Miller (dalam Taylor et al., 2006) menyatakan bahwa masalah merupakan bagian dari kehidupan berpasangan untuk dapat lebih dewasa dan dapat mengatasinya secara bersama dengan cara yang tepat dan dapat saling mengungkapkan sehingga hambatan yang terjadi dapat terselesaikan dengan baik.

Pada tabel 1 dipaparkan bahwa aspek harapan-harapan (*expectations*) masuk dalam kategori tinggi, ini berarti wanita yang berpacaran jarak jauh memiliki keinginan yang tinggi agar hubungannya dapat berjalan lancar dan lanjut hingga ke jenjang yang lebih tinggi. Harapan pasangan akan hubungan membuat setiap individu yang menjalani LDR akan berusaha sekuat tenaga agar terjalin komunikasi, kepercayaan, dukungan pasangan serta adanya kelekatan walaupun terpisah jauh. Sehingga tujuan

dari yang ingin diraih bersama pasangan bisa terwujud dengan adanya harapan (Snyder, dalam Indrawati et al., 2018).

Komunikasi yang terjalin dari subyek penelitian ini melalui media telepon, *chatting* dan *video call* memiliki nilai kategori sangat tinggi pada aspek *love* (lihat tabel 4). Ini membuktikan bahwa dengan adanya media untuk berkomunikasi mampu mendekatkan pasangan yang jauh secara psikologi sehingga besar kemungkinan untuk mendapatkan kepuasan secara emosional.

Namun Adelina (2014) menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas komunikasi, maka semakin tinggi pula komitmen dalam hubungan romantis bersama pasangan tetap terjaga. Hal ini berarti pasangan yang dapat melakukan komunikasi dengan baik, maka akan saling percaya satu sama lain, terbuka akan semua hal, tidak ada kesalahpahaman sehingga hubungan romantis yang dijalani merasakan kepuasan.

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Anderson dan Emmers-Sommer, (2006) bahwa keintiman, kepercayaan, dan kepuasan komunikasi ditemukan sebagai prediktor terkuat kepuasan hubungan dalam menggunakan media komunikasi secara *online*. Komunikasi dalam hubungan jarak jauh menjadi kunci kepuasan hubungan romantis.

Pada tabel 5 diperoleh hasil bahwa wanita yang berkomunikasi dengan pasangannya lebih dari dua kali memiliki kategori dalam aspek cinta yang sangat tinggi, hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi hubungan romantis yaitu komunikasi (Harley dalam Williams et al., 2006). Dengan adanya komunikasi yang terjalin setiap harinya menunjukkan bahwa pasangan memiliki perhatian pada pasangannya yang tinggal berjauhan, sehingga nantinya jika ada kesalahpahaman antar pasangan sehingga akan diperoleh pemecahan masalah yang terbaik bagi pasangan tersebut. Selain itu pada tabel 3 juga disampaikan bahwa pasangan yang memiliki hubungan di atas tiga tahun memiliki kategori *love* yang sangat tinggi. Lamanya menjalin hubungan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis, semakin lama maka semakin intim hubungan yang akan dibangun dan memiliki kedekatan yang baik (Harley dalam Williams et al., 2006). Namun tidak dipungkiri juga bagi wanita yang sering berkomunikasi dan memiliki hubungan yang cukup lama dapat bertahan, ada juga yang tidak bisa bertahan dengan hubungannya. Namun demikian subyek dalam penelitian ini membuktikan bahwa dengan adanya komunikasi yang baik dan lamanya hubungan dapat membuat seseorang memiliki cinta yang tinggi dan seharusnya memiliki interaksi yang harus dapat dipenuhi dan

dipahami oleh masing-masing pasangan (Baron & Byrne, 2004).

Pada tabel 5 komunikasi melalui media yang dilakukan dalam satu hari lebih dari empat kali memiliki mean katagori *expectation* sangat tinggi. Subyek dalam penelitian ini memiliki harapan yang besar terhadap pasangannya yang jauh dan dengan adanya komunikasi yang terjalin setiap harinya tujuan dari berpacarannya dapat tercapai bersama yaitu semakin mengenal satu sama lain. Dukungan yang diberikan oleh masing-masing pasangan saat berkomunikasi merupakan bentuk yang tercipta untuk kesenangan bagi pasangan LDR, sehingga para pasangan ini mencapai kepuasan hubungan yang romantis, saling berbagi cerita yang membuat para pasangan memiliki harapan yang tinggi. Snyder (dalam Indrawati et al., 2018) menyatakan bahwa harapan dalam kepuasan hubungan romantis merupakan keinginan atau tujuan yang ingin dicapai oleh masing-masing pasangan dalam sebuah hubungan yang dibangun agar bisa diraih bersama-sama.

Menurut Olson dan Olson (2000), menyatakan bahwa komunikasi merupakan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan memahami sesuatu. Pada penelitian DeVito (1997), menyatakan bahwa intensitas komunikasi adalah tingkatan terpenting dalam keluasan pesan yang terjadi saat berkomunikasi. Ketika kedua belah pasangan memiliki kesibukan masing-masing pada pekerjaannya, yang akan berdampak pada komunikasi diantara keduanya menjadi berkurang, hal ini dapat membuat hubungannya menjadi merasa terbiasa dan merasa malas untuk berkomunikasi dengan pasangan (Imazahra, 2009). Semakin seringnya komunikasi yang baik terhadap pasangan dalam sehari maka semakin baik pula hubungan yang sedang dijalani.

Utami dan Novianti (2018), menjelaskan bahwa seseorang yang menjalani hubungan romantis yang berada pada kategori tinggi maka akan merasa bahwa hubungan yang dijalani bersama pasangan memiliki manfaat untuk diri sendiri. Seseorang akan merasakan saling menyediakan kehangatan, mendukung pasangan untuk mengembangkan pilihan dan bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah dipilih.

Menurut hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Renanda, 2018) mengatakan bahwa hubungan romantis dapat terjadi dari dua individu yang saling tertarik satu sama lain, dan jika individu itu memiliki kelekatan satu sama lain maka akan merasakan kepuasan hubungan romantis diantara keduanya.

## Simpulan

Variabel kepuasan hubungan romantis masuk dalam kategori tinggi dan aspek *love* masuk dalam kategori sangat tinggi. Wanita yang menjalin hubungan LDR memungkinkan merasa puas terhadap hubungan yang dijalin saat ini dan dapat mengekspresikan kenyamanan pada pasangannya walupun terpisah jarak, ruang dan waktu baik secara verbal maupun non-verbal.

## Daftar Pustaka

- Anderson, T. L., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153–172. <https://doi.org/10.1080/10510970600666834>
- Adelina, AAR. (2014). *Developmental And Clinical Psychology Pasangan Dual Karir: Hubungan Kualitas Komunikasi Dan Komitmen Perkawinan Di Semarang Info Artikel*. 50229. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Baron, R. A.& Byrne. (2004). *Psikologi Sosial* (Vol. 1). Jakarta: Erlangga.
- Benokraitis, N. v. (1996). *Marriages and families (2nd edition) Change, Choices and Constraint*. Upper Saddle River, N.J: Prentice-Hall Inc.
- David, P. , & J. R. Hampton. (2004). *The Effect od Communication On Satisfaction In Long Distance And Proximal Relationships Of College Students*. <Http://Www.Webclearinghouse.Net>.
- DeVito. (1997). *Komunikasi Antar Manusia, kuliah dasar* (5th ed.). Jakarta: Karisma Publishing.
- Dumont, K. (2018, May 22). How To Make A Long-Distance Relationship Work, By Zodiac Sign. *Yourtango.Com*.
- Eny. (2012, September 4). Survei 49 pasangan berhasil menjalin hubungan pacarana jarak jauh. *Wolipop.Detik.Com*.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. In *Source: Journal of Marriage and Family* (Vol. 50, Issue 1).
- Imazahra. (2009). *Long distance love*. Jakarta: Lingkar Pena.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara harapan dan kualitas hubungan pada

- dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-98>
- Myers, E. A. (2000). *Adult romantic attachment: Emotion regulation strategies and relationship satisfaction*. University of Montana.
- Olson, D. H. , & Olson, A. K. (2000). *Empowering couples: Building on your strengths*. Life Innovations.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia; Experience Human Development*. (2nd ed.). Salemba Humanika.
- Putri AAS. (2017, February 8). *Asal Tahu Kuncinya, LDR Tak Perlu Bikin Takut*. Kompas.Com.
- Rahmawati, Y & Chozanah, R. (2021, March 14). *Punya Hubungan Jarak Jauh? Begini Caranya agar Langgeng Menurut Terapis*. Suara.Com.
- Regan, P. C. (2003). *The mating game: A primer on love, sex, and marriage*. Sage Publications. .
- Reis, H. T. , & Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of human relationship*. Sage Publication.
- 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), 29-35.
- Rohmitriasih, M. (2018, December 20). *Beda Pria dan Perempuan Saat Menjalani Hubungan Jarak Jauh (LDR)*. . Fimela.Com.
- Roy F. Baumeister, & Mark R. Leary. (2007). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation* (1st Edition). Taylor & Francis Group.
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal Test of the Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 45, Issue 1).
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (Chusairi & Damanik, Eds.; 2nd ed.). Jakarta: Erlangga.
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Stinnet, N., Walter, J., & Kaye. (1984). *Relationship in marriage and the family*. Macmillan Publishing Company.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. , & Sears, D. O. (2006). *Social psychology* (12th ed.). Person Education Group, Inc.
- Tim. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan Nasional Pusat Bahasa.
- Ursila, F. M. (2012). *Hubungan anantara kepuasan hubungan romantis dan psychological well-being pada mahasiswa yang berpacaran*. University of Indonesia.
- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan kecemburuan dengan kualitas hubungan romantis remaja pengguna instagram usia 15-18 tahun yang berpacaran. In *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)* (Vol. 2, Issue 1).
- Williams, B. K. , Sawyer, S. C. , & Wahlstrom, C. M. (2006). *Marriage, Families, and Intimate Relationship*. Pearson Education, Inc.