

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang memiliki peran penting dalam proses perkembangan individu karena ini melibatkan berbagai transformasi, baik dari segi jasmani, intelektual, maupun perasaan. Menurut (Sulthan, 2024) Pada tahap ini, seseorang mengalami berbagai perubahan yang mencakup aspek fisik, kemampuan berpikir, kondisi emosional, serta penyesuaian sosial yang memengaruhi kehidupannya secara menyeluruh. Salah satu perubahan yang signifikan adalah mulai tumbuhnya minat terhadap hubungan romantis atau disebut pacaran. Hubungan berpacaran di kalangan remaja bukan hanya sekadar bentuk afeksi, melainkan juga bagian dari pencarian jati diri dan pemenuhan kebutuhan emosional.

Era sekarang banyak yang mengalami hubungan berpacaran yang memiliki anxious dan avoidant, terutama pada masa remaja yang sedang berada di fase memiliki emosional yang sangat labil. Dalam dunia digital, sering kali pengguna membagikan pengalaman pribadinya, termasuk kisah percintaan nya mereka. Contohnya aplikasi TikTok, memperlihatkan tren terkait pembahasan mengenai anxious dan avoidant dalam hubungan mereka. Banyak pengguna yang secara terbuka menceritakan pengalaman mereka dalam menghadapi pasangan dengan pola kelekatan tersebut.



Gambar 1.1 Screenshot Chat Avoidant

Gambar tersebut salah satu contoh materi yang tersebar di jejaring sosial TikTok yang menampilkan percakapan dalam hubungan berpacaran dan dikaitkan dengan karakteristik *avoidant attachment*. Menurut (Bretana dkk, 2022) *avoidant attachment* merupakan kelekatan yang ditandai dengan kebutuhan individu untuk mempertahankan kemandirian dan menjaga jarak emosional dari pasangan agar merasa nyaman dalam hubungan oleh karena itu *avoidant attachment* cenderung menghindari kedekatan emosional, kurang nyaman dengan keintiman, serta lebih memilih mengandalkan diri sendiri dibandingkan bergantung pada pasangan.

Konten tersebut memperlihatkan adanya keluhan dari salah satu pasangan mengenai kurangnya perhatian dan respons emosional dari pasangannya, sementara pasangan nya menunjukkan kecenderungan untuk menjaga jarak secara emosional dan kesulitan mengungkapkan perasaan. Fenomena seperti ini banyak dibagikan oleh pengguna media sosial sebagai representasi pengalaman dalam menjalin hubungan dengan individu yang dianggap memiliki *avoidant attachment*.



Gambar 1.2 Screenshot Chat Anxious

Gambar tersebut salah satu contoh konten yang ada di media sosial TikTok yang menggambarkan chattingan pasangan dan dikaitkan dengan karakteristik *anxious attachment*. Menurut (Angela dan Ariela, 2021) *anxious attachment* merupakan kelekatan yang individu nya merasa cemas terhadap hubungan berpacarannya, mempunyai hasrat

yang besar terhadap keintiman dan pengakuan dari kekasih, serta menunjukkan kekhawatiran atas penolakan atau ditinggalkan oleh pasangan oleh karena itu, *anxious attachment* membutuhkan kepastian secara terus-menerus mengenai komitmen dan kasih sayang pasangannya.

Dalam percakapan di atas, salah satu individu menunjukkan kecenderungan mencari kepastian mengenai perasaan dan komitmen pasangannya melalui pertanyaan-pertanyaan yang menunjukkan rasa khawatir serta ketakutan tidak dihargai dalam hubungan. Sementara itu, respons pasangan yang cenderung menganggap kekhawatiran tersebut sebagai bentuk *overthinking* memperlihatkan adanya perubahan kebutuhan emosional dalam komunikasi melalui chatting. Fenomena seperti ini menunjukkan bahwa *anxious attachment* menjadi salah satu topik yang banyak diperbincangkan di media sosial.

Dalam hubungan berpacaran, chatting menjadi arena baru bagi munculnya kecemasan, posesif yang berlebihan, maupun *silent treatment*. Individu *anxious* sering merasa gelisah saat pasangan *slowrespon* hal ini dianggap sebagai tanda penolakan atau menuntut chattingan yang terus menerus. Sementara itu, individu *avoidant* memilih membalas chat dengan singkat, jarang memulai percakapan, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan dalam hubungan. Pola-pola tersebut memengaruhi cara pasangan memahami komitmen, kepercayaan, dan kedekatan melalui chattingan.

Kepuasan hubungan berpacaran bukan semata dinilai berdasarkan keberadaan bertemu atau “*ngedate*”, melainkan juga melalui pasangan saling merespons melalui komunikasi digital. Dalam chatting, pasangan menunjukkan perhatian melalui emoji, waktu membalas, nada bahasa, hingga seberapa panjang pesan tersebut. Ketika *avoidant attachment* dan *anxious attachment* muncul secara berlebihan, hal tersebut dapat menurunkan kepuasan hubungan, misalnya terjadi konflik, salah paham, merasa diabaikan, *overthinking*, hingga selalu *checking* berlebihan terhadap aktivitas pasangan.

Fenomena dengan kelekatan dalam chatting juga terlihat dalam berbagai perilaku sehari-hari, seperti pasangan yang memeriksa last seen, tanda centang biru, atau typing. Bagi individu *anxious*, ciri-ciri tersebut dapat memicu rasa terancam atau curiga, sedangkan bagi individu *avoidant*, justru hal-hal tersebut dianggap mengekang atau tidak

penting. Perbedaan persepsi ini menunjukkan bahwa pola kelekatan memberikan kontribusi besar dalam menilai kepuasan dari chattingan.

Media sosial juga turut memperkuat dinamika toxic dalam hubungan remaja. Banyak remaja yang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menunjukkan keberadaan hubungan mereka, yang justru sering memicu rasa cemburu dan pengawasan berlebihan. Dalam beberapa kasus, pasangan dengan pola kelekatan anxious akan merasa cemas ketika tidak melihat tanda interaksi dari pasangannya di media sosial. Sebaliknya, individu dengan pola avoidant merasa terganggu oleh tuntutan emosional yang berlebihan melalui media digital, hal ini menciptakan keterusan yang muncul berkembang dalam hubungan.

Kondisi ini diperdalam oleh realitas kehidupan remaja masa kini yang penuh tekanan dari media sosial dan lingkungan sosial yang menekankan citra hubungan sempurna. Banyak remaja menjadikan hubungan mereka sebagai sumber validasi diri, tanpa memahami bahwa pola emosional mereka sendiri belum stabil. Dalam penelitian Krisdhianti dan Suminar (2024) yang berjudul “Pengaruh antara *Attachment Styles* dengan Kecemburuan”, penelitian ini menggunakan pendekatan narrative review terhadap sejumlah literatur dari database elektronik seperti Web of Science, Science Direct, SAGE Journals, dan Springer. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan insecure attachment (anxious dan avoidant) cenderung mengalami kecemburuan yang tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki *secure attachment*. Selain itu, ditemukan pula bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, status hubungannya, dan pengalaman kejadian perselingkuhan ikut memengaruhi hubungan secara tidak langsung antara attachment dan kecemburuan. Penelitian ini juga mencatat bahwa individu dengan *secure attachment* memiliki batas toleransi yang lebih tinggi dalam mepersepsikan orang lain sebagai ancaman dalam hubungan dibandingkan individu dengan *anxious attachment*.

Penelitian ini relevan dengan topik mengenai pola kelekatan karena menegaskan bahwa bentuk ketertarikan emosional yang terbentuk sejak awal kehidupan dapat berdampak pada pola hubungan berpacaran di masa dewasa, terutama ketika berkaitan dengan pengalaman emosi negatif seperti kecemburuan. Oleh karena itu, studi ini dapat menjadikan kita sebagai landasan teoritis dalam memahami keterkaitan antara gaya

kelekatan (*attachment styles*) dengan bentuk hubungan yang rentan terhadap masalah emosional.

Dalam Antonia dan Sosialita (2024) yang berjudul “Hubungan Antara Adult Attachment Style Dengan Kepuasan Pernikahan Secara Jarak Jauh Pada Dewasa Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adult attachment style (anxious dan avoidant) dengan kepuasan pernikahan pada usia dewasa muda yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan 75 responden usia 18-40 tahun, hasil analisis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kedua dimensi attachment tersebut dengan kepuasan pernikahan. Dimensi avoidant memiliki hubungan paling kuat terhadap rendahnya kepuasan pernikahan ($r = -0,747$), diikuti oleh anxious attachment ($r = -0,444$).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan pola kelekatan avoidant dan anxious cenderung mengalami kepuasan pernikahan lebih rendah, terutama dalam hal hubungan jarak jauh. Individu dengan avoidant attachment lebih mungkin menjaga jarak emosional dan menghindari kedekatan, sedangkan individu dengan anxious attachment cenderung merasa cemas dan khawatir akan ditinggalkan karena sikapnya yang seolah-olah tidak peduli dengannya. Kedua kecenderungan ini berdampak negatif terhadap komunikasi, keintiman, dan kepercayaan dalam hubungan, yang merupakan faktor kunci untuk membangun kepuasan pernikahan yang sehat.

Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa attachment style yang dibentuk sejak masa kanak-kanak memiliki pengaruh jangka panjang hingga dewasa, termasuk dalam konteks pernikahan. Dalam hubungan jarak jauh yang sangat menuntut kestabilan emosional dan kepercayaan tinggi, gaya kelekatan yang tidak aman dapat menjadi hambatan besar. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan sumbangsih penting dalam pengembangan intervensi relasional dan konseling terhadap pasangan.

Namun attachment style bukanlah konsep yang berlaku secara mutlak untuk setiap individu. Teori attachment digunakan untuk menjelaskan kecenderungan pola hubungan dan ikatan emosional seseorang, namun tidak semua perilaku, emosi maupun dinamika hubungan dapat dijelaskan hanya melalui attachment style. Faktor lain seperti kepribadian, pengalaman hidup, lingkungan sosial, budaya, kondisi psikologis, serta

situasi tertentu juga dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, attachment style sebaiknya dipahami sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku individu, bukan sebagai penentu tunggal yang berlaku sama pada semua orang.

Penelitian terdahulu utama yang dilakukan oleh Reggia dan Laksmiwati (2025) dengan judul “Hubungan Attachment Style Dengan Kepuasan Hubungan Romantis Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNESA”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan mendapatkan responden 132 mahasiswa Psikologi dari UNESA. Responden dipilih berdasarkan kriteria bahwa mereka sedang atau pernah menjalani hubungan romantis selama minimal enam bulan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Experiences in Close Relationship* (ECR) untuk meneliti dimensi attachment anxious dan avoidant, serta *Relationship Assesment Scale* (RAS) untuk mengukur kepuasan dalam hubungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami apakah terdapat hubungan antara pola keterikatan emosional individu dengan tingkat kepuasan yang mereka alami dalam hubungannya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hubungan yang tergolong tinggi, meskipun banyak dari mereka menunjukkan kecenderungan gaya keterikatan yang tidak aman. Ini menjadi penelitian menarik karena pada umumnya gaya ketertarikan anxious dan avoidant dianggap memberikan dampak yang merugikan terhadap suatu hubungan. Dalam penelitian ini justru ditemukan bahwa individu dengan gaya ketertarikan tersebut tetap dapat merasakan kepuasan dalam hubungan berpacaran mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional dalam hubungan bersifat kompleks dan tidak selalu selaras dengan teori yang telah ada. Konteks hubungan, sifat pasangan, serta pengalaman pribadi memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk persepsi individu menilai kepuasan hubungan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa gaya keterikatan anxious dan avoidant tetap memiliki kaitan dengan kepuasan hubungan berpacaran mereka, namun arah pengaruhnya bisa berbeda tergantung konteks dan dinamika personal dalam hubungan tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam kajian psikologi hubungan, khususnya dalam memahami bahwa gaya keterikatan yang tidak aman tidak selalu mengarah pada disfungsi relasional. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pola

keterikatan dalam hubungan tidak dapat disederhanakan, melainkan harus dilihat secara menyeluruh termasuk kondisi dari internal individunya dan dukungan dari pasangan. Penelitian ini juga membuka ruang bagi pendekatan intervensi yang lebih fleksibel dan adaptif terhadap perbedaan karakteristik gaya keterikatan yang dimiliki oleh individu.

Meskipun banyak penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa pola kelekatan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hubungan berpacaran, penelitian semacam ini masih sangat terbatas dalam konteks remaja di Indonesia. Padahal, Indonesia adalah negara dengan populasi remaja yang besar dan rentan terhadap tekanan sosial, baik dari keluarga, lingkungan pertemanan, maupun media digital. Banyak kasus relationship di kalangan remaja yang tidak terpantau secara formal, namun berdampak besar terhadap kondisi mental dan sosial mereka karena sikap individu masing-masing. Sayangnya, belum banyak lembaga pendidikan maupun keluarga yang memiliki literasi emosional memadai untuk menyediakan remaja dalam menjalin hubungan yang sehat.

Meskipun telah banyak penelitian sebelumnya yang membahas keterkaitan antara attachment style dan kepuasan hubungan berpacaran, sebagian besar penelitian tersebut lebih difokuskan pada kelompok usia dewasa atau dewasa muda, serta dalam konteks hubungan pernikahan atau hubungan jangka panjang. Sangat sedikit penelitian yang secara spesifik menyoroti konteks chattingan. Padahal, chatting kini menjadi bentuk komunikasi utama dalam hubungan berpacaran dan memiliki karakteristik unik seperti waktu membalas, tanda centang, serta gaya bahasa yang digunakan dapat memicu kecemasan hingga terjadi konflik.

Penelitian ini menunjukkan kebaruan dengan menggabungkan dua aspek penting yang jarang diteliti bersamaan, yaitu pola kelekatan emosional anxious dan avoidant serta pengaruhnya terhadap hubungan berpacaran pada remaja dalam chattingan. Penelitian ini mengusulkan sudut pandang baru karena tidak hanya melihat kelekatan dalam interaksi secara *real life*, tetapi juga bagaimana bentuk kelekatan muncul melalui pola membalas chat, cara mengekspresikan emosi dalam chat, serta respons terhadap fitur-fitur chatting seperti jeda balasan atau tanda baca. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami perkembangan hubungan berpacaran di era digital yang sangat bergantung pada komunikasi berbasis chattingan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada semakin dominannya komunikasi melalui chat sebagai sarana utama interaksi dalam hubungan pacaran remaja. Meskipun demikian, pengaruh pola kelekatan emosional *avoidant* dan *anxious* terhadap kepuasan hubungan dalam konteks komunikasi digital masih belum banyak dikaji. Kurangnya pemahaman mengenai hal tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan, seperti kecemasan, perilaku menghindar, kesalahpahaman, serta konflik yang berulang dalam komunikasi melalui chat, sehingga berpotensi menurunkan kepuasan hubungan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman ilmiah mengenai perilaku komunikasi pasangan di era digital serta menjadi acuan bagi individu maupun praktisi konseling dalam menciptakan hubungan yang lebih sehat, harmonis, dan efektif melalui media chatting.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh pola kelekatan emosional *anxious* dan *avoidant* terhadap kepuasan hubungan berpacaran remaja dalam komunikasi melalui chatting?.

1.3 Tujuan Penelitian

Skripsi ini mempunyai tujuan seperti :

1. Untuk mengetahui pengaruh pola kelekatan emosional *avoidant* dan *anxious* terhadap kepuasan hubungan berpacaran remaja dalam komunikasi melalui chatting.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1.4.1 Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi hubungan interpersonal yang berkaitan dengan pola kelekatan emosional (*attachment style*) pada remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara

pola kelekatan emosional dengan kepuasan hubungan berpacaran, terutama dalam konteks komunikasi digital melalui media chatting.

1.4.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), psikolog, konselor remaja, serta orang tua dalam memahami pola kelekatan emosional yang terbentuk pada remaja dan pengaruhnya terhadap hubungan berpacaran yang mereka jalani. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang upaya pencegahan maupun penanganan dini terhadap hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*), serta membantu remaja mengembangkan pola hubungan yang lebih sehat, membangun komunikasi yang efektif, dan mengelola emosi secara lebih baik.

1.4.3 Secara Sosial

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, mengenai pentingnya memahami pola kelekatan emosional dalam hubungan berpacaran. Dengan meningkatnya pemahaman terhadap karakteristik pola kelekatan serta dampaknya terhadap kepuasan hubungan, diharapkan remaja dapat lebih mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) dan mengambil langkah yang tepat dalam mengelola hubungan interpersonal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya budaya hubungan yang sehat, saling menghargai, mendukung, dan berlandaskan komunikasi yang positif di lingkungan sosial.

1.5 Kerangka Teoritis

1.5.1 Attachment Theory

Penelitian ini didasarkan pada *attachment theory* yang diperkenalkan oleh John Bowlby (1969), yang menjelaskan bahwa ikatan emosional yang terbentuk antara anak dan pengasuh utamanya pada masa awal kehidupan menjadi fondasi penting dalam pembentukan pola hubungan interpersonal di masa selanjutnya. Bowlby menyatakan bahwa “*attachment is a lasting psychological connectedness between human beings*”,

yang menunjukkan bahwa kelekatan merupakan ikatan psikologis yang bersifat relatif permanen dan berpengaruh terhadap cara individu membangun serta mempertahankan hubungan dengan orang lain sepanjang hidupnya. Berdasarkan teori tersebut, pengalaman interaksi yang diperoleh individu bersama pengasuh utama pada masa kanak-kanak akan membentuk *internal working model*, yaitu kerangka mental yang memengaruhi cara individu memandang diri sendiri, menilai orang lain, dan menjalin hubungan sosial. Pola kelekatan yang terbentuk sejak dini tersebut akan terbawa hingga masa remaja dan dewasa, termasuk dalam hubungan romantis. Dalam konteks tersebut, pola *attachment* dapat tercermin melalui cara individu berkomunikasi, mengekspresikan emosi, membangun kedekatan, serta merespons berbagai konflik yang muncul dalam hubungan. Pada era digital saat ini, manifestasi pola kelekatan juga dapat terlihat dalam komunikasi berbasis media digital, seperti interaksi melalui chatting yang menjadi salah satu sarana utama komunikasi dalam hubungan berpacaran.

Ainsworth kemudian memperluas teori ini melalui penelitian Strange Situation yang dapat mengamati bagaimana seorang anak merespons saat pengasuh utamanya hadir, pergi, dan kembali dalam kondisi yang telah diatur sebelumnya. Ainsworth mengembangkan eksperimen ini untuk melihat bagaimana anak bertindak dalam kondisi yang terkontrol. Eksperimen terdiri dari beberapa tahap:

- (1) Anak dan pengasuh berada di ruangan yang sama
- (2) Seorang asing masuk ke ruangan
- (3) Pengasuh meninggalkan anak bersama orang asing tersebut
- (4) Pengasuh kembali ke ruangan

Reaksi anak selama ditinggalkan dan saat pengasuh kembali menjadi dasar untuk mengenali pola kelekatan mereka. Melalui eksperimen ini, Ainsworth berhasil mengidentifikasi sejumlah pola kelekatan, yang kemudian di kelompokkan menjadi empat kategori utama, yaitu:

(a) Kelekatan Aman (*Secure Attachment*)

Secure attachment merupakan pola kelekatan yang berkembang ketika anak memperoleh rasa aman dan nyaman dalam mengeksplorasi lingkungannya karena memiliki keyakinan bahwa pengasuh akan memberikan respons yang tepat terhadap kebutuhan mereka. Anak dengan pola kelekatan ini cenderung lebih

mudah merasa tenang setelah berpisah dan kembali bertemu dengan pengasuh, yang umumnya terbentuk melalui pola pengasuhan yang hangat, responsif, dan konsisten. Dalam jangka panjang, individu yang memiliki *secure attachment* cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, mampu mengelola emosi secara sehat, serta lebih mudah membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif dan harmonis.

(b) Kelekatan Cemas-Ambivalen (*Anxious-Ambivalent Attachment*)

Kelekatan cemas-ambivalen terjadi ketika anak sangat bergantung tetapi tetap tidak tenang meski pengasuh hadir, akibat pola pengasuhan yang tidak konsisten. Anak menjadi mudah cemas, sulit ditenangkan, dan tumbuh dengan kecenderungan takut ditolak serta sangat membutuhkan kepastian dari orang lain.

(c) Kelekatan Menghindar (*Avoidant Attachment*)

Avoidant attachment atau kelekatan menghindar merupakan pola kelekatan yang ditandai oleh kecenderungan anak untuk tampak tidak terlalu bergantung pada pengasuh serta menunjukkan respons emosional yang minim ketika terjadi perpisahan maupun pertemuan kembali dengan pengasuh. Meskipun terlihat mandiri, anak dengan pola kelekatan ini sering kali menyembunyikan kebutuhan dan kecemasan emosionalnya. Pola tersebut umumnya berkembang akibat pengasuhan yang kurang responsif atau kurang peka terhadap kebutuhan emosional anak, sehingga anak belajar untuk menekan dan mengabaikan perasaan yang dimilikinya. Dalam jangka panjang, individu dengan *avoidant attachment* cenderung menjaga jarak emosional dalam hubungan interpersonal, menghindari kedekatan yang terlalu intens, serta mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan kebutuhan emosional kepada orang lain.

(d) Kelekatan Tidak Terorganisasi (*Disorganized Attachment*)

Kelekatan tidak terorganisasi muncul pada anak yang mengalami trauma atau perlakuan buruk, sehingga mereka tampak bingung, cemas, atau takut terhadap pengasuh. Anak menunjukkan perilaku bertentangan, seperti mendekat lalu menjauh, karena pengasuh menjadi sumber kenyamanan sekaligus ancaman. Pola

ini sering berasal dari pengasuhan yang penuh kekerasan atau pengabaian dan dapat menyebabkan masalah emosional serius ketika anak dewasa.

1.5.2 Hyperpersonal Model

Teori Hyperpersonal Model dikemukakan oleh Joseph Walther pada tahun 1996 sebagai salah satu teori dalam kajian *Computer-Mediated Communication* (CMC). Teori ini menjelaskan bahwa komunikasi yang berlangsung melalui media digital atau perantara komputer berpotensi menghasilkan hubungan interpersonal yang lebih dekat, positif, bahkan lebih ideal dibandingkan komunikasi tatap muka. Menurut Walther, komunikasi daring memberikan kesempatan kepada individu untuk mengelola penyampaian pesan secara lebih terencana, memilih kata-kata yang dianggap paling tepat, serta menampilkan citra diri yang lebih positif kepada lawan bicara. Kemampuan untuk mengontrol informasi yang disampaikan tersebut memungkinkan terbentuknya persepsi yang lebih baik antarpihak, sehingga dapat meningkatkan kedekatan dan kepuasan interaksi dalam hubungan interpersonal..

Menurut Walther (1996), Hyperpersonal Model terdiri dari empat karakteristik utama, yaitu:

- 1) *Selective self-presentation*: individu cenderung hanya menampilkan sisi terbaik dirinya dalam komunikasi online sehingga interaksi terlihat lebih positif.
- 2) *Overattribution of Similarity*: individu cenderung menganggap pasangan memiliki banyak kesamaan sehingga hubungan terasa lebih dekat.
- 3) *Asynchronous Channel*: komunikasi online memberikan waktu untuk berpikir sebelum membalas pesan sehingga individu dapat mengontrol respons dan emosi.
- 4) *Feedback Loop*: respons positif yang diberikan secara terus menerus dapat menciptakan hubungan yang semakin harmonis.

Hyperpersonal model menjelaskan bahwa komunikasi online tidak selalu bersifat impersonal, tetapi dapat berkembang menjadi hubungan interpersonal yang lebih intens. Melalui komunikasi berbasis media digital, individu dapat membangun kedekatan emosional, menciptakan kesan positif, serta meningkatkan kepuasan interaksi interpersonal dengan lawan bicara.

1.6 Kerangka Konseptual

a) Komunikasi Antarpribadi

Pertukaran pesan personal adalah tahapan hubungan yang berlangsung antara dua pihak atau lebih melalui pertukaran informasi, gagasan, perasaan, maupun pemikiran dengan tujuan membangun pemahaman bersama. Dalam proses tersebut interaksi tidak sekadar dibatasi pada pengiriman informasi oleh pengirim, melainkan pula melibatkan adanya tanggapan atau umpan balik (*feedback*) dari penerima pesan. Dengan demikian, komunikasi dapat dikatakan berlangsung secara efektif apabila terdapat proses timbal balik yang memungkinkan kedua pihak-pihak bersangkutan mengerti arti informasi yang diberikan (Laksana dkk, 2024).

Adapun ciri-ciri komunikasi antarpribadi yaitu, menurut (Rachman, 2021):

- (1) Pesan disampaikan dan diterima secara simultan serta berlangsung secara spontan, sehingga alur komunikasi cenderung tidak terstruktur secara ketat. Dalam interaksi sehari-hari, baik dengan teman, anggota keluarga, maupun individu yang baru dikenal, percakapan umumnya berlangsung secara alami tanpa perencanaan topik yang matang. Selama proses komunikasi berlangsung, pembahasan dapat berpindah dari satu topik ke topik lainnya secara spontan sesuai dengan dinamika interaksi yang terjadi. Pertukaran pesan tersebut biasanya disertai berbagai bentuk respons, seperti humor, ekspresi kegembiraan, maupun tanggapan emosional lainnya, yang kemudian mendorong berkembangnya beragam topik pembicaraan dalam komunikasi antarpribadi.

- (2) Adanya respon yang diberikan secara langsung.

Salah satu karakteristik komunikasi antarpribadi adalah adanya respons yang dapat diberikan secara spontan, baik dalam bentuk tanggapan verbal maupun reaksi emosional. Individu yang berinteraksi dapat segera menunjukkan berbagai respons, seperti dukungan, ketidaksetujuan, kegembiraan, ataupun kesedihan. Meskipun komunikasi tidak berlangsung secara langsung atau tatap muka, emosi tetap dapat tersampaikan melalui unsur vokal, seperti nada dan intonasi yang digunakan selama proses komunikasi.

- (3) Proses komunikasi terjadi secara sirkuler / saling bergantian.

Peran sebagai komunikator dan komunikan terus mengalami pergantian. Pada suatu waktu, A dapat memulai percakapan sebagai komunikator dan B memberikan respons sebagai komunikan. Selanjutnya, B dapat memulai topik pembicaraan yang baru dan A memberikan tanggapan. Pergantian peran tersebut berlangsung secara bergiliran selama proses komunikasi berlangsung.

- (4) Kedua pihak memiliki posisi yang setara (bersifat dialogis).

Karena peran komunikator dan komunikan selalu bergantian, kedua pihak memiliki kedudukan yang setara dalam proses komunikasi. Oleh sebab itu, komunikasi berlangsung secara dua arah, bukan satu arah. Meskipun salah satu pihak terkadang berusaha mendominasi percakapan, proses komunikasi tetap membutuhkan kesempatan bagi pihak lain untuk memberikan tanggapan atau respons terhadap pesan yang disampaikan.

- (5) Memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan bentuk komunikasi lainnya. Komunikasi antarpribadi memungkinkan komunikator memberikan pengaruh secara langsung terhadap perilaku (konatif) pihak lain melalui pesan verbal maupun nonverbal. Pengaruh yang diberikan dalam komunikasi ini umumnya lebih kuat, terutama ketika berkaitan dengan proses membantu, mengarahkan, atau memengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupannya.

b) Avoidant

Avoidant adalah ditunjukkan dengan keinginan untuk dekat secara inti, namun diiringi rasa takut terhadap kedekatan emosional itu sendiri Menurut (Bartholomew dan Horowitz, 1991). Individu dengan pola ini biasanya merasa lebih nyaman mengandalkan diri sendiri dibandingkan bergantung pada orang lain. Mereka cenderung menahan ekspresi perasaan dan memilih tidak terlalu menunjukkan kebutuhan emosionalnya.

Orang dengan gaya avoidant sering tampak mandiri, tenang, dan tidak mudah terikat. Namun, pola ini membuat mereka cenderung menghindari situasi yang menuntut kedekatan atau kerentanan emosional. Akibatnya, hubungan yang mereka jalani bisa terasa

kurang hangat atau kurang terhubung secara emosional karena ada batas tertentu yang mereka pertahankan.

c) Anxious

Anxious adalah ditunjukkan oleh keinginan yang sangat besar untuk mendapatkan perhatian dan validasi dari pasangan, disertai rasa cemas yang sangat tinggi terhadap kemungkinan ditolak menurut (Bartholomew dan Horowitz, 1991). Hal ini individu cenderung mudah khawatir tentang apakah mereka disukai, diterima, atau akan ditinggalkan. Mereka sangat peka terhadap tanda-tanda perubahan sikap orang lain dan sering menafsirkan sesuatu secara berlebihan karena sangat butuh validasi terhadap orang lain.

Oleh karena itu, anxious menunjukkan ketergantungan emosional yang tinggi. Mereka membutuhkan banyak dukungan, perhatian, dan jaminan agar merasa aman untuk dirinya sendiri. Ketidakjelasan atau kurangnya respons dari orang lain dapat dengan cepat memicu rasa cemas. Akibatnya, pola ini dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi, karena mereka cenderung mencari kepastian secara berulang untuk menenangkan kecemasannya.

d) Hubungan Berpacaran

Pada umumnya, hubungan berpacaran diawali oleh proses interaksi antara laki-laki dan perempuan yang saling mengenal serta membangun kedekatan melalui hubungan pertemanan. Seiring berjalannya waktu, hubungan tersebut dapat berkembang menjadi lebih akrab, bahkan mencapai tingkat kedekatan layaknya sahabat. Dari kedekatan yang terjalin, dapat muncul perasaan tertarik satu sama lain yang kemudian mendorong terbentuknya hubungan yang lebih intim, yaitu hubungan berpacaran. Keinginan untuk memperoleh kasih sayang, perhatian, serta dukungan emosional menjadi salah satu faktor yang mendorong individu untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis (Daeli dan Santosa, 2024)

Pacaran berperan sebagai masa penjajakan untuk memahami kecocokan dan keserasian pasangan sebelum melangkah ke tahap yang lebih serius (menikah). Tahap ini

memungkinkan kedua individu untuk mengenal nilai-nilai, gaya komunikasi, serta batasan masing-masing sebagai dasar terciptanya hubungan yang sehat. Pacaran juga menjadi wadah bagi pasangan untuk belajar mengelola konflik, berkompromi, serta membangun kepercayaan yang merupakan faktor utama dalam hubungan jangka panjang.

e) Chattingan

Menurut (Rahadjeng dkk, 2022), chatting merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi informasi yang kini telah menjadi sarana komunikasi yang umum digunakan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Media komunikasi ini tidak hanya dimanfaatkan oleh kalangan remaja, tetapi juga telah digunakan secara luas oleh orang dewasa hingga lanjut usia dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas chatting, individu dapat bertukar berbagai jenis informasi secara bebas, mulai dari urusan pekerjaan, pertemanan, kegiatan akademik di sekolah maupun perguruan tinggi, hingga pembahasan mengenai hubungan percintaan, perjodohan, serta berbagai hal yang bersifat pribadi (Fanani & Kautsar, 2024).

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, fitur serta platform yang digunakan untuk chatting semakin beragam dan canggih. Aktivitas chatting tidak lagi terbatas pada pertukaran pesan teks, tetapi juga memungkinkan pengguna untuk mengirim foto, video, pesan suara, *sticker*, emoji, serta melakukan panggilan suara dan video. Perkembangan tersebut menjadikan komunikasi melalui chatting lebih interaktif dan ekspresif. Kehadiran berbagai fitur tersebut membantu pengguna menyampaikan pesan secara lebih jelas dan mampu mengekspresikan emosi dengan lebih baik, sehingga interaksi yang terjadi terasa lebih hidup dan mendekati komunikasi tatap muka. Salah satu platform chatting yang paling banyak digunakan saat ini adalah WhatsApp. Aplikasi ini menyediakan layanan komunikasi yang praktis, cepat, dan aman, sehingga menjadi salah satu media komunikasi digital yang populer di berbagai kalangan masyarakat.

WhatsApp adalah aplikasi pesan instan antar platform yang memungkinkan penggunaannya bertukar pesan dan informasi secara cepat dan praktis karena dijalankan menggunakan jaringan internet. Melalui WhatsApp, pengguna dapat melakukan percakapan secara online, seperti mengirim berbagai jenis file, membagikan lokasi, musik, mengirim foto atau video. Selain itu, aplikasi ini juga menyediakan fitur panggilan

suara ataupun video secara jarak jauh atau disebut “*Call*”, dan berbagai layanan komunikasi lainnya (Ningsih dkk, 2022).

Aplikasi WhatsApp telah berkembang menjadi salah satu media komunikasi digital yang paling banyak digunakan di dunia. Popularitas aplikasi ini didukung oleh kemampuannya dalam menghubungkan individu tanpa dibatasi oleh jarak maupun waktu, sehingga memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dengan orang lain di berbagai negara secara mudah dan cepat. Selain itu, WhatsApp dilengkapi dengan sistem keamanan berupa *end-to-end encryption* yang memberikan perlindungan terhadap privasi pengguna dengan memastikan bahwa isi percakapan hanya dapat diakses oleh pihak yang terlibat dalam komunikasi. Keberadaan WhatsApp tidak hanya dimanfaatkan untuk kebutuhan komunikasi pribadi, tetapi juga digunakan dalam berbagai bidang, seperti pekerjaan, pendidikan, bisnis, dan aktivitas sosial lainnya. Oleh karena itu, WhatsApp telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan digital masyarakat modern.

1.7 Hipotesis

Hipotesis Pertama

- **H0₁** : Pola kelekatan emosional *avoidant* tidak berpengaruh terhadap kepuasan hubungan pacaran dalam komunikasi melalui chatting.
- **H1₁** : Pola kelekatan emosional *avoidant* berpengaruh terhadap kepuasan hubungan pacaran dalam komunikasi melalui chatting.

Hipotesis Kedua

- **H0₂** : Pola kelekatan emosional *anxious* tidak berpengaruh terhadap kepuasan hubungan pacaran dalam komunikasi melalui chatting.
- **H1₂** : Pola kelekatan emosional *anxious* berpengaruh terhadap kepuasan hubungan pacaran dalam komunikasi melalui chatting.

1.8 Metodologi Penelitian

1.8.1 Pendekatan Penelitian

Studi ini memakai metode terukur untuk menganalisis hubungan antarvariabel melalui pengolahan data yang berbentuk numerik. Pendekatan kuantitatif digunakan karena memfasilitasi setiap variabel penelitian diukur secara terencana sistematis, dan objektif dengan memanfaatkan data yang diperoleh dari para responden. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pembuktian terhadap hipotesis

penelitian melalui analisis statistik yang didasarkan pada data empiris. Pengujian dalam studi ini bermaksud guna mengamati dampak faktor independen yakni pola kelekatan emosional *anxious* dan *avoidant*, terhadap variabel terikat yaitu kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui chatting.

Dalam konteks ini, pendekatan kuantitatif sangat sesuai karena penelitian berfokus pada pengukuran pengaruh atau hubungan kausal secara eksplisit bukan sekadar deskripsi fenomena. Dengan menggunakan data terukur dan teknik analisis statistik, pendekatan kuantitatif memberikan kejelasan dalam menarik kesimpulan atas masalah yang diteliti.

1.8.2 Tipe Penelitian

Riset ini mempergunakan model penelitian eksplanatori (*explanatory research*). Menurut Sari (2022), penelitian eksplanatori merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau menerangkan suatu fenomena dengan mengkaji hubungan antarvariabel yang diteliti. Selain dikenal sebagai penelitian eksplanatori, pendekatan ini juga dikategorikan sebagai penelitian kausal (*causality research*) dan verifikatif (*verificative research*) karena menitikberatkan pada pengujian keterkaitan sebab-akibat serta pembuktian terhadap hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian eksplanatori bertujuan untuk menjelaskan dan mengkaji hubungan pengaruh antarvariabel melalui pengujian empiris yang didukung oleh data yang telah dikumpulkan. Dalam penelitian ini, pendekatan eksplanatori digunakan untuk mengkaji pengaruh pola kelekatan emosional *anxious* dan *avoidant* terhadap kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui chatting. Sehingga penelitian ini juga diarahkan untuk mengukur sejauh mana masing-masing variabel berperan dalam menjelaskan variasi kepuasan hubungan yang diteliti.

Pemilihan tipe penelitian eksplanatori didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian dan penjelasan hubungan antarvariabel, bukan sekadar mendeskripsikan fenomena yang terjadi. Melalui tipe penelitian ini, peneliti dapat mengkaji pengaruh antarvariabel yang diteliti sekaligus melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, penelitian eksplanatori memberikan landasan konseptual yang kuat dalam memahami hubungan sebab-akibat

sehingga dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi hubungan remaja. Pemilihan tipe penelitian ini dianggap tepat untuk digunakan karena penelitian tidak hanya diarahkan untuk menggambarkan fenomena komunikasi yang berlangsung melalui chatting, tetapi juga untuk menjelaskan hubungan pengaruh pola kelekatan emosional *anxious* dan *avoidant* terhadap kepuasan hubungan pacaran. Dengan menggunakan tipe penelitian eksplanatori, peneliti dapat mengetahui apakah kedua pola kelekatan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan, mengidentifikasi variabel yang memiliki pengaruh lebih dominan, serta menganalisis pengaruh keduanya secara simultan terhadap kepuasan hubungan pacaran dalam komunikasi melalui chatting.

1.8.3 Metode Penelitian

Pada riset ini, perolehan informasi memakai teknik angket. Cara tersebut dipilih sebab memfasilitasi pengkaji mendapatkan keterangan langsung dari narasumber dalam volume cukup banyak lewat pembagian daftar pertanyaan yang sudah disiapkan menurut sasaran dan keperluan studi. Pengaplikasian survei dianggap relevan dengan metode terukur karena mampu menciptakan informasi terpola serta gampang diproses secara hitungan statistik. Di samping itu, sistem ini memperbolehkan pengkaji untuk meraih paparan menyeluruh mengenai korelasi antarfaktor yang dikaji serta menelaah dugaan yang sudah disusun secara imparial dan teratur.

Penentuan teknik survei pada kajian ini didasarkan pada target studi yang berfokus pada pengujian pengaruh pola kelekatan emosional *anxious* dan *avoidant* terhadap kepuasan hubungan pacaran dalam komunikasi melalui *chatting*. Teknik survei memfasilitasi pengkaji mendapatkan keterangan mengenai pandangan dan pengalaman narasumber secara teratur melalui instrumen kuesioner. Keterangan yang diraih kemudian dapat dikonversi ke dalam wujud numerik sehingga memfasilitasi analisis yang imparial dan terukur. Melalui cara ini, pengkaji dapat mengenali serta menakar korelasi maupun pengaruh antarfaktor yang dikaji. Karenanya, teknik survei dianggap relevan dan efisien untuk menjawab pertanyaan masalah serta menelaah dugaan yang sudah disusun pada riset ini.

1.8.4 Populasi dan Sampel

Populasi adalah himpunan semua unit yang menjadi target studi serta mempunyai ciri yang selaras dengan maksud penelitian. Entitas tersebut dapat berupa orang, komunitas, benda, kejadian, ataupun gejala lain yang berkaitan dengan topik riset. Seluruh bagian populasi menjadi target penarikan kesimpulan hasil studi dikarenakan mempunyai ciri yang berkaitan dengan variabel yang dikaji (Asrulla dkk, 2023).

Himpunan unit yang ada pada studi ini yaitu pengguna TikTok di Indonesia yang berdasarkan data dari Radio Republik Indonesia (RRI) berjumlah sekitar 194,37 juta pengguna. Pemilihan pengguna TikTok sebagai populasi penelitian didasarkan pada tingginya tingkat penggunaan platform tersebut oleh kalangan remaja dan dewasa sebagai sarana untuk mengekspresikan diri serta membagikan pengalaman pribadi melalui konten digital. Salah satu topik yang sering dibahas oleh pengguna TikTok adalah pengalaman dalam hubungan berpacaran, termasuk berbagai dinamika emosional yang terjadi di dalamnya. Melalui konten yang diunggah, pengguna sering menampilkan perilaku, pengalaman, dan pandangan yang berkaitan dengan pola kelekatan emosional, seperti *anxious attachment* maupun *avoidant attachment*. Oleh karena itu, pengguna TikTok dianggap sebagai populasi yang relevan untuk penelitian ini karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai pengaruh pola kelekatan emosional terhadap kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui chatting.

Sampel merupakan sejumlah anggota populasi yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu untuk dijadikan sumber informasi atau data penelitian. Sampel berfungsi sebagai representasi dari populasi sehingga karakteristik yang dimiliki sampel diharapkan dapat menggambarkan karakteristik populasi secara keseluruhan. Dengan demikian, sampel mencakup sejumlah individu atau objek yang dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan populasi yang menjadi sasaran penelitian (Asrulla dkk, 2023).

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden minimal sebanyak 100 orang. Jumlah tersebut dinilai telah mencukupi untuk memenuhi kebutuhan analisis regresi, sehingga hasil pengujian statistik yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat keandalan yang lebih baik. Selain itu, sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti agar sejalan

dengan tujuan penelitian serta mampu menggambarkan karakteristik populasi yang menjadi sasaran penelitian, yaitu:

1. Usia 17-23 Tahun
2. Memiliki pengalaman atau sedang dalam hubungan berpacaran minimal 3 bulan
3. Menjalani hubungan yang bersifat avoidant dan anxious

Studi ini mempergunakan teknik *purposive sampling* dalam tahapan penetapan responden. Teknik tersebut dipilih karena populasi yang berada dalam rentang usia penelitian tidak seluruhnya memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Melalui metode ini, responden dipilih secara sengaja berdasarkan persyaratan yang telah ditentukan, yaitu remaja yang memiliki pengalaman berpacaran dan menggunakan chatting sebagai media komunikasi dengan pasangannya. Dengan pemilihan sampel yang sesuai, informasi yang diraih diproyeksikan sanggup menyajikan keterangan yang lebih tepat dalam menjawab pertanyaan masalah studi.

Penetapan kuantitas responden dalam studi ini mempergunakan rumus Slovin sebagai dasar perhitungan. Rumus tersebut digunakan untuk menetapkan ukuran sampel dari populasi yang jumlah anggotanya yang telah diketahui dengan mempertimbangkan batas kesalahan yang masih dapat diterima oleh peneliti (*margin of error*). Pada riset ini, ambang batas kekeliruan yang dipakai yaitu 10% (0,1), sehingga jumlah sampel yang diperoleh diharapkan dapat menggambarkan karakteristik populasi secara memadai.

$$\text{Rumus} = n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- **n** = jumlah sampel
- **N** = jumlah populasi
- **e** = tingkat kesalahan (*margin of error*), yaitu 0,1 (10%)

Diketahui =

N = 194.370.000

e = 0,1 (10%)

$$n = \frac{194.370.000}{1 + 194.370.000 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{194.370.000}{1 + 194.370.000 (0,01)}$$

$$n = \frac{194.370.000}{1 + 1.943.700}$$

$$n = \frac{194.370.000}{1.943.701}$$

$n = 99,99 = 100$ Responden (dibulatkan)

Merujuk pada hasil kalkulasi memakai rumus Slovin, didapat kuantitas paling sedikit responden sebanyak 100 responden. Namun, untuk meningkatkan representativitas data serta memperoleh hasil analisis yang lebih akurat, jumlah sampel dalam penelitian ini ditingkatkan menjadi 200 responden. Penambahan jumlah sampel dilakukan mengingat penelitian ini menguji dua variabel bebas, yaitu pola kelekatan emosional *avoidant* (X1) dan pola kelekatan emosional *anxious* (X2), terhadap kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui chatting (Y). Dengan jumlah responden yang lebih besar, diharapkan hasil pengujian statistik memiliki tingkat ketelitian yang lebih baik serta mampu menggambarkan kondisi populasi secara lebih representatif.

1.8.5 Metode Pengumpulan Data

Teknik perolehan informasi pada studi ini dijalankan dengan memakai angket sebagai alat pokok riset. Pemakaian angket ditentukan sebab sanggup menghimpun keterangan dari narasumber dalam volume banyak secara hemat, teratur, serta selaras dengan metode terukur yang diterapkan. Sebelum dipakai dalam tahap perolehan informasi, angket lebih dulu diperiksa kesahihan dan keandalannya guna memastikan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur faktor riset secara akurat dan ajek. Informasi yang diraih dari hasil

pembagian angket kemudian diproses memakai metode hitungan statistik guna menelaah dugaan riset yang sudah diputuskan.

1.8.6 Definisi dan Operasional Konsep

Variabel	Definisi Konseptual	Definisi Operasional	Dimensi	Indikator
Pola kelekatan emosional Avoidant (X1)	Gaya kelekatan yang ditandai dengan kecemasan berlebih terhadap penerimaan pasangan, rasa takut ditinggalkan, dan kebutuhan validasi terus menerus (Bartholomew dan Horowitz, 1991).	Tingkat sejauh mana individu menunjukkan perilaku menjauh, enggan terbuka, dan menghindari ketergantungan emosionalnya dalam hubungan pacaran.	1. Kemandirian Emsional	a. Enggan berbagi perasaan dengan pasangan melalui chat. b. Menghindari diskusi emosional melalui chat
			2. Penolakan Kedekatan	a. Membalas pesan secara singkat b. Menghindari percakapan <i>deeptalk</i>
			3. Ketidaknyamanan pada ketergantungan	a. Merasa terbebani jika pasangan terlalu sering spam chat b. Merasa terbebani jika pasangan terlalu sering spam call c. Mengurangi intensitas chatting

Pola kelekatan emosional Anxious (X2)	Gaya kelekatan ditandai dengan penghindaran terhadap kedekatan emosional, menjaga jarak, dan kecenderungan untuk tidak bergantung pada orang lain (Bartholomew dan Horowitz, 1991).	Tingkat kecemasan individu terhadap penerimaan, perhatian, dan komitmen pasangan dalam hubungan pacaran.	1. Kecemasan terhadap penolakan	a. Gelisah saat pesan lama dibalas b. Khawatir pasangan berubah sikap melalui chat
			2. Kebutuhan Validasi	a. Menuntut perhatian melalui chat b. Mudah curiga c. Mudah cemburu
			3. Ketergantungan emosional	a. Sering menghubungi berulang kali b. Tidak tenang jika chatting terhenti
Hubungan pacaran dalam chatting (Y)	Hubungan yang dibangun dan dipertahankan melalui media sosial dimana pasangan tetap dapat membangun kedekatan emosional, saling support dan stabilitas emosi. Kepuasan	Sejauh mana individu menilai hubungan pacarannya positif, sehat dan tidak mengandung unsur toxic	1. Kepuasan Hubungan	a. Merasa nyaman saat berkomunikasi melalui chat b. Merasa bahagia saat berkomunikasi melalui chat c. Percakapan berjalan

	hubungan dilihat dari kenyamanan, rasa aman, dukungan, serta keterbukaan dalam komunikasi (Maharani, 2023).			menyenangkan
			2. Kepercayaan dan Komunikasi	a. Saling terbuka melalui chat b. Saling jujur melalui chat c. Merasa didukung oleh pasangan
			3. Stabilitas Emosional (Non-Toxic)	a. Minim konflik melalui chat b. Tidak ada pengekanan berlebihan melalui chat

Tabel 1 Tabel Definisi dan Operasional

1.8.7 Skala Pengukuran

Forced Likert

Variabel utama dalam penelitian ini, yaitu pola kelekatan emosional (*anxious attachment* dan *avoidant attachment*) serta kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui pesan daring (chatting), diukur menggunakan skala Forced-Choice Likert. Skala ini merupakan modifikasi dari skala Likert yang tidak menyediakan pilihan jawaban netral, sehingga responden diarahkan untuk menentukan kecenderungan sikapnya secara lebih jelas ke arah positif maupun negatif. Penggunaan skala Forced-Choice Likert bertujuan untuk mengurangi kecenderungan responden memilih jawaban tengah (central tendency bias) serta mendorong mereka memberikan respons yang lebih tegas terhadap setiap pernyataan yang diajukan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat menggambarkan sikap dan persepsi responden secara lebih akurat

1.8.8 Teknik Analisis

Pengolahan informasi pada studi ini dijalankan melalui dua fase, yaitu analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial. Kedua tahapan tersebut dipakai guna mengolah, menyusun, serta menginterpretasi informasi yang sudah diraih dari narasumber. Analisis deskriptif bermaksud guna menyajikan paparan mengenai ciri dan sebaran informasi riset, sementara analisis statistik inferensial dipakai guna menelaah korelasi antarfaktor serta membuktikan dugaan yang sudah disusun. Melalui proses analisis ini, diperoleh informasi yang dapat menjelaskan fenomena yang diteliti secara sistematis, objektif, dan sesuai dengan prosedur statistik yang berlaku.

Analisis deskriptif dilakukan untuk menyajikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian serta profil responden yang terlibat dalam penelitian. Analisis ini dilakukan melalui perhitungan beberapa ukuran statistik deskriptif, seperti nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum pada setiap variabel penelitian. Hasil analisis deskriptif tersebut digunakan untuk menggambarkan kecenderungan tingkat pola kelekatan emosional yang meliputi *anxious attachment* dan *avoidant attachment*, serta kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui media chatting yang dimiliki oleh responden. Dengan demikian, analisis deskriptif memberikan informasi awal mengenai kondisi dan distribusi data sebelum dilakukan pengujian statistik lebih lanjut.

Analisis statistik inferensial dalam penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel independen, yaitu pola kelekatan emosional (*anxious attachment* dan *avoidant attachment*), terhadap variabel dependen, yaitu kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui media chatting. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan, tingkat kekuatan hubungan, serta besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Sebelum pengujian regresi dilakukan, data terlebih dahulu melalui serangkaian uji prasyarat dan uji statistik yang meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji korelasi, uji koefisien determinasi, uji t, dan uji F untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan dalam analisis. Setelah seluruh persyaratan tersebut terpenuhi, regresi

linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan menentukan besarnya pengaruh pola kelekatan emosional terhadap kepuasan hubungan berpacaran dalam komunikasi melalui media chatting.

a) Uji Validitas

Uji kesahihan bertujuan untuk mengukur taraf kemampuan suatu alat riset dalam menilai faktor yang menjadi target pengukuran. Suatu alat dinyatakan sah apabila informasi yang dihasilkan selaras dengan sasaran studi dan sanggup melukiskan konstruksi yang dikaji secara tepat. Dalam penelitian ini, instrumen dinyatakan valid apabila memenuhi kriteria nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) $> 0,50$ dan nilai signifikansi $< 0,05$ (Alfiatunnisa dkk., 2022). Dengan demikian, instrumen yang memiliki tingkat validitas yang baik dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena mampu menggambarkan variabel penelitian secara akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

b) Uji Reliabilitas

Pemeriksaan keandalan dilaksanakan untuk menakar taraf keajegan serta keterpercayaan alat riset dalam menghasilkan informasi. Suatu alat dinyatakan andal apabila sanggup menyajikan hasil pengukuran yang cenderung ajek saat dipakai berkali-kali pada situasi yang identik atau setara. Menurut Forester dkk. (2024), Keandalan menunjukkan sejauh mana suatu alat riset sanggup menghasilkan informasi yang stabil serta terbebas dari kekeliruan pengukuran yang bersifat acak. Sebelum pemeriksaan keandalan dilakukan, alat tersebut wajib memenuhi tolok ukur kesahihan terlebih dahulu guna memastikan bahwa setiap butir pernyataan telah mampu menilai faktor yang dikaji secara tepat. Oleh karena itu, alat yang belum dinyatakan sah tidak perlu diuji keandalannya sebab belum memenuhi ketentuan untuk dipakai sebagai sarana penghimpun informasi dalam riset.

c) Uji Normalitas

Pemeriksaan kenormalan dilakukan guna meninjau apakah informasi riset tersebar secara normal atau mendekati sebaran normal. Pengujian ini merupakan salah satu syarat wajib dalam pemrosesan statistik parametrik karena beragam teknik analisis,

seperti uji-t, ANOVA, regresi linear, serta korelasi Pearson, mensyaratkan informasi yang terdistribusi normal. Pemenuhan asumsi kenormalan krusial guna memastikan ketepatan output analisis serta meminimalisir peluang munculnya kekeliruan dalam penarikan simpulan. Karenanya, pemeriksaan kenormalan dijalankan sebelum analisis pokok guna memastikan bahwa informasi telah memenuhi ketentuan yang dibutuhkan sehingga output pengujian statistik dapat ditafsirkan secara akurat dan menghasilkan simpulan yang sah (Isnaini dkk, 2025).

Pada riset ini, pemeriksaan kenormalan informasi dilaksanakan memakai metode Kolmogorov-Smirnov (K-S). Teknik ini dipakai guna menguji kecocokan sebaran informasi responden dengan sebaran normal teoretis yang menjadi salah satu ketentuan pokok dalam pemrosesan statistik parametrik. Pengujian dijalankan dengan memperbandingkan sebaran kumulatif informasi riset dengan sebaran normal yang diharapkan, sehingga dapat diketahui apakah informasi yang dipakai memenuhi asumsi kenormalan. Menurut Isnaini dkk. (2025), hasil pengujian Kolmogorov-Smirnov dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal, sehingga menjadi dasar dalam pemilihan dan pelaksanaan analisis statistik selanjutnya. Tolok ukur pengambilan keputusan pada pemeriksaan Kolmogorov-Smirnov didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.). Jika nilai signifikansi melebihi 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$), maka informasi dinyatakan tersebar secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($\text{Sig.} < 0,05$), maka informasi dinyatakan tidak tersebar secara normal.

d) Uji Korelasi

Menurut Sugiyono (2017), koefisien korelasi digunakan untuk mengukur derajat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengetahui arah hubungan yang terjadi, baik positif maupun negatif, serta tingkat kekuatan hubungan antarvariabel. Dengan demikian, pengujian koefisien korelasi dapat memberikan gambaran mengenai tingkat keterkaitan antara variabel yang diteliti dan membantu dalam memahami pola hubungan yang terbentuk di antara variabel tersebut.

Angka koefisien korelasi terletak pada rentang -1 hingga $+1$. Koefisien yang mendekati angka $+1$ memperlihatkan keberadaan korelasi positif yang kuat antarfaktor, yang artinya kenaikan pada satu faktor cenderung diikuti oleh kenaikan pada faktor lainnya. Sebaliknya, koefisien yang mendekati angka -1 memperlihatkan korelasi negatif

yang kuat, di mana kenaikan pada satu faktor cenderung diikuti oleh penurunan pada faktor lainnya. Sementara itu, angka koefisien yang mendekati 0 menandakan bahwa korelasi antarkeduanya sangat lemah atau tidak terdapat korelasi yang signifikan.

e) Uji Koefisien Determinasi R^2

Koefisien determinasi dipakai guna mengetahui seberapa besar sumbangsih faktor bebas (*independen*) dalam menerangkan keragaman yang terjadi pada faktor terikat (*dependen*). Analisis ini menyajikan keterangan mengenai seberapa besar perubahan atau keragaman pada faktor terikat (Y) dapat diterangkan oleh faktor bebas (X) yang tercakup dalam model riset, sementara sisa nilainya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model yang tidak dikaji (Mardiatmoko, 2020).

f) Uji T

Uji-t dipakai guna menguji kebermaknaan pengaruh faktor bebas terhadap faktor terikat secara parsial. Pengujian ini bermaksud guna mengetahui apakah tiap-tiap faktor bebas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap faktor terikat berlandaskan nilai signifikansi yang diraih dari output analisis statistik. Melalui uji-t, periset dapat menilai apakah dugaan yang diajukan dapat diterima atau ditolak, sehingga dapat diketahui taraf pengaruh setiap faktor bebas terhadap faktor terikat yang dikaji (Putra dan Haryadi, 2022).

g) Uji F

Menurut Mardiatmoko, uji F digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan atau bersama-sama. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen yang terdapat dalam model penelitian secara kolektif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji F digunakan untuk menganalisis pengaruh pola kelekatan emosional *avoidant* (X_1) dan pola kelekatan emosional *anxious* (X_2) secara simultan terhadap kepuasan hubungan berpacaran (Y), sehingga dapat diketahui apakah kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama berkontribusi signifikan dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen.

Tolok ukur pengambilan keputusan dalam uji-F didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) yang diraih. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara simultan memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka variabel independen secara bersama-sama tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

h) Uji Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana merupakan teknik analisis statistik yang dipakai untuk mengkaji hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, serta memprediksi perubahan yang terjadi pada variabel dependen sebagai akibat dari perubahan pada variabel independen. Melalui regresi linear sederhana, dapat diketahui sejauh mana peningkatan atau penurunan variabel bebas memengaruhi nilai variabel terikat (Indrawan dan Dewi, 2020). Persamaan regresi linear sederhana digunakan untuk menggambarkan hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Persamaan ini menunjukkan arah dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun bentuk umum persamaan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen (terikat)

X = Variabel independen (bebas)

a = Intersep, yaitu nilai variabel dependen ketika variabel independen bernilai nol

b = Koefisien regresi