

Koping Diadik sebagai Moderator Kelekatan Menghindar dan Komitmen pada Hubungan Romantis Jarak Jauh

Dyadic Coping as a Moderator between Avoidant Attachment and Commitment in Long Distance Couples

Fira Rahmadina Susilaningtyas¹, Fivi Nurwianti²

^{1,2}Psikologi Profesi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia: Jl. Margonda Raya, Pondok Cina, Kecamatan Beji, Depok, Jawa Barat, (021)7867222

fira.rahmadina71@ui.ac.id, fivi-n@ui.ac.id

Abstract. Building romantic relationship is a developmental task for young adults. There are two types of love relationships based on differences in distance, short distance and long distance relationship. Many couples are in long distance relationships, which allows conflict to arise in the relationship. Therefore, commitment is needed for both to be able to maintain a relationship. Attachment is a relational factor that is closely related to the sustainability of the relationship, but on the other hand, individuals with avoidant attachment tend to have low commitment to maintain their relationship. Previous research stated that dyadic coping can increase commitment for individuals with avoidant attachments, so that they are more motivated to maintain their relationship. This study aims to see whether avoidant attachment has a significant relationship with commitment, and whether common dyadic coping and negative dyadic coping moderate the relationship between avoidant attachment and commitment in individuals who are in long-distance relationships. A total 406 participants with an age range of 18-40 years participated in this study. Commitment was measured using the Triangular Theory of Love Scales (Sternberg, 1990); Avoidant attachment was measured using the Experience in Close Relationship Questionnaire-Revised (Fraley, Brennan, Waller, 2000); and Dyadic coping was measured using Dyadic Coping Inventory (Bodenmann, 2008). The results showed that (1) Avoidant attachment was a significant predictor of commitment in long-distance relationships; (2) Common dyadic coping moderates avoidant attachment and commitment in long-distance relationships; (3) Negative dyadic coping does not moderate the relationship between avoidant attachment and commitment. This research is expected to add to the theoretical study of attachment style, commitment, and dyadic coping as well as become a reference material for counselors to deal with clients that having related problems.

Keywords: avoidant attachment; commitment; dyadic coping; long-distance relationship

Abstrak. Membina hubungan romantis merupakan tugas perkembangan bagi dewasa muda. Terdapat dua tipe hubungan percintaan berdasarkan perbedaan jarak, yaitu jarak dekat dan jarak jauh. Banyak pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh sehingga memungkinkan munculnya konflik dalam hubungan. Oleh karena itu dibutuhkan komitmen bagi keduanya untuk dapat mempertahankan hubungan. *Attachment* merupakan faktor relasional yang erat kaitannya dengan keberlanjutan hubungan, namun di sisi lain, individu dengan *avoidant attachment* cenderung memiliki komitmen yang rendah untuk melanjutkan hubungan. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa *dyadic coping* dapat meningkatkan komitmen bagi individu dengan *avoidant attachment*, sehingga mereka lebih termotivasi untuk melanjutkan hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *avoidant attachment* memiliki hubungan yang signifikan dengan komitmen, serta apakah *common dyadic coping* dan *negative dyadic coping* memoderasi hubungan antara *avoidant attachment* dan komitmen pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Sebanyak 406 partisipan dengan rentang usia 18-40 tahun

berpartisipasi dalam penelitian ini. Komitmen diukur menggunakan alat ukur *Triangular Theory of Love Scales* Sternberg (1990); Avoidant attachment diukur menggunakan *Experience in Close Relationship Questionnaire-Revised* (ECR-R) (Fraley, Brennan, Waller, 2000); dan Dyadic Coping diukur menggunakan *Dyadic Coping Inventory* (DCI) (Bodenmann, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *Avoidant attachment* merupakan prediktor yang signifikan dari komitmen pada hubungan jarak jauh; (2) *Common dyadic coping* memoderatori hubungan *avoidant attachment* dan komitmen; (3) *Negative dyadic coping* tidak memoderatori hubungan *avoidant attachment* dengan komitmen. Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian teoritis mengenai *attachment style*, komitmen, dan *dyadic coping* serta menjadi bahan rujukan bagi konselor untuk menangani klien dengan masalah terkait.

Kata kunci: *avoidant attachment*; *dyadic coping*; hubungan jarak jauh; komitmen

Pendahuluan

Membina hubungan yang intim dengan lawan jenis merupakan tugas perkembangan spesifik bagi individu dewasa muda (Santrock, 2003). Selain itu, hubungan romantis juga merupakan suatu tahapan penting karena hal ini berhubungan dengan proses pemilihan pasangan hidup secara sadar. Papalia dan Olds (1998) mengemukakan bahwa proses membentuk dan membangun hubungan personal dengan lawan jenis dapat berlangsung melalui hubungan pacaran. Tahapan tersebut pada umumnya dijalani oleh dewasa muda yang berada pada usia 18-40 tahun dan merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola hidup yang baru dan harapan sosial yang baru pula. Di dalam suatu hubungan percintaan, terdapat dua tipe hubungan apabila berdasarkan perbedaan jarak, yaitu hubungan percintaan jarak dekat (*geographically close relationship*) dan hubungan percintaan jarak jauh (*long-distance relationship*). Hubungan jarak jauh adalah hubungan percintaan yang terjadi pada dua orang yang tinggal pada kota atau negara yang berbeda (Lydon, Pierce, & O'regan, 1997). Mietzner dan Lin (2005) menambahkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki batas minimal jarak 50 mil. Menurut Rohlfing (Shantz & Hartup, 1992) dalam penelitiannya mengenai hubungan pacaran jarak jauh, bahwa hubungan pacaran jarak jauh memiliki sisi negatif, yaitu dapat menimbulkan perasaan kecewa dan bahkan stres. Individu yang menjalani hubungan ini cenderung memiliki pengharapan yang tinggi akan kualitas waktu yang dihabiskan bersama pasangan. Selain itu pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh biasanya memiliki kendala dalam melakukan komunikasi satu sama lain.

Bird dan Melville (1994) mengatakan bahwa dengan komunikasi yang lebih intensif, pasangan menjadi lebih mampu memahami satu sama lain sehingga keintiman diantara mereka juga semakin erat terjalin. Menurut Coleman (2000) dalam penelitiannya, hubungan jarak jauh, membutuhkan suatu alat komunikasi yang efektif untuk memperlancar suatu hubungan, seperti telepon dan internet. Meskipun komunikasi yang dimediasi tersebut sangat lazim, tatap muka masih tetap menjadi modalitas komunikasi yang dominan untuk hubungan interpersonal (Wohn, Peng & Zytka, 2017). Dengan berkurangnya intensitas komunikasi pasangan, serta sedikitnya

frekuensi pasangan melakukan tatap muka, pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh rentan mengalami konflik dalam hubungan. Sulitnya pasangan untuk bertemu ketika saling membutuhkan, dapat mempengaruhi hubungan pasangan dan mengakibatkan pasangan sulit untuk saling mempertahankan hubungan (Dharmawijati, 2015). Beberapa hasil penelitian menyebutkan, hubungan *Long-Distance Relationship* (LDR) sangat rawan akan konflik, serta dapat memicu stress baik secara biologis maupun psikologis (Purba & Siregar, 2006; Dharmawijati, 2015). Berdasarkan hal tersebut, dibutuhkan komitmen bagi pasangan untuk saling berupaya menyelesaikan konflik dalam hubungan agar dapat mempertahankan hubungannya.

Menurut Sears, Peplau, Freedman, & Taylor (2009), komitmen merupakan prediktor paling kuat dari hubungan yang berlangsung lama. Komitmen biasanya dikonseptualisasikan sebagai sebuah kumpulan kognisi, afeksi, dan tingkah laku yang berfungsi sebagai penanda kecenderungan seseorang untuk melanjutkan suatu hubungan tertentu (Beach & Broderick, 1983). Komitmen berperan dalam membentuk *attachment* yang aman antara pasangan romantis selama pengembangan hubungan. Mikulincer & Shaver (2016) menyebutkan bahwa pengalaman masa kanak-kanak dan pengalaman hubungan yang berkelanjutan hingga dewasa menciptakan kecenderungan rasional dalam individu, dipandu oleh model kerja internal, yang diekspresikan dalam *attachment style* yang berbeda. Model kerja internal yang dimaksud adalah keyakinan bahwa terdapat kemungkinan bahwa orang lain akan bersedia dan responsif terhadap kebutuhan individu akan dukungan dan rasa aman dalam menghadapi kesulitan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Roisman, Collins & Egeland (2005; Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010), dikatakan bahwa individu yang mengalami *secure attachment* terhadap pengasuhnya saat kanak-kanak, akan cenderung menunjukkan *secure attachment* yang sama terhadap pasangan mereka saat dewasa, sehingga akan membentuk suatu *attachment* yang utuh pada individu. Dapat dikatakan bahwa *attachment* yang dimiliki individu sejak kecil akan membentuk keterikatan individu dengan pasangannya pada masa dewasa. Keterikatan tersebut selanjutnya berpengaruh terhadap komitmen (Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010).

Attachment pada orang dewasa merupakan kerangka berpikir mengenai diri dan relasi, termasuk relasi romantis dengan pasangan (Maxwell et al, 2013). Pada konteks hubungan romantis, *attachment* membentuk ikatan emosional yang memberikan rasa aman terhadap ancaman, dan memfasilitasi agar pasangan dapat saling meregulasi emosinya (Rodin, et al., 2007). Efek positif ini membuat mereka dengan *secure attachment* cenderung lebih terlindungi dari distress psikologis karena lebih mampu dalam meregulasi afek mereka, lebih memiliki persepsi dukungan sosial yang positif, dan lebih aktif berbagi dukungan sosial dengan pasangan (Goldberg, 2000). Sebaliknya, individu dengan *insecure attachment* dipercaya memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri, orang lain, atau keduanya (Zhu, Wang, & Chong, 2016) yang

berdampak pada ekspektasi bahwa orang-orang signifikan dalam hidup tidak dapat diandalkan, tidak dapat dipercaya, atau tidak peduli saat individu sedang membutuhkan dukungan sosial. *Insecure attachment* direpresentasikan ke dalam dua dimensi, yaitu *anxious attachment* dan *avoidant attachment*. *Avoidant attachment* menggambarkan derajat sejauh mana individu membatasi keintiman dan ketergantungan dengan orang lain (Mikulincer & Shaver, 2016).

Individu dengan *avoidant attachment* memandang diri secara positif, namun memiliki pandangan yang negatif mengenai orang lain. Individu memiliki perasaan defensif terhadap kebutuhan untuk kontak intim dengan orang lain dan cenderung bergaul baik dengan dirinya sendiri, sehingga merasa bahwa cinta romantis sulit *ditemukan* dan jarang bertahan lama (Guerrero, 1998; dalam Birnie, 2009). Ketakutan mereka terhadap ketergantungan dan kedekatan dengan orang lain tidak hanya mengakibatkan kecenderungan mereka berpikir akan gagal dalam menjalin hubungan, tetapi juga adanya keengganan dalam berkomitmen (Birnie, 2009). Meskipun individu dengan *avoidant attachment* cenderung enggan untuk berkomitmen dengan pasangannya, upaya mereka untuk dapat bekerjasama menyelesaikan konflik dalam hubungan dapat menjadi penyangga bagi keberlanjutan hubungan yang dijalani.

Menurut Rusbult, Verette, Whiteney, Slovik, dan Lipkus (1991), kesediaan individu untuk merespons secara konstruktif, dan menahan diri untuk bereaksi secara destruktif ketika pasangan terlibat dalam perilaku yang berpotensi merusak, dapat menentukan penyelesaian masalah. Salah satu resolusi konflik yang dapat dilakukan oleh kedua pasangan yaitu *dyadic coping*. *Dyadic coping* merupakan proses bersama dalam merespon stres pasangan, baik respon *coping* verbal maupun nonverbal, berdasarkan saling ketergantungan antar individu sebagai pasangan dalam berbagi konteks sosial, dan meliputi komponen positif dan negatif (Bodenmann, 2005). *Dyadic coping* didefinisikan sebagai upaya kedua pasangan untuk terlibat dalam proses manajemen stress dengan tujuan menciptakan atau memulihkan homeostasis fisik, psikologis, atau sosial, baik sebagai individu maupun sebagai pasangan sebagai satu unit (Bodenmann, 1997). *Dyadic coping* terdiri dari berbagai jenis, baik yang bersifat positif maupun negatif. *Dyadic coping* yang bersifat positif di antaranya adalah *common dyadic coping*, yakni kedua belah pihak berusaha menyelesaikan masalah, inisiatif mengumpulkan informasi, dan berbagi perasaan kepada pasangannya. Berbeda dengan *dyadic coping* positif lainnya, *common dyadic coping* biasanya dikembangkan pada pasangan yang mengalami stresor yang sama. Dalam hal ini kondisi pandemi dan masalah dalam hubungan jarak jauh merupakan stresor yang dialami oleh kedua belah pihak pasangan. Lebih lanjut, berbeda dengan dua jenis *dyadic coping* positif lainnya, *dyadic coping* juga lebih luas didefinisikan dalam *common dyadic coping*, dimana kedua pasangan terlibat dalam upaya penyelesaian masalah bersama dan berfokus pada bagaimana stresor dapat memiliki efek langsung pada kedua pasangan atau pada saat yang bersamaan (Bodenmann & Randall, 2011).

Pasangan yang melakukan *common dyadic coping* bersama-sama melakukan *coping* seperti menyelesaikan masalah bersama, mencari informasi bersama, saling berbagi perasaan untuk membantu mengurangi emosi negatif, komitmen yang saling menguntungkan, dan rileks bersama (Bodenmann, 2005). Dengan kata lain, pasangan dengan *common dyadic coping* menunjukkan komitmen yang tinggi terhadap pasangannya. Sebaliknya, individu dengan *negative dyadic coping* menunjukkan keengganan dalam berkomitmen dengan pasangan. *Negative dyadic coping* didefinisikan sebagai kata-kata atau tindakan bermusuhan, ambivalen, dan *superficial* yang memiliki niat untuk merusak atau menjatuhkan (Bodenmann, 2005). *Negative dyadic coping* (misalnya menganggap remeh masalah pasangan, membantu pasangan dengan tidak tulus, atau bertindak sarkasme terhadap pasangan) menurunkan kualitas hubungan, yang selanjutnya menjadi prediktor dalam keengganan berkomitmen (Papp, 2010). Dapat disimpulkan bahwa *dyadic coping* akan berdampak pada hubungan antara *attachment* dan komitmen, dimana *common dyadic coping* akan melemahkan hubungan antara *avoidant attachment* dan komitmen, sehingga dampak negatif dari *avoidant attachment* tidak terlalu kuat untuk menurunkan komitmen. Kemudian sebaliknya, *negative dyadic coping* akan menguatkan dampak negatif dari *avoidant attachment* terhadap komitmen yang semakin lemah. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan dijabarkan mengenai *common* dan *negative dyadic coping* sebagai moderator *avoidant attachment* dan komitmen pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Hipotesis pada penelitian ini yaitu : (H1) *Avoidant attachment* berperan negatif secara signifikan pada komitmen pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh (H2) *Common dyadic coping* menjadi moderator hubungan antara *avoidant attachment* dengan komitmen (H3) *Negative dyadic coping* menjadi moderator hubungan antara *avoidant attachment* dengan komitmen.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, subjek merupakan laki-laki dan perempuan yang berada dalam tahap dewasa muda (18-40 tahun) dan sedang menjalani hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangannya. Lebih spesifik, karakteristik hubungan pacaran jarak jauh dalam penelitian ini adalah perbedaan jarak sebesar 50 mil dengan mempertimbangkan landasan teori yang digunakan.

Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenient sampling*, yakni individu yang bersedia menjadi partisipan diminta untuk mengisi kuesioner yang disebarluaskan melalui *online*. Peneliti menyebarkan informasi melalui berbagai media sosial seperti pengumuman di grup *Whatsapp* dan *Line*, mengunggah poster penelitian di Instagram, dan menulis informasi di Twitter. Partisipan kemudian akan diarahkan untuk mengisi *link* berisi *informed consent* dan kuesioner. Pada proses pengambilan data, peneliti menggunakan

kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini terbagi dalam empat bagian. Pertama, partisipan mengisi data diri berupa inisial partisipan, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, domisili partisipan, durasi pacaran, durasi menjalani hubungan jarak jauh, inisial pasangan, usia pasangan, jenis kelamin pasangan, pendidikan terakhir pasangan, pekerjaan pasangan, serta domisili pasangan. Kedua adalah bagian yang mengukur *attachment*. Ketiga adalah bagian yang mengukur komitmen. Terakhir adalah bagian yang mengukur *dyadic coping*.

Attachment diukur menggunakan *Experience in Close Relationship Questionnaire-Revised* (ECR-R) (Fraley, Brennan, Waller, 2000). ECR-R terdiri dari dua dimensi yaitu *anxiety attachment* dan *avoidant attachment*. Alat ukur ini terdiri dari 36 *item*, yaitu 18 *item* yang menggambarkan *anxiety attachment* dan 18 *item* menggambarkan *avoidant attachment*. Tiap *item*nya memiliki 7 pilihan, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), ATS (Agak Tidak Setuju), N (Netral), AS (Agak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Seluruh *item* pada ECR-R diukur menggunakan skala Likert, dimana pada *item favorable* diberi penilaian dari angka terkecil yaitu 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Penilaian untuk *item unfavorable* dilakukan mulai dari angka terbesar, yaitu 7 (Sangat Tidak Setuju) hingga 1 (Sangat Setuju). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *anxiety attachment* atau *avoidant attachment* individu. Pada penelitian ini, hanya menggunakan skor pada *item* yang menggambarkan dimensi *avoidant attachment*. Pengujian reliabilitas alat ukur ECR-R yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode *cronbach alpha* (α) menghasilkan koefisien alfa sebesar 0.845. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa alat ukur *Experience in Close Relationship Questionnaire-Revised* yang sudah diadaptasi oleh Artana (2019) memiliki konsistensi internal yang baik. Peneliti juga melakukan pengujian validitas terhadap alat ukur ECR-R menggunakan perhitungan *internal consistency*. Hasil pengujian validitas menunjukkan koefisien validitas berkisar antara 0.203 hingga 0.741. Menurut Aiken dan Groth-Marnat (2006), batas minimal koefisien korelasi pada indeks validitas dengan menggunakan *item-total correlation* adalah 0.2. Merujuk pada pernyataan tersebut, seluruh *item* valid dalam mengukur *avoidant attachment*.

Variabel komitmen diukur dengan menggunakan alat ukur *Triangular Theory of Love Scales* Sternberg (1990). Skala ini terdiri dari 3 komponen dari cinta, yaitu keintiman, gairah, dan komitmen. Jumlah *item* pada alat ukur ini sebanyak 45 *item*, dimana masing-masing aspek terdiri dari 15 *item*. Peneliiian ini hanya menggunakan 15 *item* yang merupakan aspek komitmen dari cinta. Pengujian reliabilitas alat ukur komitmen yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode *Cronbach's alpha* (α) menghasilkan koefisien alfa sebesar 0.91 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel. Hasil pengujian validitas menggunakan perhitungan *internal consistency* menunjukkan koefisien validitas berkisar antara 0.310 hingga 0.909.

Dyadic coping diukur menggunakan *Dyadic Coping Inventory* (DCI) (Bodenmann, 2008). Terdiri dari 37 *item* yang mengukur *dyadic coping* sebagai konstruk multidimensional, yang

terdiri dari dimensi *supportive*, *delegated*, *negative*, dan *common dyadic coping*. Dimensi *negative dyadic coping* terdiri dari 8 *item*. Sementara dimensi *common dyadic coping* terdiri dari 5 *item*. Seluruh *item* menggunakan skala Likert, yang terdiri dari lima rating, dimana 1 berarti “sangat jarang” hingga 5 berarti “sangat sering”. Berdasarkan perhitungan reliabilitas menggunakan *Cronbach’s alpha*, diperoleh nilai reliabilitas dari alat ukur *Dyadic Coping Inventory* sebesar 0.858, kemudian 0.74 untuk subskala komponen *common dyadic coping*, dan 0.84 untuk komponen *negative dyadic coping*. Hasil pengujian validitas menunjukkan koefisien validitas berkisar antara 0.346 hingga 0.657 untuk komponen *common dyadic coping*, dan 0.397 hingga 0.739 untuk komponen *negative dyadic coping*. Berdasarkan teori rujukan, didapati bahwa reliabilitas dan validitas alat ukur tergolong baik.

Peneliti melakukan proses pengolahan data dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 20* dan *Process Procedure for SPSS 2.15* oleh Hayes (2013). Untuk menjawab pertanyaan penelitian pertama, dilakukan analisis *pearson correlation* untuk mengetahui arah hubungan linear dari variabel penelitian (Gravetter dan Wallnau, 2009). Teknik ini digunakan untuk melihat hubungan antara *avoidant attachment* dengan komitmen, serta *common* dan *negative dyadic coping* dengan komitmen yang pada penelitian ini memiliki konteks jarak jauh.

Selanjutnya, dilakukan analisis *multiple regression* untuk melihat hubungan antara beberapa variabel bebas (*avoidant attachment*, *common dyadic coping*, *negative dyadic coping*) dengan satu variabel terikat (komitmen). Teknik ini juga memberikan informasi mengenai interaksi dari variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat dengan tujuan melihat apakah variabel yang ditentukan (*moderated regression analysis*). Dalam prosesnya, analisis moderator dengan menggunakan *Process* untuk mengetahui apakah variabel *common dyadic coping* dan *negative dyadic coping* memiliki peran moderasi dalam hubungan *avoidant attachment* dengan komitmen. Hasil dari pengolahan data ini akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian kedua dan ketiga yang peneliti ajukan.

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh sebanyak 426 partisipan. Dari data tersebut dilakukan eliminasi terhadap data yang tidak memenuhi kriteria hubungan pacaran jarak jauh sesuai dengan teori yang digunakan, yakni 50 mil. Selain itu juga dilakukan eliminasi terhadap partisipan yang tidak bersedia datanya digunakan dalam penelitian. Setelah melakukan eliminasi, data yang dapat diolah berjumlah 406 partisipan. Adapun data demografis yang diperoleh yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, domisili, dan durasi berpacaran yang dituliskan dalam bulan.

Tabel 1

Gambaran Umum Partisipan (N=406)

Data Demografis	Deskriptif	
	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki- laki	72	17.3%
Perempuan	334	82.27%
Pendidikan		
SMP	1	0.25%
SMA sederajat	78	19.21%
Diploma	21	5.17%
S1	275	67.73%
S2	31	7.64%
Pekerjaan		
Karyawan Swasta	133	32.76%
PNS	33	8.13%
Wirausaha	33	8.13%
Profesi	41	10.10%
Karyawan BUMN	7	1.72%
Mahasiswa	125	30.79%
Belum Bekerja	6	1.48%
Lain-lain (freelance, pengajar, penulis, TNI, dll)	28	6.90%
Kondisi Orang Tua		
Lengkap	318	78.33%
Bercerai	36	8.87%
Meninggal Salah Satu	51	12.56%
Meninggal Keduanya	1	0.52%

Secara umum jumlah partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 334 orang (82.27%), sedangkan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 72 orang (17.3%). Pada penelitian ini, usia rata-rata partisipan adalah 24 tahun, dimana partisipan paling muda berusia 18 tahun dan partisipan paling tua berusia 38 tahun. Partisipan penelitian ini didominasi oleh individu yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh berbeda provinsi. Sementara itu, usia hubungan pacaran yang dijalani cukup beragam, dimana partisipan paling banyak berada di rentang usia hubungan kurang dari tiga tahun. Rata-rata hubungan pacaran yang telah dijalani yaitu selama lebih dari 2 tahun (32 bulan) dengan hubungan paling muda telah berlangsung selama 1 bulan, dan terlama yaitu 13 tahun. Dengan usia hubungan tersebut, rata-rata partisipan telah menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama lebih dari 1 tahun (19 bulan) dan memiliki rentang yang cukup besar, dengan yang terbaru adalah 1 bulan menjalani hubungan jarak pacaran jauh, dan yang terlama telah menjalani hubungan pacaran jarak jauh selama 11 tahun. Melalui hubungan jarak jauh tersebut, sebagian besar partisipan yakni partisipan bertemu dengan pasangannya 1-2 kali setahun. Sebanyak 73.89% partisipan melakukan *chatting* untuk berkomunikasi. Secara umum partisipan telah menjalani hubungan yang cukup lama, dengan frekuensi pertemuan yang cukup jarang, dan tetap berupaya mempertahankan komunikasi melalui *chatting*. Selanjutnya akan diuraikan terlebih dahulu gambaran umum komitmen, *avoidant attachment*, *common* dan *negative dyadic coping* pada partisipan. Gambaran umum variabel penelitian ini dilihat dengan

menghitung skor rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), standard deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari tiap-tiap variabel penelitian.

Tabel 2
Gambaran Variabel Penelitian

	Min	Max	Mean	Median	SD
<i>Avoidant Attachment</i>	18	101	45.64	63.00	13.68
<i>Common Dyadic Coping</i>	8	25	19.46	13.00	3.68
<i>Negative Dyadic Coping</i>	8	38	14.82	20.00	5.08
<i>Komitmen</i>	16	60	52.18	30.00	7.68

Tabel 2 menjelaskan tentang gambaran variabel penelitian. Skor *avoidant attachment* diperoleh dari alat ukur *Experience in Close Relationship Questionnaire-Revised* dengan menjumlahkan skor di *item-item* dimensi *avoidant attachment*, sehingga skor yang dapat diperoleh berada pada rentang 18-126. Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi *avoidant attachment* yang dimiliki partisipan. Pada penelitian ini, skor terendah partisipan yang diperoleh adalah 18 dan skor tertinggi adalah 101. Rata-rata skor *avoidant attachment* adalah 45.64 dengan nilai median 63. Dengan demikian, berdasarkan skor persebaran *avoidant attachment*, diketahui partisipan penelitian ini memiliki *avoidant attachment* yang relatif rendah. Skor *common dyadic coping* diperoleh menggunakan alat ukur *Dyadic Coping Inventory* dengan menjumlahkan skor di dimensi *common dyadic coping*. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi *common dyadic coping*. Pada penelitian ini, rata-rata skor yaitu 19.46, dengan nilai tengah *common dyadic coping* 13. Skor minimal pada partisipan penelitian ini adalah 8 dan skor tertinggi adalah 25. Berdasarkan persebaran skor *common dyadic coping*, diketahui bahwa partisipan penelitian ini memiliki *common dyadic coping* yang relatif tinggi. Skor *negative dyadic coping* diperoleh dengan menjumlahkan skor di dimensi *negative dyadic coping* pada alat ukur DCI. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi *negative dyadic coping*. Pada penelitian ini, rata-rata skor yaitu 14.82, dengan nilai tengah 20. Berdasarkan persebaran skor *negative dyadic coping*, diketahui bahwa partisipan penelitian ini memiliki *negative dyadic coping* yang relatif rendah. Terakhir, pada variabel komitmen, diketahui bahwa rata-rata komitmen pada 406 partisipan adalah 52.18. Skor terendah komitmen yang dapat diperoleh adalah 16, sementara skor tertinggi komitmen adalah 60 dengan nilai median 30. Dengan demikian, pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa partisipan memiliki komitmen yang relatif tinggi.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian pertama, digunakan teknik *pearson correlation* untuk melihat pengaruh variabel *avoidant attachment* pada komitmen. Peneliti memiliki hipotesis terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *avoidant attachment* dengan komitmen. Berikut merupakan tabel hasil hitung.

Tabel 3

Matriks Korelasi antar Variabel Penelitian

Variabel	1	2	3	4
1. <i>Avoidant Attachment</i>	1			
2. <i>Common Dyadic Coping</i>	-.56**	1		
3. <i>Negative Dyadic Coping</i>	.39**	.40**	1	
4. <i>Komitmen</i>	-.57**	.47**	-.32**	1

Significant: **p<0.01

Hasil uji korelasi mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *avoidant attachment* dengan komitmen ($r = -0.57, p < .01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *avoidant attachment* yang dimiliki seseorang, semakin rendah komitmennya. Selain itu, dapat dilihat bahwa *common dyadic coping* berkorelasi positif dengan komitmen ($r = 0.47, p < .01$), sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *common dyadic coping*, semakin tinggi komitmen. Sementara itu, *negative dyadic coping* memiliki korelasi yang negatif dengan komitmen ($r = 0.32, p < .01$). Dengan demikian, semakin tinggi *negative dyadic coping*, semakin rendah komitmen yang dimiliki.

Nilai koefisien determinasi pada hasil analisis adalah 0.37, yang berarti perubahan komitmen dipengaruhi oleh variabel *avoidant attachment*, *common dyadic coping*, dan *negative dyadic coping* sebesar 37% sedangkan 63% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Lebih lanjut, diketahui nilai $F = 47.83, p < 0.05$ mengindikasikan bahwa model ini signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi komitmen melalui *avoidant attachment* dan *dyadic coping* (*common dyadic coping* dan *negative dyadic coping*).

Tabel 4

Analisis Moderator pada Hubungan Avoidant Attachment dan Komitmen

	R	R ²	F	p
<i>Model Summary</i>	0.61	0.37	47.83	.000
	B	SE B	t	
<i>Constant</i>	68.18	8.5		
<i>Avoidant Attachment</i>	-0.46	0.16	-2.82*	
<i>Common Dyadic Coping</i>	-0.17	0.30	-0.56	
<i>Interaksi 1 (Avoidant Attachment X Common Dyadic Coping)</i>	0.01	0.00	2.03*	
<i>Negative Dyadic Coping</i>	-0.12	0.23	-0.56	
<i>Interaksi 2 (Avoidant Attachment X Negative Dyadic Coping)</i>	0.00	0.00	0.03	

*significant ($p < .05, one-tailed$)

Hasil analisis Hayes menunjukkan bahwa *avoidant attachment* merupakan variabel yang signifikan dalam memprediksi komitmen pada individu yang menjalani hubungan romantis jarak jauh ($B = -0.46, SE = 0.16, t = 2.82, p < 0.05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan skor *avoidant attachment* akan diikuti dengan penurunan skor komitmen,

dimana peningkatan sebesar 1 poin skor *avoidant attachment* akan diikuti dengan penurunan skor komitmen sebesar 0.46 poin. Hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa (1) jenis *dyadic coping* berupa *common dyadic coping* berperan dalam memoderatori hubungan antara *avoidant attachment* dan komitmen ($B = 0.01$, $SE = 0.00$, $t = 2.03$, $p < 0.05$). Nilai moderasi pada hubungan ini mengindikasikan bahwa peran moderator *common dyadic coping* memperkuat hubungan antara *avoidant attachment* dan komitmen, sehingga dapat dikatakan individu yang memiliki *avoidant attachment* tinggi dan sering melakukan *common dyadic coping*, maka komitmen terhadap hubungannya cenderung meningkat. Selain itu, (2) jenis *dyadic coping* berupa *negative dyadic coping* tidak berperan dalam memoderatori hubungan antara *avoidant attachment* dan komitmen ($p > 0.05$).

Beberapa data demografis partisipan juga dijadikan kovariat untuk dianalisis yaitu usia, jenis kelamin, dan durasi hubungan. Analisis terhadap kovariat dilakukan oleh peneliti untuk melihat pengaruh faktor demografis terhadap komitmen pada hubungan romantis jarak jauh. Berikut merupakan hasil analisis kovariat yang diperoleh.

Tabel 5.
Hasil Analisis Kovariat

Variabel Kovariat	Model 1		
	B	SE B	t
Usia	-0.07	0.11	-0.66
Durasi hubungan	0.01	0.01	0.80
Durasi hubungan jarak jauh	-0.02	0.02	-1.10

*Significant: * p < 0.05, ** p < 0.01*

Setelah dilakukan analisis, dapat dilihat dari semua data demografis yang dijadikan kovariat, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia, durasi hubungan, dan durasi hubungan jarak jauh terhadap komitmen ($p > 0.05$). Selanjutnya melalui perbandingan mean menggunakan teknik ANOVA, diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh variabel kovariat jenis kelamin, sehingga tidak terdapat perbedaan komitmen antara kelompok laki-laki dan perempuan.

Diskusi

Hasil menunjukkan bahwa *avoidant attachment* memiliki korelasi negatif dengan komitmen. Artinya, semakin tinggi *avoidant attachment* yang dimiliki individu, semakin rendah komitmennya. Kirkpatrick & Davis (1994; Morgan & Shaver, 1999) menemukan bahwa individu dengan *avoidant attachment* dalam hubungan romantis dilaporkan memiliki komitmen, kepuasan, kepedulian, dan keintiman yang lebih rendah dibandingkan individu dengan *secure attachment*, serta *passion* dan komitmen yang lebih rendah dibandingkan individu dengan *anxious attachment*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Bergeron et al (2019)

juga menyebutkan dalam penelitiannya, dimana ia menggunakan pengukuran komitmen yang dibagi menjadi tiga yaitu *under-commitment*, *optimal commitment*, dan *over-commitment*. Individu yang *avoidant* pada penelitian ini menunjukkan *under-commitment* yang lebih tinggi, *optimal commitment* yang lebih rendah, serta *over-commitment* yang lebih rendah.

Individu dengan *avoidant attachment* juga memiliki perasaan defensif terhadap kebutuhan untuk kontak intim dengan orang lain dan cenderung bergaul baik dengan dirinya sendiri, sehingga merasa bahwa cinta romantis sulit ditemukan dan jarang bertahan lama (Guerrero, 1998). Mereka tidak merasa nyaman dengan kedekatan dan ketergantungan, sehingga mereka mempertahankan jarak kognitif, emosional, dan fisik dengan pasangannya. Hal ini berpotensi mengurangi komitmen dalam hubungannya (Gouin et al., 2009; Bergeron et al., 2019). Mereka menduga akan terjadinya kegagalan dalam hubungan (Birnie et al., 2009), sehingga mereka cenderung kurang antusias dalam hubungannya dan tidak berekspektasi lebih dari pasangannya (Bergeron et al., 2009). Mikulincer & Shaver (2016) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa kepasifan, pengabaian, dan kemandirian yang berlebihan mengakibatkan individu dengan *avoidant attachment* terkesan tidak terlalu peduli dengan hubungan mereka, atau tidak menjadikan sebuah hubungan romantis menjadi prioritas. Sejalan dengan penelitian tersebut, Mondor et al (2011) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa individu yang memiliki pasangan dengan *avoidant attachment*, melaporkan ketidakpuasan hubungan yang lebih tinggi. Penyebabnya adalah saat mereka mengalami konflik dalam hubungan, kecenderungan individu dengan *avoidant attachment* menarik diri dari pasangannya akan diperparah. Hal tersebut akan membuat pasangan melaporkan komitmen yang lebih rendah.

Pada aspek gambaran variabel penelitian, didapatkan bahwa nilai rata-rata partisipan pada variabel *avoidant attachment* berada di bawah nilai mean skala. Hal tersebut mengindikasikan bahwa partisipan dalam penelitian ini rata-rata memiliki tingkat *avoidant attachment* yang cenderung rendah. Pada individu yang tidak menunjukkan kecenderungan baik pada *avoidant* maupun *anxious attachment*, maka dapat dikatakan bahwa ia cenderung memiliki *secure attachment* (Mikulincer, 2007). Individu dengan *secure attachment* akan cenderung melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang positif dalam hubungan. Individu yang mampu mengembangkan *secure attachment* dapat saling mengandalkan pasangan satu sama lain sebagai tempat yang aman, sehingga perasaan aman tersebut akan memperkuat komitmen untuk mempertahankan hubungan (Duemmler & Kobak, 2001). Selain itu, Hazan & Zeifman (1994; Duemmler & Kobak, 2001) menyatakan bahwa ketika individu mendapatkan rasa aman dalam hubungan mereka, maka mereka akan mentransfer fungsi *attachment* tersebut dari orang tua ke pasangan. Pengalihan fungsi ini cenderung

meningkatkan kemampuan individu dalam menjaga stabilitas hubungan mereka. Oleh karena itu merupakan hal yang wajar apabila partisipan cenderung terbiasa untuk melakukan *common dyadic coping* sebagai penyelesaian masalah, sehingga efek moderasi dari *common dyadic coping* dapat meningkatkan komitmen hubungan.

Analisis lebih lanjut dilakukan untuk mengetahui apakah *common dyadic coping* dan *negative dyadic coping* memoderasi hubungan dari *avoidant attachment* dan komitmen. Hasil uji interaksi menunjukkan bahwa *common dyadic coping* memoderatori hubungan *avoidant attachment* dan komitmen. Dapat dikatakan bahwa *common dyadic coping* berperan sebagai moderator antara *avoidant attachment* dan komitmen, sehingga individu yang memiliki *avoidant attachment* tinggi dan sering melakukan *common dyadic coping*, maka komitmen terhadap hubungannya cenderung meningkat. *Common dyadic coping* terjadi ketika pasangan terlibat dalam pemecahan masalah bersama, pengumpulan informasi bersama, atau berbagi perasaan dan komitmen bersama (Papp & Witt, 2010). Komitmen merupakan aspek yang dapat menjaga hubungan agar tetap utuh. Komponen ini sangat penting peranannya dalam melewati masa-masa sulit dalam hubungan, serta untuk mengembalikan hubungan tersebut ke arah yang lebih baik. Komitmen tersebut mengacu pada kekuatan dari keinginan dan keteguhan individu untuk melanjutkan suatu hubungan (Brehm, 1992). Komitmen dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berespon terhadap pasangannya. Ketika seseorang berkomitmen terhadap hubungannya dengan pasangannya, maka ia akan cenderung untuk selalu setuju dengan pasangannya dan akan jarang untuk memberikan reaksi yang bertentangan dengan usaha pasangan untuk mempengaruhinya (Papp & Witt, 2010). Pengalaman hubungan sebelumnya yang negatif seringkali menghambat kemampuan individu untuk mengatasi peristiwa yang mengancam di dalam hubungan secara efektif, namun, tingkat komitmen seseorang dan tingkat komitmen pasangan dapat mengimbangi dampak negatif dengan membatasi kecenderungan untuk bereaksi destruktif serta dengan meningkatkan tindakan konstruktif (Tran & Simpson, 2009).

Sementara itu, berdasarkan hasil analisis secara teoritis, hal yang berbeda ditemukan pada pertanyaan penelitian ketiga, dimana hasil analisis memperoleh kesimpulan bahwa *negative dyadic coping* tidak memoderatori hubungan *avoidant attachment* dengan komitmen. Individu dengan *avoidant attachment* dilaporkan tidak selalu berhubungan langsung dengan keengganan berkomitmen. Ekspektasi terhadap hubungan dapat menjadi mediator yang menjadi penyebab rendahnya komitmen individu dengan *avoidant attachment*. Ekspektasi tersebut dapat berasal dari pengalaman negatif di masa lalu, sehingga mereka tidak berekspektasi terhadap keberhasilan hubungan yang akan dijalani berikutnya (Birnie, 2009). Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan individu yang memiliki *avoidant attachment* akan

menjalani hubungan jangka panjang dengan komitmen yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh pengalaman yang mereka alami semasa menjalani hubungan dilihat dari bagaimana mereka bersama-sama menangani masalah bersama pasangan, sehingga ada atau tidaknya *negative dyadic coping* tidak memoderatori hubungan *avoidant attachment* dengan komitmen. Relasi yang cenderung rendah antara *avoidant attachment* dengan komitmen juga menggambarkan bahwa pada dasarnya faktor *dyadic coping* tidak memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memoderatori *avoidant attachment* dengan komitmen.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis diperoleh kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *avoidant attachment* dengan komitmen pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Hal ini berarti semakin tinggi *avoidant attachment*, maka semakin rendah komitmen individu. Selain itu diketahui bahwa *common dyadic coping* memoderatori hubungan *avoidant attachment* dan komitmen, yaitu *common dyadic coping* memperkuat hubungan antara *avoidant attachment* dan komitmen, sehingga dapat dikatakan individu yang memiliki *avoidant attachment* tinggi dan sering melakukan *common dyadic coping*, maka komitmen terhadap hubungannya cenderung meningkat. Sementara itu, hasil analisis berikutnya menunjukkan bahwa *negative dyadic coping* tidak memoderatori hubungan *avoidant attachment* dengan komitmen.

Implikasi

Penelitian ini memberikan wawasan bahwa *avoidant attachment* dapat memengaruhi komitmen pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Penelitian ini juga memberikan informasi mengenai dinamika hubungan antara komitmen, *attachment*, dan *dyadic coping* khususnya dalam hubungan pacaran jarak jauh, sehingga dapat menjadi acuan bagi praktisi psikologi maupun konselor yang fokus pada hubungan romantis untuk menelaah kecenderungan *attachment* yang dimiliki partisipan ketika menghadapi kasus-kasus mengenai konflik hubungan pra nikah untuk mendapatkan gambaran apakah masalah yang dihadapi berkaitan dengan *attachment* yang dimiliki. Penelitian berikutnya diharapkan memiliki proporsi yang seimbang pada jenis kelamin partisipan, sehingga hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan populasi. Pada penelitian berikutnya perlu dilihat efek moderasi pada partisipan yang murni memiliki tingkat *avoidant attachment* tinggi. Ketiga, pada penelitian selanjutnya, dapat ditambahkan informasi terkait dengan frekuensi komunikasi untuk melihat hubungan frekuensi komunikasi dengan komitmen pada individu yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa pada hubungan jarak jauh komunikasi dapat bervariasi frekuensinya dan mempengaruhi komitmen (Jimenez & Asendorf,

2010; Belus, Pentel, Cohen, Fischer & Baucom, 2018). Selain itu, informasi mengenai alasan menjalani hubungan pacaran jarak jauh seperti karena pekerjaan, pendidikan, atau alasan lainnya dapat dicantumkan untuk mendapatkan gambaran partisipan yang lebih komprehensif. Terakhir, penelitian selanjutnya dapat membahas faktor lain yang mungkin dapat berkontribusi dalam komitmen pacaran jarak jauh. Meskipun sejumlah variabel telah dijelaskan dalam penelitian ini, mungkin terdapat prediktor lain yang lebih penting dari komitmen yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Referensi

- Anastasi, A., Urbina, S. (1997). *Psychological Testing (7th ed)*. New York : Prentice-Hall
- Anindyojati, R. (2012). *Hubungan Antara Cinta (Sternberg's Triangular Theory of Love) dan Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda yang Menjalani Long-Distance Relationship* (Bachelor's thesis). Universitas Indonesia: Depok.
- Aylor, B. Maintaining Long-Distance Relationships. In: Canary, D. J., Dainton. M. (2003). *Maintaining Relationships Through Communication: Relational, Contextual, and Cultural Variations*. United States: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, p. 127-140
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of A Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244, doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226
- Beach, S. R. H., Broderick J. E. (1983). Commitment: A Variable in Women's Response to Marital Therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 11, 16-24.
- Best, L. A., Law, M. A., Roach, S., & Wilbiks, J. M. P. (2021). The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology*, 62(1), 143-154. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000254>
- Birnie, C. McClure, M. J. Lydon, J. E. Holmberg, D. (2009). Attachment Avoidance and Commitment Aversion: A Script for Relationship Failure. *Personal Relationships*, 16 (2009), 79-97
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic Coping : A Systematic-Transactional View of Stress and Coping Among Couples : Theory and Empirical Findings. *Revue Europeene de Psychologie Appliquee*, 47 (2), 137-140
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In: Revenson, T. A., Kayser, K., Bodenmann, G., editors. (2005). *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*. Washington, DC: American Psychological Association, p. 33-49.

- Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A. Widmer, K. (2006). Improving Dyadic Coping in Couples with A Stress-Oriented Approach: A 2-Year Longitudinal Study. *Behavior Modification*, 30 (5), 571-597, DOI: 10.1177/0145445504269902
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed). New York: Basic Books
- Cassidy, J, & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed). New York: The Guilford Press
- DeGenova, M.K. (2008). *Intimate Relationship, Marriages, and Families* (7th ed). New York: McGraw-Hill International Edition
- Dharmawijati, R.D. (2015). Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo*, Vol.3, No.3, 2015: 331-342.
- Duemmler. S. L., Kobak, R. (2001). The Development of Commitment and Attachment in Dating Relationships: Attachment Security as Relationship Construct. *Journal of Adolescence*, 2001. 24. 401-415.
- Dwyer, C. M. (2000). Individual Variation in the Expression of Maternal Behavior: A Review of the Neuroendocrine Mechanisms in the Sheep. *Journal of Neuroendocrinology*, 20, 526-534
- Fraley, R. C., Shaver, P. R. (1998). Airport Separations: A Naturalistic Study of Adult Attachment Dynamics in Separating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1198-1212, DOI: 10.1037/0022-3514.75.5.1198
- Fraley, R. C., Waller, N. G., da Brennan, K. A. (2000). An Item-Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fraley, R. C., Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154, DOI: 10.1037//1089-2680.4.2.132.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Kaplan, R. M., Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological Testing Principles, Application and Issue* (6th Ed). USA: Wadsworth
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology* (3rd ed.). London : Sage Publicantions Ltd
- Lee, J., & Pistole, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 303–313. DOI:10.1037/a0027563
- Mietzner, S., & Lin, L-W. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long distance relationship. *College Student Journal*, 39(1), 192–200
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2005). Attachment Security, Compassion, and Altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34–38. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00330.x>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2016). *Handbook of Attachment, Theory, Research, and Clinical Applications: 3rd Edition*. New York: The Guilford Press.

- Morgan, H. J., Shaver, P. R. (1999). Attachment Processes and Commitment to Romantic Relationships. *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*, 109-124. Doi: 10.1007/978-1-4615-4773-0_6
- Newsplatter. (2012). Laporan Survey LDR Nasional. Diambil dari <https://henrymanampiring.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>
- Papalia, D, E., Feldman, R, D. (2012). *Experience Human Development: twelfth edition*. New York: McGraw-Hill International Edition
- Pistole, M. C., Roberts, A., Chapman, M. L. (2010). Attachment, Relationship Maintenance, and Stress in Long Distance and Geographically Close Romantic Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535–552, DOI: 10.1177/0265407510363427
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, Formation, and the Securing of Romantic Attachment. *Journal of Family Theory & Review*: 243-257. DOI: 10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x
- Zakiah, A. (2012). *Hubungan Antara Komponen Komitmen dari Cinta dan Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda (Bachelor's thesis)*. Universitas Indonesia: Depok.