PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh *Avoidant Attachment* Terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Dimoderasi Regulasi Emosi

Siti Hotijah[1], M. Wardianto[2]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia
E-mail: khodijahjee@gmail.com[1], maswardi.wm@gmail.com[2]

Article History:
Received: 31 Juli 2026
Revised: 20 September 2026
Accepted: 01 Oktober 2026

Keywords: *Avoidant Attachment, Emotion Regulation, Romantic Relationship Satisfaction, College Students.*

Abstract: *Romantic relationship satisfaction is an important aspect of individual well-being, especially for students in emerging adulthood. However, not all individuals are able to achieve optimal satisfaction in their relationships due to certain attachment patterns, such as avoidant attachment. This condition can be influenced by internal factors, including the ability to regulate emotions. This study aims to determine the effect of avoidant attachment on romantic relationship satisfaction with emotion regulation as a moderator variable in students at University X. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The research sample consisted of 380 students at University X who were in a relationship, selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using the avoidant attachment scale, emotion regulation, and romantic relationship satisfaction. Data analysis was carried out using simple linear regression and moderated regression analysis (MRA). The results showed that avoidant attachment had a negative and significant effect on romantic relationship satisfaction with a t-value of -4.385 > 1.966 and a significance of 0.000 < 0.05. Emotional regulation also has a positive and significant effect on romantic relationship satisfaction with a calculated t value of 6.446 > 1.966 and a significance of 0.000 < 0.05. In addition, emotional regulation significantly moderates the relationship between avoidant attachment and romantic relationship satisfaction with a calculated t value of 2.338 > 1.966 and a significance of 0.020 < 0.05. The positive interaction coefficient (B = 0.005) indicates that emotional regulation strengthens the relationship between avoidant attachment and romantic relationship satisfaction. This finding indicates that the higher the emotional regulation, the stronger the influence of avoidant attachment on romantic relationship satisfaction in students at*

PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

University X.

Kata Kunci: *Avoidant Attachment*, Regulasi Emosi, Kepuasan Hubungan Romantis, Mahasiswa.

Abstrak: Kepuasan hubungan romantis merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada mahasiswa yang berada dalam tahap *emerging adulthood*. Namun, tidak semua individu mampu mencapai kepuasan optimal dalam hubungannya karena adanya pola keterikatan tertentu, seperti *avoidant attachment*. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis dengan regulasi emosi sebagai variabel moderator pada mahasiswa di Universitas X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 380 mahasiswa di Universitas X yang sedang menjalin hubungan pacaran, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *avoidant attachment*, regulasi emosi, dan kepuasan hubungan romantis. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dan *moderated regression analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *avoidant attachment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis dengan nilai t hitung sebesar -4,385 > 1,966 dan signifikansi 0,000 < 0,05. Regulasi emosi juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis dengan nilai t hitung sebesar 6,446 > 1,966 dan signifikansi 0,000 < 0,05. Selain itu, regulasi emosi secara signifikan memoderasi hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis dengan nilai t hitung sebesar 2,338 > 1,966 dan signifikansi 0,020 < 0,05. Koefisien interaksi yang positif (B = 0,005) menunjukkan bahwa regulasi emosi memperkuat hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, semakin kuat pengaruh *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa di Universitas X.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal (usia 18-25 tahun) merupakan periode transisi di mana individu dihadapkan pada tugas perkembangan membangun keintiman versus isolasi. Keberhasilan menjalin hubungan intim akan mengarah pada kebahagiaan, sementara kegagalannya dapat mengakibatkan kesepian dan keterasingan sosial (Lawford dkk., 2020). Pada fase ini, kepuasan hubungan romantis menjadi evaluasi subjektif penting yang mencerminkan sejauh mana individu merasa bahagia, terpenuhi kebutuhan emosionalnya, serta memiliki kualitas interaksi yang baik dengan pasangan. Salah satu kelompok yang berada pada rentang usia dewasa awal dan cukup representatif untuk diteliti dalam konteks ini adalah mahasiswa, yang tengah menghadapi dinamika perkuliahan sekaligus tantangan dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis.

Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa merasa puas dengan hubungan romantis yang dijalani. Meskipun tampak harmonis dan memiliki rasa cinta yang kuat, banyak pasangan masih mengalami konflik, ketidakcocokan, serta hambatan komunikasi yang berdampak pada rendahnya kepuasan hubungan (Sari, 2023; Pujiawati & Izzaty, 2024). Konflik tersebut umumnya dipicu oleh perbedaan pandangan, minat, dan tujuan (Putnam, 2006, dalam Julaibib & Saraswati, 2025). Hasil survei pra-penelitian pada 30 mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan menunjukkan bahwa aspek cinta tergolong tinggi (80%) dan harapan hubungan langgeng sangat tinggi (89%), tetapi kepuasan hubungan secara keseluruhan hanya mencapai 20%. Selain itu, masih ditemukan pertengkaran (33%) dan ketidakcocokan (35%), meskipun kemampuan menyelesaikan masalah cukup tinggi (77%). Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan dan kepuasan hubungan.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kepuasan hubungan tidak hanya dipengaruhi oleh cinta, tetapi juga oleh faktor psikologis, salah satunya *attachment style*. Individu dengan *avoidant attachment* cenderung menghindari kedekatan emosional, menjaga jarak, dan menekan ekspresi perasaan sehingga menghambat terbentuknya keintiman dan menurunkan kepuasan hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa *avoidant attachment* memiliki pengaruh lebih besar terhadap kepuasan hubungan romantis (57,1%) dibandingkan *anxious attachment* (17,2%) pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua (Putri & Roswiyani, 2025).

Berbagai penelitian menjelaskan bahwa *avoidant attachment* menurunkan kepuasan hubungan melalui mekanisme kognitif dan emosional. Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki model mental negatif terhadap orang lain, serta berkaitan dengan skema maladaptif berupa *emotional deprivation* dan *pessimism*, yang memunculkan keyakinan bahwa kebutuhan emosional tidak akan terpenuhi dan hubungan akan berakhir buruk (Ginalska & Cichopek, 2025). Dalam menghadapi konflik, mereka juga cenderung menggunakan strategi *withdrawal* daripada penyelesaian masalah secara konstruktif, sehingga kepuasan hubungan semakin rendah (Bretaña dkk., 2024). Penelitian Attariq (2024) pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang turut membuktikan bahwa gaya kelekatan berkontribusi sebesar 33,8% terhadap kepuasan hubungan, di mana semakin tinggi *avoidant attachment*, semakin rendah kepuasan hubungan.

Meskipun demikian, hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten. Reggia dan Laksmiwati (2025) justru menemukan hubungan positif antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa Psikologi UNESA ($r = 0,659$; $p = 0,000$). Temuan yang bertentangan dengan teori *attachment* ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu mengelola dan merespons emosi dalam situasi interpersonal (Gross, 2014, dalam Sari, 2023). Individu yang memiliki regulasi emosi baik cenderung lebih adaptif menghadapi konflik dan memiliki kepuasan hubungan yang lebih tinggi

(Sari, 2023). Regulasi emosi juga diduga berperan sebagai moderator yang dapat memperlemah pengaruh negatif *avoidant attachment*. Individu dengan regulasi emosi tinggi mampu menginterpretasikan permintaan kedekatan pasangan secara positif sehingga mengurangi respons menghindar, sedangkan regulasi emosi yang rendah memperkuat reaksi defensif dan perilaku menghindar yang berdampak pada penurunan kepuasan hubungan (Domic-Siede dkk., 2024).

Berdasarkan kajian teoritis dan empiris, *avoidant attachment* umumnya terbukti berpengaruh negatif terhadap kepuasan hubungan romantis (Ginalska & Cichopek, 2025; Bretaña dkk., 2024; Attariq, 2024). Namun, adanya temuan yang tidak konsisten (Reggia & Laksmiwati, 2025) menunjukkan perlunya mengkaji faktor lain yang memengaruhi hubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan regulasi emosi sebagai variabel moderator yang diduga mampu memperlemah pengaruh negatif *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis (Sari, 2023; Domic-Siede dkk., 2024).

Penelitian tentang hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis sebenarnya telah banyak dilakukan di berbagai konteks, baik di dalam maupun luar negeri. Namun, sebagian besar masih menggabungkan *avoidant attachment* dengan *anxious attachment* sebagai satu kesatuan gaya kelekatan tidak aman, sehingga penelitian yang secara spesifik berfokus pada *avoidant attachment* masih jarang ditemukan. Selain itu, penelitian yang menguji regulasi emosi sebagai variabel moderator dalam hubungan ini juga masih sangat terbatas, karena kebanyakan penelitian lebih banyak menempatkan regulasi emosi sebagai mediator. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul "Pengaruh *Avoidant Attachment* terhadap Kepuasan Hubungan Romantis dengan Regulasi Emosi sebagai Moderator ".

METODE PENELITIAN

Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2022), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dapat dibedakan menjadi *target population* dan *accessible population*, serta berdasarkan jumlahnya menjadi populasi terbatas (*finite population*) dan populasi tidak terbatas (*infinite population*).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas X di Malang tahun 2026 yang berjumlah sekitar 41.729 mahasiswa. Namun, karena jumlah mahasiswa yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis tidak diketahui secara pasti, maka populasi penelitian dikategorikan sebagai populasi tidak terbatas *(infinite population)* (Sugiyono, 2022).

Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dan digunakan sebagai representasi populasi (Sugiyono, 2022). Penggunaan sampel dilakukan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya sehingga peneliti tidak memungkinkan meneliti seluruh populasi.

Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970). Berdasarkan jumlah populasi sekitar 41.729 mahasiswa, diperoleh ukuran sampel minimal sebanyak 380 responden. Jumlah tersebut telah memenuhi tingkat kepercayaan 95% dengan *margin of error* 5%, sehingga dianggap mampu mewakili karakteristik populasi.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*

dengan metode *purposive sampling,* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memenuhi karakteristik yang dibutuhkan, yaitu sedang menjalin hubungan romantis.

Kriteria inklusi penelitian meliputi:

- Mahasiswa aktif Universitas X dari seluruh program studi.
- Sedang menjalin hubungan romantis.
- Bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi meliputi:

- Mahasiswa yang tidak sedang menjalin hubungan romantis.
- Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden.

Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur konstruk psikologis secara efisien melalui indikator perilaku yang telah didefinisikan secara operasional (Azwar dalam Laka, 2023). Instrumen ini digunakan untuk mengukur aspek kognitif, afektif, dan konatif sesuai dengan variabel penelitian.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya kepada mahasiswa yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemberian skor disesuaikan dengan jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian tentang "pengaruh *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis dengan regulasi emosi sebagai variabel moderator", diketahui populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas X. Berdasarkan teknik pengambilan sampel, diperoleh sampel sebanyak 380 mahasiswa yang sedang menjalin hubungan romantis (berpacaran). Berikut merupakan data dan hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitain

Jenis Kelamin	**Jumlah**	**Presentase**
Laki-laki	145	38,2%
Perempuan	235	61,8%
Jumlah	**380**	**100%**
Lama Hubungan	**Jumlah**	**Presentase**
Kurang dari 3 Bulan	80	21,1%
3 – 6 Bulan	110	28,9%
Lebih dari 6 Bulan	190	50,0%
Jumlah	380	100%

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini didominasi oleh mahasiswi perempuan sebanyak 235 orang (61,8%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 145 orang (38,2%). Berdasarkan durasi hubungan pacaran, sebagian besar responden telah menjalin hubungan lebih dari 6 bulan sebanyak 190 orang (50,0%), diikuti responden dengan durasi hubungan 3–6 bulan sebanyak 110 orang (28,9%), serta responden dengan durasi hubungan kurang dari 3 bulan sebanyak 80 orang (21,1%)

PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Deskripsi dan Reliabilitas Data

Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan 3 variabel, yaitu Kepuasan Hubungan Romantis (Y) sebagai variabel terikat atau *dependent variable*, *Avoidant Attachment* (X) sebagai variabel bebas atau *independent variable*, dan Regulasi Emosi (M) sebagai variabel moderator. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 380 mahasiswa yang berada di Universitas X menunjukkan adanya perbandingan antara skor hipotetik dan skor empirik yang dilakukan dengan tujuan penetapan kategorisasi. Kategorisasi ini bertujuan untuk mengetahui persentase subjek yang berada dalam kategori tertentu. Perbandingan hasil perhitungan antara skor hipotetik dan empirik dari masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Data Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kepuasan Hubungan Romantis	32	128	80	13,34	45	128	86,5	14,41
Avoidant Attachment	24	96	60	10	24	96	60	10
Regulasi Emosi	33	132	82,5	13,75	46	132	89	14,8

Berdasarkan data yang telah dideskripsikan, dilakukan pengkategorian ke dalam lima taraf. Pengkategorian ini dimaksudkan untuk memposisikan subjek ke dalam lima kelompok yang tersusun secara berjenjang menurut kontinum atribut variabel. Interpretasi skor pada variabel *avoidant attachment*, regulasi emosi, dan kepuasan hubungan romantis mengacu pada lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Skor Standar

Variabel	Kategori	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Kepuasan Hubungan Romantis	Pedoman	X ≤ 67,5	67,5 < X ≤ 82,5	82,5 < X ≤ 97,5	97,5 < X ≤ 112,5	112,5 < X
	Jumlah	15	73	206	62	24
	Presentase	3,94	19,21	54,21	16,31	6,31
Avoidant Attachment	Pedoman	X ≤ 45	45 < X ≤ 55	55 < X ≤ 65	65 < X ≤ 75	75 < X
	Jumlah	45	39	56	100	140
	Presentase	11,84	10,26	14,73	26,31	36,84
Regulasi Emosi	Pedoman	X ≤ 67,5	67,5 < X ≤ 82,5	82,5 < X ≤ 97,5	97,5 < X ≤ 112,5	112,5 < X
	Jumlah	37	25	84	165	69
	Presentase	9,73	6,57	22,10	43,42	18,16

Validitas Skala

Validitas adalah ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Semakin tinggi koefisien validitas (mendekati 1), semakin valid instrumen tersebut. Penentuan valid tidaknya suatu item dikembalikan kepada peneliti. Penelitian ini menggunakan metode uji coba terpakai pada 380 mahasiswa X untuk tiga skala: *Avoidant Attachment*, Regulasi Emosi, dan Kepuasan Hubungan Romantis. Kriteria validitas item dinyatakan valid jika koefisien korelasi item-total ≥ 0,30, dan tidak valid jika < 0,30 (Azwar, 2012). Hasil validitas item dari masing-

masing variabel sebagai berikut :

Tabel 4. Validitas Skala Uji Coba

Variabel	Item Uji Coba	Uji Validitas	
		Valid	Gugur
Kepuasan Hubungan Romantis	36	32	4
Avoidant Attachment	24	24	0
Regulasi Emosi	36	33	3

Setelah dilakukan uji coba dan skoring terhadap ketiga skala yang akan digunakan dengan jumlah item awal sebesar 36 item untuk skala Kepuasan Hubungan Romantis, 24 item untuk skala *Avoidant Attachment*, dan 36 item untuk skala Regulasi Emosi, didapatkan beberapa item yang tidak valid atau gugur. Untuk skala Kepuasan Hubungan Romantis didapatkan 4 item yang gugur dan 32 item yang valid. Untuk skala *Avoidant Attachment* didapatkan tidak ada item yang gugur sehingga 24 item dinyatakan valid. Sedangkan untuk skala Regulasi Emosi didapatkan 3 item yang gugur dan 33 item yang valid. Adapun rincian item yang digunakan pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Skala Kepuasan Hubungan Romantis

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala Kepuasan Hubungan Romantis, pada awalnya terdapat 36 aitem yang diujikan kepada 380 mahasiswa Universitas X. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut didapati 32 aitem dinyatakan valid dikarenakan memiliki nilai *Pearson Correlation* di atas 0,3. Kemudian terdapat 4 aitem yang gugur, yaitu item nomor 7, 8, 24, dan 27.

Tabel 5. Blueprint Hasil Uji Validitas Variabel Kepuasan Hubungan Romantis

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah Item
		F	UF	
Cinta (*Love*)	Adanya perasaan sayang dan perhatian kepada pasangan	1, 2, 3, 4, 5	6,7	7
	Adanya komitmen untuk mempertahankan hubungan	8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15, 16	9
Masalah (*Problems*)	Kemampuan menyelesaikan konflik	17, 18, 19, 20, 21	22, 23	7
Harapan (*Expectations*)	Adanya keyakinan akan masa depan hubungan	24, 25, 26, 27	28, 29, 30, 31, 32	9
Total		**18**	**18**	**32**

Skala *Avoidant Attachment*

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Avoidant Attachment*, pada awalnya terdapat 24 aitem yang diujikan kepada 380 mahasiswa Universitas X. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut didapati seluruh 24 aitem dinyatakan valid dikarenakan memiliki nilai *Pearson Correlation* di atas 0,3. Dengan demikian, tidak ada aitem yang gugur pada skala ini.

Tabel 6. Blueprint Uji Validitas Variabel *Avoidant Attachment*

Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah Item
		F	UF	

Attachment-Related Avoidance	Ketidaknyamanan dengan kedekatan emosional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	24
Total		**12**	**12**	**24**

Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala Regulasi Emosi, pada awalnya terdapat 36 aitem yang diujikan kepada 380 mahasiswa Universitas X. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut didapati 33 aitem dinyatakan valid dikarenakan memiliki nilai *Pearson Correlation* di atas 0,3. Kemudian terdapat 3 aitem yang gugur, yaitu item nomor 2, 33, dan 34.

Tabel 7. Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi

Aspek	**Indikator**	**No Item**		**Jumlah Item**
		F	**UF**	
Kemampuan memonitor emosi	Kemampuan mengatasi masalah	1	2, 3	3
	Kemampuan mengurangi emosi negatif	4, 5	6, 7	4
	Ketepatan menenangkan diri	8, 9	10, 11	4
Kemampuan evaluasi emosi	Kemampuan mengontrol respon fisiologis	12, 13	14, 15	4
	Kemampuan mengontrol tingkah laku	16, 17	18, 19	4
	Kemampuan mengontrol nada suara	20, 21	22, 23	4
	Kemampuan menunjukkan respon emosi positif	24, 25	26, 27	4
Kemampuan memodifikasi emosi	Kemampuan menerima suatu peristiwa	28, 29	30, 31	4
	Tidak malu merasakan reaksi emosional	32, 33		2
Total		**17**	**16**	**33**

Reliabilitas Data

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan untuk menilai reliabilitas alat ukur terkait *Avoidant Attachment* (X), Regulasi Emosi (M), dan Kepuasan Hubungan Romantis (Y) menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas (α) yang berkisar antara 0 hingga 1,00, di mana semakin tinggi koefisien mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi (Azwar, 2012). Berikut merupakan tabel hasil uji reliabilitas:

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	**Koefisien Reliabilitas**	**Keterangan**
Kepuasan Hubungan Romantis	0,929	Sangat Reliabel
Avoidant Attachment	0,936	Sangat Reliabel
Regulasi Emosi	0,901	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa koefisien reliabilitas skala *Avoidant*

Attachment sebesar 0,936, skala Regulasi Emosi sebesar 0,901, dan skala Kepuasan Hubungan Romantis sebesar 0,929. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga skala dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,700. Sehingga ketiga skala tersebut layak untuk dijadikan instrumen penelitian.

Hasil

Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program IBM SPSS 26 for Windows. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		380
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0441928
	Std. Deviation	1.91769569
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.043
Kolmogorov-Smirnov Z		.923
Asymp. Sig. (2-tailed)		.362

Berdasarkan tabel 16 di atas, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,362. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,362 > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa residual dalam model regresi berdistribusi normal. Artinya, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen (*Avoidant Attachment* dan Regulasi Emosi) dengan variabel dependen (Kepuasan Hubungan Romantis) bersifat linear. Hubungan dikatakan linear jika nilai Sig. *Deviation from Linearity* > 0,05.

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas Y dengan X dan Y dengan M

Variabel	**Sig. Linearity**	**Sig. Deviation from Linearity**	**Keterangan**
Y*X	0.000	0.330	Linear
Y*M	0.000	0.261	Linear

Berdasarkan tabel 10, nilai Sig. *Deviation from Linearity* untuk hubungan Y dengan X sebesar 0,330 (> 0,05) dan hubungan Y dengan M sebesar 0,261 (> 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Artinya, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mendeteksi adanya korelasi antar variabel independen. Model regresi yang baik tidak boleh terjadi multikolinieritas. Deteksi dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, maka tidak terjadi multikolinieritas (Ghozali, 2021).

Tabel 11. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients[a]								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	59.779	3.533		16.918	.000		
	X	.041	.054	.046	.760	.448	.598	1.674
	M	.274	.045	.371	6.085	.000	.598	1.674
a. Dependent Variable: Y								

Berdasarkan Tabel 11 di atas, hasil uji multikolinieritas diketahui nilai variabel *Avoidant Attachment* (X) pada tabel *Tolerance* sebesar 0,598 > 0,10 dan pada tabel VIF sebesar 1,674 < 10,00. Sedangkan pada variabel Regulasi Emosi (M) diketahui nilai *Tolerance* sebesar 0,598 > 0,10 dan pada tabel VIF sebesar 1,674 < 10,00. Maka dapat disimpulkan dari hasil uji multikolinieritas di atas bahwa variabel *Avoidant Attachment* (X) dan Regulasi Emosi (M) terbebas dari adanya gejala multikolinieritas. Artinya, tidak terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan bersama-sama dalam model regresi.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians residual dalam model regresi konstan (homoskedastisitas) atau tidak. Pengujian menggunakan metode Glejser dengan meregresikan nilai absolut residual (ABS_RES) terhadap variabel independen. Jika nilai signifikansi variabel independen > 0,05, maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Glejser)

Variabel	Sig.	Keterangan
Avoidant Attachment (X)	0,316	> 0,05 → Tidak terjadi heteroskedastisitas
Regulasi Emosi (M)	0,707	> 0,05 → Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan Tabel 12 di atas, hasil uji heteroskedastisitas diketahui nilai signifikansi variabel *Avoidant Attachment* (X) sebesar 0,316 dan variabel Regulasi Emosi (M) sebesar 0,707. Kedua nilai ini menunjukkan bahwa 0,316 > 0,05 dan 0,707 > 0,05. Maka dapat disimpulkan dari hasil uji heteroskedastisitas (Glejser) di atas bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi. Artinya, varians residual bersifat konstan (homoskedastisitas) sehingga model regresi memiliki ketepatan estimasi yang baik.

Uji Hipotesis

Uji Regresi Sederhana

Regresi adalah pengukur hubungan dua variabel atau lebih yang dinyatakan dengan bentuk

hubungan atau fungsi. Hasil Analisis Regresi Linier dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Regresi Sederhana (X → Y)

Model	Koefisien B	Standar Beta	Sig.
(Constant)	-0,019		**0,992**
Avoidant Attachment (X)	-0,173	-0,134	**0,000**

Variabel dependen: Kepuasan Hubungan Romantis (Y)

Berdasarkan tabel 13, nilai signifikansi (Sig.) pada variabel *Avoidant Attachment* (X) adalah 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa secara langsung terdapat pengaruh signifikan antara *Avoidant Attachment* terhadap Kepuasan Hubungan Romantis. Koefisien regresi (B) bernilai negatif (-0,173). Hal ini berarti bahwa setiap kenaikan 1 satuan pada *Avoidant Attachment*, maka Kepuasan Hubungan Romantis akan menurun sebesar 0,173 satuan. Dengan kata lain, semakin tinggi kecenderungan *avoidant attachment* pada mahasiswa, maka semakin rendah kepuasan mereka terhadap hubungan romantis yang dijalani.

Uji Regresi Moderasi (MRA)

Pengujian data menggunakan Analisis Regresi Moderasi bertujuan untuk mengetahui apakah variabel Regulasi Emosi (M) berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *Avoidant Attachment* (X) dan Kepuasan Hubungan Romantis (Y). Sebelum melakukan uji moderasi, dilakukan *mean centering* pada variabel X dan M untuk mengurangi masalah multikolinieritas.

Tabel 14. Hasil Uji Regresi Moderasi (Setelah *Mean Centering*)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Keterangan
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	88.117	.744		118.444	.000	
	Avoidant Attachment (X_c)	.035	.054	.040	.653	.514	Tidak Signifikan
	Regulasi Emosi (M_c)	.338	.052	.457	6.446	.000	Signifikan
	Interaksi (X_c × M_c)	.005	.002	.137	2.338	.020	Signifikan

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel 14, terdapat tiga temuan penting:

1. Pengaruh *Avoidant Attachment* (X_c) terhadap Kepuasan Hubungan Romantis menunjukkan nilai signifikansi 0,514 (>0,05). Artinya, setelah dimasukkan variabel moderator, *Avoidant Attachment* secara langsung tidak berpengaruh signifikan terhadap Kepuasan Hubungan Romantis.
2. Pengaruh Regulasi Emosi (M_c) terhadap Kepuasan Hubungan Romantis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) dengan koefisien positif (B = 0,338). Artinya, Regulasi Emosi berpengaruh positif signifikan terhadap Kepuasan Hubungan Romantis. Semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa, maka semakin tinggi pula kepuasan hubungan romantis mereka.

3. Pengaruh interaksi (X_c × M_c) atau efek moderasi menunjukkan nilai signifikansi 0,020 (< 0,05) dengan koefisien positif (B = 0,005). Hal ini membuktikan bahwa Regulasi Emosi berperan sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan antara *Avoidant Attachment* dan Kepuasan Hubungan Romantis. Arah koefisien yang positif mengindikasikan bahwa Regulasi Emosi memperkuat hubungan antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, semakin tinggi regulasi emosi seseorang, maka semakin kuat pengaruh *Avoidant Attachment* terhadap Kepuasan Hubungan Romantis.

Uji Korelasi

Uji Korelasi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara *Avoidant Attachment* (X) dan Kepuasan Hubungan Romantis (Y).

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Pearson

Hubungan Variabel	***Pearson Correlation***	***Sig.***	**Keterangan**
Avoidant Attachment (X) dengan Kepuasan Hubungan Romantis (Y)	**-0,362**	**0,000**	Korelasi negatif signifikan

Berdasarkan tabel 15, nilai koefisien korelasi (r) = -0,362 dengan signifikansi 0,000 (<0,05). Nilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara *Avoidant Attachment* dan Kepuasan Hubungan Romantis bersifat negatif (berlawanan arah). Artinya, semakin tinggi *Avoidant Attachment* mahasiswa, maka semakin rendah Kepuasan Hubungan Romantis yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Avoidant Attachment*, maka semakin tinggi Kepuasan Hubungan Romantis. Derajat hubungan keduanya sebesar 0,362 termasuk dalam kategori hubungan rendah (0,00 - 0,399). Meskipun rendah, hubungan ini tetap signifikan secara statistik.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 380 mahasiswa Universitas X yang sedang menjalin hubungan romantis, dengan mayoritas telah berpacaran lebih dari 6 bulan (50,0%), sehingga dinamika keterikatan dan kepuasan hubungan yang diamati dianggap cukup stabil dan merefleksikan kondisi hubungan yang sesungguhnya (Ginalska & Cichopek, 2025). Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *avoidant attachment* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi (63,15%), regulasi emosi pada kategori tinggi (43,42%) dan sedang (22,10%), serta kepuasan hubungan romantis didominasi kategori sedang (54,21%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun kecenderungan *avoidant attachment* cukup tinggi, mayoritas mahasiswa tetap memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dan tingkat kepuasan hubungan yang cukup memadai.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa *avoidant attachment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis (t = -4,385; p = 0,000). Semakin tinggi *avoidant attachment*, semakin rendah kepuasan hubungan karena individu cenderung menghindari kedekatan emosional, menekan kebutuhan akan keintiman, serta menjaga jarak dari pasangan akibat skema internal yang berkembang dari pengalaman pengasuhan yang kurang konsisten (Ginalska & Cichopek, 2025). Strategi *deactivation* tersebut menyebabkan pasangan merasa kurang dihargai, komunikasi emosional menjadi terbatas, serta konflik lebih sering dihadapi melalui perilaku menarik diri (*withdrawal*) daripada penyelesaian secara konstruktif

(Haydon & Groh, 2024; Todorov, Paradis, & Ha, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Arianfar, Hosseinian, & Etemadi (2023), Ginalska & Cichopek (2025), serta Zhang & Chen (2024).

Selanjutnya, regulasi emosi terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis (t = 6,446; p = 0,000). Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu mengelola emosi, menyelesaikan konflik secara adaptif, mengungkapkan perasaan tanpa menyakiti pasangan, serta mempertahankan keintiman hubungan (Gross, 2015; Xu dkk., 2023). Temuan ini konsisten dengan penelitian Zhang & Chen (2024), Karababa (2025), dan Xu dkk. (2023) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam menjaga kualitas dan kepuasan hubungan romantis.

Hasil utama penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memoderasi hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis (interaksi: t = 2,338; p = 0,020; B = 0,005). Regulasi emosi justru memperkuat pengaruh *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan. Individu dengan regulasi emosi tinggi memiliki kesadaran emosional, kemampuan refleksi diri, serta ekspektasi hubungan yang lebih tinggi, sehingga lebih menyadari dampak negatif perilaku menghindar terhadap hubungan dan lebih merasakan konsekuensinya (Zhang & Chen, 2024; Ginalska & Cichopek, 2025; Arianfar, Hosseinian, & Etemadi, 2023). Selain itu, keterlibatan emosional yang lebih dalam membuat individu *avoidant* lebih rentan mengalami kekecewaan ketika hubungan tidak sesuai harapan (Todorov, Paradis, & Ha, 2023; Haydon & Groh, 2024). Temuan ini didukung oleh Xu dkk. (2023) dan Karababa (2025), sehingga hipotesis penelitian diterima. Regulasi emosi berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis, sekaligus memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai peran faktor psikologis dalam dinamika hubungan romantis mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ** *avoidant attachment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis** pada mahasiswa Universitas X. Hasil uji regresi sederhana (t = -4,385; p = 0,000) dan uji korelasi (r = -0,362; p = 0,000) menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *avoidant attachment*, semakin rendah kepuasan hubungan romantis yang dirasakan mahasiswa.

Selain itu, regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis (t = 6,446; p = 0,000). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan romantis yang lebih tinggi.

Hasil uji regresi moderasi juga membuktikan bahwa regulasi emosi memoderasi hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis. Variabel interaksi (*avoidant attachment* × regulasi emosi) menunjukkan hasil yang signifikan (t = 2,338; p = 0,020) dengan koefisien regresi positif (B = 0,005), sehingga regulasi emosi berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara *avoidant attachment* dan kepuasan hubungan romantis.

Secara deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat *avoidant attachment* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi (63,15%), regulasi emosi pada kategori tinggi dan sedang (65,52%), sedangkan kepuasan hubungan romantis didominasi kategori sedang (54,21%). Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan romantis yang dimoderasi oleh regulasi emosi pada mahasiswa Universitas X. Regulasi emosi terbukti berperan penting dalam menentukan kuatnya pengaruh gaya keterikatan *avoidant* terhadap kepuasan hubungan romantis.

DAFTAR REFERENSI

Arianfar, N., Hosseinian, S., & Etemadi, O. (2023). Cognitive emotion regulation strategies and marital communication patterns in men with avoidant attachment: Investigating the mediating role of caregiving styles. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 22(3), 245-267.

Attariq, F. (2024). *Pengaruh gaya kelekatan terhadap kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang* [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang. http://lib.unnes.ac.id/70654/

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.

Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S., & Zhang, F. (2024). Women's avoidant attachment, conflict solving, and relationship satisfaction through individualism and masculinity. *Current Psychology*, 43(10), 8699-8712. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04988-1

Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychology*, 12(1). https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ginalska, K., & Cichopek, A. (2025). Attachment styles, maladaptive cognitive schemas, and relationship satisfaction: A multilevel analysis of romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 234, 112-128.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

Haydon, K. C., & Groh, A. M. (2024). The predictive significance of attachment script assessment hyperactivation and deactivation: Evidence of associations with romantic relationship functioning. *Attachment & Human Development*, 26(2), 145-163.

Julaibib, & Saraswati, P. (2025). Strategi mengatasi konflik dalam hubungan romantis: Adaptasi dan validasi the romantic partner conflict scale. *Psikosains*, 20(1), 1-12.

Karababa, A. (2025). Suppression of positive and negative emotions and loneliness among emerging adults: A moderated-mediation model of romantic relationship satisfaction and gender. *The Journal of Psychology*, 159(1), 78-95.

Lawford, H. L., Astrologo, L., Ramey, H. L., & Linden-Andersen, S. (2020). Identity development and romantic relationships in emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 35(4), 521-546.

Putri, E. C. K., & Roswiyani. (2025). Pengaruh attachment style dan kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(2), 250-266. https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.7168

Reggia, S. H. D., & Laksmiwati, H. (2025). Hubungan attachment style dengan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa akhir Psikologi UNESA. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(4), 21-30. https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/2700

Sari, N. W. (2023). Regulasi emosi mahasiswa usia dewasa muda yang pernah terlibat toxic relationship. *Happiness Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 135. https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.1498

Sugiyono. (2022). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.

Todorov, E. H., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion regulation difficulties and relationship

satisfaction in adolescent couples: The role of conflict resolution strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 812-829.

Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., & Bradford, A. B. (2023). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family Process*, 62(2), 567-582.

Zhang, L. R., & Chen, W. W. (2024). Chinese young adults' emotion regulation and conflict resolution response profiles, and their associations with perceived partner responsiveness and romantic relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 31(1), 89-108.