

**PENGARUH *EMOTIONAL WELL-BEING* TERHADAP KUALITAS
HUBUNGAN PADA PASANGAN *LONG-DISTANCE RELATIONSHIP***



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Heni Ronauli Hutabarat

1801621026

PSIKOLOGI

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PENGARUH *EMOTIONAL WELL-BEING* TERHADAP KUALITAS
HUBUNGAN PADA PASANGAN *LONG-DISTANCE RELATIONSHIP***



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Heni Ronauli Hutabarat

1801621026

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

*“Pengaruh Emotional Well-Being Terhadap Kualitas Hubungan Pada Pasangan
Long-Distance Relationship”*

Nama Mahasiswa : Heni Ronauli Hutabarat

Nomor Registrasi : 1801621026

Jurusan/Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 16 Juli 2025

Pembimbing 1



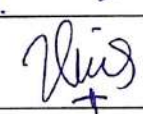
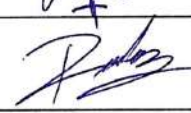
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004222020122012

Pembimbing 2



Atikah Ainun Mufidah, M.Si.
NIP. 199707202024062001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Penanggungjawab)*		12 Juli 2025
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		22 Juli 2025
Dr. Lussy Dwi Utami Wahyuni, M.Pd., (Ketua Penguji)***		23 Juli 2025
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		22 Juli 2025
Redo Tridinata Wijaya, M.Psi. (Anggota)****		23 Juli 2025

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Heni Ronauli Hutabarat

NIM : 1801621026

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Emotional Well-Being* Terhadap Kualitas Hubungan Pada Pasangan *Long-Distance Relationship*”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Heni Ronauli Hutabarat

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Kesetiaan dalam hal-hal kecil membentuk karakter untuk menghadapi hal-hal besar. Proses yang sederhana pun berarti, jika dikerjakan dengan tulus dan tanggung jawab.

Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala jalanmu, maka Ia akan meluruskan jalanmu.

(Amsal 3: 5-6)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, karya ini kupersembahkan kepada Tuhan yang telah menuntun setiap langkah dalam proses ini, bahkan ketika jalan terasa samar dan tak pasti. Kepada kedua orang tua tercinta, atas cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, dan pengorbanan yang menjadi dasar dari setiap perjuangan. Kepada adik-adikku tersayang yang telah menjadi sumber semangat dan pengingat bahwa perjuangan ini juga untuk masa depan kita bersama. Kepada almarhum nenek yang selalu hadir dalam doa dan kenangan penuh kasih, semoga pencapaian ini menjadi bentuk kecil dari cinta dan hormat yang tak pernah pudar. Kepada dosen pembimbing dan seluruh pengajar di Program Studi Psikologi yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan kesabaran sepanjang perjalanan ini. Kepada sahabat, rekan seperjuangan, dan sepupu-sepupuku yang telah menjadi tempat berbagi suka duka. Terakhir, kepada diriku sendiri yang telah memilih untuk tetap percaya, berserah, dan terus melangkah dalam menyusun skripsi ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Heni Ronauli Hutabarat

NIM : 1801621026

Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/ Prodi Psikologi

Alamat email : henironauli55@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)
yang berjudul :

“Pengaruh *Emotional Well-Being* Terhadap Kualitas Hubungan Pada Pasangan *Long-Distance Relationship*”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2025

Penulis



(Heni Ronauli Hutabarat)

HENI RONAULI HUTABARAT

**PENGARUH *EMOTIONAL WELL-BEING* TERHADAP KUALITAS
HUBUNGAN PADA PASANGAN *LONG-DISTANCE RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan pada individu yang menjalani hubungan romantis jarak jauh (*long-distance relationship*/LDR). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menguji hipotesis. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 100 individu dewasa awal di Indonesia yang sedang menjalani LDR minimal selama tiga bulan. Instrumen dalam pengambilan data menggunakan alat ukur *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Perceived Relationship Quality Components* (PRQC) yang telah diadaptasi sesuai dengan konteks budaya dan bahasa Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara *emotional well-being* terhadap kualitas hubungan pada individu yang menjalani LDR. Kontribusi yang diberikan oleh *variabel emotional well-being* sebesar 33,8%, dengan arah pengaruh positif terhadap kualitas hubungan pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh.

Kata Kunci: *emotional well-being*, kualitas hubungan, *long-distance relationship*, pasangan romantis, dewasa awal

HENI RONAULI HUTABARAT

**THE INFLUENCE OF EMOTIONAL WELL-BEING ON RELATIONSHIP
QUALITY IN LONG-DISTANCE RELATIONSHIPS**

UNDERGRADUATE THESIS

*Jakarta: Psychology Study Program
Faculty of Psychology, State University of Jakarta
2025*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of emotional well-being on relationship quality among individuals involved in long-distance romantic relationships (LDRs). This study uses a quantitative approach with hypothesis testing. The sampling technique used was non-probability purposive sampling, involving a total of 100 young adults in Indonesia who have been in a long-distance relationship for at least three months. The instruments used to collect data were the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and the Perceived Relationship Quality Components (PRQC), both of which were adapted to suit the Indonesian cultural and linguistic context. The findings revealed a significant influence of emotional well-being on relationship quality among individuals in long-distance relationships. The contribution of emotional well-being to relationship quality was 33.8%, with a positive directional effect, indicating that individuals with higher emotional well-being tend to perceive their relationships as more high-quality and stable despite being physically separated.

Keywords: emotional well-being, relationship quality, long-distance relationship, romantic partners, emerging adulthood

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kelancaran dan kemudahan untuk menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan tepat waktu. Segala proses yang telah dilewati merupakan bagian dari penyertaan dan anugerah Tuhan yang memampukan penulis untuk tetap bertahan dan menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, skripsi yang berjudul “Pengaruh *Emotional Well-Being* terhadap Kualitas Hubungan Pasangan *Long-Distance Relationship*” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, dorongan, dan pertolongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam proses ini, antara lain:

- a. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- b. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- c. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- d. Bapak Herdijan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- e. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- f. Mbak Vinna Ramadhany Sy, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, saran dan motivasi kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

- g. Mbak Atikah Ainun Mufidah, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II juga memiliki kontribusi penting dalam proses penyusunan skripsi ini yang telah memberikan arahan, saran dan dukungan semangat bagi peneliti.
- h. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- i. Kepada seluruh responden dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini dengan baik dan benar.
- j. Orangtua tercinta peneliti, yaitu Bapak Armstrong Hutabarat dan Ibu Anny Hotnida Simangunsong, yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, dan doa yang tiada henti kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
- k. Armando Hutabarat, Riskha Aulia Hutabarat, dan Steven Jehezkiel Hutabarat, adik-adik tersayang yang selalu memberikan semangat dan doa kepada peneliti.
- l. Metha Yulica Heralda Simangunsong, Natasya Elmasita Simatupang, Novita Sihombing, Rizky Amaliah Putri yang selalu memberikan dukungan dan semangat bagi peneliti.
- m. Rayhan Alif Agustian, Meyanti Monica Purba, Ruth Aulia Melati Siregar, M. Figo Arfandi yang selalu meluangkan waktu untuk menemani, memotivasi dan mendukung peneliti selama penyusunan skripsi.
- n. Maharani Kirei, Aldi Nurcahyono, Riansyah Pidde, Samil Bashayev, selaku teman peneliti yang memberi dukungan dan menghibur peneliti selama proses penyusunan skripsi.
- o. Mbak Novitasari Damanik, M.Si., Ibu Monalisa Tobing, PARASI, dan seluruh keluarga yang senantiasa mendukung dan memberi semangat kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi.
- p. Band Magnolia Celebration, terima kasih atas karya-karya musik yang telah menjadi teman dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih atas bantuan yang diberikan dalam membantu menyebarkan kuesioner penelitian ini.
- q. Rekan-rekan sebimbingan, yang telah menjadi teman diskusi, berbagi informasi, dan saling menyemangati selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

- r. Kepada teman-teman angkatan 2021 dari Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang turut memberikan bantuan bagi peneliti dalam penyusunan skripsi.
- s. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan semangat kepada peneliti.

Peneliti menyadari selama penyusunan skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti secara terbuka menerima kritik dan saran yang membangun bagi peneliti dan penelitian selanjutnya.

Jakarta, 14 Juli 2025



Heni Ronauli Hutabarat



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA	
SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kualitas Hubungan	7
2.1.1 Definisi Kualitas Hubungan	7
2.1.2 Dimensi Kualitas Hubungan	8
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hubungan	9
2.2 Emotional well-being	11
2.2.1 Pengertian	14
2.2.2 Aspek	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	16

2.3	18
2.3.1	Pengertian 18
2.3.2	Karakteristik 19
2.4	20
2.5	Kerangka Konseptual 18
2.6	Hipotesis 18
2.7	Hasil Penelitian Yang Relevan..... 19
BAB III	METODE PENELITIAN 21
3.1	Tipe Penelitian 21
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian 21
3.2.1	Definisi Konseptual 22
3.2.2	Definisi Operasional 22
3.3	Populasi dan Sampel..... 23
3.3.1	Populasi 23
3.3.2	Sampel 23
3.4	Teknik Pengumpulan Data..... 23
3.4.1	Instrumen 27
3.4.2	Instrumen Kualitas Hubungan 25
3.5	Uji Coba Alat Ukur 28
3.5.1	Expert Judgement 28
3.5.2	Uji Validitas 30
3.5.3	Uji Reliabilitas 33
3.6	Analisis Data 35
3.6.1	Uji Prasyarat 35
3.6.2	Analisis Data Tambahan 36
BAB IV	HASIL PENELITIAN 37
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian 37
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia 37
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 37
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Durasi LDR 38
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan 38
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili 39

4.2	Prosedur Penelitian	40
4.2.1	Pelaksanaan Penelitian	41
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	41
4.3.1	Data Deskriptif	41
4.3.2	Data Deskriptif Variabel Kualitas Hubungan	42
4.3.3	Kategorisasi Skor Variabel 46	
4.3.4	Hasil Uji Asumsi Klasik	44
4.4	Uji Hipotesis	46
4.4.1	Hasil Uji Regresi Linear	46
4.5	Pembahasan.....	47
4.6	Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		51
5.1	Kesimpulan	51
5.2	Implikasi	51
5.3	Saran dan Rekomendasi.....	52
5.3.1	Bagi Subjek Penelitian	52
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN		63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Positive and Negative Affect Schedule	
Tabel 3. 2 Blueprint Perceived Relationship Quality Component	
Tabel 3. 3 Adaptasi Alat Ukur Emotional well-being	
Tabel 3. 4 Hasil uji validitas Positive Affect	
Tabel 3. 5 Hasil uji validitas Negative Affect	
Tabel 3. 6 Hasil uji validitas Perceived Relationship Quality Component	
Tabel 3. 7 Kriteria Reliabilitas Guilford	
Tabel 3. 8 Hasil uji reliabilitas alat ukur emotional well-being	
Tabel 3. 9 Hasil uji reliabilitas alat ukur Kualitas Hubungan	
Tabel 4. 1 Jumlah responden berdasarkan usia	37
Tabel 4. 2 Jumlah responden berdasarkan jenis kelamin	37
Tabel 4. 3 Jumlah responden berdasarkan durasi berpacaran	38
Tabel 4. 4 Jumlah responden berdasarkan pekerjaan.	38
Tabel 4. 5 Jumlah responden berdasarkan domisili	39
Tabel 4. 6 Data deskriptif variabel emotional well-being	42
Tabel 4. 7 Data deskriptif variabel kualitas hubungan	42
Tabel 4. 8 Kategorisasi Emotional well-being	43
Tabel 4. 9 Hasil uji linearitas	44
Tabel 4. 10 Hasil uji korelasi	45
Tabel 4. 11 Tabel kategori kekuatan hubungan	45
Tabel 4. 12 Hasil uji regresi linear sederhana	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	63
Lampiran 2. Uji Daya Diskriminan Aitem	64
Lampiran 3. Uji Reliabilitas	65
Lampiran 4. Statistik Deskriptif	66
Lampiran 5. Uji Linearitas	67
Lampiran 6. Uji Korelasi	68
Lampiran 7. Uji Hipotesis	69
Lampiran 8. Data Mentah Penelitian	70
Lampiran 9. Dokumen Sumber Instrumen	71