

## Dynamics of Romantic Relationship Satisfaction in Long Distance Relationships: A Psychological Perspective

### Dinamika Kepuasan Relasi Romantis dalam Hubungan Jarak Jauh : Perspektif Psikologis

**Evanjelina Agracia Tumi Geong<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Magister Psikologi,  
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
Email: [gracegeong14@gmail.com](mailto:gracegeong14@gmail.com)

**Endang Wedyorini<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Magister Psikologi,  
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
Email: [wedyorini@unika.ac.id](mailto:wedyorini@unika.ac.id)

#### Correspondence:

**Evanjelina A. T. Geong**  
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
Email: [gracegeong14@gmail.com](mailto:gracegeong14@gmail.com)

#### Abstract

Individuals in long-distance relationships (LDR) have many challenges in maintaining their relationships. Many admit that it is difficult to live to the point of questioning the certainty of the relationship. However, many have also succeeded in living long-distance relationships. In fact, although LDR couples rarely have direct contact, they also have the same level of romantic relationship satisfaction as those in geographically close relationships. This study aims to explore the description of romantic relationship satisfaction in individuals in long-distance relationships. The method used is a literature review based on a literature review of previous publications regarding romantic relationship satisfaction in individuals in long-distance relationships. This study then shows that in achieving relationship satisfaction in LDR couples, namely by utilizing technological assistance to communicate which is then used for self-disclosure to build trust and minimize uncertainty in the relationship. Romantic relationship satisfaction also has an impact on individual health.

**Keyword :** Romantic Relationship Satisfaction, Long Distance Relationships

#### Abstrak

Individu yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) memiliki banyak tantangan untuk mempertahankan hubungannya. Banyak yang mengakui sulit menjalaninya hingga mempertanyakan kepastian hubungannya. Namun banyak juga yang berhasil dalam menjalani hubungan jarak jauh. Faktanya, meskipun pasangan LDR jarang melakukan kontak secara langsung, mereka juga memiliki tingkat kepuasan relasi romantis yang sama dengan mereka yang berada dalam hubungan yang dekat secara geografis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi terkait gambaran kepuasan relasi romantis pada individu yang menjalani long distance relationship. Metode yang digunakan adalah *literature review* berdasarkan kajian literatur publikasi-publikasi sebelumnya mengenai kepuasan relasi romantis pada individu yang menjalani long distance relationship. Penelitian ini kemudian menunjukkan bahwa dalam mencapai kepuasan hubungan dalam pasangan LDR yaitu dengan memanfaatkan bantuan teknologi untuk berkomunikasi yang selanjutnya digunakan untuk pengungkapan diri demi terbentuknya kepercayaan dan meminimalisir ketidakpastian dalam hubungan. Kepuasan relasi romantis juga berdampak pada kesehatan individu.

**Kata Kunci :** Kepuasan Relasi Romantis, Hubungan Jarak Jauh

Copyright (c) 2025 Evanjelina Agracia Tumi Geong, Endang Wedyorini

Received 2025-01-03

Revised 2025-03-20

Accepted 2025-04-02



## LATAR BELAKANG

Survey secara online yang dilakukan oleh Wolipop (2012) pada 123 partisipan, dimana diketahui bahwa sebanyak 49% berhasil dalam hubungan jarak jauh, 38% gagal, 10% berada dalam fase berharap agar hubungan jarak jauh yang dijalannya dapat terus berjalan dengan baik, sedangkan 5% lainnya menyatakan adanya keraguan hingga putus asa dengan pasangannya dalam menjalin hubungan jarak jauh yang mana hal ini berkaitan dengan tingkat kepercayaan yang kian menurun. Hasil penelitian Knox et al (2002) menunjukkan bahwa dari 438 orang mahasiswa yang sedang menjalani hubungan romantis, sebanyak 22% di antaranya memilih untuk memutuskan hubungan dengan alasan keterpisahan jarak dan 20% mahasiswa pun mengungkapkan hubungannya makin memburuk dengan pasangan saat menjalani LDR.

Hal ini bisa disebabkan oleh adanya keterpisahan fisik dan kesulitan untuk bertemu secara *face to face* saat menjalani LDR, seseorang akan mengalami kebingungan dan merasa ada ketidakjelasan dalam hubungannya, sehingga membuat hubungan tersebut tidak stabil hingga akhirnya banyak yang memutuskan untuk berpisah (Guldner & Swensen, 1995). Selain itu, banyak opini yang menyatakan bahwa *Long Distance Relationship* memiliki peluang yang kecil untuk berhasil, beberapa di antaranya diungkapkan dalam situs blog Quora.com berikut ini. "LDR bukanlah masalah, tapi jadi "penghambat" hubungan." / "Bagi saya pada saat itu, LDR adalah momen yang sangat menegangkan dan menakutkan. Persepsi negatif saya pada LDR membuat saya selalu pesimis akan keberlanjutan hubungan saya dan mas."/ "Aku ayun, bisa dibilang aku hampir ga percaya apa itu ldr, karena 2 kali LDR dan 2 kali semua itu berakhir."

Holt dan Stone (dalam Rifayanti & Diana, 2019) mendefinisikan LDR sebagai hubungan romantis yang dijalani oleh dua orang individu yang terpisahkan oleh jarak, sehingga sulit untuk melakukan kontak fisik. Selaras dengan hal tersebut, (Fataraya, 2018) juga mengungkapkan bahwa *Long Distance Relationship* adalah sebuah relasi yang tercipta akibat pasangan terpisahkan oleh jarak (geografis) yang berjauhan, seperti perbedaan kota, negara, atau bahkan benua. Kemudian, Pistole & Roberts (2011) memberikan pendapat yang sama bahwa LDR merupakan hubungan romantis yang dijalin dua individu yang terpisahkan oleh jarak, akibatnya mereka sukar untuk berkomunikasi, bertemu, dan melakukan kontak fisik. Dapat disimpulkan bahwa *Long Distance Relationship* merupakan sebuah hubungan romantis yang dijalani oleh pasangan yang terpisah karena jarak, hingga membuat mereka kesulitan untuk bertemu secara langsung, melakukan kontak fisik, dan berkomunikasi dengan intens.

Banyak pasangan yang terpisah secara geografis untuk jangka waktu yang lama karena faktor-faktor seperti

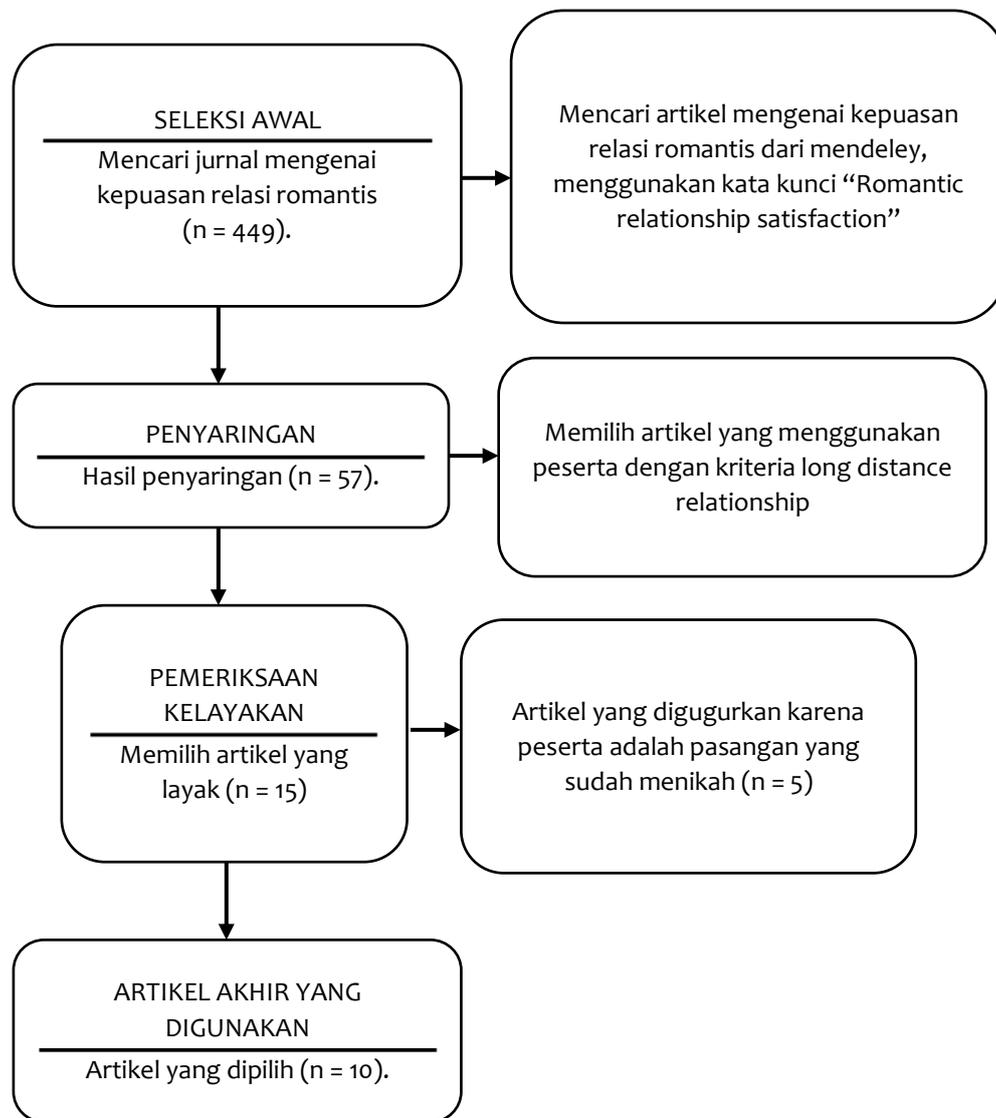
pekerjaan, pendidikan, dan militer (Firmin et al., 2013). Namun, dengan munculnya media komunikasi, pasangan jarak jauh kini memiliki banyak cara untuk tetap berhubungan setiap hari dan saling bergantung bahkan ketika terpisah. Meskipun mereka jarang melakukan kontak tatap muka, pasangan dalam LDR memiliki tingkat kepuasan yang sama dengan mereka yang berada dalam hubungan yang dekat secara geografis (Roberts & Carole Pistole, 2009; Stafford & Merolla, 2007). Baik dalam hubungan jarak jauh (LDR) maupun hubungan yang dekat secara geografis, strategi mempertahankan hubungan dan kepuasan hubungan dapat ditingkatkan melalui penggunaan teknologi komunikasi (Morey et al., 2013; Stewart et al., 2014; Utz et al., 2015).

Kepuasan relasi romantis merujuk pada seberapa jauh seorang individu merasa positif mengenai hubungannya dan pasangannya (Rusbult et al., 1998). Kepuasan relasi romantis diartikan sebagai sebuah penilaian secara interpersonal dan bersifat subjektif tentang pasangannya dan hubungannya (Cepukiene, 2019). Selain itu, kepuasan relasi romantis juga dilihat dari dukungan emosional yang didapatkan individu dari pasangannya yang kemudian memunculkan perasaan puas karena hubungan yang dijalani sesuai dengan harapan (Tunisa & Damaiyanti, 2021; Taylor et al, 2009). Hendrick (dalam Guzmán-González et al., 2023) menambahkan bahwa kepuasan relasi romantis merujuk pada evaluasi responsif yang dilakukan seseorang terhadap hubungannya.

Kepuasan yang dirasakan dalam menjalani relasi romantis berdampak pada kesehatan mental yang baik, kesiapan untuk menghadapi masa depan, dan siap untuk mengubah sikap menjadi lebih baik untuk satu sama lain (Khaddouma et al., 2016). Hal ini kemudian diperkuat oleh pendapat (Robles, 2014) yang mengatakan bahwa kepuasan relasi romantis dapat membangun kesehatan mental serta fisik yang lebih baik. Adamczyk (2017) mengungkapkan bahwa kepuasan dalam relasi romantis juga kemudian dapat menjadi pemicu tingginya kepuasan hidup. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kansky et al (2019) mengungkapkan bahwa puas terhadap relasi romantis menjadi sebuah pondasi dalam hubungan yang positif karena dapat membuat individu termotivasi untuk membangun dan memelihara hubungan dalam waktu jangka panjang. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi terkait gambaran kepuasan relasi romantis pada individu yang menjalani *long distance relationship*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* berdasarkan kajian literatur publikasi-publikasi sebelumnya mengenai kepuasan relasi romantis pada individu yang menjalani *long distance relationship*.



Gambar 1. Metode Penelitian

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terdiri dari statistik deskriptif, uji asumsi dan hipotesis yang kemudian dianalisis secara kritis.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Penulis, Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Hammonds, J. R., Ribarsky, E., & Soares, G. (2020). Attached and Apart: Attachment Styles and Self-Disclosure in Long-Distance Romantic Relationships. <i>Journal of Relationships Research</i> , 11(10), 1-10. <a href="https://doi.org/10.1017/jrr.2020.10">https://doi.org/10.1017/jrr.2020.10</a>	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memeriksa efek gaya keterikatan pada tingkat pengungkapan diri, kepercayaan, kepuasan, dan ketidakpastian individu dalam hubungan romantis jarak jauh (LDRR) yang menggunakan saluran komunikasi yang dimediasi secara teknologi sebagai sarana utama interaksi sehari-hari dengan pasangan romantis mereka.	Kuantitatif dengan <i>structural equation modelling</i> (SEM) (Peserta (N = 211) dari 27 negara yang mempertahankan hubungan romantis yang berkomitmen (M = 3 tahun) dengan pemisahan geografis (M = 1042 mil, Mdn = 160 mil))	Terdapat beberapa hasil dalam penelitian ini. Pertama, semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah ketidakpastian dalam LDR. Kedua, adanya korelasi positif antara pengungkapan diri dan kepercayaan dalam LDR, dengan kata lain, tingkat pengungkapan diri yang tinggi dapat menghasilkan rasa percaya yang lebih besar selama periode pemisahan geografis, sekali lagi menekankan pentingnya pengungkapan dan komunikasi yang efektif dalam LDR. Ketiga, individu dalam LDR yang melaporkan tingkat pengungkapan diri yang tinggi juga menunjukkan tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Keempat, terdapat pengaruh prediktif yang signifikan dari gaya keterikatan aman pada pengungkapan diri dalam LDR, Individu yang memiliki keterikatan aman yang terlibat dalam pengungkapan diri yang tinggi dapat menggunakan informasi tersebut untuk membuat keputusan tentang arah dan status hubungan, dan dengan demikian mengurangi jumlah ketidakpastian yang pernah ada saat LDR pertama kali dimulai. Dan, seiring berkurangnya ketidakpastian, kepercayaan dan kepuasan meningkat bagi individu yang memiliki keterikatan aman. Kelima, untuk gaya keterikatan preoccupied, tidak ada hubungan antara gaya keterikatan dan tingkat pengungkapan diri. Keenam, terdapat hubungan negatif antara gaya keterikatan takut-menghindar dan pengungkapan diri. Ketakutan ini dapat mencegah mereka untuk mengungkapkan karena takut penolakan atau takut menjadi terlalu dekat dengan orang lain. Ketujuh, keterikatan yang mengabaikan memiliki hubungan negatif dengan pengungkapan diri. Orang yang	Semua menyoroti pentingnya komunikasi & pengungkapan diri dalam LDR.	Fokus pada keterikatan dan pengaruh psikologis

				mengabaikan sering menolak keintiman sehingga mereka cenderung tidak terlibat dalam praktik pengungkapan yang biasanya menghasilkan keintiman yang lebih besar.		
2.	Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. <i>Journal of Social and Personal Relationships</i> , 38(12), 3543-3565. <a href="https://doi.org/10.1177/02654075211043296">https://doi.org/10.1177/02654075211043296</a>	Tujuan penelitian ini yaitu memeriksa perbedaan antara LDR dan GCR dalam (1) pola komunikasi jarak jauh (panggilan video, panggilan suara, dan SMS), dan (2) bagaimana frekuensi dan responsivitas komunikasi jarak jauh terkait dengan kepuasan hubungan.	Kuantitatif dengan SPSS 24 (Data diambil dari survei daring terhadap orang dewasa (n = 647) yang menjalin hubungan atau berkencan dengan seseorang (36,5% berada dalam LDR))	Hasil dalam penelitian ini yaitu pertama, partisipan dalam LDR menggunakan ketiga mode komunikasi jarak jauh (panggilan video, panggilan suara, dan SMS) lebih sering daripada partisipan dalam GCR. Kedua, terdapat korelasi positif yang signifikan antara status LDR dan panggilan video dan panggilan suara, yang menunjukkan bahwa partisipan dalam LDR (vs. GCR) memandang pasangan mereka lebih responsif saat menggunakan kedua mode komunikasi jarak jauh ini. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status LDR dan responsivitas SMS. Ketiga, hubungan antara frekuensi komunikasi jarak jauh dan kepuasan hubungan bervariasi secara signifikan berdasarkan status LDR. Frekuensi SMS yang lebih tinggi dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih besar dalam LDR, sebaliknya, panggilan suara yang lebih sering dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih besar dalam GCR tetapi tidak LDR. Akhirnya, panggilan video tidak berhubungan secara signifikan dengan kepuasan hubungan baik dalam LDR atau GCR. Keempat, persepsi responsivitas yang lebih besar saat berkomunikasi melalui panggilan video dan panggilan suara dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi secara signifikan. Namun, tidak ada efek utama yang signifikan dari responsivitas SMS.	Sama-sama menekankan media komunikasi penting dalam LDR.	Membandingkan LDR dan GCR
3.	Joshi, A. (2021). Does The Physical Distance Between Couples Increase Trust and Overall Satisfaction? A Comparative Study Between Long-Distance Romantic	Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai dan membandingkan tingkat kepercayaan dan kepuasan hubungan dalam	Kuantitatif (Sebanyak 100 orang dewasa muda (50 di LDR dan 50 di GCR) dari seluruh India dan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pertama, terdapat korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan dan kepuasan hubungan. Ketika ada peningkatan kepercayaan dalam suatu hubungan, kepuasan hubungan secara keseluruhan akan meningkat pada pasangan, terutama mereka yang menjalani	Hubungan kepercayaan dengan kepuasan dibahas	Khusus perbandingan kepercayaan dan kepuasan

	Relationships and Geographically Close Relationships. <i>The International Journal of Indian Psychology</i> , 9(3), 1520-1529. DOI: 10.25215/0903.141	hubungan romantis jarak jauh dan hubungan dekat secara geografis pada orang dewasa.	pasangan mereka berpartisipasi dalam penelitian ini. Rentang usia peserta adalah 18-25 tahun.)	hubungan romantis jarak jauh. Kedua, terdapat peningkatan jumlah kepercayaan pada pasangan jarak jauh dibandingkan dengan pasangan yang dekat secara geografis. Ketiga, meskipun tidak terdapat perbedaan besar antara skor kepuasan hubungan pasangan LDR dan GCR, tingkat skor kepercayaan yang lebih tinggi pada pasangan jarak jauh menunjukkan bahwa terdapat tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi pada mereka.		LDR & GCR.
4.	Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal yang Menjalin Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif). <i>Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi</i> , 20(2), 1-7. DOI: <a href="https://doi.org/10.47007/jpsi.v2oi2.266">https://doi.org/10.47007/jpsi.v2oi2.266</a>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh.	Kuantitatif deskriptif (Terdapat 78 responden yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh)	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 <i>video call</i> sehingga tumbuh rasa saling percaya satu sama lain dan dapat terpenuhi kebutuhan emosional. Pada ketiga aspek kepuasan hubungan romantis terdapat aspek yang memiliki kategori sangat tinggi, yaitu aspek cinta (love).	Tekankan pentingnya komunikasi intens & kepercayaan .	Fokus wanita dewasa awal
5.	Hampton, A. J., Rawlings, J., Treger, S., & Sprecher, S. (2017). Channels of Computer-Mediated Communication and Satisfaction in Long-Distance Relationships. <i>Interpersona: International Journal on Personal Relationships</i> , 11(2), 171-187. <a href="https://doi.org/10.5964/ijpr.v11i2.273">https://doi.org/10.5964/ijpr.v11i2.273</a>	Studi ini meneliti penggunaan teknologi komunikasi dalam hubungan jarak jauh, termasuk bagaimana berbagai media komunikasi dikaitkan dengan kepuasan hubungan dan kepuasan komunikasi.	Kuantitatif (Sampel untuk analisis terdiri dari 588 peserta yang menjalani LDR)	Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa obrolan video mungkin merupakan cara terbaik dalam menjaga hubungan dan kepuasan komunikasi dalam hubungan jarak jauh.	Media teknologi penting untuk jaga hubungan	Fokus pada efektivitas tiap media (video, suara, teks).
6.	Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S., & Baucom, D. H. (2018). Staying Connected: An Examination of	Menguji apakah perilaku pemeliharaan hubungan (RMB) mempredikso	Kuantitatif (87 orang dewasa yang sedang menjalin hubungan LDR)	Hasil dari penelitian ini yaitu pertama, terdapat beberapa RMB yang justru terkait dengan penurunan kepuasan hubungan, terutama RMB interpersonal dan network setelah perpisahan. Kedua, RMB seperti komunikasi	Komunikasi penting, hubungannya dengan	Fokus khusus pada perilaku

	Relationship Maintenance Behaviors in Long-Distance Relationships. <i>Marriage &amp; Family Review</i> , 55(1), 78–98. <a href="https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004">https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004</a>	kepuasan hubungan dan menganalisis apakah kepuasan hubungan memediasi hubungan antara RMB dan kesejahteraan individu		rutin, pemikiran positif tentang pasangan selama terpisah, dan dukungan sosial yang tepat cenderung meningkatkan kepuasan hubungan. Ketiga, kepuasan hubungan menjadi mediator antara RMB dan kesejahteraan individu. Artinya, RMB yang efektif dapat meningkatkan kualitas hubungan, yang kemudian berdampak positif pada kesehatan mental dan kepuasan hidup individu.	kesejahteraan mental juga diakui.	pemeliharaan hubungan (RMB).
7.	Marsha, N. A., & Indrijati, H. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatan Dewasa terhadap Kepuasan Hubungan Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. <i>Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)</i> . <a href="http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM">http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM</a>	Mengetahui apakah gaya kelekatan berpengaruh terhadap kepuasan hubungan dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh	Kuantitatif dengan desain survei cross-sectional (148 peserta; 114 perempuan dan 34 laki-laki)	Gaya kelekatan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan pada pacaran jarak jauh, semakin tinggi kelekatan menghindar dan cemas semakin rendah kepuasan hubungan. Pada kelekatan menghindar, individu cenderung menjaga jarak, menghindari keintiman, dan sulit membangun hubungan yang memuaskan. Pada kelekatan cemas, individu cenderung merasa tidak aman, terlalu khawatir dengan kesetiaan pasangan, dan menunjukkan perilaku kontrol yang dapat merusak hubungan.	Kelekatan dan kepercayaan mempengaruhi hubungan.	Fokus pada gaya kelekatan spesifik terhadap kepuasan.
8.	Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2020). Facebook intensity, social network support, stability and satisfaction in long distance and geographically-close romantic relationships: A test of a mediation model. <i>Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace</i> , 14(2), Article 5. <a href="https://doi.org/10.5817/CP2020-2-5">https://doi.org/10.5817/CP2020-2-5</a>	Tujuan penelitian ini yaitu pertama, mengetahui apakah intensitas penggunaan facebook memprediksi dukungan hubungan dari jaringan facebook. Kedua, menilai apakah dukungan tersebut memengaruhi stabilitas dan kepuasan hubungan. Ketiga, membandingkan model ini antara pasangan Long-Distance Romantic Relationship (LDRR)	Kuantitatif dengan desain survei cross-sectional (142 pasangan LDRR, dan 314 pasangan GCRR).	Intensitas Facebook memprediksi dukungan hubungan Facebook pada kedua kelompok (LDRR dan GCRR). Dukungan hubungan facebook memprediksi kepuasan hubungan pada LDRR dan GCRR, tetapi hanya memprediksi stabilitas hubungan pada LDRR. LDRR lebih bergantung pada dukungan hubungan dari facebook untuk menjaga stabilitas dan kepuasan hubungan, dibanding GCRR. GCRR tampaknya tidak terlalu membutuhkan dukungan jaringan facebook karena lebih banyak mendapat dukungan dari interaksi tatap muka. Komunikasi via video call sangat penting untuk memelihara hubungan LDRR, tetapi kurang relevan atau bahkan berdampak negatif dalam GCRR.	Teknologi sebagai jembatan jarak dalam hubungan.	Khusus bahas media sosial (Facebook), tidak umum.

		dan Geographically-Close Romantic Relationships (GCRR).				
9.	Du Bois, S. N., Woodward, H., Manser, K., Saigal, S., Santic, F., Tully, T., & Sher, T. G. (2021). Examining Relationship-Level Predictors of Individual-Level Health in Long Distance Relationships. <i>The Family Journal</i> , 30(3), 289-300. <a href="https://doi.org/10.1177/10664807211054151">https://doi.org/10.1177/10664807211054151</a> (Original work published 2022)	Tujuan penelitian ini adalah menilai hubungan antara kepuasan hubungan dan kesehatan individu dalam LDR, menguji apakah stres hubungan mempengaruhi kesehatan dan perilaku kesehatan dalam LDR dan menentukan apakah perilaku pemeliharaan hubungan berdampak pada kesehatan individu.	Kuantitatif (100 orang mahasiswa pascasarjana dan pasangan mereka yang sedang menjalani LDR minimal 3 bulan)	Hasil dari penelitian ini adalah kepuasan hubungan berhubungan positif dengan kesehatan individu, kepuasan yang lebih tinggi dikaitkan dengan lebih sedikit gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan nyeri fisik. Kedua, stres hubungan memiliki dampak negatif pada kesehatan individu, lebih tinggi stres dalam hubungan dikaitkan dengan lebih banyak kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan nyeri fisik. Stres juga menurunkan fungsi fisik dan partisipasi sosial	Kepuasan berdampak pada kesejahteraan.	Fokus dampak kesehatan mental dan fisik, berbeda dengan fokus komunikasi.
10.	Chang, X. (2023). Communication posture and long-distance romantic relationship satisfaction: The intermediary of positive psychological capital. <i>Advances in Social Sciences</i> , 12(5), 2209–2216. <a href="https://doi.org/10.12677/ass.2023.125299">https://doi.org/10.12677/ass.2023.125299</a>	Tujuan penelitian ini adalah meneliti hubungan antara sikap komunikasi dan kepuasan dalam hubungan LDR pada mahasiswa dan menganalisis peran mediasi <i>Positive Psychological Capital</i> (PsyCap) dalam hubungan tersebut.	Kuantitatif (277 mahasiswa berusia 18+ tahun yang sedang menjalani LDR)	Hasil penelitian ini yaitu pertama sikap komunikasi konsisten (positif) meningkatkan kepuasan hubungan LDR, sementara sikap komunikasi tidak konsisten (negatif) menurunkan kepuasan hubungan. Kedua, PsyCap berperan penting sebagai mediator, yang memperkuat atau melemahkan dampak sikap komunikasi terhadap kepuasan hubungan. Ketiga, Komunikasi positif membantu membangun PsyCap (harapan, optimisme, efikasi diri, ketahanan), yang kemudian memperkuat hubungan.	Komunikasi dan faktor psikologis internal penting dalam LDR.	Terdapat tambahan konsep Psychological Capital (PsyCap), dalam studi ini.

## PEMBAHASAN

### Upaya Mencapai Kepuasan

Hubungan jarak jauh adalah hubungan di mana pasangan tinggal cukup jauh sehingga sulit atau tidak mungkin untuk bertemu langsung setiap hari. Meskipun LDR sangat menantang karena banyak faktor, yaitu kurangnya kunjungan langsung, kurangnya keintiman fisik, perbedaan zona waktu (jika di negara yang berbeda), dan lain sebagainya, namun banyak orang berhasil berada dalam LDR.

### Komunikasi

Kemajuan teknologi tidak hanya berkontribusi pada pertemuan dan pembentukan hubungan antara individu dari jarak jauh (misalnya, melalui media sosial, situs kencan), tetapi juga kemudahan bagi pasangan jarak jauh untuk berkomunikasi dan berupaya mempertahankan hubungan mereka. Perkembangan perangkat telepon pintar yang meluas, membuat pasangan romantis kini dapat terhubung dari mana saja dan kapan saja. Komunikasi merupakan kunci dari kepuasan hubungan bagi pasangan LDR (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022).

Sering menjalin komunikasi menunjukkan adanya perhatian pada pasangan yang berjauhan sehingga mengurangi tingkat kesalahpahaman dan memperoleh pemecahan masalah yang baik. Semakin sering berkomunikasi satu sama lain dengan pasangan yang berjauhan semakin baik pula hubungan tersebut. Hal ini juga sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Chang (2023) yang mengungkapkan bahwa komunikasi yang positif dapat meningkatkan kepuasan hubungan yang lebih tinggi pada LDR.

Penelitian yang dilakukan oleh Hampton et al (2017) juga menunjukkan bahwa obrolan video mungkin merupakan cara terbaik untuk mempertahankan kepuasan hubungan dan komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Hal ini dikarenakan panggilan video memungkinkan interaksi yang lebih kaya dari metode komunikasi lain seperti panggilan suara dan pesan teks. Penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia & Ramadhan (2022) juga membuktikan bahwa wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh memiliki kepuasan hubungan romantis tinggi karena 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. Bagi pasangan LDR, media komunikasi dapat membantu mendekatkan pasangan secara psikologis sehingga memungkinkan untuk memperoleh kepuasan

Ada beberapa indikasi bahwa obrolan video dan berbagi pesan teks berhubungan dengan kepuasan hubungan yang lebih besar (Billedo et al., 2020; Hampton et al., 2017). Hampton et al (2017) menambahkan bahwa semakin sering seseorang melakukan panggilan video dengan pasangannya menunjukkan tingkat kepuasan hubungan yang tinggi. Hal ini dikarenakan panggilan video mampu memperlihatkan interaksi yang baik secara audio maupun visual. Sesuai dengan beberapa penelitian tersebut, Holtzman et al (2021) juga menemukan bahwa untuk

hubungan jarak jauh dan hubungan jarak dekat, pesan teks merupakan bentuk komunikasi yang paling sering digunakan, diikuti oleh panggilan suara dan kemudian panggilan video.

Namun ketiga metode tersebut paling sering digunakan oleh pasangan dalam LDR daripada pasangan yang dekat secara geografis. Artinya, individu dalam LDR lebih sering mengirim pesan teks, melakukan panggilan suara maupun panggilan video untuk berkomunikasi dengan pasangannya daripada individu dalam hubungan jarak dekat. Joshi (2021) juga berpendapat bahwa pasangan LDR memandang teknologi komunikasi sebagai alat yang memfasilitasi hubungan mereka agar tetap berhubungan dan panggilan video kemudian berperan penting dalam mengatasi keterpisahan jarak. Lebih lanjut, Holtzman et al (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara status LDR dan panggilan video dan panggilan suara, yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam LDR memandang pasangan mereka lebih responsif saat menggunakan kedua mode komunikasi jarak jauh ini.

Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status LDR dan responsivitas SMS. Sejauh ini, panggilan video merupakan satu-satunya teknologi yang memfasilitasi pasangan LDR untuk berinteraksi secara langsung. Panggilan video dan panggilan suara dianggap sebagai upaya yang dilakukan pasangan LDR untuk mengatasi kurangnya interaksi langsung diantara mereka. Selain itu, mengirim pesan teks yang sering dan responsif berhubungan dengan tingginya tingkat kepuasan dalam LDR.

### Pengungkapan diri dan kepercayaan

Teknologi yang digunakan untuk berkomunikasi juga dapat membantu individu LDR dalam pengungkapan diri. Tingkat pengungkapan yang tinggi, pada gilirannya dapat menyebabkan tingkat ketidakpastian diri, pasangan, dan hubungan yang lebih rendah, dan tingkat kepercayaan dan kepuasan hubungan yang lebih tinggi (Hammonds et al., 2020). Dalam penelitian Hammonds et al (2020) ditemukan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah ketidakpastian dalam LDR. Sangat penting bagi individu dalam LDR untuk terlibat dalam pengungkapan diri guna membantu mengurangi ketidakpastian seputar diri sendiri, orang lain, dan sifat hubungan. Lebih lanjut, pengungkapan diri juga berkorelasi positif terhadap kepercayaan dalam LDR (Hammonds et al., 2020).

Dengan kata lain, tingkat pengungkapan diri yang tinggi dapat menyebabkan perasaan percaya yang lebih besar pada pasangan LDR. Selain itu, penelitian Hammonds et al (2020) juga menemukan bahwa individu dalam LDR yang melaporkan tingkat pengungkapan diri yang tinggi menunjukkan tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, pengungkapan diri, ketidakpastian, kepercayaan, dan kepuasan hubungan saling terkait erat. Ketika individu dalam LDR dapat terlibat dalam pengungkapan diri yang baik dan diskusi mengenai diri dan hubungan maka hubungan yang dijalani akan memiliki manfaat seperti menurunnya tingkat ketidakpastian, dan meningkatnya kepercayaan serta kepuasan hubungan.

Joshi (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan dan kepuasan hubungan. Ketika ada peningkatan kepercayaan dalam suatu hubungan, kepuasan hubungan secara keseluruhan akan meningkat pada pasangan, terutama mereka yang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Dapat dikatakan bahwa kepercayaan memainkan peran besar dalam menentukan kepuasan dan kualitas hubungan. Kepercayaan merupakan bagian penting dalam hubungan apapun. Dalam hal ini, hubungan romantis berperan besar dalam kebahagiaan, namun terkadang menjadi penghambat ketika muncul konflik kepercayaan, kecemburuan, dan lain sebagainya. Saling percaya dan terbuka satu sama lain akan mengurangi tingkat kesalahpahaman yang kemudian akan berdampak pada kepuasan dalam hubungan (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022).

Ditemukan juga bahwa pengungkapan diri yang terjadi dalam LDR dapat diprediksi oleh gaya kelekatan (Hammonds et al., 2020). Teori kelekatan mampu menjelaskan alasan seseorang mempercayai atau tidak mempercayai pasangannya (Joshi, 2021). Kelekatan aman berpengaruh signifikan terhadap pengungkapan diri dalam LDR. Individu dengan kelekatan aman akan berbagi mengenai hubungan LDR mereka, mereka kemudian makin sadar dengan adanya ketidakpastian dalam hubungan mereka. Dalam hal ini individu dengan kelekatan aman akan mulai mengungkapkan diri yang kemudian meminimalisir ketidakpastian hubungan. Artinya, individu dengan kelekatan aman yang terlibat dalam pengungkapan diri yang tinggi akan memanfaatkan informasi ini dalam memutuskan arah dan tujuan hubungan, dan dengan ini ketidakpastian yang ada dapat berkurang. Berkurangnya ketidakpastian kemudian meningkatkan kepercayaan dan kepuasan hubungan bagi individu dengan kelekatan aman. Pada kelekatan *preoccupied* tidak terdapat hubungan dengan pengungkapan diri.

Individu dengan kelekatan *preoccupied* mengalami kecemasan dan mencoba mengontrolnya dengan cara lain selain pengungkapan diri. Selain itu, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kelekatan takut-menghindar dan pengungkapan diri. Individu dengan kelekatan takut-menghindar tetap melaporkan tingkat ketidakpastian yang tinggi serta kepercayaan dan kepuasan hubungan yang rendah bahkan saat pengungkapan diri meningkat. Individu dengan kelekatan ini cenderung merasa tidak aman, terlalu khawatir dengan kesetiaan pasangan dan menunjukkan perilaku kontrol yang kemudian dapat merusak hubungan (Marsha & Indrijati, 2012).

Pada kelekatan mengabaikan juga terdapat hubungan negatif dengan pengungkapan diri. Individu dengan kelekatan mengabaikan akan melaporkan ketidakpastian yang tinggi serta kepercayaan dan kepuasan hubungan yang rendah bahkan saat pengungkapan diri tinggi. Individu yang mengabaikan memiliki kecenderungan untuk menolak adanya keintiman dan menjaga jarak sehingga dapat mengurangi efek positif dari pengungkapan diri pada hubungan dan sulit membangun hubungan yang memuaskan (Marsha & Indrijati, 2012).

## Kesehatan mental

Komunikasi yang rutin serta pemikiran positif tentang pasangan selama terpisah cenderung meningkatkan kepuasan hubungan. Dimana kepuasan hubungan dapat menjadi penghubung menuju kesejahteraan individu yaitu pada kesehatan mental dan kepuasan hidup (Belus et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Du Bois et al (2022) juga mengungkapkan bahwa kepuasan hubungan berbanding lurus dengan kesehatan individu. Dimana kepuasan yang tinggi berhubungan dengan gangguan tidur, kecemasan, depresi serta nyeri fisik yang lebih rendah.

## KESIMPULAN

Kepuasan relasi romantis pada intinya penting untuk dicapai dan dirasakan oleh setiap individu yang menjalani relasi romantis, baik yang menjalani relasi jarak dekat dan jarak jauh. Setiap relasi romantis tentunya memiliki tantangan tersendiri dalam menjalaninya untuk mencapai sebuah kepuasan. Terutama pada hubungan jarak jauh (LDR) dimana kedua belah pihak yang menjalaninya terhalang jarak dan waktu membuat adanya tantangan baru dalam mengungkapkan dan berbagi kasih sayang yang kemudian berdampak pada kepuasan relasi. Dalam hal ini, individu yang menjalani hubungan jarak jauh kemudian memanfaatkan teknologi komunikasi dengan maksimal, seperti penggunaan fitur panggilan video, panggilan suara dan berbagi pesan singkat.

Selain itu, penggunaan media komunikasi ini dapat dimanfaatkan sebagai cara pengungkapan diri untuk membangun kepercayaan dan meminimalisir ketidakpastian dalam hubungan. Jauh daripada itu, pengungkapan diri juga dapat dilihat dari gaya kelekatan yang diadopsi. Dengan gaya kelekatan yang diadopsi kemudian dapat menjelaskan bagaimana seseorang akan percaya atau tidak dengan pasangannya. Memiliki kepuasan dalam relasi romantis yang dijalani juga berdampak pada kesehatan individu. Maka perlu untuk meningkatkan dan memiliki kepuasan yang tinggi ketika menjalis hubungan romantis dengan pasangan agar tercipta kesehatan yang baik.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian selanjutnya bisa memperluas subjek, seperti pasangan yang sudah menikah atau pasangan yang memiliki anak, untuk melihat apakah pola sikap komunikasi dan pengungkapan diri juga berlaku di kelompok tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, K. (2017). Going beyond relationship status: A cross-sectional and longitudinal investigation of the role of satisfaction with relationship status in predicting polish young adults mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(4), 265–284. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.4.265>
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S., & Baucom, D. H. (2019). Staying Connected: An Examination of Relationship Maintenance Behaviors in Long-Distance Relationships. *Marriage and Family Review*, 55(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004>
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2020). Facebook intensity, social network support, stability and satisfaction in long-distance and geographically-close romantic relationships: A test of a mediation

- model. *Cyberpsychology*, 14(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-5>
- Cepukiene, V. (2019). Does relationship satisfaction always mean satisfaction? Development of the couple relationship satisfaction scale. *Journal of Relationships Research*, 10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.12>
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalinkan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.266>
- Du Bois, S. N., Woodward, H., Manser, K., Saigal, S., Santic, F., Tully, T., & Sher, T. G. (2022). Examining Relationship-Level Predictors of Individual-Level Health in Long Distance Relationships. *Family Journal*, 30(3), 289–300. <https://doi.org/10.1177/10664807211054151>
- Fataraya, D. (2018). Pengelolaan Hubungan Antarpribadi Pada Pasangan Berpacaran. *E-Journal Undip*, 6(3), 35–44. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/20869&ved=2ahUKEwjKy4v5PtAhWUibcAHQIODElQFJAegQIAxAC&usq=AOvVaw2F%0ASLMqt&cschid=1605950708822%0A%0ATpEFnQyRIRRjbj>
- Firmin, M. W., Firmin, R. L., & Mercial, K. L. (2013). Extended Communication Efforts Involved With College Long-Distance Relationships. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, 6(1), 97. <https://doi.org/10.19030/cier.v6i1.7608>
- Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: Long-distance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(2), 313–320. <https://doi.org/10.1177/0265407595122010>
- Guzmán-González, M., Gómez, F., Bahamondes, J., Garrido-Rojas, L., Espinoza-Tapia, R., & Casu, G. (2023). Internalized homonegativity moderates the association between attachment avoidance and emotional intimacy among same-sex male couples. *Frontiers in Psychology*, 14(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148005>
- Hammonds, J. R., Ribarsky, E., & Soares, G. (2020). Attached and Apart: Attachment Styles and Self-Disclosure in Long-Distance Romantic Relationships. *Journal of Relationships Research*, 11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2020.10>
- Hampton, A. J., Rawlings, J., Treger, S., & Sprecher, S. (2017). Channels of computer-mediated communication and satisfaction in long-distance relationships. *Interpersona*, 11(2), 171–187. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v11i2.273>
- Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3543–3565. <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
- Joshi, A. (2021). Does The Physical Distance Between Couples Increase Trust and Overall Satisfaction? A Comparative Study Between Long-Distance Romantic Relationships and Geographically Close Relationships. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1520–1529. <https://doi.org/10.25215/0903.141>
- Kansky, J., Allen, J. P., & Diener, E. (2019). The young adult love lives of happy teenagers: The role of adolescent affect in adult romantic relationship functioning. *Journal of Research in Personality*, 80, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.03.006>
- Khaddouma, A., Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., Zapor, H., Elmquist, J., & Stuart, G. L. (2016). Drinking and dating: Examining the link among relationship satisfaction, hazardous drinking, and readiness-to-change in college dating relationships. *Journal of College Student Development*, 57(1), 32–46. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0007>
- Marsha, N. A., & Indrijati, H. (2012). Pengaruh Gaya Kelekatannya Dewasa terhadap Kepuasan Hubungan Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–9.
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771–1778. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63–76. <https://doi.org/10.1177/0748175611400288>
- Rifayanti, R., & Diana, D. (2019). Pengaruh Gaya Resolusi Konflik dan Penyesuaian Perkawinan Dengan Kebahagiaan Pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2385>
- Roberts, A., & Carole Pistole, M. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12(1), 5–17. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x>
- Robles, T. F. (2014). Marital Quality and Health: Implications for Marriage in the 21st Century. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 427–432. <https://doi.org/10.1177/0963721414549043>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Stewart, M. C., Dainton, M., & Goodboy, A. K. (2014). Maintaining Relationships on Facebook: Associations with Uncertainty, Jealousy, and Satisfaction. *Communication Reports*, 27(1), 13–26. <https://doi.org/10.1080/08934215.2013.845675>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Social psychology* (12th ed.) Pearson Education Group, Inc.
- Tunisa, S. F. A., & Damaiyanti, M. (2021). Hubungan antara Kepuasan dalam Pacaran dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja di Kota Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(2). <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1524>
- Utz, S., Muscanell, N., & Khalid, C. (2015). Snapchat Elicits More Jealousy than Facebook: A Comparison of Snapchat and Facebook Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 141–146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0479>
- 常小娜. (2023). Communication Posture and Long-Distance Romantic Relationship Satisfaction: The Intermediary of Positive Psychological Capital. *Advances in Social Sciences*, 12(05), 2209–2216. <https://doi.org/10.12677/ass.2023.125299>