

HUBUNGAN ATTACHMENT STYLE DENGAN KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS PADA MAHASISWA AKHIR PSIKOLOGI UNESA

Sarah Hasanah Delonix Reggia^{1*}, Hermien Laksmiwati²

^{1, 2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

sarah.21017@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study explores the importance of attachment styles in influencing romantic relationship satisfaction among final-year university students. The objective of this study is to examine the relationship between attachment styles and romantic relationship satisfaction. This is a quantitative study with a correlational design. Participants included 132 final-year psychology students at Universitas Negeri Surabaya who were or had been in a romantic relationship for at least six months. The instruments used were the Experiences in Close Relationships (ECR) and the Relationship Assessment Scale (RAS). Data were analyzed using Pearson correlation. The results revealed a significant relationship between attachment styles—both anxious and avoidant dimensions—and romantic relationship satisfaction. Students with insecure attachment styles tend to experience lower relationship satisfaction. These findings highlight the critical role of attachment patterns in shaping romantic relationship quality and underscore the importance of psychological interventions to support students' emotional well-being.

Keyword: Attachment style; Final-year students; Psychological well-being; Relationship satisfaction; Romantic relationship.

Abstrak

Penelitian ini membahas pentingnya gaya keterikatan (attachment style) dalam mempengaruhi kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara attachment style dengan kepuasan hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 132 mahasiswa tingkat akhir Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis selama minimal enam bulan. Instrumen yang digunakan meliputi Experiences in Close Relationships (ECR) dan Relationship Assessment Scale (RAS). Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara attachment style, baik dimensi anxious maupun avoidant, dengan kepuasan hubungan romantis. Mahasiswa dengan gaya keterikatan tidak aman cenderung mengalami tingkat kepuasan yang lebih rendah dalam hubungan. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman terhadap pola keterikatan dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis, serta sebagai dasar untuk intervensi psikologis dalam mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kata kunci: *Attachment style; Hubungan romantis; Kepuasan hubungan; Mahasiswa akhir; Psikologi.*

1. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok individu yang berada dalam fase transisi penting dari dunia akademik menuju dunia profesional. Pada masa ini, mereka tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi, tetapi juga menghadapi tekanan emosional yang berasal dari berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal. Salah satu aspek yang cukup krusial adalah hubungan romantis, yang sering kali menjadi sumber dukungan sekaligus stres. Dalam praktiknya, tidak sedikit mahasiswa akhir yang melaporkan ketidakpuasan dalam hubungan percintaan, yang kemudian berdampak pada keseimbangan emosi dan kinerja akademik mereka (Renanda, 2021).

Survei awal terhadap mahasiswa akhir Psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa 14% responden memiliki tingkat kepuasan hubungan yang rendah, 53% sedang, dan hanya 33% yang menunjukkan kepuasan tinggi. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian terdahulu, yang mengungkapkan bahwa sebanyak 37,5% mahasiswa merasa kurang puas dalam hubungan pacaran (Salsabila, 2023). Variasi ini menunjukkan adanya faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kualitas hubungan romantis. Ketidakpuasan dapat menurunkan efektivitas komunikasi, memperburuk konflik, dan bahkan menyebabkan perpisahan dkk., 2023)

Attachment style atau gaya keterikatan merupakan salah satu faktor yang banyak dikaji dalam psikologi hubungan karena berkaitan langsung dengan dinamika emosional dan relasional individu. John Bowlby pertama kali mengemukakan teori *attachment style* pada tahun 1969, dan Mary Ainsworth kemudian mengembangkannya, *attachment style* merupakan pola afeksi dan perilaku yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan terbawa ke dalam hubungan dewasa, termasuk hubungan romantis (Holmes, 2014). Dalam konteks hubungan romantis, *attachment style* menjadi penentu penting dalam bagaimana individu merespons kedekatan, keintiman, dan konflik dalam relasi mereka (Kalamsari & Ginanjar, 2022).

Tiga tipe utama *attachment style*, yakni *secure*, *anxious*, dan *avoidant*, memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kepuasan hubungan. Individu dengan gaya keterikatan *secure* cenderung memiliki relasi yang stabil dan sehat. Sebaliknya, individu dengan gaya *anxious* menunjukkan kekhawatiran berlebih terhadap penolakan dan sering membutuhkan validasi emosional, sementara individu dengan gaya *avoidant* lebih cenderung menjaga jarak emosional dan tidak nyaman dengan keintiman (Santrock, 2017).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan adanya hubungan antara *attachment style* dan kepuasan hubungan. Hazan dan Shaver (dalam Pramantari and Soetjningsih, 2023) mengemukakan bahwa individu dengan *secure attachment* memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami hubungan yang memuaskan. Sebaliknya, gaya keterikatan *anxious* dan *avoidant* dikaitkan dengan tingkat kepuasan yang lebih rendah (Marsha & Indrijati, 2022). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada populasi pasangan menikah atau sampel homogen dari satu institusi, sehingga kurang mencerminkan keragaman populasi mahasiswa dewasa awal (Ashaq & Singh, 2024).

Kesenjangan inilah yang mendorong perlunya kajian terhadap mahasiswa tingkat akhir, yang secara psikologis berada pada masa transisi kritis. Pada fase ini, mereka menghadapi tantangan akademik, persiapan karier, serta dinamika hubungan interpersonal yang kompleks. Mahasiswa dengan gaya keterikatan tidak aman lebih rentan terhadap kecemasan, gangguan emosi, dan kesulitan konsentrasi, yang dapat mengganggu kinerja akademik dan keseimbangan kehidupan pribadi (Mosannenzadeh dkk., 2024).

Konteks budaya Indonesia juga memengaruhi dinamika hubungan romantis pada mahasiswa, di mana tekanan sosial dan nilai-nilai emosional sering kali memengaruhi

ekspektasi dalam hubungan. Dalam berita yang dimuat pada Detik.com (2024) mengenai seorang mahasiswi di Ruteng yang mengakhiri hidupnya akibat putus cinta mencerminkan dampak emosional yang mendalam dari hubungan romantis. Kejadian tragis seperti kasus bunuh diri karena putus cinta mengilustrasikan dampak emosional yang serius dari ketidakpuasan hubungan. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana gaya keterikatan berkontribusi terhadap kualitas hubungan romantis di kalangan mahasiswa Indonesia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap mahasiswa akhir yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis selama minimal enam bulan. Subjek ini dianggap relevan karena mereka berada dalam tahap perkembangan dewasa awal dan lebih mungkin mengalami dinamika hubungan yang kompleks. Dengan menggunakan alat ukur yang terstandar seperti *Experiences in Close Relationships* (ECR) dan *Relationship Assessment Scale* (RAS), penelitian ini diharapkan mampu memberikan data yang valid dan reliabel mengenai keterkaitan antara pola keterikatan dan kepuasan hubungan.

Selain kontribusi teoretis, penelitian ini juga memiliki nilai praktis dalam pengembangan program psikoedukasi dan konseling kampus. Mahasiswa yang memahami pola keterikatan sendiri akan lebih mampu mengelola dinamika hubungan, memperbaiki komunikasi interpersonal, dan membentuk relasi yang lebih sehat. Hal ini juga akan berdampak positif pada kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan masa dewasa dan dunia kerja (Mikulincer & Shaver, 2020).

Dengan mempertimbangkan pentingnya *attachment style* dalam hubungan romantis, serta kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *attachment style* dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang dinamika hubungan di kalangan dewasa muda dan menjadi dasar untuk intervensi psikologis yang lebih kontekstual dan efektif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *attachment style* dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa tingkat akhir. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi subjek penelitian. Pendekatan ini sesuai untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel kontinu dalam konteks sosial-psikologis (Fraenkel dkk., 2012). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *attachment style* sebagai variabel independen dan kepuasan hubungan romantis sebagai variabel dependen. *Attachment style* merujuk pada kecenderungan pola keterikatan individu dalam hubungan dekat yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, dengan fokus khusus pada dua dimensi utama yaitu *anxious* (cemas) dan *avoidant* (menghindar) (Mikulincer & Shaver, 2020). Sementara itu, kepuasan hubungan romantis mencerminkan evaluasi subjektif individu terhadap hubungan yang dijalani, termasuk aspek cinta, komunikasi, kepercayaan, dan penyelesaian masalah ini (Hendrick, 1988).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Amin dkk., 2023). Kriteria yang digunakan adalah mahasiswa aktif semester akhir yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis selama minimal enam bulan. Alasan pemilihan mahasiswa tingkat akhir didasarkan pada fase perkembangan dewasa muda yang

sedang mengalami transisi emosional dan relasional yang signifikan (Kalamsari & Ginanjar, 2022). Jumlah populasi penelitian adalah 196 mahasiswa, dan untuk menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 132 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring dalam bentuk Google Form, yang memungkinkan partisipasi fleksibel dan efisien. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis yang telah terstandarisasi. Pertama, *Experiences in Close Relationships* (ECR) yang dikembangkan oleh Fraley dan Brennan (2000), digunakan untuk mengukur dua dimensi utama gaya keterikatan yaitu *anxious* dan *avoidant*. Skala ini memiliki total 36 item dan menggunakan skala Likert empat poin. Kedua, *Relationship Assessment Scale* (RAS) dikembangkan oleh Hendrick (1988), terdiri dari 7 item untuk mengukur tingkat kepuasan dalam hubungan romantis. Penilaian mencakup aspek pemenuhan kebutuhan, harapan terhadap pasangan, serta persepsi umum terhadap kualitas hubungan. Kedua instrumen telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas tinggi, dan penggunaannya disesuaikan dengan konteks budaya mahasiswa Indonesia (Ramadhan dkk., 2024).

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan validitas isi (*content validity*), sementara reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk menilai konsistensi internal item (Ramadhan dkk., 2024). Uji dilakukan menggunakan perangkat lunak *SPSS ver 25 for Windows*. Hasil uji ini bertujuan untuk menjamin bahwa alat ukur mampu memberikan data yang sahih dan konsisten, sesuai dengan indikator masing-masing variabel.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap utama. Pertama, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan data memenuhi syarat untuk analisis lanjut. Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji linearitas digunakan untuk menguji hubungan linear antara variabel dengan *deviation from linearity*, dan uji heteroskedastisitas dilakukan dengan *scatterplot* untuk memastikan tidak adanya pola residual yang menyimpang (Santrock, 2017). Kedua, setelah data dinyatakan memenuhi asumsi, dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara gaya keterikatan dan kepuasan hubungan romantis (Mikulincer & Shaver, 2020). Korelasi dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan linear yang berarti antara kedua variabel yang diteliti.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian ini disusun berdasarkan analisis deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis terhadap data yang diperoleh dari 132 mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Skala Kepuasan Hubungan Romantis

Variabel	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	Max	Mean	Std. Dev	Min	Max	Mean	Std. Dev
Kepuasan Hubungan Romantis	132	7	28	17.5	3.5	8	28	20.14	3.653

Tabel 2. Kategorisasi Skala Kepuasan Hubungan Romantis

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	%
Sangat Rendah	$X \leq 12,25$	2	1.5%
Rendah	$12,25 < X \leq 15,75$	13	9.8%
Cukup	$15,75 < X \leq 19,25$	31	23.5%
Tinggi	$19,25 < X \leq 22,75$	55	41.7%
Sangat Tinggi	$22,75 < X$	31	23.5%
Total		132	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel kepuasan hubungan romantis, diketahui bahwa nilai rata-rata empirik berada pada angka 20,14, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 17,5 (lihat Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa akhir memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dalam menjalani hubungan romantis. Temuan ini diperkuat dengan distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa 41,7% responden termasuk dalam kategori tinggi dan 23,5% lainnya dalam kategori sangat tinggi (Tabel 2).

Tabel 3. Deskripsi Statistik Skala *Attachment Style*

Variabel	N	Hipotetik				Empirik			
		Mi n	Ma x	Mea n	Std. Dev	Mi n	Ma x	Mea n	Std. Dev
<i>Attachment Style</i>	132	30	120	75	15	57	119	84.22	12.399

Tabel 4. Kategorisasi Skala *Attachment Style*

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	%
Rendah	$52.5 < X \leq 67.5$	8	6.1%
Cukup	$67.5 < X \leq 82.5$	61	46.2%
Tinggi	$82.5 < X \leq 97,5$	40	30.3%
Sangat Tinggi	$97,5 < X$	23	17.4%
Total		132	

Tabel 5. Kategorisasi Berdasarkan Dimensi *Attachment Style*

Dimensi	Kategori	Interval	Frekuensi	%	Mean Empirik	Mean Hipotetik
<i>Anxious</i>	Sangat Rendah	$X \leq 22,75$	4	3%	34.32	32.5
	Rendah	$22,75 < X \leq 29,25$	34	25.8%		
	Cukup	$29,25 < X \leq 35,75$	40	30.3%		
	Tinggi	$35,75 < X \leq 42,25$	37	28%		
	Sangat Tinggi	$42,25 < X$	17	12.9%		
<i>Avoidant</i>	Rendah	$12.75 < X \leq 38,25$	5	3.8%	49.90	42.5
	Cukup	$38,25 < X \leq 46,75$	40	30.3%		
	Tinggi	$46,75 < X \leq 55,25$	58	43.9%		
	Sangat Tinggi	$55,25 < X$	29	22%		

Sementara itu, hasil deskriptif variabel *attachment style* menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik sebesar 84,22 juga berada di atas rata-rata hipotetik 75 (Tabel 3), yang berarti sebagian besar responden memiliki kecenderungan keterikatan yang cukup tinggi. Sebanyak 46,2% berada pada kategori cukup dan 30,3% pada kategori tinggi (Tabel 4). Analisis lanjut berdasarkan dua dimensi utama *attachment*, yaitu *anxious* dan *avoidant*, juga menunjukkan kecenderungan tinggi (Tabel 5).

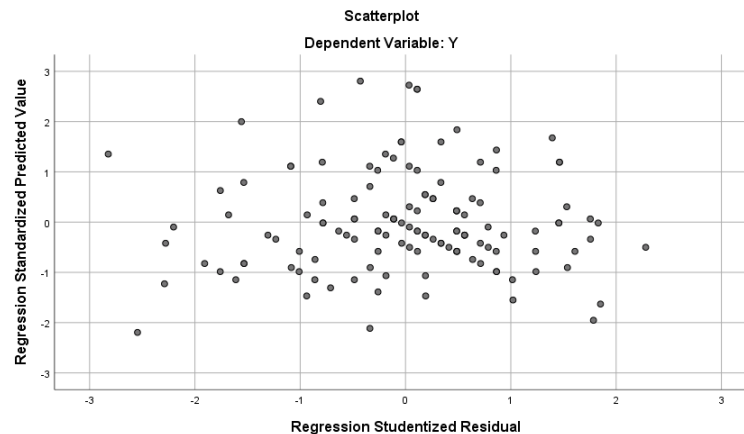
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Residual	Signifikansi	Keterangan
Residual	0.088	Normal

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity (Sig.)	Keterangan
<i>Attachment Style</i> → Kepuasan Hubungan	0.121	Hubungan Linear

Gambar 2. Scatter Plot Uji Heterokedastisitas



Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa sebaran data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Uji normalitas residual menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,088, sehingga dinyatakan berdistribusi normal (Tabel 6). Hasil uji linearitas menunjukkan tidak adanya penyimpangan dari linearitas ($p = 0,121$), yang berarti hubungan antara *attachment style* dan kepuasan hubungan romantis adalah linear (Tabel 7). Visualisasi scatter plot juga menunjukkan arah garis lurus positif. Selain itu, uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa residu tersebar secara acak, yang menandakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas (Gambar 2).

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
X-Y	0.680	0.000	132
Anxious-Y	0.528	0.000	132
Avoidant-Y	0.659	0.000	132

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Pearson Product Moment. Diperoleh nilai korelasi sebesar 0,680 antara *attachment style* dan kepuasan hubungan romantis ($p = 0,000$), yang menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan (Tabel 8). Pada dimensi *anxious*, nilai korelasi sebesar 0,528 ($p = 0,000$), dan pada dimensi *avoidant* sebesar 0,659 ($p = 0,000$), keduanya menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan gaya keterikatan tidak aman, semakin tinggi tingkat kepuasan hubungan romantis mahasiswa akhir. Temuan ini bertentangan dengan teori attachment, yang umumnya menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *anxious* dan *avoidant*, maka kepuasan hubungan justru menurun. Karena, dalam penelitian ini ditemukan korelasi positif, yang mengindikasikan adanya kemungkinan dinamika khusus dalam sampel yang perlu ditinjau lebih lanjut

Pembahasan

Salah satu faktor psikologis utama yang mempengaruhi dinamika hubungan romantis pada mahasiswa akhir adalah *attachment style*. Teori *attachment style* Bowlby membagi *attachment style* menjadi tiga kategori utama: *secure* (aman), *anxious* (cemas), dan *avoidant* (menghindar) (Santrock, 2017). *Attachment style* ini terbentuk sejak masa kanak-kanak dan terbawa hingga dewasa, mempengaruhi cara individu membangun dan menjalani hubungan romantis.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Psikologi Universitas Negeri Surabaya memiliki tingkat kepuasan hubungan romantis yang tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *mean* empirik sebesar 20,14 yang berada di atas *mean* hipotetik 17,5. Sebanyak 41,7% responden termasuk dalam kategori tinggi dan 23,5% dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pada umumnya mahasiswa akhir mampu merasakan kualitas hubungan yang memuaskan, baik dari aspek keintiman, pemenuhan harapan, maupun kemampuan menyelesaikan konflik dalam relasi romantis. Hal ini sejalan dengan konsep kepuasan hubungan menurut Hendrick yang menekankan pentingnya evaluasi subjektif terhadap cinta, komitmen, dan keterbukaan antar pasangan dalam mempertahankan relasi yang memuaskan (Hendrick, 1988).

Sementara itu, pada variabel *attachment style*, hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori cukup hingga tinggi, baik untuk dimensi *anxious* maupun *avoidant*. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum sepenuhnya memiliki *attachment style* yang aman. Hal ini relevan dengan pandangan Bowlby dan Ainsworth yang menjelaskan bahwa *attachment style* di masa dewasa merupakan kelanjutan dari model hubungan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak (Holmes, 2014). *Attachment* yang tidak aman dapat mengarah pada strategi pertahanan emosional, seperti kecemasan berlebihan (*anxious*) atau penghindaran emosional (*avoidant*), yang pada akhirnya akan berdampak terhadap dinamika relasi romantis (Rizka & Danahfatin, 2024). Mahasiswa dengan *anxious attachment* sering merasa cemas akan kehilangan pasangan, membutuhkan validasi berlebihan, dan cenderung *overthinking*, sehingga rawan mengalami ketidakpuasan hubungan (Hartanti dkk., 2024). Dalam penelitian Freeman, Simons, dan Benson, ditemukan bahwa gaya keterikatan cemas (*anxious*) lebih berdampak negatif dalam hubungan jangka panjang dibandingkan jangka pendek, karena kebutuhan konstan akan validasi dan rasa takut ditinggalkan semakin meningkat seiring waktu. Temuan ini menguatkan pentingnya waktu sebagai variabel moderator dalam memahami dinamika kepuasan hubungan (Freeman dkk., 2023).

Sementara itu, mahasiswa dengan *avoidant attachment* cenderung menjaga jarak, sulit berkomitmen, dan enggan mengekspresikan perasaan, yang juga dapat menurunkan kepuasan hubungan (Santrock, 2017). Dalam relasi jarak jauh atau digital (LDR), gaya keterikatan menghindar menunjukkan dampak negatif yang lebih besar. Individu dengan *avoidant attachment* mengalami penurunan drastis dalam kepuasan relasi dan keintiman seksual, terutama karena keterbatasan kedekatan fisik (Kandler dkk., 2024). Dalam konteks mahasiswa, ini sangat relevan mengingat banyak relasi yang berlangsung dalam bentuk LDR lintas kota atau hanya melalui platform digital, yang seringkali gagal menggantikan keintiman fisik maupun emosional.

Variabel kepuasan hubungan romantis yang diukur melalui *Relationship Assessment Scale* (RAS) merepresentasikan komponen cinta, harapan, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Meskipun secara umum tingkat kepuasan tergolong tinggi, perlu dicermati bahwa kategori

cukup dan rendah masih mencakup hampir 35% populasi. Hal ini mencerminkan adanya variasi pengalaman dan tantangan yang dihadapi mahasiswa akhir dalam menjalin hubungan. Menurut teori Stenberg, keseimbangan antara *intimacy*, *passion*, dan *commitment* sangat mempengaruhi kepuasan hubungan (Stenberg, 1986). Ketika salah satu komponen tidak terpenuhi akibat *attachment style* yang tidak sehat, maka kepuasan akan menurun meskipun aspek lain tampak stabil.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa *attachment style* secara keseluruhan memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hubungan romantis. Hasil ini mendukung teori Mikulincer & Shaver yang menegaskan bahwa *attachment style* memainkan peran krusial dalam bagaimana individu menjalin keintiman, menangani konflik, dan membentuk persepsi terhadap relasi romantis (Mikulincer & Shaver, 2020). Individu dengan *attachment style* tidak aman cenderung memiliki fleksibilitas regulasi emosi yang terbatas. Mereka cenderung bergantung secara berlebihan pada strategi interpersonal (seperti mencari dukungan secara berlebihan) atau intrapersonal (seperti menekan emosi), yang keduanya dapat menghambat kemampuan untuk mengatur emosi secara adaptif dalam hubungan romantis (Mosannenzadeh dkk., 2024).

Dalam konteks mahasiswa akhir, tekanan akademik dan transisi kehidupan semakin memperkuat pengaruh *attachment style* terhadap kepuasan hubungan. Mahasiswa dengan *attachment style* tidak aman cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres, yang kemudian berdampak pada hubungan romantis mereka. Hal ini dapat menurunkan kualitas komunikasi, meningkatkan konflik, dan menurunkan kepuasan hubungan (Marsha & Indrijati, 2022). Meskipun teori menyatakan bahwa *anxious* dan *avoidant attachment* cenderung menurunkan kepuasan hubungan, hasil korelasi dalam penelitian ini justru menunjukkan hubungan positif. Hal ini dapat dijelaskan melalui faktor situasional yang mungkin terjadi pada sampel, seperti adanya pasangan yang suportif, atau bentuk hubungan yang fleksibel. Individu dengan gaya *anxious* bisa merasa puas selama kebutuhan afeksinya terpenuhi oleh pasangan, meskipun cara mereka mengelola emosi belum optimal. Begitu pula, individu dengan gaya *avoidant* mungkin tetap merasa puas dalam hubungan yang memberi ruang pribadi dan tidak menuntut kedekatan emosional intens.

Penemuan ini memberi kontribusi penting dalam pengembangan pemahaman teori *attachment*, khususnya dalam konteks mahasiswa akhir yang berada di tahap perkembangan dewasa awal. Dalam masa ini, banyak individu mulai mengembangkan relasi romantis yang lebih serius, dan *attachment style* berperan sebagai kerangka kognitif dan emosional dalam menilai dan menjalani relasi tersebut. Oleh karena itu, kesadaran akan gaya keterikatan pribadi dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dinamika hubungan secara lebih sehat dan adaptif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *attachment style* merupakan faktor psikologis penting yang berpengaruh terhadap kepuasan hubungan romantis. Ketika individu membawa gaya keterikatan tidak sehat ke dalam hubungan dewasa, maka dinamika komunikasi, regulasi emosi, dan rasa aman dalam hubungan dapat terganggu. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi emosional dan intervensi psikologis, seperti psikoedukasi dan konseling, untuk membantu mahasiswa mengenali dan mengelola *attachment style* mereka. Dengan demikian, hubungan romantis yang dijalani dapat menjadi lebih memuaskan dan mendukung kesejahteraan psikologis individu di masa transisi kehidupan ini.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *attachment style* dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa akhir Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa dengan *attachment style* cemas dan menghindari cenderung mengalami kepuasan hubungan tinggi. *Attachment style* yang tidak sehat berdampak pada dinamika hubungan melalui kecenderungan untuk merasa tidak aman, menghindari keintiman, atau menuntut validasi secara berlebihan. Hasil ini mengindikasikan bahwa *attachment style* merupakan faktor psikologis penting yang mempengaruhi kualitas relasi romantis pada masa dewasa awal.

Daftar Referensi

- Amin, N. fadilah, Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15-31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Ashaq, I., & Singh, D. M. (2024). Attachment Styles, and Relationship Satisfaction. *Educational Administration Theory and Practices*, 30(4), 8633-8641. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2793>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNG_AN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Fraley, R. C., & Brennan, K. A. (2000). The Experiences in Close Relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625.
- Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1-18). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010856>
- Hartanti, E. N., Baihaqi, M., & Wulandari, A. (2024). Hubungan antara Kecemburuan dan Tipe Kelekatan pada Pasangan Berpacaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. 200-209.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Holmes, J. (2014). John Bowlby and Attachment Theory. In *John Bowlby and Attachment Theory*. <https://doi.org/10.4324/9781315879772>
- Jolin, S., Lafontaine, M. F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). How Relationship Satisfaction and Negative Communication Trajectories Change in Emerging Adults' Dating Relationships: A Group-Based Dual Trajectory Analysis. *Emerging Adulthood*, 11(2), 482-496. <https://doi.org/10.1177/21676968221128080>
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2022). Kelekatan, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Hubungan Berpacaran pada Dewasa Muda: Model Analisis Jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 39-58. <https://doi.org/10.24854/jpu507>
- Kandler, C., Zapko-Willmes, A., & Rauthmann, J. F. (2024). Broad and Narrow Environmental and Genetic Sources of Personality Differences: An Extended Twin Family Study. *Journal of Personality*, 92(1), 55-72. <https://doi.org/10.1111/jopy.127>
- Marsha, N. A., & Indrijati, H. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatan Dewasa terhadap Kepuasan Hubungan Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Buletin Riset Psikologi Dan*

Kesehatan Mental, X, 1-9.

- Mikulincer, M., & Shaver, R. P. (2020). Attachment in Adulthood (Structure, Dynamics, and Change). In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., Maciejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationship. *Behavioral Sciences*, 1-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Pramantari, A. C. G., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Secure Attachment dan Kualitas Hubungan Berpacaran pada Dewasa Awal yang Menjalani LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1845-1856. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v2i5.4602>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967-10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Renanda, S. (2021). Hubungan Kelekatan Terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan dr. Soepraoen Malang yang di Mediasi oleh Kepercayaan. *Psikovidya*, 24(2), 141-146. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.89>
- Rizka, C. M., & Danahfatin, A. (2024). Pengaruh Attachment Styles Terhadap Ketergantungan Emosional Remaja Berpacaran. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v15i01.974>
- Salsabila, A. K. (2023). Pengaruh Gaya Kelekatan dengan Kepuasan Hubungan Romantis pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Journal GEEJ*, 7(2). <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/105274/PENGARUH-GAYA-KELEKATAN-DENGAN-KEPUASAN-HUBUNGAN-ROMANTIS-PADA-MAHASISWA-UNIVERSITAS-SEBELAS-MARET-UNS-YANG-MENJALANI-PACARAN-JARAK-JAUH>
- Santrock, J. W. (2017). Life-span development Sixteenth Edition. In *Life-span development*, 7th ed. McGraw-Hill Higher Education.
- Stenberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *American Psychological Assosiation*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.4324/9780203311851>