

Gambaran Insecure Attachment pada Dewasa Awal yang Memiliki Hubungan Romantis

Shalika Fatimah Zahra¹ Rahmah Hastuti²

Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta¹

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta²

Email: shalika.705220460@stu.untar.ac.id¹ rahmahh@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Hubungan romantis pada dewasa awal merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial, namun tidak semua individu mampu membangun hubungan yang aman secara emosional. Latar belakang keluarga, khususnya pengalaman dibesarkan oleh orang tua tunggal, serta karakteristik demografis dan relasional diduga berkontribusi terhadap munculnya insecure attachment dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat insecure attachment ditinjau dari faktor demografi dan relasional, seperti jenis kelamin, usia, lama berpacaran, status orang tua, lama memiliki orang tua tunggal, serta kedekatan dengan orang tua. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan melibatkan partisipan dewasa awal berusia 18–25 tahun yang sedang menjalin hubungan romantis dan memiliki latar belakang orang tua tunggal. Alat ukur yang digunakan adalah Experiences in Close Relationships (ECR) yang mengukur dua dimensi insecure attachment, yaitu anxiety attachment dan avoidance attachment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat insecure attachment berada pada kategori sedang dengan anxiety attachment sebagai dimensi yang lebih dominan. Hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama berpacaran, namun terdapat perbedaan berdasarkan faktor relasional keluarga, khususnya lama memiliki orang tua tunggal dan kedekatan dengan orang tua, sehingga insecure attachment lebih dipengaruhi oleh kualitas pengalaman relasional dibandingkan karakteristik demografis.

Kata Kunci: Kelekatan Tidak Aman, Anxiety Attachment, Avoidance Attachment, Hubungan Romantis, Dewasa awal

Abstract

Romantic relationships in early adulthood play a crucial role in psychosocial development; however, not all individuals are able to establish emotionally secure relationships. Family background, particularly being raised by a single parent, along with demographic and relational characteristics, is assumed to contribute to the development of insecure attachment in romantic relationships. Therefore, this study aimed to examine differences in the level of insecure attachment based on demographic and relational factors, including gender, age, relationship duration, parental status, length of time living with a single parent, and perceived closeness to parents. This study employed a descriptive comparative design involving early adults aged 18–25 years who were currently involved in a romantic relationship and had a single-parent background. The instrument used was the Experiences in Close Relationships (ECR), which measures two dimensions of insecure attachment, namely anxiety attachment and avoidance attachment. The results indicated that the level of insecure attachment was categorized as moderate, with anxiety attachment emerging as the more dominant dimension. The comparative analysis showed no significant differences based on gender, age, and relationship duration; however, significant differences were found based on family relational factors, particularly the length of time living with a single parent and closeness to parents. These findings suggest that insecure attachment in early adulthood is more strongly influenced by relational experiences within the family than by demographic characteristics.

Keywords: Insecure Attachment, Anxiety Attachment, Avoidance Attachment, Romantic Relationships, Early Adulthood



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan penting yang ditandai oleh upaya membangun kemandirian, kestabilan emosional, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang bermakna. Arnett (2015) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang unik, ditandai oleh eksplorasi identitas, pencarian hubungan intim, dan penentuan arah kehidupan. Pada fase ini, hubungan romantis tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan afeksi, tetapi juga menjadi konteks utama bagi individu untuk mempelajari regulasi emosi, penyelesaian konflik, serta pembentukan identitas relasional yang berkontribusi terhadap kesejahteraan jangka panjang (López et al., 2019). Sejalan dengan itu, Erikson (dalam Sufah et al., 2023) menyatakan bahwa dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, di mana individu dituntut untuk membangun kedekatan emosional yang ditandai oleh rasa saling percaya, keterbukaan, serta komitmen dalam hubungan romantis.

Hubungan romantis yang sehat ditandai oleh komunikasi yang terbuka, rasa saling percaya, penghargaan terhadap batasan pribadi, serta kemampuan mengelola konflik secara konstruktif (Overall & McNulty, 2017). Dalam hubungan yang sehat, individu mampu mengekspresikan kebutuhan emosional secara asertif, merasa aman secara psikologis, serta memperoleh dukungan emosional yang konsisten dari pasangan (Impett et al., 2020). Namun, tidak semua hubungan romantis berjalan secara adaptif. Sebagian individu justru terlibat dalam hubungan romantis yang tidak sehat atau *toxic relationship*, yang ditandai oleh pola interaksi tidak seimbang seperti dominasi, perilaku kontrol, manipulasi emosional, serta konflik berulang tanpa penyelesaian yang efektif (De Sousa et al., 2023). Fenomena *toxic relationship* pada dewasa awal bukanlah kasus yang jarang terjadi. Penelitian Noland et al. (2024) terhadap 383 dewasa awal usia 18–25 tahun menunjukkan bahwa pengalaman hubungan romantis yang toxic berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu. Selain itu, data nasional di Indonesia mencatat sebanyak 1.151 kasus kekerasan dalam pacaran pada tahun 2022 yang dilaporkan kepada lembaga resmi, menunjukkan bahwa kekerasan emosional maupun fisik dalam hubungan romantis merupakan realitas yang masih banyak terjadi (KemenPPPA, 2023). Temuan ini menegaskan bahwa kualitas hubungan romantis sangat ditentukan oleh dinamika emosional dan pola interaksi yang berlangsung di dalamnya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis yang tidak sehat dapat menimbulkan dampak psikologis jangka pendek maupun jangka panjang. Studi Rahmadiani dan Fajrinaldi (2025) menemukan bahwa *toxic relationship* tidak hanya berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi ringan, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur emosi dan berkomunikasi secara adaptif dalam hubungan selanjutnya. Pengalaman emosional yang negatif dalam hubungan romantis dapat membentuk skema kognitif dan respons emosional yang maladaptif, sehingga individu menjadi lebih defensif, agresif, atau menarik diri dalam interaksi interpersonal (Berzenski, 2018; Ross et al., 2019). Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam dinamika hubungan romantis yang tidak sehat adalah insecure attachment. Individu dengan insecure attachment cenderung mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan emosional yang aman (Momeñe et al., 2024). Pola *anxiety attachment* ditandai oleh kecemasan berlebihan terhadap penolakan atau kehilangan pasangan serta kebutuhan tinggi akan kepastian emosional, sedangkan *avoidance attachment* ditandai oleh kecenderungan menjaga jarak emosional dan ketidaknyamanan terhadap keintiman (Mikulincer & Shaver, 2019). Kedua pola ini dapat memicu interaksi yang tidak seimbang dalam hubungan romantis, seperti ketergantungan emosional, konflik berulang, dan kesulitan mengekspresikan kebutuhan emosional secara sehat (Kouri et al., 2024).

Meskipun penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji hubungan insecure attachment dengan kualitas hubungan romantis, konflik interpersonal, dan kesejahteraan psikologis, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel atau model prediktif tertentu (Momeñe et al., 2024; Kouri et al., 2024). Penelitian yang secara khusus memberikan gambaran tingkat insecure attachment itu sendiri dalam konteks hubungan romantis pada dewasa awal, khususnya dalam konteks sosial budaya Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai insecure attachment dalam hubungan romantis pada dewasa awal. Penelitian ini berfokus pada satu variabel utama, yaitu insecure attachment, tanpa menguji hubungan antarvariabel. Dengan memperoleh pemahaman deskriptif mengenai tingkat dan karakteristik insecure attachment pada dewasa awal, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian kelekatan dewasa serta menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan intervensi psikologis guna meningkatkan kualitas hubungan romantis dan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: Bagaimana gambaran insecure attachment dalam hubungan romantis pada dewasa awal?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif untuk menggambarkan tingkat *insecure attachment* dalam hubungan romantis pada dewasa awal serta melihat perbedaannya berdasarkan karakteristik demografis dan relasional. Aspek demografi yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, lama berpacaran, status orang tua, lama memiliki orang tua tunggal, serta tingkat kedekatan dengan orang tua.

Teknik Sampling dan Jumlah Sampel

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Partisipan merupakan dewasa awal yang mengalami perubahan struktur keluarga, seperti perceraian atau kematian salah satu orang tua, serta sedang menjalin hubungan romantis. Penentuan jumlah minimum sampel dilakukan menggunakan aplikasi *G*Power* versi 3.1 dengan asumsi *effect size* 0.30, tingkat signifikansi (α) 0.05, dan *power* 0.80, sehingga diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 84 partisipan. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan 137 partisipan, jumlah yang melebihi batas minimum dan dinilai memadai untuk meningkatkan kekuatan statistik dan keandalan hasil penelitian.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun yang sedang menjalin hubungan romantis. Selain itu, partisipan mencakup individu dengan latar belakang perubahan struktur keluarga, yaitu mengalami perceraian orang tua atau kematian salah satu orang tua. Partisipan juga memiliki variasi karakteristik relasional, seperti perbedaan lama menjalin hubungan romantis, lama memiliki orang tua tunggal, serta tingkat kedekatan dengan ayah dan ibu. Seluruh partisipan merupakan individu yang bersedia mengikuti penelitian secara sukarela dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Pengukuran Penelitian

Untuk mengukur *insecure attachment* diukur menggunakan *Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) yang dikembangkan oleh Fraley et al. (2000). Instrumen ini mengukur dua dimensi utama, yaitu *anxiety attachment* dan *avoidance attachment*, dengan total 36 butir pernyataan. Responden memberikan penilaian menggunakan skala Likert 7 poin, mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *insecure attachment* yang lebih tinggi.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *insecure attachment* dalam hubungan romantis ditinjau dari karakteristik demografis dan relasional dengan menggunakan teknik uji komparatif non-parametrik, yaitu uji *Mann-Whitney U* dan uji *Kruskal-Wallis*, melalui aplikasi *IBM SPSS Statistics versi 25.0*. Peneliti terlebih dahulu melakukan uji reliabilitas per dimensi untuk mengetahui konsistensi internal alat ukur *Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)*, sedangkan kualitas butir item ditinjau melalui nilai *item-total correlation*. Selanjutnya, uji *Mann-Whitney U* dan *Kruskal-Wallis* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat *insecure attachment*, termasuk dimensi *anxiety attachment* dan *avoidance attachment*, berdasarkan karakteristik partisipan seperti jenis kelamin, usia, lama berpacaran, status orang tua, lama memiliki orang tua tunggal, serta tingkat kedekatan dengan orang tua. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistics versi 25.0*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 137 partisipan menggunakan deskriptif, didapatkan bahwa partisipan pada penelitian ini terdiri dari laki-laki dan perempuan. Partisipan perempuan merupakan kelompok dengan jumlah terbanyak yaitu 96 partisipan (70,1%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 41 partisipan (29,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	41	29,9
Perempuan	96	70,1
Total	137	100

Berdasarkan hasil penelitian, usia partisipan berada pada rentang 18–25 tahun. Peneliti membaginya sesuai usia aktual partisipan. Usia dengan jumlah partisipan terbanyak adalah 21 tahun, yaitu 41 partisipan (29,9%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 27 partisipan (19,7%). Sementara itu, partisipan berusia 25 tahun merupakan kelompok paling sedikit yaitu 5 partisipan (3,6%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipan didominasi oleh individu dewasa awal usia 20–21 tahun.

Tabel 2. Data Demografi Berdasarkan Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
18	18	13.1
19	15	10.9
20	27	19.7
21	41	29.9
22	15	10.9
23	9	6.6
24	7	5.1

25	5	3.6
Total	137	100

Pada aspek status orang tua menjadi dua kategori. Mayoritas partisipan berasal dari keluarga dengan status cerai hidup, yaitu 102 partisipan (74,5%). Sementara itu, partisipan dengan status keluarga cerai mati berjumlah 35 partisipan (25,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami perpisahan orang tua yang tidak disebabkan oleh kematian.

Tabel 3. Data Demografi Berdasarkan Status Orang Tua

Status Orang Tua	Frekuensi	%
Cerai mati	35	25.5
Cerai hidup	102	74.5
Total	137	100

Pada aspek pengalaman lama partisipan menjalin hubungan ke dalam empat kategori. Kategori terbanyak adalah partisipan yang berpacaran selama 1-2 tahun, yakni 76 partisipan (55,5%). Kategori berikutnya adalah < 1 tahun dengan 28 partisipan (20,4%), kemudian 3-4 tahun sebanyak 25 partisipan (18,2%), dan > 4 tahun sebanyak 8 partisipan (5,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam hubungan yang masih relatif baru (1-2 tahun).

Tabel 4. Data Demografi Berdasarkan Lama Berpacaran

Lama Berpacaran	Frekuensi	%
< 1 tahun	28	20.4
1-2 tahun	76	55.5
3-4 tahun	25	18.2
> 4 tahun	8	5.8
Total	137	100

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas pada setiap dimensi untuk mengetahui tingkat konsistensi internal masing-masing dimensi pada instrumen *Insecure attachment*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa dimensi *anxiety attachment* memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,916 dengan jumlah 17 butir, sedangkan dimensi *avoidance attachment* memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,905 dengan jumlah 17 butir. Selain itu, reliabilitas instrumen *insecure attachment* secara keseluruhan, setelah penggabungan kedua dimensi, menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,793 dengan total 34 butir. Gambaran lebih detail mengenai hasil uji reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Reliabilitas Instrumen *Insecure Attachment* Berdasarkan Dimensi

Dimensi	Cronbach's a
<i>Attachment Anxiety</i>	0.916
<i>Attachment Avoidance</i>	0.905
<i>Total Insecure attachment</i>	0.793

Gambaran *Insecure Attachment* Partisipan

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, dimensi *attachment anxiety* memiliki nilai rata-rata tertinggi ($M = 4,53$; $SD = 1,18$) dengan rentang skor 1,35-6,59, yang menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi dalam hubungan romantis, khususnya terkait kekhawatiran akan penolakan dan kehilangan pasangan.

Sebaliknya, dimensi *attachment avoidance* menunjukkan nilai rata-rata yang lebih rendah ($M = 2,75$; $SD = 1,03$) dengan rentang skor 1,18–5,82, yang mengindikasikan bahwa partisipan relatif tidak menunjukkan kecenderungan untuk menghindari kedekatan emosional dan umumnya tetap nyaman dalam membangun keintiman dengan pasangan. Secara keseluruhan, skor *insecure attachment* memiliki nilai rata-rata sebesar 3,64 ($SD = 0,62$) dengan rentang 1,97–5,41, yang menunjukkan bahwa tingkat insecure attachment pada dewasa awal yang memiliki hubungan romantis berada pada kategori sedang, dengan pola yang lebih didominasi oleh *attachment anxiety* dibandingkan dengan *attachment avoidance*.

Tabel 6. Hasil Gambaran *Insecure Attachment* Partisipan

Dimensi	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Attachment Anxiety</i>	137	1.35	6.59	4.53	1.18
<i>Attachment Avoidance</i>	137	1.18	5.82	2.75	1.03
Total <i>Insecure attachment</i>	137	1.97	5.41	3.64	0.62

Gambaran Kategori *Insecure Attachment*

Berdasarkan hasil pengkategorian skor, sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang untuk variabel *insecure attachment*, yaitu sebanyak 118 orang (86,1%), sedangkan 18 partisipan (13,1%) berada pada kategori rendah dan hanya 1 partisipan (0,7%) yang berada pada kategori tinggi. Pada dimensi *attachment anxiety*, mayoritas partisipan berada pada kategori sedang (50,4%), diikuti oleh kategori tinggi (38,0%) dan kategori rendah (11,7%), yang menunjukkan bahwa kecemasan dalam hubungan romantis cukup menonjol pada sebagian besar partisipan. Sebaliknya, pada dimensi *attachment avoidance*, sebagian besar partisipan berada pada kategori rendah (68,6%), sementara 27,0% berada pada kategori sedang dan hanya 4,4% yang berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa kecenderungan untuk menghindari kedekatan emosional relatif rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pola insecure attachment pada dewasa awal yang memiliki hubungan romantis lebih banyak ditandai oleh tingginya *attachment anxiety* dibandingkan dengan *attachment avoidance*.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi *Insecure Attachment*

Variabel	Norma Skor	Kategori	N	%
<i>Anxiety attachment</i>	≤ 3.39	Rendah	16	11.7
	3.40 – 5.00	Sedang	69	50.4
	≥ 5.01	Tinggi	52	38.0
<i>Avoidance attachment</i>	≤ 3.39	Rendah	94	68.6
	3.40 – 5.00	Sedang	37	27.0
	≥ 5.01	Tinggi	6	4.4
<i>Insecure attachment</i>	≤ 3.39	Rendah	18	13.1
	3.40 – 5.00	Sedang	118	86.1
	≥ 5.01	Tinggi	1	0.7

Uji Beda Dimens *Anxiety Attachment*

Berdasarkan table di bawah, uji beda *anxiety attachment* berdasarkan jenis kelamin partisipan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan $p = .222$ ($p > 0.05$).

Tabel 8. Hasil Uji Beda *Anxiety Attachment* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	p	Keterangan
Laki-laki	41	75.33	.222	Tidak terdapat perbedaan
Perempuan	96	66.30		

Hasil uji beda menunjukkan nilai signifikansi $p = .277$ ($p > 0.05$), yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 9. Hasil Uji Beda *Anxiety Attachment* Berdasarkan Lama Berpacaran

Lama Berpacaran	N	Mean Rank	p	Keterangan
Kurang dari 1 tahun	28	66.13	.277	Tidak terdapat perbedaan
1-2 tahun	76	73.38		
3-4 tahun	25	56.48		
Lebih dari 4 tahun	8	76.63		

Dengan nilai signifikansi sebesar .080 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan/perbedaan yang signifikan.

Tabel 10. Uji Beda *Anxiety attachment* Berdasarkan Status Orang Tua

Status Orang Tua	N	Mean Rank	p	Keterangan
Cerai Mati	35	58.87	.080	Tidak terdapat perbedaan
Cerai Hidup	102	72.48		

Dengan nilai signifikansi sebesar .226 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan/perbedaan yang signifikan berdasarkan lama memiliki orang tua tunggal.

Tabel 11. Hasil Uji Beda *Anxiety Attachment* Berdasarkan Lama Memiliki Orang Tua Tunggal

Lama Memiliki Orang Tua tunggal	N	Mean Rank	p	Keterangan
Kurang dari 1 tahun	19	62.08	.226	Tidak terdapat perbedaan
1-3 tahun	42	59.55		
4-6 tahun	32	73.69		
7-10 tahun	18	74.50		
Lebih dari 10 tahun	26	79.75		

Tingkat *anxiety attachment* berbeda signifikan berdasarkan kedekatan dengan ayah ($p < .05$). Semakin rendah kedekatan dengan ayah, semakin tinggi skor *anxiety attachment*.

Tabel 12. Hasil Uji Beda *Anxiety Attachment* Berdasarkan Kedekatan Dengan Ayah

Kedekatan Dengan Ayah	N	Mean Rank	p	Keterangan
Sangat dekat	20	41.80	.000	Terdapat perbedaan
Cukup dekat	30	55.75		
Biasa saja	33	73.39		
Kurang dekat	44	81.05		
Tidak dekat sama sekali	10	95.65		

Dengan nilai signifikansi sebesar .171 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan kedekatan dengan ibu.

Tabel 13. Uji Beda *Anxiety attachment* Berdasarkan Kedekatan Dengan Ibu

Kedekatan Dengan Ibu	N	Mean Rank	p	Keterangan
Sangat dekat	49	62.11	.171	Tidak terdapat perbedaan
Cukup dekat	33	63.91		
Biasa saja	15	88.40		
Kurang dekat	36	74.92		
Tidak dekat sama sekali	4	69.38		

Uji Beda Dimensi *Avoidance Attachment*

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi.196 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *avoidance attachment* berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 14. Uji Beda *Avoidance attachment* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	p	Keterangan
Laki-laki	41	62.29	.196	Tidak terdapat perbedaan
Perempuan	96	71.86		

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .267 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *avoidance attachment* berdasarkan lama berpacaran.

Tabel 15. Uji Beda *Avoidance Attachment* Berdasarkan Lama Berpacaran

Lama Berpacaran	N	Mean Rank	p	Keterangan
Kurang dari 1 tahun	28	78.63	.267	Tidak terdapat perbedaan
1-2 tahun	76	65.20		
3-4 tahun	25	74.52		
Lebih dari 4 tahun	8	54.19		

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .114 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan.

Tabel 16. Uji Beda *Avoidance Attachment* Berdasarkan Status Orang Tua

Status Orang Tua	N	Mean Rank	p	Keterangan
Cerai Mati	35	78.16	.114	Tidak terdapat perbedaan
Cerai Hidup	102	65.86		

Berdasarkan hasil uji beda *avoidance attachment* berdasarkan lama memiliki orang tua tunggal, diperoleh nilai signifikansi .010 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *avoidance attachment* berdasarkan lama memiliki orang tua tunggal.

Tabel 17. Uji Beda *Avoidance Attachment* Berdasarkan Lama Memiliki Orang Tua Tunggal

Lama Memiliki Orang Tua tunggal	N	Mean Rank	p	Keterangan
Kurang dari 1 tahun	19	93.26	.010	Terdapat perbedaan
1-3 tahun	42	63.46		
4-6 tahun	32	55.23		
7-10 tahun	18	65.61		
Lebih dari 10 tahun	26	78.21		

Berdasarkan hasil uji beda *avoidance attachment* berdasarkan kedekatan dengan ayah, diperoleh nilai signifikansi .007 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *avoidance attachment*.

Tabel 18. Uji Beda *Avoidance Attachment* Berdasarkan Kedekatan Dengan Ayah

Kedekatan Dengan Ayah	N	Mean Rank	p	Keterangan
Sangat dekat	20	80.55	.007	Terdapat perbedaan
Cukup dekat	30	85.92		
Biasa saja	33	66.94		
Kurang dekat	44	53.33		
Tidak dekat sama sekali	10	70.90		

Berdasarkan hasil uji beda *avoidance attachment* berdasarkan kedekatan dengan ibu, diperoleh nilai signifikansi .005 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *avoidance attachment*.

Tabel 19. Uji Beda *Avoidance Attachment* Berdasarkan Kedekatan Dengan Ibu

Kedekatan Dengan Ibu	N	Mean Rank	p	Keterangan
Sangat dekat	49	78.42	.005	Terdapat perbedaan
Cukup dekat	33	76.59		
Biasa saja	15	61.73		
Kurang dekat	36	49.50		
Tidak dekat sama sekali	4	93.75		

Uji Beda *Insecure Attachment*

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .555 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *insecure attachment* berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 20. Uji Beda *Insecure Attachment* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	p	Keterangan
Laki-laki	41	65.94	.555	Tidak terdapat perbedaan
Perempuan	96	70.31		

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .688 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *insecure attachment* berdasarkan jenis lama berpacaran.

Tabel 21. Uji Beda *Insecure Attachment* Berdasarkan Lama Berpacaran

Lama Berpacaran	N	Mean Rank	p	Keterangan
Kurang dari 1 tahun	28	76.27	.688	Tidak terdapat perbedaan
1-2 tahun	76	68.44		
3-4 tahun	25	64.68		
Lebih dari 4 tahun	8	62.38		

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .693 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan.

Tabel 22. Uji Beda *Insecure Attachment* Berdasarkan Status Orang Tua

Status Orang Tua	N	Mean Rank	p	Keterangan
Cerai Mati	35	71.29	.693	Tidak terdapat perbedaan
Cerai Hidup	102	68.22		

Berdasarkan hasil uji beda *insecure attachment* berdasarkan lama memiliki orang tua tunggal, diperoleh nilai signifikansi .028 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *insecure attachment* berdasarkan lama memiliki orang tua tunggal.

Tabel 23. Uji Beda *Insecure Attachment* Berdasarkan Lama Memiliki Orang Tua Tunggal

Lama Memiliki Orang Tua tunggal	N	Mean Rank	p	Keterangan
Kurang dari 1 tahun	19	83.16	.028	Terdapat perbedaan
1-3 tahun	42	58.23		
4-6 tahun	32	59.59		
7-10 tahun	18	76.83		
Lebih dari 10 tahun	26	82.21		

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .505 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan.

Tabel 24. Uji Beda *Insecure Attachment* Berdasarkan Kedekatan Dengan Ayah

Kedekatan Dengan Ayah	N	Mean Rank	p	Keterangan
Sangat dekat	20	63.50	.505	Tidak terdapat perbedaan
Cukup dekat	30	73.65		
Biasa saja	33	67.88		
Kurang dekat	44	65.07		
Tidak dekat sama sekali	10	87.05		

Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi .207 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan.

Tabel 25. Uji Beda *Insecure Attachment* Berdasarkan Kedekatan Dengan Ibu

Kedekatan Dengan Ibu	N	Mean Rank	p	Keterangan
Sangat dekat	49	71.08	.207	Tidak terdapat perbedaan
Cukup dekat	33	71.18		
Biasa saja	15	81.07		
Kurang dekat	36	56.97		
Tidak dekat sama sekali	4	88.50		

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *insecure attachment* pada dewasa awal yang memiliki hubungan romantis berada pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan Shanoora et al. (2023) dan mendukung pandangan Arnett (2015) bahwa dewasa awal merupakan fase eksplorasi relasi intim yang disertai ketidakpastian emosional. Dalam tahap *intimacy versus isolation* (Erikson dalam Sufah et al., 2023), individu masih berada dalam proses membangun hubungan yang stabil, sehingga perasaan tidak aman dalam relasi romantis merupakan hal yang umum. Ditinjau dari dimensinya, *attachment anxiety* lebih dominan dibandingkan *attachment avoidance*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan lebih banyak mengalami kekhawatiran akan penolakan dan kehilangan pasangan dibandingkan kecenderungan untuk menghindari keintiman. Pola ini sesuai dengan teori Mikulincer dan Shaver (2019) serta temuan Momeñe et al. (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan *anxious attachment* memiliki kebutuhan tinggi akan kedekatan emosional tetapi merasa tidak aman terhadap stabilitas hubungan. Sebaliknya, rendahnya *attachment avoidance* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan relatif nyaman dengan kedekatan emosional. Temuan ini mendukung Fraley et al. (2000) yang menyatakan bahwa individu dengan *avoidance* rendah tetap mampu membangun keintiman meskipun mengalami kecemasan dalam hubungan. Dengan demikian, bentuk *insecure attachment* yang dominan dalam penelitian ini adalah kecemasan relasional, bukan penghindaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan *insecure attachment*. *Lama memiliki orang tua tunggal* berhubungan dengan *insecure attachment* dan *attachment avoidance*, di mana durasi yang lebih lama cenderung berkaitan dengan meningkatnya penghindaran emosional. Selain itu, *kedekatan dengan ayah* berpengaruh signifikan terhadap *attachment anxiety*, sedangkan *kedekatan dengan ayah dan ibu* berpengaruh terhadap *attachment avoidance*, yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan figur pengasuh memengaruhi rasa aman dan kenyamanan dalam menjalin keintiman. Temuan ini mendukung teori kelekatan Bowlby dan model dewasa dari Mikulincer dan Shaver (2019). Secara

keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas dan durasi hubungan dengan figur pengasuh lebih berperan dalam membentuk *insecure attachment* pada dewasa awal dibandingkan faktor demografis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *insecure attachment* dalam hubungan romantis pada dewasa awal berada pada kategori sedang, dengan pola yang lebih didominasi oleh *attachment anxiety* dibandingkan *attachment avoidance*. Dewasa awal cenderung mengalami kecemasan terhadap penolakan dan kehilangan pasangan, namun tidak menunjukkan kecenderungan tinggi untuk menghindari kedekatan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa *insecure attachment* pada dewasa awal lebih banyak termanifestasi dalam bentuk kecemasan relasional daripada penghindaran keintiman, serta menegaskan bahwa ketidakamanan emosional merupakan fenomena yang cukup umum dalam hubungan romantis pada fase perkembangan ini. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pola *attachment* menjadi penting sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis dan kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai *insecure attachment* dengan menggunakan desain yang lebih beragam, seperti pendekatan korelasional, longitudinal, atau eksperimental, serta melibatkan variabel psikologis lain seperti regulasi emosi, *self-esteem*, dan kualitas komunikasi interpersonal. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi dewasa awal untuk meningkatkan kesadaran terhadap pola *attachment* yang dimiliki dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi serta komunikasi yang sehat dalam hubungan romantis. Selain itu, temuan ini juga dapat dimanfaatkan oleh konselor dan praktisi kesehatan mental sebagai acuan dalam asesmen dan perancangan intervensi atau psikoedukasi yang berfokus pada penguatan pola *attachment* yang lebih aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aafjes-van Doorn, K., Kamsteeg, C., & Silberschatz, G. (2022). Psychological functioning and emotion regulation: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 93, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Berzenski, S. (2018). Distinct emotion regulation skills explain psychopathology and problems in social relationships following childhood emotional abuse and neglect. *Development and Psychopathology*, 31, 483–496. <https://doi.org/10.1017/S0954579418000020>
- Berzenski, S. R. (2018). Childhood adversity and emotion regulation: Examining the role of attachment style. *Journal of Emotional Abuse*, 18(4), 1–18. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1460134>
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Bravo, A. J., Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2021). Attachment insecurity and relational dysfunction: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 723–748. <https://doi.org/10.1177/0265407520967593>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- De Sousa, D., Paradis, A., Fernet, M., Couture, S., & Fortin, A. (2023). “I felt imprisoned”: A qualitative exploration of controlling behaviors in adolescent and emerging adult dating relationships. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.12163>

- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic attachment and difficulties in emotion regulation on dyadic adjustment: A comprehensive literature review. *Frontiers in Psychology*, 12, 723823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report adult attachment measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019a). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019b). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194–236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008>
- Impett, E. A., Gere, J., & Kogan, A. (2020). How sacrifice impacts the quality of close relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(3), e12503. <https://doi.org/10.1111/spc3.12503>
- Jitaru, M., & Turliuc, M. (2022). The moderator role of interpersonal emotion regulation on the associations between commitment, intimacy, and couple satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10506. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710506>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). *Dare to speak up, hindari toxic relationship dan kekerasan dalam hubungan!*
- Knox, L., Karantzas, G., & Ferguson, E. (2023). The role of attachment, insecurity, and stress in partner maltreatment: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25, 721–737. <https://doi.org/10.1177/15248380231161012>
- Kouri, G., Meuwly, N., Richter, M., & Schoebi, D. (2024). Attachment insecurities, emotion dynamics and stress in intimate relationships during the transition to parenthood. *BMC Psychology*, 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01686-w>
- Linares, L. O., Li, M., Shrout, P. E., Brody, G. H., & Pettit, G. S. (2020). Parenting stress and attachment insecurity among vulnerable families. *Child Abuse & Neglect*, 108, 104644. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104644>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M., Macía, P., Herrero, M., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2024). The impact of insecure attachment on emotional dependence on a partner: The mediating role of negative emotional rejection. *Behavioral Sciences*, 14, 1009. <https://doi.org/10.3390/bs14100909>
- Nolanda, C. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Pengaruh toxic relationship dalam berpacaran dengan kualitas hidup dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 652–668. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.671>
- Rahmadiani, Y. P., & Fajrinaldi. (2025). Toxic relationships and attachment styles among young adults: A qualitative research. *JEP: Jurnal Ilmu Komunikasi*. <https://doi.org/10.33822/jep.v8i3.11772>



- Roberson, P. N. E., Norona, J. C., Lenger, K. A., & Olmstead, S. B. (2018). How do relationship stability and quality affect wellbeing? *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2171–2184. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1052-1>
- Ross, J., Karney, B. R., Nguyen, T. P., & Bradbury, T. N. (2019). Communication that is maladaptive for middle-class couples is adaptive for socioeconomically disadvantaged couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 582–597. <https://doi.org/10.1037/pspi0000158>
- Shanoora, A., Halimatusaadia, H., Abdullah, H., & Khir, A. (2023). Parent-child attachment and romantic relationship. *The Maldives National Journal of Research*. <https://doi.org/10.62338/hdm20528>
- Sufah, F., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Early adult psychosocial: Synthesizing Erick Erikson's theory in Islamic concepts. *ISLAMIKA*. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i3.3605>
- Veríssimo, M., Santos, A. J., Fernandes, C., Shin, N., & Vaughn, B. E. (2021). Adult romantic attachment and relational outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1296–1314. <https://doi.org/10.1177/0265407520988269>
- White, S., Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (2020). Internal working models and adult attachment behavior. *Attachment & Human Development*, 22(4), 437–452. <https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1718452>