

IS LOVE ADDICTION ALWAYS DETRIMENTAL EVIDENCE FROM ROMANTIC SATISFACTION IN EARLY ADULTS

Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puhi¹

¹Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

ARTICLE INFO

Keywords:

Love addiction

Romantic satisfaction

Early Adulthood

Romantic Relationships

Article History:

Received: 30/12/2025

Accepted: 13/01/2026

Available Online:

31/01/2026

ABSTRACT

Romantic relationships play an important role in fulfilling emotional needs during early adulthood. One factor influencing relationship dynamics is love addiction, characterized by intense emotional attachment to a romantic partner. This study aimed to examine the relationship between love addiction and romantic satisfaction among individuals aged 18–30 years. A quantitative correlational design was employed. Participants were early adults currently involved in a romantic relationship. Data were collected using the Love addiction Inventory (LAI) to assess levels of love addiction and the Couples Satisfaction Index (CSI-16) to measure romantic satisfaction. Statistical correlation analysis was conducted to test the relationship between variables. The results revealed a significant positive relationship between love addiction and romantic satisfaction, indicating that higher levels of love addiction were associated with greater satisfaction in romantic relationships. These findings suggest that, within the context of early adulthood, love addiction may be perceived as an intense form of emotional attachment that contributes positively to relationship satisfaction. This study provides empirical insight into romantic relationship dynamics and offers a foundation for future research on the adaptive and maladaptive aspects of love addiction.

XXXX XXXX/ © 2020 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>),

* Corresponding Author:

Email address: sittirojiyah@umgo.ac.id (Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puhi)

PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial individu pada masa dewasa awal. Pada rentang usia ini, individu cenderung mencari kedekatan emosional yang mendalam sebagai

bagian dari pembentukan identitas dan stabilitas interpersonal. Hubungan romantis tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu (Andreassen *et al.*, 2017).

Dewasa awal ditandai oleh kebutuhan akan kelekatan emosional yang kuat terhadap pasangan romantis. Teori kelekatan menjelaskan bahwa hubungan romantis pada orang dewasa merupakan kelanjutan dari pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak (Hazan & Shaver, 1987). Pola kelekatan ini memengaruhi cara individu membangun kedekatan, mengelola konflik, dan merasakan kepuasan dalam hubungan (Collins & Read, 1990).

Kepuasan romantis merupakan indikator utama keberhasilan hubungan interpersonal. Individu yang memiliki tingkat kepuasan tinggi dalam hubungan cenderung menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik, stabilitas psikologis, serta kualitas hidup yang lebih tinggi (Ashaq & Singh, 2024). Sebaliknya, rendahnya kepuasan hubungan sering dikaitkan dengan stres emosional dan gangguan kesejahteraan.

Salah satu faktor yang memengaruhi dinamika hubungan romantis adalah *love addiction* yang ditandai dengan keterikatan emosional yang intens dan kompulsif terhadap pasangan romantis menyerupai karakteristik kecanduan perilaku (Griffiths, 2013). Individu dengan *love addiction* sering menunjukkan kebutuhan berlebihan akan kedekatan dan validasi dari pasangan.

Dalam kerangka kecanduan perilaku, *love addiction* umumnya dianggap sebagai fenomena maladaptif yang berpotensi merusak kesejahteraan individu. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan perilaku sering berkorelasi negatif dengan kualitas hidup dan kesehatan mental (Andreassen *et al.*, 2017). Oleh karena itu, *love addiction* sering diasosiasikan dengan ketergantungan emosional yang tidak sehat.

Namun demikian, tidak semua bentuk keterikatan emosional yang intens bersifat merugikan. Dalam konteks hubungan romantis, intensitas emosi dapat berperan sebagai sumber kedekatan dan komitmen. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa

keterikatan emosional yang kuat dapat meningkatkan persepsi kepuasan dalam hubungan (Feeney & Noller, 2010). Individu dengan pola kelekatan tidak aman cenderung menunjukkan tingkat *love addiction* yang lebih tinggi, kelekatan tidak aman sering dikaitkan dengan kebutuhan berlebihan akan kedekatan dan ketakutan terhadap penolakan (Gori *et al.*, 2023).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *love addiction* juga berkaitan dengan regulasi emosi dan ketergantungan interpersonal. Kesulitan dalam mengelola emosi dapat memperkuat kecenderungan *love addiction*, hal ini menunjukkan bahwa faktor emosional memainkan peran penting dalam pembentukan keterikatan romantis yang intens (Gökçen *et al.*, 2024).

Meskipun banyak penelitian menekankan dampak negatif *love addiction*, masih terdapat keterbatasan dalam mengeksplorasi kemungkinan aspek adaptifnya. Beberapa individu mungkin mengalami *love addiction* sebagai bentuk keterlibatan emosional yang memperkuat kepuasan hubungan, terutama pada masa dewasa awal yang ditandai oleh eksplorasi identitas romantis.

Teori kelekatan dewasa menekankan bahwa hubungan romantis dapat menjadi sumber rasa aman dan dukungan psikologis (Mikulincer & Shaver, 2016). Dalam konteks ini, keterikatan yang intens tidak selalu identik dengan disfungsi, melainkan dapat mencerminkan kebutuhan akan kedekatan emosional yang sehat. Penelitian longitudinal terbaru menunjukkan adanya hubungan kompleks antara *love addiction*, kelekatan tidak aman, dan ketergantungan interpersonal (Guan *et al.*, 2025). Hubungan ini tidak selalu bersifat linear, sehingga membuka kemungkinan bahwa *love addiction* dapat memiliki konsekuensi yang beragam tergantung pada konteks hubungan.

Selain itu, kepuasan hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk gaya kelekatan dan

kemampuan resolusi konflik (Kalamsari, 2023). Kajian mengenai kesejahteraan psikologis juga menunjukkan bahwa gaya kelekatan dewasa berperan dalam menentukan kualitas hubungan interpersonal (Sagone, 2023).

Penelitian mengenai faktor risiko *love addiction* menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri dan pola kelekatan berperan signifikan dalam pembentukannya (Topino *et al.*, 2024). Hal ini menegaskan bahwa *love addiction* merupakan fenomena multidimensional. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada aspek patologis *love addiction*. Masih sedikit studi yang secara eksplisit menguji hubungan positif antara *love addiction* dan kepuasan romantis, khususnya pada populasi dewasa awal.

Dewasa awal merupakan periode penting untuk mengeksplorasi dinamika hubungan romantis karena individu sedang membangun fondasi hubungan jangka panjang (Erzen, 2025).

Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris yang mengkaji hubungan antara *love addiction* dan kepuasan romantis pada dewasa awal. Pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis dan teori hubungan interpersonal.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *love addiction* selalu bersifat merugikan atau justru dapat berkontribusi positif terhadap kepuasan romantis pada dewasa awal. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai dinamika hubungan romantis serta membuka perspektif baru mengenai aspek adaptif dan maladaptif *love addiction*.

Meskipun penelitian mengenai *love addiction* telah berkembang pesat dalam satu dekade terakhir, sebagian besar studi masih menempatkan fenomena ini dalam kerangka patologis yang menekankan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal (Griffiths, 2013; Andreassen *et al.*, 2017).

Pendekatan ini cenderung mengasumsikan bahwa *love addiction* merupakan bentuk ketergantungan emosional yang secara inheren maladaptif. Akibatnya, literatur yang ada masih didominasi oleh perspektif defisit yang berfokus pada risiko psikopatologis, seperti disregulasi emosi, kelekatan tidak aman, dan ketergantungan interpersonal (Gökçen *et al.*, 2024; Topino *et al.*, 2024).

Di sisi lain, penelitian mengenai kepuasan hubungan romantis lebih banyak menyoroti peran gaya kelekatan, komunikasi, dan resolusi konflik tanpa secara eksplisit mengintegrasikan konstruk *love addiction* sebagai variabel yang berpotensi memiliki fungsi adaptif (Ashaq & Singh, 2024; Kalamsari, 2023). Keterpisahan dua jalur penelitian ini menciptakan kesenjangan konseptual dalam memahami bagaimana keterikatan emosional yang intens dapat beroperasi secara simultan sebagai faktor risiko sekaligus faktor protektif dalam hubungan romantis.

Selain itu, studi empiris yang secara langsung menguji hubungan antara *love addiction* dan kepuasan romantis masih sangat terbatas, terutama pada populasi dewasa awal. Padahal, periode dewasa awal merupakan fase perkembangan yang krusial dalam pembentukan pola hubungan jangka panjang dan eksplorasi identitas romantis (Erzen, 2025). Kurangnya fokus pada kelompok usia ini menyebabkan pemahaman mengenai dinamika *love addiction* dalam konteks perkembangan masih belum komprehensif.

Kesenjangan lain terletak pada minimnya penelitian yang menggunakan instrumen terstandarisasi dan tervalidasi secara mutakhir untuk mengukur *love addiction* dalam kaitannya dengan indikator kualitas hubungan. Dengan munculnya bukti validitas terbaru dari *Love addiction Inventory (LAI)* (Zibenberg & Natividade, 2025), terdapat peluang metodologis untuk menguji kembali asumsi-asumsi lama mengenai sifat maladaptif *love addiction* menggunakan pendekatan pengukuran yang lebih akurat.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan konseptual dan empiris dengan menguji secara langsung apakah *love addiction* selalu bersifat merugikan atau justru dapat berkontribusi positif terhadap kepuasan romantis pada dewasa awal. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada konsekuensi negatif, studi ini mengadopsi perspektif yang lebih seimbang dengan mengeksplorasi kemungkinan aspek adaptif dari keterikatan emosional yang intens.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan kerangka kecanduan perilaku dan teori kelekatan untuk memahami *love addiction* dalam konteks kualitas hubungan romantis. Kedua, studi ini secara spesifik menargetkan populasi dewasa awal, kelompok yang masih kurang terwakili dalam literatur *love addiction*. Ketiga, penggunaan instrumen pengukuran yang tervalidasi terkini memungkinkan analisis empiris yang lebih presisi terhadap hubungan antara *love addiction* dan kepuasan romantis.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan empiris dalam literatur, tetapi juga menantang asumsi dominan bahwa *love addiction* selalu bersifat patologis. Temuan penelitian diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai spektrum adaptif dan maladaptif dari keterikatan romantis, serta memberikan implikasi praktis bagi intervensi psikologis yang berfokus pada hubungan interpersonal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dengan desain model korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar dua atau lebih variabel. Populasi dari penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun, dengan menggunakan *simple random sampling*.

Pengumpulan data pada variabel *love addiction* menggunakan skala *Love addiction Inventory* (LAI) dan *Couples Satisfaction Index* (CSI-16) untuk mengukur

romantic statisfaction. Analisis data dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson dengan menggunakan analisis statistik SPSS 27 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata *love addiction* pada seluruh partisipan berada pada kategori sedang hingga tinggi ($M = 3.62$, $SD = 0.71$), sedangkan *romantic statisfaction* berada pada kategori tinggi ($M = 4.05$, $SD = 0.68$). Uji normalitas menunjukkan distribusi data normal, sehingga analisis korelasi Pearson dapat dilakukan. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *love addiction* dan *romantic statisfaction*, $r(248) = 0.46$, $p < 0.001$, yang mengindikasikan bahwa peningkatan *love addiction* berkaitan dengan peningkatan kepuasan romantis.

Analisis berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa partisipan usia 18–25 tahun memiliki skor *love addiction* yang lebih tinggi ($M = 3.78$, $SD = 0.66$) dibandingkan partisipan usia ≥ 26 tahun ($M = 3.29$, $SD = 0.74$). Perbedaan ini signifikan secara statistik, $t(248) = 5.12$, $p < 0.001$. Pola yang sama ditemukan pada *romantic statisfaction*, di mana kelompok usia 18–25 tahun melaporkan kepuasan yang lebih tinggi ($M = 4.18$, $SD = 0.61$) dibandingkan kelompok usia ≥ 26 tahun ($M = 3.74$, $SD = 0.70$), $t(248) = 4.67$, $p < 0.001$.

Analisis deskriptif berdasarkan gender menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan pada rentang usia 18–25 tahun memiliki tingkat *love addiction* yang relatif tinggi (laki-laki: $M = 3.70$, $SD = 0.68$; perempuan: $M = 3.84$, $SD = 0.63$) dengan *romantic statisfaction* yang juga tinggi (laki-laki: $M = 4.10$, $SD = 0.65$; perempuan: $M = 4.24$, $SD = 0.58$). Perbedaan gender

dalam kelompok usia ini tidak signifikan, $p > 0.05$, menunjukkan bahwa intensitas keterikatan emosional merupakan fenomena yang relatif konsisten pada kedua gender di usia dewasa awal.

Sebaliknya, perempuan usia ≥ 26 tahun menunjukkan penurunan *romantic satisfaction* ($M = 3.62$, $SD = 0.72$) dibandingkan perempuan usia 18–25 tahun. Meskipun demikian, mayoritas partisipan dalam kelompok ini melaporkan bahwa hubungan mereka telah berlangsung lebih dari dua tahun. Analisis tambahan menunjukkan korelasi lemah antara durasi hubungan dan kepuasan romantis, $r(120) = 0.18$, $p = .04$, yang mengindikasikan bahwa durasi hubungan tidak sepenuhnya menentukan tingkat kepuasan.

Analisis item menunjukkan bahwa pada kelompok usia 18–25 tahun, skor tertinggi muncul pada indikator yang berkaitan dengan harapan perubahan positif pasangan ($M = 4.21$, $SD = 0.59$), perasaan diterima apa adanya ($M = 4.34$, $SD = 0.55$), dan persepsi ketersediaan pasangan saat dibutuhkan ($M = 4.40$, $SD = 0.51$). Indikator-indikator ini berkorelasi moderat dengan *romantic satisfaction* (rentang $r = .38-.52$, $p < 0.001$).

Secara keseluruhan, hasil statistik menunjukkan bahwa *love addiction* berkaitan secara signifikan dengan kepuasan romantis, khususnya pada kelompok usia 18–25 tahun. Namun, pola yang lebih kompleks muncul pada perempuan usia ≥ 26 tahun, di mana kepuasan lebih rendah tidak selalu diikuti oleh keputusan untuk mengakhiri hubungan.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *love addiction* dan *romantic satisfaction* pada dewasa awal.

Hasil ini menantang asumsi dominan dalam literatur yang cenderung memandang *love addiction* sebagai fenomena yang semata-mata patologis (Griffiths, 2013). Dalam konteks dewasa awal, keterikatan emosional yang intens tampaknya dapat berfungsi sebagai sumber kepuasan subjektif dalam hubungan romantis.

Dari perspektif teori kelekatan, hasil ini konsisten dengan gagasan bahwa kedekatan emosional merupakan kebutuhan fundamental dalam hubungan dewasa (Mikulincer & Shaver, 2016). Pada usia 18–25 tahun, kebutuhan akan kedekatan dan validasi interpersonal berada pada fase perkembangan yang kuat, sehingga intensitas keterikatan dapat memperkuat persepsi kualitas hubungan dan meningkatkan kepuasan romantis.

Tingginya *love addiction* pada kelompok usia 18–25 tahun berkaitan dengan optimisme relasional, khususnya harapan bahwa pasangan akan berkembang menjadi lebih baik. Harapan ini menciptakan narasi pertumbuhan bersama yang memperkuat komitmen dan evaluasi positif terhadap hubungan (Ashaq & Singh, 2024). Dalam konteks ini, *love addiction* dapat dipahami sebagai bentuk investasi emosional yang memperkuat makna subjektif hubungan.

Perasaan diterima apa adanya oleh pasangan muncul sebagai faktor penting dalam meningkatkan *romantic satisfaction*. Penerimaan interpersonal memperkuat rasa aman emosional dan memfasilitasi keterbukaan diri, yang merupakan komponen penting dalam hubungan yang memuaskan (Feeney & Noller, 2010). Intensitas keterikatan yang muncul melalui *love addiction*, dalam kondisi hubungan yang suportif, dapat memperdalam pengalaman kedekatan tanpa selalu menghasilkan disfungsi.

Selain itu, persepsi ketersediaan pasangan sebagai sumber dukungan emosional memperkuat fungsi hubungan sebagai *secure base* sebagaimana dijelaskan dalam teori kelekatan (Shaver & Mikulincer, 2007). Kehadiran pasangan saat dibutuhkan meningkatkan rasa aman

dan stabilitas, yang berkontribusi langsung terhadap kepuasan hubungan.

Namun, dinamika yang berbeda muncul pada perempuan usia ≥ 26 tahun yang melaporkan tingkat kepuasan lebih rendah meskipun tetap mempertahankan hubungan jangka panjang. Temuan ini mencerminkan pergeseran dari idealisme relasional menuju evaluasi yang lebih realistis terhadap kualitas hubungan (Erzen, 2025). Seiring bertambahnya usia, individu cenderung mengembangkan standar evaluasi yang lebih kompleks terhadap hubungan romantis.

Kecenderungan mempertahankan hubungan meskipun kepuasan menurun dapat dijelaskan melalui teori investasi hubungan, di mana komitmen terbentuk dari akumulasi waktu, emosi, dan sumber daya yang telah diinvestasikan. Hal ini menunjukkan bahwa keberlanjutan hubungan tidak semata-mata ditentukan oleh kepuasan saat ini, tetapi juga oleh pertimbangan stabilitas dan kontinuitas sosial.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa *love addiction* memiliki dimensi adaptif dan maladaptif yang bersifat kontekstual. Dalam hubungan yang suportif, keterikatan intens dapat memperkuat kepuasan, namun dalam kondisi tertentu, ketergantungan emosional tetap berpotensi menimbulkan kerentanan terhadap konflik interpersonal (Gökçen *et al.*, 2024; Gori *et al.*, 2023).

Implikasi klinis dari temuan ini penting bagi praktik konseling dan psikoterapi hubungan. Terapis perlu menghindari pendekatan yang secara otomatis mempatologikan intensitas keterikatan romantis. Sebaliknya, evaluasi klinis perlu mempertimbangkan apakah keterikatan tersebut berfungsi adaptif dalam meningkatkan rasa aman dan kepuasan pasangan.

Pendekatan terapi berbasis kelekatan dapat membantu pasangan mengembangkan keterikatan yang aman tanpa mengurangi kedekatan emosional yang menjadi sumber kepuasan. Intervensi dapat difokuskan pada peningkatan regulasi emosi, komunikasi

interpersonal, dan pembentukan batas relasional yang sehat.

Bagi konseling individu dewasa awal, penting untuk membantu klien mengembangkan literasi emosional dan kesadaran diri terkait dinamika hubungan romantis. Intensitas keterikatan dapat diarahkan menjadi sumber pertumbuhan pribadi apabila disertai dengan keterampilan regulasi emosi yang memadai.

Temuan mengenai perempuan usia ≥ 26 tahun juga memiliki implikasi klinis dalam membantu individu mengevaluasi keseimbangan antara komitmen dan kesejahteraan pribadi. Terapi dapat memfasilitasi refleksi kritis terhadap alasan mempertahankan hubungan serta mendorong pengambilan keputusan yang selaras dengan kebutuhan psikologis individu.

Dari perspektif sosial, penelitian ini menantang stigma terhadap ekspresi cinta yang intens. Dalam banyak konteks budaya, keterikatan romantis yang kuat sering dikaitkan dengan kelemahan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas tersebut dapat memiliki fungsi adaptif dalam meningkatkan kepuasan hubungan.

Implikasi sosial yang lebih luas berkaitan dengan norma budaya mengenai komitmen hubungan jangka panjang.

Kecenderungan mempertahankan hubungan meskipun kurang memuaskan menyiratkan interaksi antara faktor psikologis dan tekanan sosial, sehingga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung otonomi relasional individu.

Dalam konteks kebijakan publik, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendidikan hubungan sehat dalam sistem pendidikan formal dan nonformal. Program pendidikan seksual dan relasi yang komprehensif perlu mencakup aspek literasi emosional, komunikasi interpersonal, dan pemahaman mengenai keterikatan romantis yang sehat.

Kebijakan kesehatan mental juga dapat memanfaatkan temuan ini dengan memperluas akses layanan konseling

hubungan bagi dewasa muda, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi. Intervensi preventif dapat membantu individu membangun pola hubungan yang adaptif sejak awal kehidupan dewasa.

Selain itu, kampanye publik mengenai kesehatan hubungan dapat membantu mengurangi dikotomi antara romantisasi cinta dan patologisasi kecanduan. Pendekatan edukatif yang seimbang dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kompleksitas keterikatan emosional.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pergeseran paradigma dari perspektif patologis menuju pemahaman spektrum adaptif-maladaptif keterikatan romantis. *Love addiction* tidak dapat dipahami secara biner, melainkan sebagai fenomena dinamis yang dipengaruhi oleh konteks perkembangan dan kualitas hubungan.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini, termasuk desain korelasional dan penggunaan data self-report, membatasi inferensi kausal. Penelitian longitudinal dan pendekatan multimodal diperlukan untuk memahami dinamika jangka panjang *love addiction*.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *love addiction* dapat berasosiasi positif dengan kepuasan romantis pada dewasa awal, sekaligus menyoroti kompleksitas perubahan dinamika hubungan seiring perkembangan usia. Perspektif yang lebih nuansa ini membuka peluang bagi pengembangan teori, praktik klinis, dan kebijakan sosial yang lebih responsif terhadap realitas hubungan romantis kontemporer.

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *love addiction* tidak selalu merupakan fenomena yang merugikan dalam konteks hubungan romantis dewasa awal. Individu pada usia 18-25 intensitas keterikatan emosional pada kelompok usia ini berkaitan dengan meningkatnya kepuasan hubungan yang didukung oleh faktor-faktor seperti harapan terhadap perkembangan

pasangan, perasaan diterima apa adanya, dan persepsi ketersediaan pasangan sebagai sumber dukungan emosional.

Sebaliknya, pada usia 26 tahun ke atas, ditemukan kecenderungan penurunan kepuasan romantis meskipun hubungan tetap dipertahankan, terutama pada relasi yang telah berlangsung lebih dari dua tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika hubungan romantis dipengaruhi oleh interaksi antara kepuasan subjektif, komitmen, serta investasi emosional jangka panjang.

Secara konseptual, penelitian ini menantang pandangan yang memposisikan *love addiction* semata-mata sebagai bentuk patologi. Sebaliknya, hasil penelitian mendukung pemahaman bahwa *love addiction* berada pada spektrum adaptif-maladaptif yang bergantung pada konteks usia, kualitas hubungan, dan faktor interpersonal. Dalam kondisi hubungan yang suportif, keterikatan emosional yang intens dapat berfungsi sebagai mekanisme penguat kepuasan dan stabilitas relasional.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perluasan kerangka teoretis mengenai dinamika hubungan romantis dewasa awal, dengan menempatkan *love addiction* sebagai fenomena yang kompleks dan multidimensional. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan teori hubungan interpersonal, praktik klinis, serta kebijakan sosial yang berkaitan dengan kesehatan relasional.

Saran

1. Bagi praktisi psikologi dan konselor hubungan, disarankan untuk mengadopsi pendekatan yang lebih kontekstual dalam menilai *love addiction*. Intensitas keterikatan emosional perlu dipahami tidak hanya sebagai potensi risiko, tetapi juga sebagai sumber kekuatan hubungan yang dapat diarahkan secara adaptif melalui intervensi berbasis regulasi emosi dan komunikasi interpersonal.
2. Bagi institusi pendidikan dan pembuat kebijakan, penting untuk mengembangkan program pendidikan

seksual dan relasi yang komprehensif bagi dewasa muda. Program tersebut sebaiknya mencakup literasi emosional, pemahaman mengenai keterikatan yang sehat, serta keterampilan membangun hubungan yang suportif dan setara.

3. Bagi individu dewasa awal, penelitian ini menekankan pentingnya refleksi diri terhadap dinamika hubungan romantis. Individu disarankan untuk mengembangkan keseimbangan antara kedekatan emosional dan kemandirian pribadi guna menjaga kepuasan hubungan jangka panjang.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna memahami perubahan hubungan antara *love addiction* dan kepuasan romantis dari waktu ke waktu. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi peran variabel moderator seperti gaya kelekatan, regulasi emosi, dan faktor budaya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between behavioral addictions and quality of life. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.020>
- Ashaq, I., & Singh, M. (2024). Attachment styles and relationship satisfaction. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 8633–8641. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2793>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Erzen, E. (2025). Attachment styles, relationship satisfaction, and well-being. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968251371753>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2010). Attachment style and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Gökçen, G., Traş, Z., & Yakıcı, H. B. (2024). Love addiction, emotional dysregulation and attachment bonds: A quantitative study of 344 females. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100785. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100785>
- Gori, A., Russo, S., & Topino, E. (2023). Love addiction, adult attachment patterns and self-esteem: Testing for mediation using path analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 13(2), 247. <https://doi.org/10.3390/jpm13020247>
- Griffiths, M. D. (2013). A behavioral addiction framework for love addiction. *Addiction Research & Theory*, 21(5), 389–400. <https://doi.org/10.3109/16066359.2013.776141>
- Guan, C., Wang, J., Zhang, L., Xu, Z., Zhang, Y., & Jiang, B. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13, Article 330. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02605-3>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and attachment in adult romantic relationships. *Advances in Personal Relationships*.
- Kalamsari, N. S. (2023). Attachment, conflict resolution, and dating relationship satisfaction. *Journal of Psychological Understanding*, 507–518.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). Guilford Press.
- Sagone, E. (2023). Exploring the association between adult attachment styles and psychological well-being. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Attachment theory and research in adulthood. Guilford Press.
- Topino, E., Gori, A., Cacioppo, M., & Schimmenti, A. (2024). Risk factors for love addiction in a sample of young adult students: Exploring adult attachment and defense mechanisms. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1222. <https://doi.org/10.3390/bs14121222>
- Zibenberg, D., & Natividade, J. C. (2025). Addicted to love? Validity evidence for the Love Addiction Inventory (LAI). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 38, 13. <https://doi.org/10.1186/s41155-025-00345-2>