

## Kelekatan Terhadap Pasangan Pada Dewasa Awal : Studi Deskriptif Tentang Tipe Kelekatan

Nida Muthi Annisa

Fakultas Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia  
Email : nidamuthiannisa@unibi.ac.id/nidamuthiannisa@gmail.com

### Abstrak

Pada proses menemukan pasangan hidupnya, dewasa awal dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah kelekatan. Kelekatan dapat berpengaruh pada berbagai macam hal yang berhubungan dengan pernikahan seperti kepuasan pernikahan dan keintiman. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tipe kelekatan yang dimiliki oleh dewasa awal di kota Bandung. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria dewasa awal, tinggal di kota Bandung dan sedang memiliki pasangan. Dari hasil pengambilan data didapatkan sampel sebanyak 200 orang. Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 118 orang dewasa awal masuk pada tipe *ambivalent attachment*. Tipe *secure attachment* dengan proporsi sebesar 50 orang dan proporsi paling sedikit adalah dewasa awal yang memiliki tipe *avoidant attachment* dengan proporsi sebesar 32 orang.

**Kata Kunci** : tipe kelekatan, dewasa awal.

### Abstract

*In the process of finding a life partner, early adulthood is influenced by several things including attachment. Attachment can affect a variety of things related to marriage such as marital satisfaction and intimacy. The purpose of this study was to examine the type of attachment possessed by early adults in Bandung. This research was conducted using quantitative research methods with a descriptive research design. Data collection in this study used a purposive sampling technique with criteria for early adulthood, living in Bandung and currently having a partner. From the results of data collection obtained a sample of 200 people. The results of data analysis in this study showed that as many as 118 early adults have the ambivalent attachment type. Secure attachment type with a proportion of 50 people and the least proportion are early adults who have avoidant attachment type with a proportion of 32 people.*

**Keywords:** attachment style, early adulthood

### 1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahapan perkembangan pada individu yang mana individu memiliki tugas perkembangan untuk dapat memilih pasangan hidupnya dengan tujuan untuk dapat membina kehidupan berkeluarga nantinya (Hurlock, 2002). Dalam proses memilih pasangan hidup ini tentu individu dipengaruhi perkembangan psikososial yang telah ia miliki sejak kecil dan berawal dari lingkungan keluarga. Interaksi anak dalam

keluarga terutama dengan pengasuhnya dapat membentuk suatu ikatan emosional yaitu kelekatan (Atkinson, 2010). Santrock (2013) mengungkapkan bahwa kelekatan pada individu ini akan berlanjut sepanjang rentang kehidupan individu. Bila saat masa anak orang tua/pengasuh menjadi figur lekat, masa remaja kemungkinan teman sebaya yang menjadi figure lekatnya dan saat masa dewasa sosok figure lekat yang baru adalah pasangannya. Hazan dan Shaver (1987) mengungkapkan bahwa kelekatan

merupakan sebuah ikatan emosional yang terbentuk dengan figur dekatnya dan terjadi dari awal masa kehidupan manusia dan akan berlangsung hingga masa dewasa untuk dapat memenuhi rasa aman. Tipe kelekatan pada masa dewasa ini juga dapat dibagi menjadi tiga tipe yaitu kelekatan aman, kelekatan menghindar dan kelekatan cemas. Ziliwu, Wibhow dan Harjanto (2020) menyatakan bahwa bila individu memiliki permasalahan dengan kelekatan maka akan kesulitan untuk mendapat rasa aman dari pasangannya dan hal ini tentu akan berpengaruh juga pada penyelesaian tugas perkembangan.

Pada dasarnya individu yang memiliki gaya kelekatan aman ketika mereka masih kecil memiliki hubungan yang hangat dengan orang tuanya. Namun berbeda dengan individu memiliki hubungan kurang baik dengan pengasuhnya maka akan berdampak pada tidak adanya kelekatan aman dan cenderung mempunyai permasalahan dalam usaha menjalin hubungan dengan orang lain (Bringle dan Bagby dalam Baron dan Byrne, 2005). Bowlby (dalam Yessy, 2003) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki pola kelekatan aman akan mampu yang tinggi dalam menjalin suatu hubungan, dapat mengembangkan suatu hubungan yang positif, mampu untuk memperhatikan kepentingan orang lain, tidak ada penolakan untuk bergabung dengan orang lain, mau untuk percaya pada orang lain dan bisa mengutarakan pikiran dengan jujur dan jelas tanpa merugikan orang lain. Bagi individu yang memiliki kelekatan cemas akan memiliki kemampuan menjalin relasi yang rendah, kurang bisa mempercayai orang lain, senang mengasingkan diri dan konformitasnya rendah. Dan terakhir untuk tipe kelekatan menghindar terlihat dari adanya kecenderungan untuk diabaikan atau adanya penolakan dari orang lain.

Bila dilihat dari penjabaran karakteristik individu pada paragraf di atas maka dapat terlihat pentingnya kelekatan yang dimiliki oleh individu dalam menjalin hubungan dengan pasangannya. Relasi dengan pasangan ini tentunya tidak terlepas dari hal-hal yang berkaitan dengan pernikahan. Pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat terlihat hubungan antara kelekatan dengan beberapa elemen penting dalam kehidupan

berkeluarga. Kelekatan pada pasangan terutama kelekatan aman memiliki hubungan yang positif dan signifikan pada kepuasan pernikahan (Asl dan Bayat; Soraiya, dkk dalam Fitriana, 2019). Kelekatan juga memiliki korelasi positif dengan keintiman (Dadfarina, Meidani, & Amouei, 2015). Kelekatan juga berhubungan dengan adanya permasalahan-permasalahan dalam menjalin hubungan dengan pasangan seperti adanya kekerasan dalam hubungan (Trifiani, 2012), adanya sikap posesif (Mikulincer dan Shaver, 2007) dan tingginya angka perceraian pada pernikahan (Kontri, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti ingin melihat tipe kelekatan yang dimiliki oleh dewasa awal terhadap pasangannya.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### Kelekatan

Bowlby (dalam Santrock, 2013) menyebutkan bahwa kelekatan merupakan sebuah hubungan antara individu dengan figure sosial tertentu dengan fenomena tertentu yang dapat mencerminkan karakteristik relasi yang unik. Kelekatan ini akan terus terbawa oleh individu sepanjang rentang kehidupannya yang berawal dari sosok lekat yaitu ibu atau juga figure pengganti ibu yang lainnya. Papalia, Olds dan Feldman (2012) mengartikan kelekatan sebagai suatu ikatan atau relasi emosional yang bersifat timbal balik yang bertahan dalam waktu yang lama, dan masing-masing yang terlibat berkontribusi dalam kualitas hubungan tersebut. Gaya kelekatan sendiri diartikan sebagai suatu kecenderungan ketika individu berhubungan dengan individu yang lain dan bersifat emosional serta memiliki suatu arti tertentu (Bartholomew & Horowitz, 1991). Ketika individu mencapai usia dewasa, maka sosok lekatnya berganti dari orang tua/teman menjadi pasangan. Walaupun bentuk hubungannya berbeda dengan relasi pada orang tua, namun pasangan pada dasarnya dapat memenuhi beberapa kebutuhan yang memang dipenuhi juga oleh orang tua (Santrock, 2013).

Ainsworth (dalam Bretherton, 1992) mengungkapkan bahwa gaya kelekatan dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Gaya kelekatan aman  
Pada gaya kelekatan ini individu memiliki perasaan berharga, memiliki dorongan dan juga mengembangkan model mental pada orang lain yang menganggap sebagai orang yang bersahabat, responsive, dapat dipercaya dan juga penuh akan kasih sayang. Pada masa dewasa gaya kelekatan aman ini dapat membuat pandangan positif terhadap diri dan juga orang lain berkembang. Dapat dikatakan juga bahwa individu yang memiliki gaya kelekatan aman dapat terlihat dari memiliki kepercayaan diri saat berhubungan dengan pasangan, memiliki konsep diri yang baik, nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain dan juga peduli pada orang lain.
- b. Gaya kelekatan cemas  
Individu yang memiliki gaya kelekatan cemas dapat terlihat dari karakteristiknya yang kurang perhatian dan kurang percaya diri. Selain itu juga adanya perasaan diri yang merasa kurang berharga, merasa kurang dicintai orang lain, kurang bersedia untuk membantu, serta adanya rasa keragu-ruguan pada pasangan saat mengembangkan hubungan romantis. Pada masa dewasa, gaya kelekatan ini akan membuat individu mengembangkan kecemasan pada diri sendiri maupun pada orang lain.
- c. Gaya kelekatan menghindar  
Karakteristik dari individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar merupakan orang yang skeptis, sering curiga dan melihat orang lain kurang memiliki pendirian. Individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar juga sulit untuk menjalin hubungan yang akrab dengan individu lain atau dapat dikatakan adanya perasaan tidak nyaman bila berdekatan dengan orang lain. Selain itu juga keterlibatan emosi pada saat berhubungan sosial sangat rendah dan tidak dapat mengekspresikan dirinya pada orang lain.

#### Dewasa Awal

Hurlock (2002) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan tahapan perkembangan individu yang dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun, dimana dalam proses perkembangannya

terdapat perubahan secara fisik dan psikologis dan juga menyertai adanya pengurangan dalam kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan suatu masa untuk bekerja dan juga menjalin relasi atau hubungan dengan lawan jenis dan juga sedikit menyisakan waktu untuk hal-hal lainnya (Santrock, 2013). Hurlock (2002) menjelaskan bahwa dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan diantaranya adalah mendapat pekerjaan, memiliki pasangan hidup, belajar untuk hidup bersama membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola rumah tangga, bergabung dalam kelompok sosial dan juga adanya tanggung jawab sebagai warga negara. Dewasa awal akan mengalami tahapan *Intimacy vs isolation* dimana ini berhubungan dengan relasi intim dengan orang lain. Bila dewasa awal ini dapat membentuk relasi atau hubungan yang sehat dan serta akrab dengan orang lain maka keintiman akan dapat tercapai sehingga tidak akan terjadi isolasi (Erickson dalam Santrock, 2013).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan suatu pendekatan penelitian yang ditujukan untuk dapat menggambarkan fenomena-fenomena yang terjadi pada saat ini, ataupun masa lampau (Sukmadinata, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Kota Bandung. Teknik pengambilan sample dilakukan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria responden yaitu dewasa awal yang tinggal di kota Bandung dan memiliki pasangan. Dengan metode sampling tersebut didapatkan 200 responden yang datanya diambil menggunakan skala gaya kelekatan yang disusun oleh Damayanti (2010). Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS 20.0 dan dilakukan analisis deskriptif untuk melihat kategorisasi dari gaya kelekatan pada responden.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapat pertama-tama dilakukan pengolahan data untuk melihat reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Maka

didapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.873 untuk *secure attachment*, 0.720 untuk *avoidant attachment* dan 0.740 untuk *ambivalent attachment*. Berdasarkan hasil analisis reliabilitas tersebut dapat dikatakan reliabel dan masuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi dan reliabilitas tinggi. Setelah itu dilakukan analisis data deskriptif agar dapat dilakukan kategorisasi data. Dari hasil analisis data didapatkan data sebagai berikut.

**Tabel 4.1 Attachment Style**

<i>Attachment Style</i>	Frekuensi	Persentase
<i>Secure</i>	50	25%
<i>Ambivalent</i>	118	59%
<i>Avoidant</i>	32	16%

Hasil analisis data kategorisasi gaya kelekatan memperlihatkan bahwa dari ketiga tipe kelekatan, yang memiliki presentasi atau jumlah reponden terbanyak adalah tipe *ambivalent attachment* dengan 118 orang atau 59% responden dalam penelitian ini. Individu dengan tipe *ambivalent attachment* yang tinggi akan memiliki perasaan kurang percaya diri dan juga merasa kurang adanya perhatian. Pada penelitian konteks penelitian ini pasangan sebagai figur lekat individu, individu tersebut akan merasa kesulitan dalam proses mengembangkan hubungan romantisnya. Selain itu juga adanya perasaan-perasaan yang terbawa karena figur lekat sebelumnya seperti merasa kurang dicintai, merasa kurang berharga dan akhirnya dapat mengembangkan rasa cemas baik pada diri sendiri maupun orang lain (Ainsworth dalam Bretherton, 1992). Jantz (2016) menjelaskan bahwa tipe kelekatan ini berasal dari cinta dan afeksi yang diberikan secara inkonsisten. Dimana pada dasarnya cinta dan afeksi ini diinginkan oleh anak, karena anak tidak pernah yakin mendapatkan cinta dan perhatian tersebut maka mereka mengesampingkan kebutuhannya agar dapat merasakan keamanan. Maka dari itu, individu dengan kelekatan cemas akan merasa tidak adanya keamanan dalam menjalin hubungan. Robinson, Segal & Jaffe (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan tipe kelekatan cemas sangat menginginkan intimasi secara emosional akan tetapi ada rasa khawatir bahwa orang lain tidak ingin bersama mereka.

Tipe *secure attachment* dimiliki oleh 50 orang dewasa awal atau 25% responden dalam penelitian ini. Gaya kelekatan ini dianggap merupakan gaya kelekatan yang dapat menciptakan hubungan yang dekat dan bermakna dengan pasangannya (Lawrence, Segal, & Jaffe, 2021). Individu memiliki rasa berharga, responsif, dapat dipercaya dan penuh dengan kasih sayang. Ainsworth (dalam Bretherton, 1992) dapat dikatakan juga bahwa individu yang memiliki gaya kelekatan aman, ketika berhubungan akan memiliki konsep diri yang baik dan juga nyaman untuk dapat berbagi perasaannya. Individu juga akan memandang dirinya dan orang lain secara positif serta memberika dukungan pada pasangan. Simpson, Collins, Trans & Haydon (2007) menjelaskan bahwa keragu-ragun serta ketidakpuasan dalam suatu hubungan akan berkurang bila hubungan tersebut diisi dengan rasa percaya. Adanya saling keterbukaan dengan pasangan bila ada permasalahan dan berusaha mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut merupakan salah satu pola yang terjadi dalam tipe *secure attachment*. Selain itu juga German dalam Pungki (2019) menyebutkan bahwa individu dengan *secure attachment* memiliki regulasi emosi yang lebih baik ketika ada dalam sebuah hubungan.

Proporsi paling sedikit dari data penelitian ini terlihat bahwa sebanyak 32 orang dewasa awal atau 15% memiliki tipe *avoidant attachment*. Individu dengan gaya kelekatan menghindar bisa dikatakan sebagai orang yang skeptis, sering curiga dan melihat orang lain kurang memiliki pendirian. Hal tersebut akan mengakibatkan individu untuk sulit menjalin hubungan yang intim atau akrab dengan individu lainnya. Individu mengembangkan rasa tidak nyaman ketika berada dekat dengan orang lain. Hal ini juga dapat menyebabkan rendahnya keterlibat emosi dan sulitnya mengeskpresikan diri pada orang lain (Ainsworth dalam Bretherton, 1992). Mikulincer & Shaver (2007) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kelekatan menghindar akan mencoba menghindari hal-hal yang berhubungan dengan kelekatan dengan figure lekat. Hal tersebut terlihat dari adanya penekanan emosi dan pikiran terkait dengan kelekatan, mencoba untuk menghambat hal-hal yang berkaitan dengan

kedekatan dan dukungan. Persaan-perasaan yang dirasakan oleh tipe kelekatan ini menyebabkan individu menunjukkan ketidakpercayaannya pada orang lain dan berusaha untuk mandiri serta menjauhkan emosi dari orang lain. Sehingga bisa dikatakan juga bahwa individu tersebut berusaha untuk menghambat segala kondisi emosinya agar sitem kelekatan tidak aktif. Khumairoh & Undarwati (2015) menyebutkan bahwa ketika individu dengan *avoidant attachment* ada dalam sebuah hubungan dan terdapat permasalahan maka mereka aka cenderung untuk meninggalkan hubungan tersebut dan tidak berusaha untuk mempertahankannya.

Bila dilihat dari penjelasan yang telah dipaparkan, tipe kelekatan yang dimiliki individu akan berdampak pada berbagai macam hal terkait hubungan dengan figur lekat dalam hal ini terutama dengan pasangan pada tahapan perkembangan dewasa awal. Beberapa penelitian pun telah memperlihatkan hubungan antara tipe kelekatan dengan beberapa aspek dalam sebuah hubungan. Kelekatan pada pasangan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan (Asl dan Bayat; Soraiya, dkk dalam Fitrizia, 2019). Kelekatan juga memiliki korelasi dengan keintiman (Dadfarnia, Meidani, & Amouei, 2015). Selain itu permasalahan-permasalahan yang terjadi pada hubungan suami istri atau berumah tangga seperti kekerasan dalam hubungan, posesif dan juga terjadinya perceraian berkaitan dengan kelekatan individu dengan pasangannya (Trifiani, 2012; Mikulincer dan Shaver, 2007; Kontri, 2018).

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dewasa awal di Kota Bandung terbagi ke dalam tiga tipe kelekatan dengan tipe yang paling tinggi adalah tipe *ambivalent attachment* sebanyak 118 orang atau 59% dari sampel penelitian. Sedangkan pada posisi kedua, dewasa awal dalam penelitian ini memiliki tipe *secure attachment* dengan proporsi sebesar 50 orang atau 25% dari sampel penelitian. Proporsi paling sedikit adalah dewasa awla yang memiliki tipe *avoidant attachment* dengan proporsi sebesar 32 orang atau 16% dari

keseluruhan sample penelitian. Gaya atau tipe kelekatan ini akan berpengaruh atau berhubungan ada banyak aspek dalam sebuah hubungan seperti kepuasan dan keintiman. Maka dari itu pentingnya memahami terkait tipe kelekatan yang dimiliki oleh dewasa awal.

## 6. REFERENSI

- Atkinson, R. L. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Interaksara.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among young adults: a test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226-244.
- Bretherton, I. (1992). John Bowlby and Mary Ainsworth Developmental Psychology.
- Dadfarnia, A., Meidani, Z., & Amouei, N. (2015). The relationship between adult attachment style, communication patterns and marital intimacy. *Journal of Psychological Studies*, *4*(2), 32-39.
- Fitrizia, S. (2019). Hubungan antara Gaya Kelekatan dan Cinta Sempurna dengan Pernikahan pada Pasangan yang Dijodohkan. *Psikoborneo*, *7*(1), 29-36.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, *52*(3), 511.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jantz, G. (2016, September 17). *Relationships: The Ambivalent Attachment Style*. Retrieved from The Center A Place of Hope: <https://www.aplaceofhope.com/relationships-the-ambivalent-attachment-style/>

- Khumairoh, B., & Undarwati, A. (2015). Hubungan antara adult attachment style dengan komitmen pernikahan pada dewasa awal. *Intuisi*, 7(1), 29-34.
- Lawrence, R., Segal, J., & Jaffe, J. (2021, February). *How Attachment Styles Affect Adult*. Retrieved from HelpGuide: <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/attachment-and-adult-relationships.htm?pdf=20799>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *experience human development 13th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Pungki, S. W. (2019). *Studi Deskriptif Kuantitatif Attachment pada istri yang menikah pada usia rema di kabupaten kerinci*. Padang: Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development Jilid 2 Edisi 13*. Jakarta: Erlangga.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *J Pers Soc Psychol*, 92(2), 355-367.
- Sukmadinata, N. S. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Trifiani, N. R. (2012). *Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Yessy. (2003). Hubungan Pola Attachment dengan Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 1-12.
- Ziliwu, G. M., Wibhowo, C., & Hardjanto, G. (2020). Tipe Kelekatan Masa Dewasa Awal ditinjau dari Trauma Masa Anak. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(2), 5-16.