

HUBUNGAN ATTACHMENT DAN LONELINESS PADA MAHASISWA LDRR: ANALISIS BERDASARKAN VARIASI JARAK FISIK

Asya Afifa Putri Ramadhan¹, Astri Anggraini Hapsara Wibowo²,
Roswiyani Roswiyani^{3*}

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3}

e-mail: asyaafiifa@gmail.com¹, roswiyani@fpsi.untar.ac.id^{3*}

ABSTRAK

Hubungan romantis jarak jauh atau *long-distance romantic relationship* (LDRR) menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa dan kerap memicu tantangan emosional akibat adanya keterbatasan interaksi tatap muka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *attachment* (*anxiety & avoidance*) dengan *loneliness* pada mahasiswa yang menjalani LDRR. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 406 mahasiswa di Indonesia, berusia 18-25 tahun yang menjalin LDRR selama minimal 3 bulan. Data dikumpulkan melalui kuesioner elektronik yang memuat skala *Experiences in Close Relationship-Revised* (ECR-R) serta *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short Version* (SELSA-S) dengan skala *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *attachment* dan *loneliness* ($r_s(406) = 0.526$, $p < 0.05$), di mana kecenderungan *attachment* berhubungan dengan tingginya tingkat *loneliness*. Selain itu, uji beda *Kruskal-Wallis* dilakukan pada kategori jarak fisik, hasil menunjukkan adanya variasi *mean rank attachment* dan *loneliness* pada kategori jarak yang berbeda. Kategori jarak sangat jauh (>1000 km) dengan skor *mean rank* 223.02 pada *attachment* dan 222.25 pada *loneliness*. Kategori minimal (80 km) menunjukkan skor *mean rank* 211.16 pada *attachment* dan 225.16 pada *loneliness*. Temuan ini menunjukkan bahwa jarak fisik dapat memperkuat tantangan emosional dalam LDRR, khususnya pada individu dengan *insecure attachment*.

Kata Kunci: Jarak Fisik, Attachment, LDRR, Loneliness, Mahasiswa

ABSTRACT

Long-distance romantic relationships (LDRR) are becoming increasingly common among students and often cause emotional challenges due to limited face-to-face interaction. This study aims to examine the relationship between attachment (*anxiety & avoidance*) and loneliness in students who are in LDRR. This study used a quantitative method with a correlational design and involved 406 students in Indonesia aged 18-25 years who had been in an LDRR for at least 3 months. Data were collected through an electronic questionnaire containing the *Experiences in Close Relationship-Revised* (ECR-R) scale and the *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short Version* (SELSA-S) with a *Likert* scale. The results showed a significant positive correlation between attachment and loneliness ($r_s(406) = 0.526$, $p < 0.05$), where attachment tendencies were associated with higher levels of loneliness. In addition, a *Kruskal-Wallis* test was conducted on the physical distance category, and the results showed variations in the mean rank of attachment and loneliness in different distance categories. The very far distance category (>1000 km) had a mean rank score of 223.02 for attachment and 222.25 for loneliness. The minimal category (80 km) showed a mean rank score of 211.16 for attachment and 225.16 for loneliness. These findings indicate that physical distance can exacerbate emotional challenges in LDRR, particularly in individuals with insecure attachment.

Keywords: Physical Distance, Attachment, LDRR, Loneliness, Students

PENDAHULUAN

Hubungan romantis jarak jauh atau *long-distance romantic relationship* (LDRR) merupakan fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa, terutama karena adanya tuntutan pendidikan maupun mobilitas antar kota atau provinsi. LDRR ditandai dengan keterpisahan geografis minimal 80 km selama minimal 3 bulan dengan hubungan romantis yang terjalin >6 bulan (Mietzner & Lin, 2005 dalam Aryaningih & Susilawati, 2020). Kondisi ini membuat pasangan tidak dapat bertemu yang menyebabkan mereka bergantung pada komunikasi daring untuk menjaga kedekatan emosional (Holtzman et al., 2021). Keterbatasan interaksi tatap muka sering menimbulkan kecemburuan, kecemasan, kemarahan, hingga kesepian, bahkan memicu dampak biologis seperti insomnia dan keluhan fisik (Du Bois et al., 2008 dalam Carolyn et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa LDRR merupakan bentuk relasi yang menuntut kemampuan regulasi emosi, kepercayaan, dan komunikasi yang lebih stabil dibanding hubungan yang tidak dipisahkan oleh jarak.

Pada konteks mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal, pengalaman menjalani LDRR semakin kompleks karena sedang berada pada tahap perkembangan *intimacy vs isolation*, menurut Erikson (Santrock, 2011 dalam Marsha & Indrijati, 2022). Pada periode ini, mahasiswa memiliki kebutuhan utama untuk membangun komitmen dan kepercayaan sebagai bagian penting dari perkembangannya. Komunikasi non-verbal dan penggunaan media sosial dapat menurunkan kualitas dukungan sosial karena tidak sepenuhnya mampu menggantikan interaksi fisik (Salma et al., 2022). LDRR dapat menjadi konsekuensi sekaligus penghambat perkembangan sosial dan akademik mahasiswa, namun juga dapat memberi ruang bagi pertumbuhan pribadi (Copeland, 2021). Kondisi tersebut membuat mahasiswa LDRR rentan mengalami keterbatasan pemenuhan kebutuhan kedekatan emosional, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perasaan kesepian (*loneliness*).

Loneliness merupakan salah satu dampak psikologis yang paling umum dalam LDRR. *Loneliness* dapat muncul ketika keadaan afektif negatif berupa ketidakpuasan terhadap kualitas maupun kuantitas hubungan sosial tidak sesuai seperti yang diharapkan (Perlman & Peplau, 1981 dalam Wolters et al., 2023). Pada penelitiannya, Wolters et al. (2023) menjelaskan dua aspek *loneliness* yaitu: (a) *Social loneliness*, erat kaitannya dengan rendahnya integrasi sosial; (b) *Emotional loneliness* berkaitan dengan kecemasan sosial bahkan dapat menyebabkan depresi. Terdapat studi yang menunjukkan tingginya prevalensi *loneliness* pada individu yang menjalani LDRR, dimana mayoritas berada pada kategori kesepian sedang hingga tinggi (Fredella & Sosialita, 2023; Monintja & Sarajar, 2025). Kondisi ini menunjukkan kesenjangan antara dukungan emosional, kehadiran pasangan secara fisik, dan kenyataan hubungan yang terbatas oleh jarak geografis.

Menurut Lewis et al. (2022), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya kesepian dalam LDRR adalah pola kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). *Attachment* merupakan keinginan individu untuk menjalin hubungan kasih sayang dan afeksi yang terikat dengan orang lain (Bartholomew & Horowitz, 1991 dalam Angela & Ariela, 2021). Individu dengan *insecure attachment* (*anxiety* dan *avoidance*) tingkat tinggi, lebih rentan mengalami kecemasan, ketidakpastian relasional, dan kesulitan mempertahankan kedekatan emosional (Angela & Ariela, 2021; Vowels et al., 2023). Keterbatasan interaksi langsung pada LDRR dapat memperkuat aktivasi sistem kelekatan, sehingga meningkatkan resiko munculnya *loneliness* (Aryaningih & Susilawati, 2020; Lewis et al., 2022). Dengan demikian, LDRR menciptakan situasi yang menonjolkan perbedaan antara kebutuhan kedekatan emosional yang diharapkan dan kondisi faktual hubungan yang penuh keterbatasan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *attachment anxiety* dan *avoidance* memiliki hubungan dengan variasi hasil emosional dan relasional, termasuk meningkatnya *loneliness*

(Borawski et al., 2022; Preece et al., 2021). Namun, sebagian besar penelitian terkait fenomena LDRR masih didominasi oleh konteks internasional, sementara studi yang berfokus pada mahasiswa di Indonesia masih terbatas. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya belum mengkaji pentingnya jarak fisik sebagai aspek kontekstual yang dapat memperkuat tantangan emosional dalam LDRR, khususnya terkait *attachment* dan *loneliness*. Padahal, variasi jarak, baik antar kota, provinsi, maupun pulau, berpotensi mempengaruhi pengalaman emosional mahasiswa yang menjalani LDRR. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris hubungan antara insecure attachment (*anxiety* dan *avoidance*) dan *loneliness* pada mahasiswa Indonesia yang menjalani LDRR dengan memasukkan jarak fisik sebagai variabel kontekstual pembeda, yang hingga kini belum banyak dikaji dalam studi sebelumnya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menyoroti hubungan antara *attachment* dan *loneliness* pada mahasiswa yang menjalani LDRR, sekaligus melihat bagaimana jarak fisik dapat berperan dalam dinamika emosional tersebut. Kajian ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kondisi relasi jarak jauh mempengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa dan faktor psikologis yang mendasarinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *attachment* dan *loneliness* pada mahasiswa yang menjalani *long distance romantic relationship* (LDRR). Partisipan terdiri dari 406 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang belum menikah dan tersebar di 28 provinsi di Indonesia. Kriteria inklusi meliputi individu yang menjalani LDRR dengan jarak minimal 80 km selama minimal 3 bulan dan telah menjalin hubungan romantis lebih >6 bulan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner elektronik yang disebarluaskan melalui media sosial. Instrumen penelitian terdiri dari *Experiences in Close Relationship–Revised* (ECR-R) untuk mengukur *attachment* (*anxiety* dan *avoidance*) serta *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults–Short Version* (SELSA-S) untuk mengukur *loneliness* (keluarga, sosial, dan romantis). Proses skoring dilakukan dengan pembalikan skor pada butir berarah negatif sebelum analisis data.

Uji coba instrumen dilakukan pada 30 partisipan dengan analisis *corrected item-total correlation* untuk menilai kualitas butir. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ECR-R memiliki konsistensi internal yang sangat baik pada kedua dimensinya, sedangkan pada SELSA-S terdapat 6 dari 14 item tereliminasi sehingga diperoleh reliabilitas yang memadai pada seluruh dimensi *loneliness*. Ringkasan jumlah item dan koefisien reliabilitas masing-masing instrumen disajikan pada tabel 1.

Tabel 1.
Ringkasan Instrumen Penelitian

Instrumen	Dimensi	Jumlah Item	Reliabilitas	Validitas	Keterangan
Experiences in Close Relationship–Revised (ECR-R) versi Indonesia (Elizabeth & Ariela, 2020)	<i>Anxiety</i> dan <i>Avoidance</i>	32	.943	.496 - .772	Reliabel dan Valid

**Social and Emotional
 Loneliness Scale for
 Adults – Short Version
 (SELSA-S)** versi
 Indonesia (Pralisya et al.,
 2025)

Keluarga,
 Sosial, dan
 Romantis

8

.880

.369 - .735

Reliabel dan
 Valid

Notes. $\alpha = >0.70$. $r = >0.300$

Prosedur penelitian mencakup penyebaran kuesioner, pemberian persetujuan partisipan, serta pengumpulan data selama periode tertentu. Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS melalui beberapa tahap: (a) analisis deskriptif demografi dan variabel; (b) uji validitas dan reliabilitas; (c) uji normalitas; (d) uji korelasi *spearman* untuk menganalisis hubungan antara *attachment* dan *loneliness*; (e) uji beda *kruskal-wallis* untuk melihat perbedaan skor berdasarkan kategori jarak fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

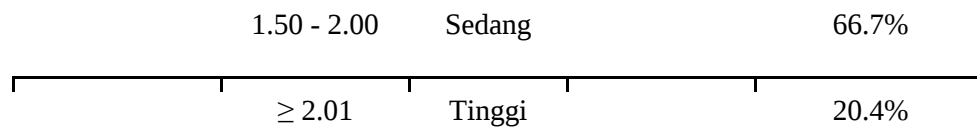
Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk *attachment* dan *loneliness*, di mana sekitar separuh partisipan memiliki *attachment* sedang dan lebih dari setengahnya berada pada kategori *loneliness* sedang (Tabel 2). Kategorisasi ini ditetapkan menggunakan persentil 25 dan 75 karena distribusi data tidak normal dan norma baku asli skala tidak dapat digunakan setelah perubahan jumlah butir. Pola ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa dalam hubungan romantis jarak jauh memiliki pola kelekatan yang cukup adaptif, namun masih menunjukkan karakteristik *insecure attachment* dalam intensitas moderat. Secara lebih spesifik, kecenderungan *avoidance* relatif rendah, sementara *anxiety* berada pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa LDRR cenderung mampu menjaga kedekatan emosional dengan pasangan, tetapi tetap memiliki kebutuhan akan kepastian dan respons emosional dalam hubungan.

Pada tingkat *loneliness* partisipan juga berada pada kategori rendah hingga sedang. Kesepian yang dialami mahasiswa lebih banyak muncul dalam konteks sosial dibandingkan dalam konteks romantis, yang terlihat dari dominannya dimensi sosial dibandingkan dimensi romantis. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan romantis jarak jauh relatif mampu memenuhi kebutuhan emosional pasangan, keterbatasan interaksi sosial secara lebih luas tetap berkontribusi terhadap pengalaman kesepian mahasiswa.

Tabel 2.

Kategorisasi Attachment dan Loneliness

Variabel	Norma Skor	Kategori	M Hipotetik	Persentase (%)
Attachment	≤ 2.27	Rendah	4	23.9%
	2.28 - 3.53	Sedang		51.9%
	≥ 3.54	Tinggi		24.2%
Loneliness	≤ 1.49	Rendah	3	12.8%



Berdasarkan tabel 3, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *attachment* dan *loneliness*. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat *insecure attachment* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat *loneliness* yang lebih besar. Dengan kata lain, pola kelekatan yang kurang aman berperan dalam meningkatkan kerentanan individu terhadap pengalaman kesepian dalam konteks hubungan romantis jarak jauh.

Tabel 3.*Uji Korelasi antara Attachment dan Loneliness*

Variabel	Spearman's rho	p	Keterangan
Attachment-Loneliness	.526**	<0.05	Sedang-Tinggi

Berdasarkan tabel 4, hasil uji beda menunjukkan bahwa tingkat *attachment* mahasiswa tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jarak fisik hubungan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola kelekatan lebih merefleksikan karakteristik psikologis individu yang relatif stabil, dibandingkan sebagai respons langsung terhadap variasi jarak fisik dalam hubungan LDRR. Sebaliknya, masih merujuk pada tabel 4, tingkat *loneliness* menunjukkan perbedaan berdasarkan jarak fisik. Pola hasil ini mengindikasikan bahwa pengalaman kesepian tidak hanya dialami oleh pasangan yang terpisah jarak sangat jauh, tetapi juga oleh pasangan dengan jarak relatif dekat yang tetap mengalami keterbatasan frekuensi pertemuan. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian dalam LDRR lebih dipengaruhi oleh kualitas dan intensitas interaksi yang dirasakan, dibandingkan semata-mata oleh jarak geografis.

Tabel 4.*Uji Beda Attachment dan Loneliness berdasarkan Jarak Fisik*

k					
Variabel	Jarak	N	M Rank	p	Keterangan
Attachment	80 km	41	211.16	.211	Tidak ada perbedaan
	100-500 km	171	192.12		
	600-900 km	97	200.81		
	>1000 km	97	223.02		
Loneliness	80 km	41	225.16	.043	Ada perbedaan
	100-500 km	171	185.43		
	600-900 km	97	207.45		
	>1000 km	97	222.25		

Notes. N = 406.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attachment* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *loneliness* pada mahasiswa LDRR ($r = .526, p < .05$). Temuan ini konsisten dengan teori Bowlby (1982, dalam Fraley dan Shaver, 2000), yang menjelaskan bahwa jarak dan ketidakpastian dalam hubungan dapat mengaktifkan sistem kelekatan dan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa terpisah, sehingga mendorong munculnya kesepian (Mikulincer & Shaver, 2019). Dalam konteks LDRR, kondisi keterbatasan interaksi tatap muka memperbesar reaksi emosional tersebut dan menjadikan individu insecure attachment lebih mudah mengalami *loneliness* (Vowels et al., 2023; Borawski et al., 2022).

Meskipun demikian, hasil uji beda *kruskal-wallis* menunjukkan bahwa *attachment* tidak berbeda secara signifikan berdasarkan variasi jarak fisik ($p = .211$). Hal ini menunjukkan bahwa pola kelekatan lebih dipengaruhi oleh faktor internal, seperti riwayat hubungan dan gaya regulasi emosi, sehingga jarak fisik tidak secara langsung menentukan tinggi-rendahnya *attachment*. Namun demikian, kelompok dengan jarak >1000 km memiliki *mean rank attachment* paling tinggi, yang mengindikasikan adanya tekanan emosional yang lebih besar pada pasangan dengan keterpisahan geografis ekstrem, meskipun tidak mencapai signifikansi statistik.

Berbeda dengan *attachment*, *loneliness* menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jarak fisik ($p = .043$). Kelompok jarak 80 km dan >1000 km memiliki *mean rank* tertinggi, menunjukkan bahwa kesepian dapat muncul baik pada pasangan yang terpisah sangat jauh maupun pada pasangan yang relatif dekat tetapi jarang bertemu. Pola ini sejalan dengan konsep Fatimah et al., (2025) menunjukkan bahwa pasangan LDRR yang merasa secara geografis cukup dekat tetapi tetap tidak mampu bertemu secara rutin mengalami tingkat frustrasi relasional lebih tinggi. Dalam kondisi tersebut, jarak dekat menciptakan ilusi aksesibilitas yang meningkatkan ekspektasi, sehingga tidak terpenuhinya keinginan untuk bertemu justru memperburuk *loneliness*.

Selain itu, Duhaney (2025) menemukan bahwa pasangan LDRR dengan jarak relatif dekat sering mengalami *expectation-availability tension*, yaitu ketegangan antara persepsi bahwa pasangan seharusnya dapat ditemui tetapi kenyataannya tidak, sehingga meningkatkan *distress* emosional dan berkontribusi pada *loneliness*. Sementara itu, pasangan LDRR dengan jarak jauh cenderung lebih realistis dalam menetapkan pola komunikasi dan frekuensi pertemuan, sehingga lebih mampu mengelola kesepian.

Temuan ini juga sejalan dengan Holtzman et al., (2021) yang menunjukkan bahwa semakin besar jarak fisik, semakin rendah peluang untuk membangun kedekatan emosional secara langsung, sehingga meningkatkan risiko *loneliness*. Selain itu, pola yang muncul juga mendukung penjelasan Lewis et al., (2022) bahwa jarak fisik dapat memperkuat dinamika insecure attachment, di mana individu dengan *attachment anxiety* menjadi lebih sensitif terhadap tanda-tanda jarak emosional, sementara individu dengan *attachment avoidance* dapat semakin menarik diri ketika frekuensi komunikasi berkurang. Sejalan dengan Firmansyah (2024), sensitivitas emosional tersebut kemudian berkontribusi pada meningkatnya pengalaman *loneliness* dalam hubungan jarak jauh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, meskipun kualitas *attachment* merupakan prediktor utama yang mempengaruhi *loneliness*, jarak fisik tetap memainkan peran penting sebagai konteks yang memperkuat tekanan emosional dalam hubungan LDRR. Temuan ini mengisi *gap* penelitian sebelumnya yang belum banyak mengkaji variasi jarak fisik dalam populasi mahasiswa Indonesia, serta memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana dinamika attachment dan *loneliness* dalam hubungan romantis jarak jauh di konteks budaya lokal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *attachment* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *loneliness* pada mahasiswa yang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Individu dengan kecenderungan *insecure attachment*, baik *anxiety* maupun *avoidance*, lebih rentan mengalami kesepian ketika menghadapi keterbatasan interaksi tatap muka dan ketidakpastian relasional dalam LDRR. Temuan ini menegaskan bahwa *attachment* berperan sebagai kerangka psikologis utama yang membentuk cara individu memaknai dan merespons keterpisahan dari pasangan.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa *attachment* tidak berbeda secara signifikan berdasarkan variasi jarak fisik, yang mengindikasikan bahwa *attachment* merupakan karakteristik internal yang relatif stabil dan tidak ditentukan secara langsung oleh kondisi geografis. Sebaliknya, *loneliness* terbukti lebih sensitif terhadap konteks jarak fisik. Pengalaman kesepian tidak hanya dialami oleh pasangan dengan jarak sangat jauh, tetapi juga oleh pasangan dengan jarak relatif dekat yang tetap mengalami keterbatasan frekuensi pertemuan. Temuan ini menegaskan bahwa *loneliness* dalam LDRR lebih dipengaruhi oleh kesenjangan antara kebutuhan relasional dan realitas hubungan, dibandingkan oleh jarak geografis semata.

Keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa LDRR merupakan hasil interaksi antara faktor disposisional dan situasional. *Attachment* berfungsi sebagai faktor kecenderungan dasar yang meningkatkan kerentanan terhadap *loneliness*, sementara jarak fisik berperan sebagai konteks yang dapat memperkuat tekanan emosional dalam hubungan. Dengan demikian, pemahaman terhadap dinamika LDRR tidak dapat dilepaskan dari kualitas kelekatan individu serta persepsi mereka terhadap ketersediaan emosional pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p04>
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i01.p03>
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214831>
- Carolyn, G., Gracia, V., Sundoro, M., Rembulan, C. L., Bastian, H., Dorkas, M. A., Djoyo, J. F., & Wardhani, P. A. P. (2024). Identifikasi hambatan dan upaya komunikasi efektif dalam hubungan jarak jauh (LDR). *Jurnal Experientia*, 12(2), 183–207. <https://doi.org/10.33508/exp.v12i2.5656>
- Copeland, K. (2021). *Relational dialectics in college LDRs: Managing the tensions of long-distance dating in college* (Undergraduate thesis, University of Nebraska). <https://digitalcommons.unl.edu/honorstheses/346>
- Duhaney, P. A. (2025). There is distance between us: Examining couples in long-distance relationships and relationship distress during the COVID-19 pandemic [Doctoral dissertation, Nova Southeastern University].

<https://www.proquest.com/openview/5dd918883c7e3acee51331dadbd67ddd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Fatimah, M., Sheikh, S. M., & Mushtaq, H. (2025). How does the long-distance marital relationships (LDMRs) and geographically close relationships (GCRs) affect mental well-being, physical health and communication in couples? *Dialogue Social Science Review*, 3(2), 1080–1085. <https://dialoguessr.com/index.php/2/article/view/345>
- Firmansyah, R. (2024). Peran attachment anxiety dan attachment avoidance terhadap kesepian pada mahasiswa: Pemenuhan need for relatedness sebagai mediator = The role of attachment anxiety and attachment avoidance towards college student loneliness in Indonesia: Need for relatedness satisfaction as mediator. Universitas Indonesia. <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=9999920547313>
- Fredella, D., & Diah Sosialita, T. (2023). Hubungan ketergantungan emosi dan kesepian pada emerging adulthood yang menjalani pacaran jarak jauh. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(09), 937–947. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i09.357>
- 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>
- Lewis, K. C., Roche, M. J., Brown, F., & Tillman, J. G. (2022). Reduced social contact and attachment insecurity as predictors of loneliness during COVID-19: A two-month experience sampling study. *Personality and Individual Differences*, 195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111672>
- Marsha, N. A., & Indrijati, H. (2022). Pengaruh gaya kelekatan dewasa terhadap kepuasan hubungan dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh. Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/117178/>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Monintja, G. K., & Sarajar, D. K. (2025). Pengaruh loneliness terhadap kecenderungan selingkuh pada hubungan pacaran jarak jauh. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1206–1216. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7152>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Salma, F. A. S., Widjanarko, W., Sutikna, N., & Pangastuti, D. (2022). Analisis dinamika long distance relationship (LDR) pada mahasiswa. *JOMIK (Jurnal Online Mahasiswa Ilmu Komunikasi) FISIP-Universitas Jenderal Soedirman*, 2(2), 31–44. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jomik/31>
- Vowels, L. M., Vowels, M. J., Carnelley, K. B., Millings, A., & Gibson-Miller, J. (2023). Toward a causal link between attachment styles and mental health during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 605–620. <https://doi.org/10.1111/bjc.12428>
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>