

HUBUNGAN KELEKATAN TIDAK AMAN DENGAN KUALITAS HUBUNGAN ROMANTIS PADA DEWASA AWAL

Franinda Aiska Putri Angelina¹, Ika Febrian Kristiana¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: franindaaiska@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 278 dewasa awal berusia 18-25 tahun yang sedang menjalani hubungan romantis dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) untuk mengukur kelekatan tidak aman yang terdiri atas 48 aitem ($\alpha = 0,972$) dan *Relationship Quality Scale* (RQS) untuk mengukur kualitas hubungan romantis yang terdiri atas 18 aitem ($\alpha = 0,864$). Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasional *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan tidak aman dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal ($r = 0,364$; $p = 0,001$). Hubungan tersebut bersifat positif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan tidak aman, semakin tinggi pula kualitas hubungan romantis yang dipersepsikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan tidak aman dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan kecenderungan kelekatan tidak aman tetap dapat membangun dan mempertahankan hubungan romantis yang dipersepsikan sebagai hubungan yang berkualitas pada masa dewasa awal. Temuan tersebut dapat dipahami melalui kebutuhan akan keterhubungan serta kompensasi yang dilakukan individu dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas hubungan romantis yang dimiliki.

Kata kunci : kelekatan tidak aman, *insecure attachment*, kualitas hubungan romantis, dewasa awal.

THE ASSOCIATION BETWEEN INSECURE ATTACHMENT AND ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY IN EARLY ADULthood

Franinda Aiska Putri Angelina¹, Ika Febrian Kristiana¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

St. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: franindaaiska@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between insecure attachment and romantic relationship quality in emerging adulthood. A quantitative correlation method was employed, involving 278 emerging adults aged 18-25 years who were currently engaged in a romantic relationship and selected using purposive sampling. Data were collected using the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA), consisting of 48 items ($\alpha = 0.972$), to measure insecure attachment and the Relationship Quality Scale (RQS), consisting 18 items ($\alpha = 0.864$), to assess romantic relationship quality. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation. The result revealed a significant relationship between insecure attachment and romantic relationship quality among emerging adults ($r = 0.364$, $p = 0.001$). The relationship was positive, indicating that higher levels of insecure attachment were associated with higher perceived romantic relationship quality. These findings suggest that individuals with insecure attachment tendencies may still be able to establish and maintain romantic relationships that are perceived as high in quality during early adulthood. This finding may be understood through individuals' need for relatedness and compensatory efforts to maintain and enhance the quality of their romantic relationship.

Keywords : insecure attachment, romantic relationship quality, emerging adulthood.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan melewati tugas perkembangan, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Pada tugas perkembangan ini, individu akan melewati kehidupan yang bahagia dan berbagai permasalahan, khususnya pada dewasa awal yang menjadi tahap tertinggi perkembangan bagi individu. Secara umum, dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang cukup panjang. Hurlock (2009), menyatakan bahwa fase dewasa awal dimulai sejak usia 18 hingga 40 tahun. Pada rentang waktu tersebut, individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang penting, seperti mencapai kemandirian, memilih pasangan hidup, serta membangun keluarga.

Dalam rentang usia dewasa awal yang luas tersebut terdapat sebuah fase transisi pada usia 18 hingga 25 tahun yang dikemukakan oleh Arnett (2004) yaitu masa dewasa beranjak (*emerging adulthood*), masa peralihan dari akhir masa remaja menuju masa dewasa penuh, yang ditandai dengan tingginya aktivitas eksplorasi diri. Meskipun Arnett memberikan ciri khusus untuk masa *emerging adulthood*, rentang usia 18-25 tahun pada dasarnya tetap menjadi bagian dari masa dewasa awal menurut Hurlock. Dengan kata lain, usia 18-25 tahun dapat dianggap sebagai tahap awal atau pembuka dari seluruh masa dewasa awal (Santrock, 2011).

Menurut Hurlock (2009), tugas perkembangan pada masa dewasa awal meliputi beberapa hal, yaitu (a) Memperoleh pekerjaan, (b) Menentukan pasangan hidup, (c) Menyesuaikan diri dalam kehidupan pernikahan dan membangun keluarga, (d) Membesarkan anak, (e) Mengatur rumah tangga, (f) Menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara, serta (g) Berpartisipasi dalam kelompok sosial. Semakin bertambah usia, dewasa awal akan mengalami tugas yang semakin kompleks. Keberhasilan dalam menjalani tugas perkembangan akan membawa kebahagiaan, namun kegagalan dalam tugas perkembangan dapat menimbulkan ketidakbahagiaan dan menghambat tugas perkembangan berikutnya. Pada masa ini, individu biasanya mulai menjalani peran baru, seperti menjadi suami atau istri, orang tua, serta pencari nafkah. Selain itu, mereka juga dituntut untuk memiliki keinginan, sikap, dan nilai yang sesuai dengan tanggung jawab barunya (Hurlock, 1996).

Meskipun secara konseptual masa dewasa awal mencakup rentang usia sekitar 18 - 40 tahun (Hurlock, 2009), penelitian ini memfokuskan partisipan pada usia 18-25 tahun. Rentang usia tersebut dipilih agar karakteristik subjek penelitian lebih homogen, mengingat individu pada usia 18 - 25 tahun umumnya sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pembentukan hubungan romantis yang lebih serius, serta mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini tetap menggunakan konsep dewasa awal sebagai landasan teoritis, namun

membatasi karakteristik subjek pada rentang usia 18 - 25 tahun agar pembahasan lebih spesifik dan sesuai dengan fokus penelitian.

Memasuki masa dewasa awal, individu cenderung mencari pasangan yang mampu memberikan kedekatan emosional lewat hubungan romantis. Erikson menyebut fase ini sebagai tahap keenam, yaitu *intimacy vs isolation*, yang mana individu mulai menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Keintiman dapat dipahami sebagai pengalaman yang melibatkan kedekatan perasaan, kehangatan, dan komunikasi yang baik, bahkan termasuk pada aspek seksual (Rasen Bluth & Steil, dalam Papalia, dkk., 2008). Hal inilah yang menyebabkan individu di masa dewasa awal berusaha membangun relasi romantis dengan lawan jenis.

Relasi romantis dapat dipahami sebagai bentuk hubungan interpersonal yang dapat disebut sebagai relasi cinta (Dwyer, 2000). Pada hubungan ini, individu akan mengalami dinamika yang kompleks dibandingkan bentuk hubungan lainnya. Pada masa dewasa awal, individu akan membutuhkan individu lainnya dalam menjalin hubungan romantis untuk memenuhi kebajikan (*virtue*), yaitu cinta (*love*) (Erikson, dalam Feist, Feist & Roberts, 2013). Furman dkk. (1999) mendefinisikan hubungan romantis melalui tiga ciri utama, yaitu adanya pola interaksi berkelanjutan antara dua individu yang saling mengakui keterikatannya, lalu kesediaan kedua pihak untuk mempertahankan hubungan, dan adanya unsur ketertarikan (*attraction*). Hubungan romantis pada dewasa awal bisa disebut dengan pacaran, pacaran dipahami sebagai proses kencan yang bersifat

eksklusif dengan satu orang sebelum memasuki jenjang pernikahan (Boogle, 2008). Sifat eksklusif ini berarti kedua individu berkomitmen satu sama lain dan tidak melibatkan orang lain dalam hubungan yang dijalani (Purdue University Northwest, 2015).

Hubungan berpacaran dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental individu. Namun, ketika hubungan tersebut tidak berjalan dengan baik, individu beresiko mengalami penurunan kondisi mental (Field dkk., 2010 ; Rhoades dkk., 2011). Dampak tersebut dapat diukur dari kualitas hubungan romantis yang baik atau buruk. Terdapat penelitian menyebutkan bahwa kualitas hubungan romantis yang buruk dapat direpresentasikan, misalnya dengan permasalahan yang muncul terkait kekerasan dalam pacaran (Viejo dkk., 2016).

Data Komnas Perempuan (2018) mencatat 1.873 kasus kekerasan dalam pacaran, menempati urutan ketiga setelah kekerasan terhadap istri dan anak. Selain itu, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) menyatakan kasus kekerasan di Indonesia tahun 2025 mencapai 24.545, dengan rincian jumlah korban terdata mencakup korban laki-laki sebanyak 5.190 dan korban perempuan sebanyak 21.025. Kekerasan ini sering terjadi pada hubungan pacaran dengan jumlah kasus sebanyak 3.966 dibandingkan yang terjadi pada suami istri yaitu sebanyak 3.492. Kasus kekerasan ini umumnya dilakukan pada remaja pada umur 13-17 tahun. Selain kekerasan, kualitas hubungan romantis yang buruk juga ditandai dengan adanya perselingkuhan.

Perselingkuhan menurut Anggraini dan Biran (2003) adalah kegiatan berkencan dengan menghabiskan waktu bersama, berhubungan seksual yang dilakukan dengan orang lain selain pasangan berpacarannya. Ketidaksetiaan pada pasangan atau perselingkuhan merupakan ketidakjujuran dalam relasi romantis (Sari, 2012). Hal tersebut dapat menyebabkan buruknya kualitas relasi romantis.

Fenomena tingginya kekerasan dalam pacaran dan perselingkuhan menunjukkan bahwa masih banyak individu dewasa awal yang mengalami kualitas hubungan romantis yang kurang baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa terdapat berbagai faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan romantis, salah satunya adalah pola kelekatan (*attachment*). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pengalaman kelekatan seseorang berhubungan dengan kualitas hubungan romantis yang dijalani pada masa dewasa awal.

Mencari pasangan hidup dan membangun keintiman adalah salah satu tahap penting dalam perkembangan masa dewasa awal. Individu berupaya untuk menjalin hubungan yang didasarkan rasa percaya dan komitmen, baik dalam pacaran maupun pernikahan (Berk, 2017). Kualitas hubungan dapat dipahami sebagai penilaian subjektif, baik positif atau negatif terhadap hubungan romantis yang sedang dijalani (Fletcher dkk., 2000).

Kualitas hubungan romantis dalam penelitian ini merujuk pada komponen-komponen penting yang diadopsi dari skala relasi remaja dan

dewasa awal oleh Ponti dkk. (2010). Aspek-aspek tersebut meliputi kebersamaan (*companionship*), konflik (*conflict*), pemberian bantuan (*help*), rasa aman (*security*), dan kedekatan emosional (*closeness*). Sementara Clark dkk (dalam Farooqi, 2008) menekankan bahwa kualitas hubungan juga mencakup unsur saling pengertian, validasi, serta pemahaman antara pasangan. Kualitas hubungan romantis pada masa remaja akhir hingga dewasa awal dapat memberikan dampak jangka panjang (Barber & Eccles, 2003). Menurut Harris (2013), penting untuk membangun kualitas hubungan yang baik karena dapat mempengaruhi ketahanan hubungan dan kebahagiaan individu. Apabila kualitas hubungan romantis buruk dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental individu (Indrawati dkk., 2018). Nofle dan Shaver (2006), mengatakan bahwa semakin rendah kualitas hubungan, semakin tinggi resiko individu mengalami depresi bahkan bunuh diri.

Kualitas sebuah hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang peneliti kelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Terdapat faktor internal yang terdiri dari gaya cinta (*love style*) yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan romantis akan lebih tinggi ketika didasari cinta yang hangat, penuh gairah, dan tulis dibandingkan dengan cinta yang berlandaskan permainan atau sikap posesif (Meeks dkk., 1998). Selanjutnya, terdapat faktor verifikasi dan pengembangan diri (*self-verification & self-enhancement*) karena verifikasi

dan peningkatan diri terbukti berkaitan dengan kepuasan, keintiman, dan evaluasi positif terhadap pasangan maupun hubungan (Murray dkk., 1996).

Setelah itu kepribadian (*personality*) juga mempengaruhi kualitas suatu hubungan romantis dikarenakan kepribadian dapat mempengaruhi interaksi negatif maupun positif dalam hubungan jangka panjang, meskipun hasilnya bervariasi (Donnellan dkk., 2015). Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) juga berdampak pada kualitas hubungan romantis karena dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik hubungan romantis yang dijalani dapat lebih bahagia (Noller dkk., 1997 ; Carton dkk., 1999).

Selanjutnya terdapat penelitian bahwa bias positif (*positive bias*) dalam hubungan romantis dapat membantu individu menciptakan rasa aman, dan yang terakhir terdapat depresi (*depression*) dikarenakan secara keseluruhan, depresi tidak hanya menurunkan kepuasan dalam hubungan, namun dapat meningkatkan konflik dan ketidakstabilan dalam hubungan romantis (Rehman dkk., 2008).

Terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan romantis, yaitu adanya dukungan pasangan (*partner support*) bahwa pasangan yang puas dalam hubungannya akan memberikan dukungan positif dalam hubungannya (Lawrence dkk., 2008). Selanjutnya pola interaksi (*interaction patterns*), dengan adanya interaksi positif seperti penghindaran yang sehat dapat meningkatkan kualitas hubungan (Gallagher dkk., 2004), dan terdapat faktor ekonomi (*economic factors*) yang

dikarenakan kesejahteraan ekonomi dapat meningkatkan kasih antar pasangan (Hardie & Lucas, 2010).

Faktor-faktor penentu kualitas hubungan romantis tersebut, baik faktor internal maupun eksternal, memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan bagaimana individu membangun kelekatan (*attachment*) dengan pasangannya. Seperti pada faktor internal, yaitu kepribadian yang di dalamnya terdapat gaya cinta, verifikasi dan peningkatan diri, kecerdasan emosional, dan depresi sangat berpengaruh pada relasi romantis. Meskipun kepribadian dan kelekatan merupakan dua konstruk psikologi yang berbeda, penelitian dari Nettle dan Shaver (2006) menemukan bahwa kelekatan memiliki pengaruh yang jauh lebih kuat dalam menentukan baik atau buruknya kualitas hubungan romantis tersebut.

Selanjutnya, pada faktor eksternal, dukungan pasangan dan pola interaksi yang dilakukan pada relasi romantis sangat berkaitan dengan kelekatan (*attachment*). Hal tersebut sejalan dengan pandangan bahwa ketika hubungan romantis dihadapkan pada situasi yang membatasi ruang interaksi, individu akan membutuhkan dukungan ekstra dari pasangannya. Ketidakmampuan pasangan dalam memberikan dukungan positif serta adanya pola interaksi yang minim terbukti berkontribusi langsung pada penurunan kualitas hubungan (Gallagher dkk., 2004; Lawrence dkk., 2008). Oleh karena itu, dalam menghadapi situasi yang sulit, individu dengan kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung lebih mampu bertahan karena memiliki komitmen yang tinggi (Nosko dkk., 2011), sedangkan

individu dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) akan lebih rentan mengalami ketidakpuasan dalam relasi mereka (Simpson, 1990).

Berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan romantis bukan hanya berkaitan dengan keberlangsungan hubungan pasangan, tetapi juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis individu pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan romantis menjadi penting agar dapat memberikan gambaran mengenai aspek psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya hubungan yang sehat.

Selama beberapa tahun ini, banyak peneliti menunjukkan bahwa kualitas hubungan romantis pada orang dewasa sangat dipengaruhi oleh pola kelekatan yang terbentuk sejak masa anak-anak. Relasi yang baik antara anak dan pengasuh sejak kecil membantu anak membentuk konstruksi mental (*internal working model*) tentang dirinya dan orang lain. Melalui pengalaman tersebut, anak belajar memahami bagaimana ia diperlakukan dan diterima oleh lingkungan sekitarnya (Bowlby dalam Pramana, 1996). Jika anak merasa diterima dan aman, ia akan mengembangkan kelekatan aman (*secure attachment*) dengan pengasuhnya. Hal ini membuat anak lebih mudah mempercayai orang tua serta dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain di lingkungannya (Ervika, 2005). Seiring perkembangan individu, figur lekat tidak lagi terbatas pada orang tua atau pengasuh utamanya, tetapi meluas kepada teman sebaya pada masa dewasa. Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan pola perilaku

dalam hubungan yang mencerminkan gaya kelekatan (*attachment*) yang dimiliki, baik aman maupun tidak aman (Mikulincer & Shaver, 2007).

Attachment atau kelekatan dipahami sebagai dorongan dasar manusia untuk membangun ikatan emosional dengan orang lain, yang ditandai dengan kasih sayang, keintiman, dan kebutuhan akan kedekatan. Bowlby (dalam Bartholomew & Horowitz, 1991) menekankan bahwa kelekatan ini bukan sekedar hubungan sosial biasa, namun kebutuhan psikologis yang penting bagi rasa aman dan kesejahteraan individu sepanjang rentang kehidupannya. Selain itu, Feldman (2012) menjelaskan bahwa kelekatan (*attachment*) merupakan hubungan emosional positif yang terbentuk antara bayi dengan figur pengasuh utamanya, dan menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial sejak awal kehidupan. Kelekatan yang aman (*secure attachment*) terbentuk ketika pengasuh memberikan kasih sayang dengan penuh konsisten dan tanggung jawab sejak awal kehidupan. Sebaliknya, pola asuh yang kasar dan tidak konsisten cenderung menghasilkan kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) (Ainsworth, 1978).

Ainsworth dan Bowlby (1978) menunjukkan bahwa gaya kelekatan mempengaruhi aspek hubungan romantis di masa dewasa, seperti kepuasan, kepercayaan, keintiman, dan keterbukaan diri (Billings, 2015). Dalam mengukur kelekatan pada pasangan, Fraley dkk. (2000) membagi ke dalam dua dimensi utama, yaitu kelekatan menghindar (*attachment avoidant*) dan kelekatan cemas (*attachment anxiety*). Individu dengan karakteristik

kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) tipe menghindar (*avoidant*) umumnya memiliki kecenderungan untuk menjaga jarak emosional, mengalami ketakutan akan kedekatan, serta memandang niat baik orang lain secara negatif. Sebaliknya, individu dengan kelekatan cemas (*anxiety*) cenderung dikuasai oleh kekhawatiran berlebih akan penolakan atau ketidakhadiran pasangan di saat dibutuhkan, sehingga mereka sering kali mencari keintiman secara berlebihan namun di sisi lain memiliki pandangan yang negatif terhadap harga diri mereka sendiri.

Kedua dimensi kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) ini terbukti memberikan dampak yang merusak bagi keharmonisan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Ho dkk. (2012) serta Ayenew (2016) secara empiris menemukan bahwa *attachment avoidant* dan *attachment anxiety* berhubungan negatif secara signifikan dengan tingkat kepuasan serta kualitas hubungan romantis yang dijalani. Hal ini terjadi karena tingginya kecemasan dan perilaku menghindar menghambat terciptanya rasa saling percaya dan keterbukaan, yang merupakan pilar utama dalam membangun hubungan yang sehat pada masa dewasa awal. Sebaliknya, individu yang memiliki *secure attachment* rendah pada aspek menghindar (*avoidant*) maupun cemas (*anxiety*), lebih mudah menyesuaikan diri dalam hubungan, serta menunjukkan kepercayaan, persahabatan, dan emosi positif. Dengan begitu, pola kelekatan sejak masa kanak-kanak dapat mempengaruhi persepsi dan kepuasan seseorang dalam hubungan romantis (Wina, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa kelekatan tidak aman berkaitan dengan rendahnya kualitas hubungan romantis. Namun demikian, sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks budaya luar negeri serta menggunakan karakteristik sampel yang berbeda dengan penelitian ini. Penelitian mengenai hubungan kelekatan tidak aman dan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal di Indonesia juga masih relatif terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah hubungan tersebut juga ditemukan pada konteks budaya Indonesia.

Dalam jurnalnya, Wina (2022) menjelaskan bahwa kelekatan (*attachment*) individu berpengaruh terhadap cara individu memandang kedekatan dan hubungan romantis dengan pasangan. Pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dapat menjadi dasar untuk memprediksi tingkat kepuasan seseorang dalam hubungan dengan pasangannya dan mencapai kualitas hubungan yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hazan dan Shaver (1987) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung menjalin hubungan yang lebih harmonis. Kondisi tersebut tercermin dari adanya kepercayaan, keintiman, dan dukungan yang kuat dalam hubungan (Hazan & Shaver, 1987). Kemampuan untuk mempercayai orang lain menjadi salah satu karakteristik individu dengan kelekatan aman, sehingga kelekatan aman berkaitan secara positif dengan kualitas hubungan romantis (Mikulincer, dalam Simmons dkk., 2009).

Sesuai dengan penelitian Pistole dkk (dalam Cristi, 2017) tentang hubungan jarak jauh dengan jarak dekat menunjukkan bahwa kelekatan (*attachment*) mempengaruhi tingkat komitmen dalam hubungan jarak dekat. Hasil penelitian Nosko dkk. (2011) menunjukkan bahwa pada hubungan jarak jauh, individu yang memiliki kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung mempertahankan komitmen yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*).

Kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) dipilih sebagai fokus penelitian karena karakteristik pola kelekatan ini sering dikaitkan dengan tantangan dalam mengembangkan dan menjaga komitmen dalam suatu hubungan romantis. Sesuai dalam jurnal yang dibuat oleh Putri (2022), Mikulincer dan Shaver (2007) menjelaskan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) cenderung merasa takut terhadap kedekatan, keraguan pada pasangan atau kekhawatiran berlebihan akan penolakan, sehingga hubungan yang terbentuk seringkali kurang stabil dan kurang memuaskan. Hasil penelitian Pace dan Zapulla (2011) menunjukkan bahwa kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku bermasalah. Meskipun demikian, pengaruh tersebut menjadi kurang berarti pada individu yang memiliki komitmen tinggi dalam hubungan mereka. Artinya, remaja yang memiliki komitmen mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan dan meningkatkan kualitas hidupnya, meskipun memiliki kelekatan yang tidak aman.

Perempuan dan laki-laki memiliki pola kelekatan yang berpengaruh pada kualitas hubungan, hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Collins dan Read (1990) bahwa bagi perempuan, kenyamanan pasangan terhadap kedekatan merupakan penentu utama kualitas hubungan. Sementara, bagi laki-laki, kualitas hubungan lebih banyak dipengaruhi oleh sejauh mana pasangan mereka menunjukkan kecemasan akan ditinggalkan atau tidak dicintai. Mikulincer dan Shaver (2013) menjelaskan bahwa kelekatan aman (*secure attachment*) ditandai oleh rendahnya kecenderungan untuk merasa cemas maupun menghindari kedekatan dalam hubungannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan (*anxiety*) dan penghindaran (*avoidant*) yang rendah cenderung lebih mampu membangun hubungan yang aman, dekat, dan berkualitas dengan pasangannya.

Kelekatan menggambarkan kecenderungan manusia untuk mencari dan mempertahankan hubungan emosional yang dekat, aman, serta penuh kasih sayang dengan individu lain. Namun, tidak semua bentuk hubungan emosional dapat disebut sebagai kelekatan (Bowlby, dalam Bartholomew & Horowitz, 1991). Hal tersebut terjadi karena hanya hubungan yang melibatkan rasa aman, kedekatan, dan ketergantungan emosional yang termasuk di dalamnya. Selain itu, kelekatan juga mempengaruhi bagaimana seseorang membangun, memahami, dan menjalin hubungan dengan orang lain (Fraley dan Shaver, 2000; Hazan dan Shaver, 1987). Cara individu memandang diri sendiri maupun orang lain dalam interaksi dipengaruhi oleh

pengalaman pertamanya dengan pengasuh (Fraley, 2010). Dengan begitu, kelekatan (*attachment*) antara pasangan dalam relasi romantis dipandang serupa dengan kelekatan (*attachment*) bayi dan pengasuh (Shaver & Hazan, 1988), dan diyakini berperan penting dalam menentukan kualitas hubungan romantis (Li & Chan, 2012).

Dari penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa gaya kelekatan seseorang berpengaruh terhadap cara individu memandang dan menjalin hubungan romantis dengan pasangannya. Melihat masih tingginya angka kekerasan dan ketidaksetiaan dalam hubungan pacaran dewasa awal saat ini, penelitian mengenai faktor kelekatan menjadi sangat krusial. Penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus memfokuskan kajian pada hubungan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) dengan kualitas hubungan romantis pada individu dewasa awal berusia 18-25 tahun di Indonesia. Berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang lebih mengkaji kelekatan secara umum atau dilakukan pada konteks budaya yang berbeda. (novelty) Berdasarkan berbagai temuan dan pertimbangan yang telah dipaparkan, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) dan kualitas hubungan romantis pada individu dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kelekatan tidak aman dan kualitas hubungan romantis pada individu dewasa awal.

C. Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis hubungan antara kelekatan tidak aman dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan psikologi sosial, khususnya mengenai hubungan antara kelekatan tidak aman (insecure attachment) dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai penerapan teori kelekatan dalam konteks hubungan romantis pada populasi dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu dewasa awal

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu tentang pentingnya pengalaman kelekatan pada masa kecil dalam membentuk pola hubungan romantis di kemudian hari. Melalui pemahaman tersebut, individu dapat lebih mudah mengenali karakteristik hubungan yang kurang sehat dan berupaya membangun hubungan yang lebih positif, harmonis, dan berkualitas.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti yang tertarik meneliti hubungan antara kelekatan dan kualitas hubungan romantis. Serta membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji berbagai aspek psikologis lain yang berperan dalam hubungan romantis.