



Perbedaan *Relationship Satisfaction* pada *Emerging Adult* yang Menjalin Hubungan Romantis Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jarak Hubungan

Windy Averina Putri dan Setiasih Setiasih*

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya, Jawa Timur 60293, Indonesia

*E-mail: setiasih@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Emerging adulthood merupakan masa ketika individu mulai mengeksplorasi berbagai hal, salah satunya hubungan romantis. Keberhasilan dalam menjalin hubungan romantis dapat memengaruhi tahapan perkembangan selanjutnya. Hubungan romantis terdiri dari dua jenis berdasarkan jaraknya, yaitu hubungan jarak jauh atau *long-distance relationship* (LDR) dan hubungan jarak dekat atau tidak LDR. Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan dan dinamika keterkaitan antara *relationship satisfaction*, jenis kelamin, dan jarak hubungan (LDR dan tidak LDR) pada *emerging adult* yang menjalin hubungan romantis di Indonesia. Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif survei. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah *emerging adult* heteroseksual usia 18 hingga 25 tahun yang sedang berpacaran selama minimal enam bulan. Total partisipan berjumlah 146 orang, terdiri dari 36 perempuan dengan hubungan LDR, 41 perempuan dengan jarak hubungan tidak LDR, 38 laki-laki dengan hubungan LDR, dan 31 laki-laki dengan jarak hubungan tidak LDR. Pengambilan data dilakukan menggunakan alat ukur *Couples Satisfaction Scale* (CSI) yang memiliki 32 butir pertanyaan. Data dianalisis menggunakan *two-way ANOVA* dengan IBM SPSS versi 25 untuk mencari perbedaan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *relationship satisfaction* pada *emerging adult* yang menjalin hubungan romantis ditinjau melalui jenis kelamin dan jarak hubungan.

Kata kunci: *emerging adulthood*, hubungan romantis, jarak hubungan, kepuasan hubungan

Relationship Satisfaction Differences of Emerging Adult in a Romantic Relationship Based on Gender and Relationship Distance

Abstract

Emerging adulthood is a stage during which individuals begin to explore various aspects of life, including romantic relationships. Success in establishing a romantic relationship can influence the subsequent stages of development. Romantic relationships can be categorized into two types based on distance, long-distance relationships (LDR) and geographically close relationship (non-LDR). This study aimed to examine the differences and dynamics between relationship satisfaction, gender, and relationship distance (LDR and non-LDR) in emerging adulthood in Indonesia. The research used a quantitative survey approach. The participants involved were 146 individuals, consisting of 36 women in LDRs, 41 women in non-LDRs, 38 men in LDRs, and 31 men in non-LDRs. Data collection was conducted using the *Couples Satisfaction Scale* (CSI) instrument, which consists of 32 items. Data were analyzed using *two-way ANOVA* with IBM SPSS version 25 software to identify differences between variables. The results showed no significant differences in relationship satisfaction among emerging adults in romantic relationships based on gender and relationship distance.

Keywords: *emerging adulthood*, romantic relationship, relationship distance, relationship satisfaction

Pendahuluan

Emerging adulthood merupakan salah satu tahap perkembangan yang cukup berat bagi banyak individu. Pada tahapan ini, individu banyak merasakan kebingungan, kecemasan, dan perjuangan (Smith et al., 2011). Hal tersebut dapat terjadi karena mereka mengemban banyak tanggung jawab yang jauh lebih besar dibandingkan saat masih remaja. Periode perkembangan *emerging adulthood* dimulai ketika individu berusia 18 tahun dan berakhir pada usia 25 tahun. Pada masa ini, individu akan mulai mengeksplorasi banyak pilihan hidup, terutama dalam hal pekerjaan dan hubungan romantis. Dalam aspek hubungan romantis, individu yang berada pada masa ini percaya bahwa mereka harus mengeksplorasi hubungan romantis yang berbeda-beda (Arnett, 2015). Eksplorasi tersebut perlu dilakukan demi mempersiapkan diri menuju ke jenjang yang lebih serius dengan pasangan hidup. Oleh karena itu, menjalin suatu hubungan baru dan merasakan putus cinta menjadi hal yang sangat umum (Norona et al., 2018). Keberhasilan dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis akan berdampak pada tahapan selanjutnya dalam kehidupan. Maka dari itu, kualitas hubungan, rasa keterikatan, dan keyakinan pada pasangan menjadi hal yang sangat penting (Gómez-López et al., 2019).

Hubungan romantis biasanya ditandai dengan adanya kedekatan secara fisik antar individu yang menjalani hubungan tersebut. Hal ini umumnya dialami oleh pasangan yang berada pada jarak dekat secara geografis. Namun, terdapat beberapa pasangan yang tidak mampu melakukan hal tersebut karena tinggal di lokasi yang berjauhan secara geografis seperti berada di kota, provinsi, atau bahkan negara yang berbeda. *Long-distance relationship* atau LDR merupakan hubungan yang terpisah jarak secara geografis (Holtzman et al., 2021). LDR umumnya dilakukan karena adanya tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan faktor lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan pasangan kurang memungkinkan untuk melakukan kontak fisik secara langsung (Jiang & Hancock, 2013).

Menjalani hubungan romantis jarak jauh dengan pasangan tentunya merupakan hal yang tidak mudah. Sulitnya menemukan waktu yang tepat untuk menjalin kedekatan merupakan salah satu hal yang menantang dalam LDR. Tidak jarang pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh terlibat dalam konflik akibat kurangnya keintiman. Ketika berbicara mengenai hubungan jarak jauh, perempuan sering kali menyalahkan jarak sebagai penyebab retaknya hubungan dengan pasangan, sedangkan laki-laki cenderung mencari penyebab eksternal dari keretakan hubungan (Amelia, 2020).

Dalam menjalani suatu hubungan, aspek kepuasan menjadi salah satu hal penting yang harus dijaga. Kepuasan hubungan atau *relationship satisfaction* merupakan evaluasi kognitif positif mengenai hubungan yang dijalani. *Relationship satisfaction* menjadi komponen penting bagi suatu pasangan untuk tetap berkomitmen pada hubungan mereka (Cassepp-Borges, 2021). *Relationship satisfaction* yang tinggi mampu membuat suatu hubungan menjadi lebih stabil dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Orsley & Simanjuntak, 2023). Terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi kepuasan hubungan. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga domain, yaitu kerentanan, stresor, dan adaptasi.

Domain pertama, yaitu kerentanan, membahas mengenai kepribadian individu dan pengalaman sebelumnya. Individu yang pencemas serta memiliki keraguan mengenai hubungan memiliki kepuasan hubungan yang kurang baik. Selanjutnya, domain stresor merupakan peristiwa yang penuh tekanan selama menjalin hubungan. Individu yang sedang mengalami tekanan psikologis menunjukkan kepuasan hubungan yang rendah. Domain terakhir, yaitu adaptasi, merupakan emosi serta kemampuan komunikasi selama menjalin hubungan. Individu yang menunjukkan adanya cinta, kepercayaan, dan sedikit agresi fisik serta verbal kepada pasangannya, menunjukkan kepuasan hubungan yang tinggi (Erol & Orth, 2014).

Hubungan jarak jauh dengan pasangan dapat meningkatkan stres pada individu yang menjalaninya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan turunnya kepuasan hubungan dan berujung pada berakhirnya hubungan apabila tidak

dikelola dengan baik (Weber et al., 2022). Hubungan LDR juga memiliki pola komunikasi yang berbeda dengan hubungan tidak LDR. Pasangan LDR perlu lebih eksplisit dalam menyampaikan kasih sayangnya karena tidak dapat menunjukkan secara langsung seperti pasangan tidak LDR. Meskipun terdapat perbedaan kondisi dan pola komunikasi, beberapa penelitian menemukan bahwa hubungan LDR dengan hubungan tidak LDR tidak memiliki perbedaan kepuasan hubungan yang terlalu signifikan (Amelia, 2020; Billedo et al., 2015; Goldsmith & Byers, 2018; Holtzman et al., 2021). Namun, Stafford & Merolla (2007) menemukan bahwa kepuasan hubungan pada pasangan jarak jauh lebih tinggi dibandingkan pasangan tidak LDR.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hasil yang inkonsisten antarpelitian mengenai perbedaan kepuasan hubungan pasangan LDR dengan pasangan tidak LDR. Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan oleh peneliti, di Indonesia belum ada penelitian yang memaparkan perbedaan *relationship satisfaction* antara pasangan yang menjalin hubungan LDR dan tidak LDR serta perbedaan antarjenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *relationship satisfaction* secara spesifik pada *emerging adult* yang sedang menjalin hubungan romantis ditinjau dari jenis kelamin dan jarak hubungan. Penelitian ini dapat menjelaskan penelitian sebelumnya yang tidak konsisten terkait perbedaan *relationship satisfaction* pada pasangan LDR dan tidak LDR, sehingga dapat berkontribusi dalam pengembangan teori lebih lanjut mengenai faktor yang memengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Populasi penelitian merupakan *emerging adult* heteroseksual yang sedang menjalin hubungan romantis atau berpacaran selama minimal enam bulan. Sebelum mengisi instrumen penelitian yang telah disediakan, partisipan yang memenuhi kriteria diminta untuk mengisi *informed consent* atau lembar kesediaan terlebih dahulu. Dari total 146 partisipan, terdapat 36 perempuan dengan jarak hubungan LDR (24.6%), 41 perempuan dengan jarak hubungan tidak LDR (28.1%), 38 laki-laki dengan jarak hubungan LDR (26.1%), dan 31 laki-laki dengan jarak hubungan tidak LDR (21.2%).

Relationship satisfaction pada penelitian ini diukur menggunakan *Couples Satisfaction Index* (CSI-32). CSI dikembangkan oleh Funk dan Rogge (2007) berdasarkan teori yang menjelaskan mengenai kepuasan hubungan dalam suatu hubungan atau pernikahan. Alat ukur ini mampu mengukur kepuasan hubungan pada individu dengan lebih efektif dibandingkan dengan alat ukur lain seperti *Marital Status Inventory* (MSI) dan *Dyadic Adjustment Scale* (DAS). CSI-32 ditemukan memiliki validitas konstruk dan validitas konvergen yang sangat baik dibanding alat ukur kepuasan hubungan lainnya. Alat ukur tersebut juga memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai $\alpha = .98$ (Funk & Rogge, 2007).

CSI-32 terdiri dari 32 butir pertanyaan dengan skala Likert, misalnya “Seberapa sering Anda berharap bahwa Anda tidak menjalin hubungan ini?” serta pernyataan seperti “Saya tidak dapat membayangkan mengakhiri hubungan dengan pasangan saya” dan “Saya tidak dapat membayangkan orang lain membuat saya bahagia seperti pasangan saya”. Setiap pertanyaan dalam alat ukur tersebut memiliki tujuh pilihan jawaban, mulai dari 0 = Sangat tidak bahagia hingga 6 = Sempurna, dengan pertanyaan seperti “Berapakah tingkat kebahagiaan dari hubungan Anda dengan mempertimbangkan semua hal?”. Sementara itu, 31 *item* lainnya terdiri dari enam pilihan jawaban. CSI-32 memiliki ketepatan dan sensitivitas yang lebih baik untuk mengukur kepuasan hubungan dibanding alat ukur lainnya (Funk & Rogge, 2007).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two-way ANOVA*. Teknik tersebut digunakan untuk melihat pengaruh jenis kelamin dan jarak hubungan terhadap *relationship satisfaction*. Analisis dilakukan menggunakan *software SPSS 25.0*.

Tabel 1. Data Demografis

Variabel	<i>n</i>	%
Jenis kelamin		
Perempuan	77	52.74
Laki-laki	69	47.26
Jarak hubungan		
<i>Long-distance relationship</i> (LDR)	74	50.68
Tidak LDR	72	49.32
Jenis kelamin dan jarak hubungan		
Perempuan LDR	36	24.66
Perempuan tidak LDR	41	28.08
Laki-laki LDR	38	26.03
Laki-laki tidak LDR	31	21.23

Hasil

Tabel 1 menunjukkan data demografis keseluruhan partisipan. Diperoleh partisipan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 77 orang, partisipan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 69 orang, partisipan dengan jarak hubungan *long-distance relationship* (LDR) sebanyak 74 orang, dan partisipan dengan jarak hubungan tidak LDR sebanyak 72 orang. Partisipan perempuan LDR ($M = 4.04$) memiliki rata-rata *relationship satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan partisipan laki-laki LDR ($M = 3.54$). Di sisi lain, partisipan perempuan tidak LDR ($M = 3.94$) memiliki *relationship satisfaction* yang lebih rendah dibandingkan partisipan laki-laki tidak LDR ($M = 4.07$).

Hasil uji beda menggunakan *two-way ANOVA* menunjukkan bahwa ditinjau dari jenis kelamin, diperoleh nilai $p > .05$ yaitu .147 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan *relationship satisfaction* antara laki-laki dan perempuan. Ditinjau dari jarak hubungan, diperoleh nilai $p > .05$ yaitu .091 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan *relationship satisfaction* antara pasangan LDR dan tidak LDR. Namun, hasil tersebut menunjukkan adanya interaksi yang signifikan antara jenis kelamin dan jarak hubungan terhadap *relationship satisfaction* yang ditunjukkan dengan nilai $p < .05$ yaitu .015.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *relationship satisfaction* atau kepuasan hubungan pada *emerging adult* yang berpacaran, ditinjau melalui jenis kelamin dan jarak hubungan (LDR dan tidak LDR). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dargie et al. (2015) dan Holtzman et al. (2021) bahwa tidak ada perbedaan *relationship satisfaction* antara individu yang sedang menjalani LDR dengan yang tidak. Anand et al. (2018) menjelaskan bahwa ketidakhadiran pasangan dapat membuat perasaan antarindividu menjadi makin dekat dengan komunikasi sebagai sarana untuk menumbuhkan keintiman antara pasangan yang terpisah oleh jarak. Tidak adanya perbedaan kepuasan antara individu yang LDR dan tidak LDR merupakan hasil dari adanya perkembangan teknologi yang cukup pesat.

Saat ini, pasangan LDR tetap dapat melakukan komunikasi dan menjalin kedekatan secara intens melalui *chat* atau *video call* sebagai upaya untuk mengimbangi kurangnya interaksi tatap muka. Komunikasi yang lebih sering dan responsif melalui *chat* atau *video call* berkaitan dengan kepuasan hubungan yang lebih besar secara signifikan pada pasangan LDR. Pasangan masih dapat melihat wajah satu sama lain dan menyampaikan pesan-pesan romantis melalui teknologi sehingga tidak terasa jauh walaupun terdapat jarak yang memisahkan (Holtzman et al., 2021). Hampton et al.

(2018) menyatakan bahwa komunikasi menggunakan *video call* maupun media lainnya yang mampu menunjukkan visual masing-masing individu dapat meningkatkan kepuasan dalam berkomunikasi pada pasangan LDR, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hubungan mereka.

Hal lain yang menyebabkan pasangan LDR memiliki tingkat kepuasan yang sama dengan pasangan tidak LDR meskipun terhalang oleh jarak adalah pasangan LDR biasanya lebih banyak melakukan introspeksi satu sama lain. Perilaku tersebut membuat antarpasangan LDR mampu memahami satu sama lain serta lebih termotivasi untuk mempertahankan hubungan meskipun tidak saling bertemu seperti pasangan tidak LDR. Introspeksi yang dilakukan oleh pasangan LDR tersebut juga menyebabkan mereka mampu menyelesaikan konflik yang terjadi seperti pasangan tidak LDR (Goldsmith & Byers, 2020).

Meskipun hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan yang terpisah antara jenis kelamin maupun jarak hubungan terhadap *relationship satisfaction*, namun ditemukan adanya interaksi yang cukup signifikan antara keduanya. Hasil analisis *mean* menunjukkan bahwa perempuan LDR menunjukkan skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki LDR. Kepuasan hubungan pada perempuan LDR lebih tinggi dibanding laki-laki karena perempuan lebih merasakan dirinya sebagai individu yang independen. Saat berada dalam hubungan tidak LDR, perempuan biasanya lebih menunjukkan kepedulian pada pasangannya dengan melakukan perawatan secara fisik dan berusaha memenuhi kebutuhan pasangan laki-lakinya. Hal tersebut menyebabkan perempuan merasa harus merawat orang lain dan beberapa bahkan kurang merasakan kebebasan. Ketika perempuan sedang jauh dengan pasangannya, ia merasa lebih bebas, namun tetap memperhatikan pasangannya tanpa merasa harus selalu memenuhi kebutuhan pasangan. Dengan itu, kepuasan hubungannya pun meningkat (Anand et al., 2018).

Sementara itu, laki-laki cenderung lebih kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan jarak. Laki-laki menginginkan perhatian yang lebih dari pasangannya ketika sedang terpisah oleh jarak. Hal tersebut menyebabkan mereka lebih merasakan stres dalam hubungan dibanding perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa laki-laki akan melakukan komunikasi yang lebih intens setelah mereka terpisah oleh jarak. Komunikasi yang lebih intens tersebut didasari oleh kesulitan yang mereka rasakan karena jauh dari pasangan dan besarnya keinginan untuk diperhatikan dari jarak jauh (Anand et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Senkoyuncu dan Strom (2021) juga menunjukkan bahwa perempuan yang menjalin LDR memiliki kualitas hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika LDR, perempuan lebih mampu untuk berkomunikasi, mengekspresikan emosi, dan berbagi perasaan pada pasangannya. Perempuan juga lebih mudah untuk menyampaikan emosinya melalui media untuk berkomunikasi, seperti telepon, dibandingkan dengan laki-laki. Makin baik kualitas hubungan yang dimiliki, makin baik juga *relationship satisfaction* yang dimiliki.

Dari penelitian yang telah dilakukan, meskipun tidak terlihat adanya perbedaan *relationship satisfaction* pada pasangan yang menjalin LDR dan tidak LDR, terdapat temuan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki respons yang berbeda terhadap jarak hubungan. Hal ini memungkinkan individu yang sedang menjalin hubungan romantis untuk dapat lebih memahami kebutuhan pasangannya dan menyesuaikan pola komunikasi sesuai dengan kondisi yang ada. Keterbatasan dari penelitian ini yaitu pilihan jawaban pada butir nomor satu dari alat ukur yang digunakan kurang seimbang sehingga terdapat kemungkinan partisipan kebingungan untuk menentukan pilihan jawaban.

Simpulan

Secara keseluruhan, tidak ditemukan adanya perbedaan signifikan *relationship satisfaction* ditinjau dari jenis kelamin maupun jarak hubungan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan rata-rata *relationship satisfaction* antara perempuan

dan laki-laki yang sama-sama menjalani LDR. Perempuan dengan LDR memiliki kepuasan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dengan LDR. Sedangkan pada perempuan dan laki-laki yang sama-sama menjalani hubungan tidak LDR menunjukkan bahwa laki-laki tidak LDR memiliki rata-rata *relationship satisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan tidak LDR. Jenis kelamin dan jarak hubungan tentunya bukanlah satu-satunya faktor yang menyebabkan individu merasa lebih puas dengan hubungannya. Maka dari itu, peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi hubungan romantis antara pasangan LDR dan tidak LDR seperti pola asuh, *attachment*, dan lingkungan.

Daftar Pustaka

- Amelia, F. R. (2020). Long-distance romantic relationships among international students: "my first qualitative research." *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(2), 74–86. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i2.28>
- Anand, L., Du Bois, S. N., Sher, T. G., & Grotkowski, K. (2018). Defying tradition: gender roles in long-distance relationships. *The Family Journal*, 26(1), 22–30. <https://doi.org/10.1177/1066480717731342>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The use of social networking sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 152–157. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0469>
- Cassepp-Borges, V. (2021). Should I stay or should I go? Relationship satisfaction, love, love styles and religion compatibility predicting the fate of relationships. *Sexuality and Culture*, 25(3), 871–883. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09798-2>
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. F. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181–202. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572–583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Goldsmith, K. M., & Byers, E. S. (2018). Perceived and reported romantic and sexual outcomes in long-distance and geographically close relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 27(2), 144–156. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2018-0016>
- Goldsmith, K., & Byers, E. S. (2020). Maintaining long-distance relationships: comparison to geographically close relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(3), 338–361. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1527027>
- Hampton, A. J., Rawlings, J., Treger, S., & Sprecher, S. (2018). Channels of computer-mediated communication and satisfaction in long-distance relationships. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 11(2), 171–187. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v11i2.273>

- Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3543–3565. <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556–577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R.. (2019). Well-being and romantic relationships: a systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1–31. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: the roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63(1), 191–193. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.001>
- Orsley, A. G., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara kecemburuan romantis dengan kepuasan hubungan pada emerging adult yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 90–104. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n1.p90-104>
- Senkoyuncu, H., & Strom, B. (2021). Do you hear what I hear? Long-distance relationships and the power of a loved one's voice. *Midwest Journal of Undergraduate Research*, (12), 31–52.
- Smith, C., Christoffersen, K., Davidson, H., & Herzog, P. S. (2011). *Lost in transition: the dark side of emerging adulthood*. Oxford University Press. <https://books.google.co.id/books?id=nchn6EI1EuAC>
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Weber, D. M., Baucom, D. H., Wojda-Burlij, A. K., Carrino, E. A., Du Bois, S., & Sher, T. G. (2022). Relationship “jet lag” in long-distance and geographically close relationships: the impact of relationship transitions on emotional functioning. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(3), 157–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/cfp0000224>