

Kepuasan Hubungan Romantis pada Dewasa Awal yang Berpacaran

Shakira Jamil Achmawati Novel^{1*}, I Gusti Ayu Diah Fridari²

¹⁻² Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

novelshakira@gmail.com^{1*}, igadijah@unud.ac.id²

Korespondensi penulis: novelshakira@gmail.com

Abstract: *In a romantic relationship, satisfaction is one of the critical indicators of assessing the success of the relationship. This study aims to determine the factors influencing romantic relationship satisfaction among young adults in dating relationships. The method used is a literature review. Article sources were accessed through Google Scholar, Mendeley, and ProQuest literature databases with publication years between 2016 – 2023. The result of this study reveal factors influencing romantic relationship satisfaction among young adults in dating relationships. These factors are categorized into two groups, intrapersonal factors and interpersonal factors. Intrapersonal factors include romantic jealousy, personality, intimacy, commitment, passion, belief in love, and stress, while interpersonal factors include assertiveness, attachment style, conflict resolution style, physical attractiveness, and phubbing behavior.*

Keywords: *romantic relationship satisfaction, young adult*

Abstrak: Dalam sebuah hubungan romantis, kepuasan merupakan salah satu indikator penting untuk menilai keberhasilan hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran. Metode yang digunakan yaitu literature review. Sumber pencarian artikel diakses melalui sumber pustaka Google Scholar, Mendeley, dan ProQuest dengan tahun penerbitan artikel antara tahun 2016 – 2023. Hasil kajian literatur menunjukkan terdapat faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran. Faktor tersebut dibedakan menjadi dua kategori, yakni faktor intrapersonal dan faktor interpersonal. Faktor intrapersonal terdiri dari kecemburuan romantis, kepribadian, intimasi, komitmen, passion, keyakinan cinta, dan stres, sedangkan faktor interpersonal meliputi asertivitas, gaya kelekatan, gaya penyelesaian konflik, daya tarik fisik, dan perilaku phubbing.

Kata kunci: dewasa awal, kepuasan hubungan romantis.

1. LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal merupakan periode yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian makna, komitmen dalam hubungan, serta adaptasi terhadap perubahan nilai-nilai dan pola hidup yang kerap diwarnai oleh ketegangan emosional, isolasi sosial, dan kreativitas. Menurut Erikson, individu dalam rentang usia 18 hingga 30 tahun termasuk ke dalam kategori dewasa awal yang mengalami tahap perkembangan intimasi versus isolasi (Santrock, 2011). Dalam proses kehidupan terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui, khususnya bagi individu dewasa awal karena masa ini merupakan puncak perkembangan bagi setiap individu. Pada tahap ini, individu menghadapi tugas perkembangan yang berhubungan dengan pembentukan relasi intim dengan orang lain. Keintiman merujuk pada kemampuan untuk menyatukan identitas individu dengan orang lain melalui kompromi, pengorbanan, dan komitmen dalam hubungan yang setara, salah satunya dengan menjalin hubungan romantis

(Safitri & Arianti, 2019). William, Sawyer, & Wahlstrom (2006) mendefinisikan hubungan romantis sebagai proses mengenali pasangan secara lebih intim sehingga memungkinkan pasangan untuk menjalin hubungan jangka panjang. Keterlibatan dalam hubungan romantis sangat penting bagi individu dewasa awal agar terhindar dari isolasi emosional yang berakibat pada ketakutan menjalin hubungan dengan orang lain. Hubungan romantis yang kerap dijalin oleh individu dewasa awal adalah berpacaran. Menurut Kyns (1989), pacaran merupakan ikatan emosional antara dua individu dengan jenis kelamin yang berlawanan, dimana hubungan ini terbentuk atas dasar perasaan khusus yang muncul dalam hati. Hubungan berpacaran selama masa dewasa awal diyakini memegang peran penting dalam perkembangan sosial maupun personal (Hand & Furman, 2009). Hubungan berpacaran pada masa dewasa dinilai lebih serius, saling mendukung, dan memiliki komitmen yang lebih besar dibandingkan hubungan berpacaran pada masa remaja sehingga berdampak pada hubungan yang lebih langgeng (Kansky, 2018). Salah satu indikator untuk mengevaluasi hubungan berpacaran adalah tingkat kepuasan hubungan (Fincham dkk, 2018). Hal ini sejalan dengan pernyataan Ursila (2012) bahwa kepuasan dalam hubungan merupakan hal penting karena dianggap sebagai indikator kunci untuk menilai keberhasilan suatu hubungan.. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada masa dewasa awal akan membawa kebahagiaan dan membimbing individu menuju kesuksesan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan di tahap berikutnya. Sebaliknya, kegagalan dalam menjalankan tugas perkembangan dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan dan mengganggu kemampuan individu dalam menangani tugas-tugas perkembangan yang akan datang (Putri, 2019).

Menurut Stinnet, Walters, & Kaye (1984), kepuasan hubungan romantis merupakan hasil dari hubungan interpersonal pasangan yang memiliki dukungan emosional yang tinggi sehingga individu akan merasa bahwa hubungannya terpenuhi dengan baik sesuai harapan. Kepuasan hubungan mengacu pada seberapa positif perasaan individu terhadap hubungan pacaran yang sedang dijalani (Horison, 2014). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepuasan hubungan romantis adalah tingkat kepuasan yang dirasakan secara subyektif oleh individu yang tengah terlibat dalam hubungan romantis. Hendrick (1988) mengemukakan bahwa dalam hubungan romantis terdapat tiga dimensi penting. Pertama, dimensi cinta yang menggambarkan perasaan cinta yang muncul dalam hubungan tersebut. Pasangan yang mencintai satu sama lain akan saling memperhatikan dan berusaha memenuhi kebutuhan masing-masing. Kedua, dimensi masalah yang dianggap sebagai hal yang wajar dalam hubungan romantis dan sulit untuk dihindari, terutama karena hubungan tersebut melibatkan

ketergantungan satu sama lain. Ketiga, dimensi harapan yang mencerminkan keinginan atau tujuan seseorang dalam hubungan tersebut.

Kepuasan dalam hubungan romantis memiliki dampak signifikan pada tingkat kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, serta penyesuaian individu dengan berbagai fase kehidupan (Kansky, 2018; Braithwaite dkk., 2010; Adamczyk & Segrin, 2016; Roisman dkk., 2004). Kepuasan hubungan romantis juga terkait dengan kepuasan hidup secara keseluruhan dan dapat mengurangi risiko depresi (Roberts & David, 2016). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hubungan romantis berperan dalam kesehatan mental dan fisik (Robles, 2014). Hal ini juga dapat memprediksi tingkat kepuasan hidup (Adamczyk, 2017) dan mendukung pembentukan hubungan sosial jangka panjang (Kansky dkk., 2019). Namun, tingkat kepuasan hubungan romantis menurut survei dan penelitian pada pasangan yang berpacaran di Indonesia justru menunjukkan hasil yang rendah.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Manampiring (2014) menunjukkan bahwa dari 1.186 responden, sekitar 34% dari seluruh total responden melaporkan tingkat kepuasan hubungan yang berada di bawah rata-rata. Dalam survei yang sama, 55,5% responden yang berpacaran mengungkapkan perasaan “sangat menyesal” atau “lumayan menyesal” terkait hubungan yang dijalani pada saat itu. Penelitian lain oleh Riza dkk., (2021) menemukan bahwa 48 mahasiswa mengungkapkan perasaan tidak puas dengan hubungan romantis. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Utami & Putri (2022) yang mengindikasikan bahwa sebanyak 64,6% dari 124 responden mahasiswa merasa tidak puas dengan hubungan romantisnya dan 17,7% merasa sangat tidak puas. Kepuasan hubungan romantis yang rendah sering disebabkan oleh tidak seimbangnya manfaat dan kontribusi dari pasangan, perasaan tidak puas terhadap sikap dan karakter pasangan, perbedaan pola pikir, dan konflik (Regan, 2003, dalam Ursila, 2012). Menurut Beach dkk. (2003), kepuasan yang rendah dalam hubungan romantis juga dapat berdampak pada kemunculan gejala depresi. Selain itu, dapat meningkatkan risiko kekerasan dalam hubungan (Kaura & Allen, 2004), meningkatkan keinginan untuk berselingkuh (Rusbult & Buunk, 1993; Iskandar, 2017), dan dapat mengakhiri hubungan tersebut (Moss dkk., 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas, kepuasan hubungan romantis merupakan hal yang perlu dicapai dan dijaga. Pembuatan literature review ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran. Pengetahuan mengenai faktor-faktor dapat bermanfaat bagi individu dewasa awal untuk mengambil langkah-langkah yang lebih efektif guna meningkatkan kepuasan hubungan romantis sehingga mampu mencegah dampak negatif dari ketidakpuasan hubungan. Dengan

demikian, individu dewasa awal dapat menjalin hubungan romantis yang sehat dan mampu memenuhi tugas perkembangannya.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah studi literatur tipe narrative review dengan metode overview article. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, Mendeley, dan ProQuest dengan kata kunci “dewasa awal”, “kepuasan hubungan romantis”, “romantic relationship satisfaction”, dan “young adult”. Dalam pencarian literatur tersebut diperoleh 15 artikel dari sumber pustaka Google Scholar, 20 artikel dari sumber pustaka Mendeley, dan 5 artikel dari sumber pustaka ProQuest. Kemudian, dilakukan skrining abstrak dengan kriteria inklusi diantaranya (1) tahun penerbitan artikel antara tahun 2016 – 2023, (2) subjek penelitian berusia 18 – 30 tahun, (3) penelitian berkaitan dengan kepuasan hubungan romantis, (4) berbentuk full article dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, sedangkan kriteria eksklusi pada penulisan ini adalah (1) hasil penelitian yang berbentuk skripsi atau thesis serta tidak dapat diakses full text dan (2) subjek penelitian merupakan pasangan sesama jenis. Dengan demikian, diperoleh artikel final sebanyak (n=10).

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan beberapa literatur yang telah dikumpulkan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran, maka diperoleh 10 literatur sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Literature Review*

No.	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil
1.	Orsley, A. G. & Simanjuntak, E. J. (2023) Hubungan antara Kecemburuan Romantis dengan Kepuasan Hubungan pada Emerging Adult yang Berpacaran	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemburuan romantis dengan kepuasan hubungan pada <i>emerging adult</i> yang sedang menjalani hubungan	Subjek penelitian ini adalah individu berusia 18 - 25 tahun yang berpacaran. Jumlah subjek sebanyak 150 orang.	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kecemburuan romantis dan kepuasan hubungan berpacaran ($r = -0,338$, $p < 0,01$).

		berpacaran.		
2.	Kalamsari, N. S. & Ginanjar, A. S. (2023) Kelekatan, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Hubungan Berpacaran pada Dewasa Muda: Model Analisis Jalur	Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh antara dua pola kelekatan (<i>anxious attachment</i> dan <i>avoidant attachment</i>) dan resolusi konflik (keterlibatan konflik, perilaku positif, dan perilaku menghindar) terhadap kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda.	Subjek penelitian ini adalah dewasa awal berusia 18 - 36 tahun. Jumlah subjek sebanyak 824 orang.	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>anxious attachment</i> dan <i>avoidant attachment</i> memiliki pengaruh langsung yang signifikan dan negatif terhadap kepuasan hubungan. 2. Resolusi konflik memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap peningkatan dan penurunan kepuasan hubungan.
3.	Olivia, B. C. T. & Cahyanti, I. Y. (2023) Hubungan Asertivitas dengan Kepuasan Hubungan Romantis pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asertivitas dengan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa di masa <i>emerging adulthood</i> .	Subjek penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18 - 25 yang sedang menjalani hubungan romantis selama minimal 6 bulan dan belum pernah menikah. Jumlah subjek sebanyak 202 orang.	Terdapat korelasi positif antara asertivitas dengan kepuasan hubungan romantis ($r = 0,995$, $p < 0,05$)
4.	Agustini, R., & Zulkaida, A. (2022) Kepuasan dalam Hubungan Berpacaran pada Dewasa Awal: Apakah Tipe Kepribadian Penting?	Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara <i>big five personality</i> dengan kepuasan	Subjek penelitian adalah individu dewasa awal yang berjumlah 202 orang.	1. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara neurotisisme dan kepuasan hubungan ($r = -128$, $p < 0.05$).

		hubungan pada dewasa muda yang berpacaran.		2. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara ekstrasversi dan kepuasan hubungan ($r = 0.168, p < 0.01$). 3. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara keterbukaan dan kepuasan hubungan ($r = 0.189, p < 0.01$). 4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara keramahan dan kepuasan hubungan ($r = 0.099, p > 0.05$). 5. Terdapat korelasi positif dan sangat signifikan antara <i>conscientiousness</i> dan kepuasan hubungan ($r = 0.247, p < .01$).
5.	Renanda, S. (2018) Hubungan Kelekatan dan Kepuasan Hubungan Romantis pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan dr. Soepraoen Malang yang Dimediasi oleh Kepercayaan	Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan gaya kelekatan terhadap kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa yang dimediasi oleh kepercayaan.	Subjek penelitian ini berjumlah 39 orang mahasiswa.	1. Terdapat hubungan antara kelekatan terhadap kepuasan hubungan romantis dengan nilai $p (0,039 < 0,05)$. 2. Terdapat hubungan antara kepercayaan terhadap kepuasan hubungan romantis dengan nilai $p (0,027 < 0,05)$.

				3. Terdapat hubungan antara kelekatan dan kepercayaan terhadap kepuasan hubungan romantis dengan nilai p ($0,03 < 0,05$)
6.	Angela, E. & Hadiwirawan, O. (2022) Keyakinan Cinta Mengatasi Rintangan dan Ideal: Kaitan dengan Cinta dan Harapan pada Hubungan Romantis di Dewasa Awal	Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara keyakinan romantis dengan kepuasan hubungan pada individu dewasa awal yang sedang berpacaran.	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 152 mahasiswa dalam rentang usia 18 - 25 tahun.	Terdapat korelasi positif antara keyakinan romantis terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang berpacaran ($r = 0.256$, $p = 0,001$).
7.	Aryani, R. (2016) Hubungan Komponen Cinta dengan Kepuasan Berpacaran pada Dewasa Awal	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komponen cinta (<i>passion</i> , <i>intimacy</i> , dan <i>commitment</i>) dengan kepuasan berpacaran pada dewasa awal.	Subjek penelitian ini berjumlah 77 mahasiswa yang berusia 20 - 22 tahun.	1. Terdapat hubungan antara <i>intimacy</i> dengan kepuasan berpacaran ($r = 0,712$, $p < 0,05$). 2. Terdapat hubungan antara <i>commitment</i> dengan kepuasan berpacaran ($r = 0,583$, $p < 0,05$). 3. Terdapat hubungan antara <i>passion</i> dengan kepuasan berpacaran ($r = 0,278$, $p < 0,05$).
8.	Bella, A. N. (2016) Hubungan Antara Physical Attractiveness Pasangan dengan Kepuasan Berpacaran pada Laki-laki Emerging Adult	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara <i>physical attractiveness</i> pasangan dengan	Subjek penelitian adalah individu berjenis kelamin laki-laki yang berusia 18 - 25 tahun. Jumlah	Terdapat korelasi positif antara physical attractiveness terhadap kepuasan berpacaran pada laki-laki emerging adult ($r = 0,496$, $p < 0,05$).

		kepuasan berpacaran (<i>relationship satisfaction</i>) pada laki-laki <i>emerging adult</i> .	subjek sebanyak 80 orang.	
9.	Bahun, I. & Huic, A. (2017) <i>Intimate Relationships in Context: Stress Spillover, Relationship Efficacy, and Relationship Satisfaction</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres eksternal, kemandirian hubungan, dan kepuasan hubungan dalam hubungan pacaran.	Subjek dalam penelitian ini adalah individu berusia 18 - 35 tahun yang berjumlah 390 orang.	1. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres eksternal yang dialami dengan kepuasan hubungan ($r = -0.159$, $p < 0.01$) 2. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres yang dirasakan dengan kepuasan hubungan ($r = -0.153$, $p < 0.01$)
10.	Utami, M., Noorrizki, R. D., & Putri, I. S. (2022) <i>Partner Phubbing dan Kepuasan Hubungan Romantis Dating Couple pada Dewasa Muda</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara partner phubbing dan kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran.	Subjek penelitian adalah individu dewasa awal dengan usia 20 - 24 tahun yang berjumlah 124 orang.	Terdapat hubungan negatif antara phubbing dan kepuasan hubungan romantis <i>dating couple</i> pada dewasa muda ($r = -$, $p < 0,05$)

Pembahasan

Kepuasan hubungan romantis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan dewasa awal yang berpacaran. Hubungan romantis yang memuaskan dapat memberikan manfaat psikologis, sosial, dan kesehatan bagi individu yang menjalaninya (Berscheid, 2010). Namun, tidak semua hubungan romantis dapat berlangsung dengan baik dan memuaskan. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat kepuasan hubungan romantis pada

dewasa awal yang berpacaran. Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran dapat dibedakan menjadi faktor intrapersonal dan faktor interpersonal. Faktor intrapersonal adalah faktor yang berkaitan dengan individu secara pribadi, emosional, dan psikologis. Sedangkan faktor interpersonal melibatkan hubungan individu dengan orang lain. Hal ini mencakup cara individu berinteraksi, memahami, dan menanggapi orang lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

Faktor Intrapersonal

Kecemburuan Romantis

Brehm (1992) mendefinisikan kecemburuan romantis sebagai respons yang timbul ketika seseorang menganggap bahwa ada pihak ketiga yang dapat mengancam hubungannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Orsley & Simanjuntak (2023) menunjukkan bahwa kecemburuan romantis yang dipenuhi dengan rasa curiga dan kekhawatiran, seperti tindakan detektif dan protektif pada pasangan cenderung mengurangi kepuasan hubungan. Sebaliknya, jika kecemburuan dalam suatu hubungan semakin rendah, maka kepuasan hubungan akan semakin tinggi. Kecemburuan dapat dipicu oleh menurunnya kepercayaan individu terhadap pasangan dan hubungannya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami & Novianti (2018) bahwa perasaan cemburu dapat menurunkan kualitas hubungan, memicu hubungan yang tidak sehat, dan menyebabkan kegagalan dalam hubungan. Nurjannah (2021) juga memaparkan bahwa tingkat kecemburuan yang tinggi dapat memengaruhi kualitas hubungan, seperti terjadinya konflik dan berakhirnya hubungan.

Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kepuasan hubungan (Dyrenforth dkk., 2010; Malouff dkk., 2010; Schaffhuser dkk., 2014). Kepribadian adalah pola pikir, perasaan, dan perilaku yang konsisten dan berbeda antara individu (Santrock, 2014). Salah satu teori yang populer untuk mengukur kepribadian adalah Big Five Personality, yang terdiri dari lima faktor utama, yaitu *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* (McCrae & Costa, 1997). Hasil penelitian oleh Agustini & Zulkaida (2022) menunjukkan hubungan antara empat dari lima dimensi kepribadian dengan kepuasan hubungan romantis. Terdapat hubungan negatif antara tingkat neurotisisme dalam kepribadian dengan kepuasan dalam hubungan. Hasil menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat neurotisisme yang lebih tinggi menghadapi tingkat kepuasan yang lebih rendah dalam hubungan romantisnya. Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang juga menyimpulkan bahwa individu yang lebih neurotis cenderung merasa kurang puas dalam

hubungan (Karney & Bradbury, 1995; Dyrenforth dkk., 2010; Solomon & Jackson, 2014). Selanjutnya, hasil menunjukkan bahwa ekstrasversi juga memiliki hubungan positif dengan kepuasan dalam hubungan. Individu yang lebih ekstrovert cenderung merasa lebih puas dalam hubungan romantis. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa individu yang lebih ekstrovert memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan romantis (Malouff dkk., 2010; Dyrenforth dkk., 2010). Keterbukaan yang merupakan aspek lain dari kepribadian juga berperan dalam memengaruhi kepuasan dalam hubungan. Hasil menunjukkan bahwa individu yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan gagasan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan romantis, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa keterbukaan berkorelasi positif dengan kepuasan dalam hubungan romantis (Neyer & Voigt, 2004; Malouff dkk., 2010). Namun, hasil yang menarik adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara keramahan dalam kepribadian seseorang dengan kepuasan dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keramahan seseorang tidak selalu menjadi faktor penentu utama kepuasan dalam hubungan romantis. Kemudian, kecermatan memiliki hubungan positif yang signifikan pada kepuasan dalam hubungan. Individu yang lebih cermat cenderung merasa lebih puas dalam hubungan romantis. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *conscientiousness* memiliki hubungan positif dengan kepuasan dalam hubungan romantis (Malouff dkk., 2010; Dyrenforth dkk., 2010; Decuyper dkk., 2012).

Intimasi, Komitmen, dan *Passion*

Intimasi, komitmen, dan *passion* merupakan tiga komponen cinta yang sering dikaji dalam konteks hubungan. Intimasi mengacu pada kedekatan emosional, kepercayaan, dan keterbukaan antara pasangan. Komitmen melibatkan kesediaan untuk mempertahankan hubungan jangka panjang. *Passion* mencakup gairah dan ketertarikan romantis yang kuat terhadap pasangan. Ketiga hal tersebut didasari oleh teori cinta segitiga Sternberg. Teori ini menyatakan bahwa kepuasan hubungan dipengaruhi oleh keberadaan dan kualitas ketiga komponen cinta tersebut (Sternberg, 1986). Hasil penelitian oleh Aryani (2016) menunjukkan bahwa intimasi, komitmen, dan *passion* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hubungan. Individu yang memiliki tingkat intimasi, komitmen, dan *passion* yang tinggi akan semakin puas dengan hubungannya. Hal ini membuktikan teori Sternberg (dalam Putri, 2010) bahwa mengembangkan intimasi, *passion*, dan komitmen merupakan suatu strategi mempertahankan hubungan. Dengan demikian, intimasi, komitmen, dan kepercayaan memiliki peran yang penting dalam memengaruhi kepuasan hubungan.

Keyakinan cinta

Keyakinan cinta adalah sekumpulan keyakinan individu terkait harapan dan ekspektasi terhadap hubungan romantis. Terdapat empat dimensi dalam keyakinan romantis, yaitu *love at first sight*, *idealization*, *love finds a way*, dan *the one and only* (Sprecher & Metts, 1989). *Love at first sight* adalah keyakinan bahwa pertemuan pertama kali dapat membuat individu mengalami jatuh cinta. *Idealization* merupakan keyakinan bahwa hubungan akan berjalan dengan sempurna sesuai dengan harapan. *Love finds a way* berarti keyakinan bahwa cinta yang sebenarnya mampu mengatasi hal yang memiliki potensi merusak hubungan. Kemudian, *the one and only* adalah keyakinan bahwa setiap individu hanya memiliki satu cinta sejati. Hasil penelitian oleh Angela & Hadiwirawan (2022) menunjukkan bahwa keyakinan romantis berpengaruh terhadap peningkatan dan penurunan tingkat kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran. Penelitian ini menemukan hubungan positif antara keyakinan *love at first sight* dengan dimensi harapan pada kepuasan hubungan romantis. Dengan demikian, ketika individu semakin memiliki keyakinan cinta pada *love at first sight* maka harapan dalam hubungan akan tercapai (Ursila, 2012). Kemudian, terdapat hubungan antara *love finds a way* dengan dimensi cinta dan harapan pada kepuasan hubungan. Individu yang meyakini bahwa cinta dapat menyelesaikan masalah maka akan lebih memandang konflik dalam hubungan secara lebih positif dan optimis (Knee & Bush, 2008). Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan hubungan antara keyakinan ideal dengan kepuasan hubungan romantis pada dimensi cinta dan harapan. Temuan aspek terakhir dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat hubungan keyakinan *the one and only* terhadap dimensi cinta dan harapan pada kepuasan hubungan romantis. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Lopez, Viejo, dan Ruiz (2019) yang menemukan bahwa keyakinan romantis turut memengaruhi kepuasan hubungan romantis pada individu dewasa awal.

Stres

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas kemampuan individu. Stres dapat berasal dari berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan, masalah keuangan, konflik interpersonal, dan peristiwa traumatis. Stres dapat memengaruhi kualitas hubungan dan kepuasan hidup individu (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian oleh Bahun dan Huic (2017) menunjukkan adanya hubungan antara stres eksternal dan stres yang dirasakan terhadap kepuasan hubungan romantis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berkontribusi pada penurunan kepuasan dalam hubungan. Stres dapat memengaruhi suasana hati individu sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya konflik dan komunikasi yang buruk dalam hubungan. Selain itu, stres dapat mengganggu kemampuan individu untuk memberikan

perhatian dan dukungan emosional kepada pasangan sehingga dapat mengurangi kepuasan dalam hubungan. Stres juga dapat memengaruhi persepsi individu terhadap hubungan. Individu yang merasa stres cenderung melihat hubungan melalui sudut pandang yang lebih negatif, seperti meragukan komitmen pasangan, merasa tidak dihargai, atau merasa tidak puas dengan hubungan tersebut (Bodenmann & Shantinath, 2004; Neff & Karney, 2004; Repetti dkk., 2009).

Faktor Interpersonal

Asertivitas

Asertivitas adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan ide secara tegas dan jujur dengan tetap menghormati hak orang lain serta mempertimbangkan dampaknya (Pfafman, 2017). Hasil penelitian oleh Olivia & Cahyanti (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asertivitas dan kepuasan dalam hubungan romantis mahasiswa. Penemuan ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Donowasito (2021) yang juga mengeksplorasi topik yang serupa pada individu dewasa awal. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat asertivitas yang memberikan dampak terhadap kepuasan dalam hubungan romantis. Pada pria, *passionate love* (eros) dan *self-esteem*, serta kurangnya *game-playing love* (ludus) memprediksi kepuasan hubungan romantis dengan baik. Sedangkan pada wanita, *passionate love*, kurangnya *game-playing love*, dan *possessive love* (mania) merupakan prediktor utama kepuasan hubungan (Hendrick dkk., 1988). Kemudian, tingkat pendidikan juga memengaruhi kemampuan asertif pada individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin luas wawasannya. Dengan demikian, kapasitas untuk berpikir dan mengembangkan diri lebih terbuka. Selain itu, budaya juga dapat memengaruhi tingkat asertivitas seseorang, seperti “unggah-ungguh” di suku Jawa mungkin membatasi individu dalam mengungkapkan diri dengan bebas. Hal ini dapat membuat individu menahan perasaan dan takut untuk bersikap tegas atau mempertahankan hak-hak karena takut melanggar norma sosial.

Gaya Kelekatan

Menurut Santrock (2007), kelekatan adalah hubungan emosional yang kuat antara dua individu. Gaya kelekatan ditunjukkan dalam bentuk pencarian kedekatan individu dengan orang lain. Gaya-gaya tersebut pada awalnya dibentuk pada saat bayi, kemudian memengaruhi perilaku interpersonal dalam jangka waktu panjang (Baron, 2004). Sejak masa remaja, figur lekat individu mulai beralih pada pasangan. Individu akan memunculkan perilaku sesuai dengan gaya kelekatan yang dimilikinya (Hazan & Shaver, 1987). Hasil penelitian oleh

Renanda (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelekatan terhadap kepuasan hubungan romantis. Penelitian menunjukkan bahwa kelekatan memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan. Individu akan merasakan kepuasan hubungan romantis di antara keduanya jika memiliki kelekatan satu sama lain. Individu dengan pola kelekatan yang aman cenderung memiliki hubungan yang lebih bahagia, saling percaya, dan memiliki proporsi emosi positif yang lebih tinggi. Individu juga lebih mampu mendukung dan memaklumi perilaku pasangan dengan lebih positif. Sebaliknya, individu dengan pola kelekatan yang tidak aman, seperti kelekatan menghindar atau kelekatan cemas, cenderung memiliki ketakutan akan keintiman, kecemburuan, dan kurang puas dengan hubungannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anindhita & Suprpti (2017) pada dewasa dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh, ditemukan bahwa gaya kelekatan berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis.

Gaya Penyelesaian Konflik

Penyelesaian konflik adalah proses penyelesaian masalah atau perbedaan pendapat antara individu yang terlibat dalam konflik. Penyelesaian konflik melibatkan upaya untuk mencapai kesepakatan atau kompromi yang memuaskan pasangan. Penelitian oleh Kalamsari & Ginanjar (2023) menunjukkan bahwa gaya penyelesaian konflik memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kepuasan hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Sierau & Herzberg (2012) yang menemukan bahwa perilaku positif dalam menyelesaikan konflik memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan hubungan. Ketika pasangan mampu mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif, seperti berkomunikasi secara terbuka, mendengarkan dengan empati, dan mencari solusi bersama, hal ini dapat meningkatkan kepuasan hubungan. Di sisi lain, keterlibatan konflik yang tinggi, seperti perilaku agresif atau menyerang pasangan, memiliki hubungan yang negatif dengan kepuasan hubungan. Ketika konflik dihadapi dengan cara yang destruktif, hal ini dapat merusak kepercayaan dan keintiman dalam hubungan, sehingga mengurangi kepuasan hubungan. Selain itu, gaya penyelesaian konflik yang menghindari konflik juga dapat memengaruhi kepuasan hubungan. Individu yang cenderung menghindari konflik cenderung menarik diri dan mengabaikan masalah yang ada, yang dapat menyebabkan ketegangan dan ketidakpuasan dalam hubungan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk mengembangkan keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif, agar dapat meningkatkan kepuasan hubungan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bonache dkk. (2017) juga menemukan hasil yang serupa bahwa resolusi konflik yang positif dapat meningkatkan kepercayaan dan komitmen dalam hubungan sehingga dapat meningkatkan kepuasan hubungan.

Daya Tarik Fisik

Daya tarik fisik adalah suatu konsep yang mengacu pada penilaian subjektif terhadap penampilan fisik seseorang, termasuk fitur wajah, bentuk tubuh, dan atribut fisik lainnya. Menurut Berscheid & Walsters (dalam Ando & Sakamoto, 2008), daya tarik fisik dapat memengaruhi kepuasan hubungan karena memiliki pengaruh terhadap kesan dan evaluasi yang terbentuk terhadap pasangan. Penelitian oleh Bella (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara daya tarik fisik dengan kepuasan berpacaran pada laki-laki. Pasangan yang memiliki daya tarik fisik yang tinggi cenderung memperoleh kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan berpacaran. Hal ini sesuai dengan survei yang telah dilakukan oleh Medicis Aesthetics (dalam Diller, 2012) yang menunjukkan bahwa lebih dari 1.000 pria dan wanita disurvei untuk mengetahui peran daya tarik fisik dalam hubungan jangka panjang. Dari hasil survei tersebut, terungkap bahwa laki-laki cenderung lebih menekankan pentingnya daya tarik fisik dalam hubungan dibandingkan dengan perempuan.

Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* terjadi ketika individu terfokus pada telepon genggam sehingga mengabaikan lingkungan sosialnya, seperti tidak memperhatikan dan berinteraksi dengan lawan bicaranya. Individu cenderung mengarahkan perhatiannya ke telepon genggam (Robert & David, 2016). Pelaku *phubbing* yang menjalin hubungan romantis ada individu dewasa awal termasuk dalam kategori tinggi (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020). Penelitian oleh Utami, Noorrizki, & Putri (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *phubbing* dan kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang berpacaran. Semakin sering pasangan berperilaku *phubbing*, maka kepuasan hubungan semakin rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Robert & David (2016) yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* berhubungan dengan kepuasan hubungan romantis karena penggunaan telepon genggam dalam sebuah hubungan dapat menimbulkan konflik. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), hal ini terjadi karena pentingnya konsep timbal balik untuk memahami interaksi dan pertukaran sosial dalam hubungan, sedangkan individu yang melakukan *phubbing* cenderung mengabaikan orang lain sehingga hal tersebut dapat dibalas dengan melakukan yang sama. Vanden Abeele (2020) menguraikan bagaimana *phubbing* berdampak negatif pada kepuasan dalam hubungan romantis melalui tiga mekanisme sosio-kognitif. Pertama, *phubbing* mengganggu harapan pasangan saat berinteraksi bersama, yang dapat memicu konflik. Kedua, *Attentional Conflict Theory* menjelaskan bahwa penggunaan ponsel saat berinteraksi dengan pasangan mengurangi kedekatan dan kualitas percakapan. Ketiga, frekuensi *phubbing* dalam percakapan dengan pasangan menyebabkan kendala dalam

berkomunikasi dan penurunan keintiman sehingga memengaruhi kepuasan dalam hubungan *romantis* (Vanden Abeele dkk., 2016). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa *phubbing* dapat meningkatkan kecemburuan dalam hubungan yang secara langsung menurunkan kepuasan hubungan *romantis* (David & Roberts, 2021).

KESIMPULAN

Kepuasan hubungan *romantis* merupakan evaluasi positif terhadap hubungan *romantis* yang sedang dijalani, sekaligus menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam hubungan, salah satunya dalam hubungan berpacaran. Kepuasan hubungan *romantis* dipengaruhi oleh faktor personal dan faktor interpersonal. Berdasarkan hasil tinjauan literatur, ditemukan bahwa kecemburuan *romantis*, kepribadian, stres, intimasi, komitmen, passion, dan keyakinan cinta merupakan faktor personal yang memengaruhi kepuasan hubungan *romantis* pada dewasa awal yang berpacaran. Kemudian, pada faktor interpersonal terdapat asertivitas, gaya kelekatan, gaya penyelesaian konflik, daya tarik fisik, dan perilaku *phubbing*. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, pasangan dapat bekerja sama untuk mencapai kepuasan hubungan. Oleh karena itu, penting bagi individu dewasa awal yang berpacaran untuk menjaga keseimbangan antara faktor personal dan interpersonal dalam rangka menciptakan hubungan yang sehat dan memuaskan.

DAFTAR REFERENSI

- 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>
- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2016). The Mediating Role of Romantic Desolation and Dating Anxiety in the Association Between Interpersonal Competence and Life Satisfaction Among Polish Young Adults. *Journal of Adult Development*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9216-3>
- Agustini, R., & Zulkaida, A. (2022). Kepuasan dalam hubungan berpacaran pada dewasa awal: Apakah tipe kepribadian penting? *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(3), 149-155 doi: <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i3.7307>
- Ando, R. & Sakamoto, A. (2008). The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior*.

- Anindhita, A. & Suprpti, V. (2017). Pengaruh Gaya Kelekatan Romantis Dewasa Terhadap Kepuasan Hubungan Pada Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*.
- Bahun, I., & Huić, A. (2017). The Relationship Between External Stress, Relationship Efficacy, and Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood. *Primenjena Psihologija*, 10(1), 83-96.
- Berscheid, E. (2010). Love in the Fourth Dimension. *Annual Review of Psychology*, 61, 1-25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100318>
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 477–484. doi: 10.1111/j.0197- 6664.2004.00056.x
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahé, B. (2017). Romantic attachment, conflict resolution styles, and teen dating violence victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(9), 1905–1917. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0635-2>
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships (2nd ed.)*. In The McGraw-Hill series in social psychology.
- Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590–3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- Diller, V. (2012). *Is Love Really Blind? A New Survey Provides Answers*. Diakses pada 20 Oktober 2023, http://www.huffingtonpost.com/vivian-diller-phd/physical-attraction-is-love-blind_b_1302550.html
- Donowasito, L. V. W. (2021). Hubungan antara Asertivitas dan Kepuasan Relasi Romantis pada Dewasa Awal [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. <http://repository.usd.ac.id/39568/>
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 690-702. doi: 10.1037/a0020385
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). *Relationship satisfaction*. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 422–436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.033>
- Hand, L. S., & Furman, W. (2009). Rewards and Costs in Adolescent Other-sex Friendships: Comparisons to Same-sex Friendships and Romantic Relationships. *Social Development*, 18(2), 270–287. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00499.x>

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, (52), 511– 524
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>
- Kansky, J. (2018). *What's Love Got to Do With It? Romantic Relationships and Well-being*. dalam E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (hlm. 1–24). DEF Publisher.
- 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>
- Kyns, P. (1989). *Cinta Muda-Mudi*. Pustaka Kaum Muda.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lopez, G. M., Viejo, C., & Ruiz, R. O. (2019). Well-being and Romantic Relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *Environmental Health and Public Health*, 16 (3), 24-15.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124-127. 10.1016/j.jrp.2009.09.004
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 134–148. doi: 10.1177/0146167203255984
- Nurjannah, A. P. (2021). Pengaruh trust terhadap jealousy pada emerging adults yang menjalani long-distance relationship. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/41928/161301190.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Olivia, B. C. T., & Cahyanti, I. Y. (2023). Hubungan Asertivitas dengan Kepuasan Hubungan Romantis pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood. *Proceedings of International Conference on the Applied Psychology of SDGs and The Annual Meeting*.
- Pfaffman, T. (2017). Assertiveness. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1044-1
- Ramadana, A. (2020). *Selama Pandemi COVID-19, Kekerasan Remaja Berpacaran Meningkat*. IDN Times. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/alfiramadana-1/selama-pandemik-covid-19-kekerasan-remaja-berpacaran-meningkat>
- Repetti, R., Wang, S., & Saxbe, D. (2009). Bringing it all back home: How outside stressors shape families' everyday lives. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 106–111. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01618.x

- Riza, W. L., Hakim, A. r., & Damayanti, L. L. (2021). Pengaruh Attachment Style Dan Kepuasan Hubungan Romantis Terhadap Perilaku Dating Violence Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang Angkatan 2016. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(1), 38–48. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v6i1.1466>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My Life Has Become A Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- 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>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and Emerging Developmental Tasks in the Transition to Adulthood. *Child Development*, 75(1), 123–133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>
- Romito, P., Beltramini, L., & Escribà-Agüir, V. (2013). Intimate Partner Violence and Mental Health Among Italian Adolescents: Gender Similarities and Differences. *Violence Against Women*, 19(1), 89–106. <https://doi.org/10.1177/1077801212475339>
- Safitri, N., & Arianti, M. (2019). Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 4(4), 11–22.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development* (Edisi ke-12). Jakarta: Erlangga.
- Schaffhuser, K., Allemand, M., & Martin, M. (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of Personality*, 28, 120–133. doi: 10.1002/per.1948
- Sprecher, S., & Metts, S. (1989). Development of the "Romantic Beliefs Scale" and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(3), 387–411.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Stinnett, J., Walters, E., & Kaye, K. (1984). *Relationships in Marriage and the Family* (2nd ed.). New York: Macmillan.
- Unlu, G., & Cakaloz, B. (2016). Effects of Perpetrator Identity on Suicidality and Nonsuicidal Self-injury in Sexually Victimized Female Adolescents. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1489–1497. <https://doi.org/10.2147/NDT.S109768>
- Utami, M., Noorrizki, R. D., & Putri, I. S. (2022). Partner Phubbing dan Kepuasan Hubungan Romantis Dating Couple pada Dewasa Muda. *Psychocentrum Review*, 4(3), 268–283. <https://doi.org/10.26539/pcr.43118>

- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan kecemburuan dengan kualitas hubungan romantis remaja pengguna instagram usia 15-18 tahun yang berpacaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.17067>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). *The Social Consequences of Phubbing: A Framework and Research Agenda*. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of Mobile Communication, Culture, and Information* (pp. 158–174). Oxford, NY: Oxford University Press.
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The Effect of Mobile Messaging during a Conversation on Impression Formation and Interaction Quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner Phubbing and Depression among Married Chinese Adults: The Roles of Relationship Satisfaction and Relationship Length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- William, B. K., Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2006). *Marriages, Families, & Intimate Relationships: A Practical Introduction*. Boston: Pearson Education, Inc.