



Pengalaman Individu Dengan Attachment Anxiety Dalam Hubungan Pacaran Pada Dewasa Awal

Marssel Michael Sengkey¹, Achilles William Ferdinand², Anabel Virilia Carlos³, Patricia Debra Ann Kawilarang⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado^{1,2,3,4}

Received: 02 Agustus 2026
Revised: 13 Agustus 2026
Accepted: 02 September 2026

Abstrak

Attachment anxiety merupakan salah satu bentuk insecure attachment yang ditandai dengan ketakutan akan penolakan, kekhawatiran ditinggalkan pasangan, kebutuhan yang tinggi akan kedekatan, serta kecenderungan mencari kepastian secara berlebihan dalam hubungan romantis. Fenomena ini banyak ditemukan pada individu dewasa awal yang sedang menjalani hubungan pacaran dan dapat memengaruhi kualitas hubungan maupun kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau dan mensintesis temuan-temuan penelitian mengenai pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kualitas hubungan, serta faktor protektif yang membantu individu mengelola kecemasan keterikatan tersebut. Metode yang digunakan adalah literature review terhadap 12 penelitian yang relevan dengan topik attachment anxiety pada hubungan romantis dewasa awal. Hasil kajian menunjukkan bahwa individu dengan attachment anxiety umumnya mengalami ketakutan akan penolakan dan ditinggalkan pasangan, kecemburuan yang berlebihan, ketergantungan emosional, kebutuhan tinggi akan reassurance, overthinking, serta rendahnya penilaian terhadap diri sendiri. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya attachment anxiety meliputi childhood adversity, perceraian orang tua, emotional abuse, pengalaman pengasuhan yang kurang optimal, parentification, serta pengalaman hubungan yang tidak sehat. Attachment anxiety ditemukan berkaitan dengan rendahnya kualitas hubungan, meningkatnya konflik interpersonal, kecemburuan, ketergantungan emosional, bertahannya individu dalam hubungan yang abusif, hingga meningkatnya kerentanan terhadap distress psikologis. Adapun faktor protektif yang ditemukan meliputi forgiveness, social support, dan self-compassion.

Temuan ini menunjukkan bahwa attachment anxiety merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh pengalaman relasional sejak masa awal kehidupan hingga pengalaman romantis pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan faktor protektif dan pengembangan intervensi psikologis yang dapat membantu individu membangun hubungan romantis yang lebih sehat.

Kata Kunci: attachment anxiety, hubungan pacaran, dewasa awal, insecure attachment, literature review.

(*) Corresponding Author: mmsengkey@unima.ac.id¹, paslaferdinand17@gmail.com², abelvirilia@gmail.com³, patriciakawilarang@gmail.com⁴

How to Cite: Sengkey, M. M., Ferdinand, A. W., Carlos, A. V., & Kawilarang, P. D. A. (2026). PENGALAMAN INDIVIDU DENGAN ATTACHMENT ANXIETY DALAM HUBUNGAN PACARAN PADA DEWASA AWAL. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(9,D), 126-147. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14343>

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Hubungan romantis merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa dewasa awal. Menurut teori perkembangan, individu dewasa awal dihadapkan pada kebutuhan untuk membangun hubungan interpersonal yang intim, stabil, dan bermakna. Pada tahap ini, hubungan pacaran tidak hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh kedekatan emosional,

tetapi juga menjadi media bagi individu untuk mengembangkan komitmen, kepercayaan, dan kesiapan menuju hubungan jangka panjang. Namun, tidak semua individu mampu membangun hubungan romantis yang sehat. Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kualitas hubungan romantis adalah attachment atau keterikatan.

Attachment merupakan ikatan emosional yang terbentuk melalui interaksi antara individu dan figur pengasuh sejak masa kanak-kanak. Pengalaman keterikatan awal tersebut akan membentuk internal working model yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain dalam hubungan interpersonal ketika dewasa. Salah satu bentuk insecure attachment yang banyak ditemukan dalam hubungan romantis adalah attachment anxiety. Individu dengan attachment anxiety umumnya memiliki kebutuhan yang tinggi akan kedekatan emosional, tetapi di saat yang sama mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap kemungkinan penolakan dan ditinggalkan oleh pasangan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa attachment anxiety merupakan fenomena yang cukup sering ditemukan pada hubungan romantis dewasa awal. Simanjuntak (2021) menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety cenderung memiliki ketakutan tidak dicintai, kekhawatiran akan kehilangan pasangan, serta kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan dari pasangan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Dewanti dan Setyadi (2024) yang menemukan bahwa individu dengan kecenderungan insecure attachment menunjukkan karakteristik berupa kecemburuan, ketergantungan emosional, dan kecemasan ketika terpisah dari pasangan. Selain itu, penelitian Andreas Corsini Widya Nugraha dkk. (2024) menunjukkan bahwa insecurity dalam hubungan pacaran ditandai oleh overthinking, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan kehilangan pasangan, kesulitan mempercayai orang lain, dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan individu lain.

Attachment anxiety tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga berdampak terhadap kualitas hubungan romantis yang dijalani. Angela dan Ariela (2021) menemukan bahwa dimensi attachment memiliki kontribusi sebesar 44,8% terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Individu dengan attachment anxiety cenderung menunjukkan kewaspadaan yang berlebihan terhadap tanda-tanda penolakan, memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, serta mengalami kesulitan mempertahankan kepuasan hubungan. Temuan tersebut didukung oleh Krisdhianti dan Suminar yang menjelaskan bahwa attachment anxiety berkaitan dengan munculnya kecemburuan yang lebih tinggi dalam hubungan romantis. Selain itu, penelitian Nabilla Ayu Mutiara dan Ariana menemukan adanya hubungan positif antara attachment anxiety dan suicidal ideation pada dewasa awal, yang menunjukkan bahwa attachment anxiety juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

Munculnya attachment anxiety dalam hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari pengalaman kehidupan individu. Timothy dan Sanjaya (2025) menemukan bahwa childhood adversity berpengaruh signifikan terhadap attachment anxiety pada dewasa awal. Pengalaman kekerasan, penelantaran, maupun pengalaman negatif lainnya selama masa kanak-kanak dapat membentuk pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan dalam hubungan romantis. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Az-zhalia dan Cahyono yang menunjukkan bahwa pengalaman perceraian orang tua berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan insecure attachment. Selain itu, Puspita dan Andriani menjelaskan bahwa pengalaman keluarga yang kurang mendukung, parentification, serta trauma masa kecil turut memengaruhi cara individu membangun hubungan romantis ketika dewasa.

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap munculnya attachment anxiety adalah pengalaman relasi yang tidak sehat. Penelitian Lestari dkk. (2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara emotional abuse dan kecemasan dalam hubungan romantis. Individu yang mengalami perlakuan emosional negatif cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, rasa takut ditolak, serta ketergantungan yang lebih tinggi terhadap pasangan. Sementara itu, penelitian Khoiriah (2021) menemukan bahwa sebagian individu tetap bertahan dalam hubungan yang mengandung unsur emotional abuse meskipun mengalami berbagai bentuk perlakuan yang merugikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa attachment anxiety dapat membuat individu lebih rentan untuk mempertahankan hubungan yang tidak sehat karena adanya ketakutan kehilangan pasangan.

Meskipun demikian, beberapa penelitian juga menemukan adanya faktor-faktor yang dapat membantu individu mengelola attachment anxiety. Az-zhalia dan Cahyono menemukan bahwa forgiveness berhubungan dengan tingkat insecure attachment yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Putri dan Asfari (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan self-compassion berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam hubungan romantis. Dukungan sosial yang memadai memungkinkan individu memperoleh rasa aman dan penerimaan, sedangkan self-compassion membantu individu mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri.

Berbagai penelitian mengenai attachment anxiety pada dewasa awal telah dilakukan dengan fokus yang beragam, mulai dari faktor penyebab, pengalaman individu, dampak terhadap hubungan romantis, hingga faktor-faktor protektif yang dapat membantu individu mengelolanya. Namun demikian, temuan-temuan tersebut masih tersebar pada berbagai penelitian sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal. Oleh karena itu, diperlukan kajian literature review yang mengintegrasikan hasil-hasil penelitian tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman attachment anxiety, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kualitas hubungan romantis, serta faktor protektif yang dapat membantu individu dalam mengelola attachment anxiety.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal?
2. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi munculnya attachment anxiety dalam hubungan romantis?
3. Bagaimana dampak attachment anxiety terhadap kualitas hubungan pacaran pada dewasa awal?
4. Faktor apa yang membantu individu mengelola attachment anxiety dalam hubungan romantis?

Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya attachment anxiety.
3. Menjelaskan dampak attachment anxiety terhadap hubungan romantis.
4. Mengidentifikasi faktor protektif yang membantu individu mengelola attachment anxiety.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial mengenai attachment anxiety dalam hubungan romantis pada dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian literatur mengenai pengalaman individu dengan attachment anxiety, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kualitas hubungan romantis, serta faktor-faktor protektif yang dapat membantu individu dalam mengelola kecemasan keterikatan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik attachment anxiety, hubungan romantis, maupun dinamika psikologis pada masa dewasa awal.

Manfaat Praktis

Bagi Individu Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu dewasa awal memahami karakteristik attachment anxiety yang muncul dalam hubungan pacaran, sehingga mereka dapat lebih mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku yang memengaruhi kualitas hubungan romantis yang dijalani.

Bagi Pasangan dalam Hubungan Romantis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana attachment anxiety memengaruhi interaksi dalam hubungan pacaran, sehingga pasangan dapat mengembangkan komunikasi yang lebih efektif, meningkatkan rasa aman dalam hubungan, serta membangun hubungan yang lebih sehat dan suportif.

Bagi Praktisi Psikologi dan Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi psikolog, konselor, maupun praktisi kesehatan mental dalam memahami dinamika attachment anxiety pada dewasa awal, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam proses asesmen, konseling, maupun intervensi psikologis yang berkaitan dengan hubungan romantis.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pertimbangan bagi penelitian berikutnya yang mengkaji attachment anxiety dalam hubungan romantis, baik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods, sehingga dapat memperluas pemahaman mengenai fenomena tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang berada pada rentang usia sekitar 18 hingga 29 tahun. Pada periode ini individu mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan, seperti membangun identitas diri yang lebih stabil, mencapai kemandirian, mengembangkan karier, serta membentuk hubungan interpersonal yang lebih intim. Menurut Arnett (2000), masa dewasa awal ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta berbagai kemungkinan yang terbuka untuk masa depan.

Salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa dewasa awal adalah membangun hubungan romantis yang sehat dan bermakna. Menurut Erikson, individu pada tahap ini berada dalam fase intimacy versus isolation, yaitu kondisi ketika individu berusaha membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut akan membantu individu membentuk hubungan yang intim dan

memuaskan, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan perasaan kesepian, isolasi, dan kesulitan menjalin hubungan interpersonal.

Hubungan romantis pada masa dewasa awal memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis individu karena menjadi sarana untuk memperoleh dukungan emosional, rasa aman, serta pengalaman membangun komitmen dengan pasangan. Oleh karena itu, berbagai faktor psikologis yang memengaruhi hubungan romantis, termasuk attachment anxiety, menjadi penting untuk dipahami dalam konteks perkembangan dewasa awal.

Hubungan Pacaran

Hubungan pacaran merupakan bentuk hubungan romantis yang melibatkan ketertarikan emosional, afeksi, komitmen, dan interaksi yang relatif berkelanjutan antara dua individu. Pada masa dewasa awal, hubungan pacaran sering kali dipandang sebagai tahap penting sebelum individu memasuki hubungan yang lebih serius seperti pernikahan.

Hubungan pacaran memungkinkan individu untuk mengenal karakteristik pasangan, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, serta belajar membangun kepercayaan dan komitmen. Dalam hubungan romantis yang sehat, pasangan mampu memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan penghargaan terhadap kebutuhan masing-masing.

Namun, hubungan pacaran juga dapat menjadi sumber stres apabila terdapat konflik, kecemburuan, ketergantungan emosional, maupun ketakutan kehilangan pasangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan romantis dipengaruhi oleh karakteristik psikologis individu, salah satunya adalah attachment style yang dimiliki individu sejak masa perkembangan awal.

Attachment Theory

Teori attachment pertama kali dikembangkan oleh Bowlby (1969) yang menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan biologis untuk membentuk ikatan emosional dengan figur pengasuh utama sebagai upaya memperoleh rasa aman dan perlindungan. Pengalaman interaksi antara anak dan pengasuh akan membentuk internal working model yang berisi keyakinan individu mengenai dirinya sendiri dan orang lain.

Internal working model tersebut akan terus berkembang dan memengaruhi hubungan interpersonal sepanjang kehidupan, termasuk hubungan romantis pada masa dewasa. Individu yang memperoleh respons konsisten, hangat, dan responsif dari pengasuh cenderung mengembangkan secure attachment. Sebaliknya, individu yang mengalami pengasuhan yang tidak konsisten, penolakan, pengabaian, atau pengalaman negatif lainnya lebih berisiko mengembangkan insecure attachment.

Menurut Bartholomew dan Horowitz (1991), attachment pada masa dewasa dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk, yaitu secure attachment, anxious attachment, avoidant attachment, dan fearful attachment. Di antara berbagai bentuk tersebut, anxious attachment atau attachment anxiety menjadi salah satu pola keterikatan yang sering dikaitkan dengan berbagai kesulitan dalam hubungan romantis.

Teori attachment menjelaskan bahwa pengalaman relasional awal membentuk ekspektasi individu terhadap hubungan interpersonal pada masa dewasa. Oleh karena itu, individu dengan pengalaman keterikatan yang kurang aman cenderung menunjukkan pola hubungan yang ditandai oleh kecemasan, ketergantungan emosional, serta ketakutan akan penolakan dan kehilangan pasangan.

Attachment Anxiety

Attachment anxiety merupakan salah satu dimensi dari insecure attachment yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan mengenai ketersediaan, penerimaan, dan keberlanjutan hubungan dengan pasangan. Individu dengan attachment anxiety memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap kedekatan emosional, tetapi pada saat yang sama sering meragukan kasih sayang dan komitmen pasangan.

Manning dkk. menjelaskan bahwa attachment anxiety ditandai oleh ketakutan akan ditinggalkan pasangan, kewaspadaan berlebihan terhadap tanda-tanda penolakan, dan reaksi emosional yang kuat ketika hubungan dianggap terancam. Karakteristik tersebut menyebabkan individu cenderung terus mencari reassurance atau kepastian dari pasangan mengenai keberlangsungan hubungan yang sedang dijalani.

Berbagai penelitian yang ditinjau dalam literature review ini menunjukkan bahwa individu dengan attachment anxiety sering mengalami ketakutan akan kehilangan pasangan, kecemburuan berlebihan, kebutuhan tinggi terhadap validasi, overthinking, ketergantungan emosional, serta rendahnya penilaian terhadap diri sendiri. Individu juga cenderung lebih sensitif terhadap konflik dan lebih mudah menginterpretasikan situasi interpersonal sebagai bentuk penolakan.

Attachment anxiety tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berdampak pada kualitas hubungan romantis. Individu dengan tingkat attachment anxiety yang tinggi cenderung mengalami kepuasan hubungan yang lebih rendah, konflik yang lebih sering, serta kesulitan membangun rasa aman dalam hubungan romantis.

Pengalaman Individu dengan Attachment Anxiety dalam Hubungan Pacaran

Attachment anxiety merupakan salah satu bentuk insecure attachment yang banyak ditemukan dalam hubungan romantis pada masa dewasa awal. Individu dengan attachment anxiety umumnya memiliki keinginan yang kuat untuk menjalin kedekatan emosional dengan pasangan, tetapi pada saat yang sama mengalami kekhawatiran berlebihan mengenai keberlangsungan hubungan yang dijalani. Kondisi tersebut menyebabkan individu sering kali merasa tidak aman dalam hubungan meskipun pasangan tidak menunjukkan tanda-tanda penolakan atau pengabaian.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan ditinggalkan pasangan merupakan karakteristik yang paling dominan pada individu dengan attachment anxiety. Simanjuntak (2021) menemukan bahwa individu dengan attachment anxiety cenderung memiliki kekhawatiran tidak dicintai dan takut kehilangan pasangan. Temuan serupa juga ditemukan oleh Timothy dan Sanjaya (2025), yang menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety menunjukkan kecenderungan untuk selalu waspada terhadap kemungkinan penolakan dan ancaman terhadap hubungan romantis yang sedang dijalani.

Selain ketakutan akan kehilangan pasangan, individu dengan attachment anxiety juga sering mengalami kecemburuan yang berlebihan. Krisdhianti dan Suminar menjelaskan bahwa attachment anxiety berkaitan dengan meningkatnya kecemburuan dalam hubungan romantis karena individu cenderung memandang berbagai situasi interpersonal sebagai ancaman terhadap hubungan. Individu menjadi lebih sensitif terhadap interaksi pasangan dengan orang lain dan lebih mudah merasa tidak aman ketika tidak memperoleh perhatian yang dianggap cukup dari pasangan.

Penelitian Dewanti dan Setyadi (2024) menunjukkan bahwa attachment anxiety juga ditandai dengan ketergantungan emosional terhadap pasangan. Individu merasa membutuhkan kehadiran pasangan secara terus-menerus untuk memperoleh rasa aman dan ketenangan emosional. Akibatnya, individu dapat mengalami kecemasan ketika terpisah dari pasangan atau

ketika komunikasi dengan pasangan berkurang. Kebutuhan yang tinggi terhadap reassurance atau kepastian dari pasangan juga sering muncul sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Penelitian Andreas Corsini Widya Nugraha dkk. (2024) menemukan bahwa individu yang mengalami insecurity dalam hubungan romantis menunjukkan pengalaman berupa overthinking, rendahnya kepercayaan diri, keraguan terhadap diri sendiri, serta ketakutan kehilangan pasangan. Individu cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan kemungkinan terjadinya masalah dalam hubungan meskipun belum terdapat bukti yang jelas. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat memperkuat kecemasan melalui proses perbandingan sosial dengan pasangan atau hubungan romantis orang lain.

Karakteristik lain yang ditemukan dalam berbagai penelitian adalah adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri. Individu dengan attachment anxiety sering merasa dirinya kurang layak untuk dicintai sehingga membutuhkan validasi dari pasangan untuk mempertahankan harga diri. Nabilla Ayu Mutiara dan Ariana menemukan bahwa individu dengan attachment anxiety memiliki kecenderungan untuk memandang dirinya tidak berharga dan lebih rentan mengalami distress psikologis. Pandangan negatif terhadap diri sendiri tersebut dapat memperkuat ketergantungan emosional dan meningkatkan kekhawatiran akan penolakan dalam hubungan.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran ditandai oleh ketakutan akan penolakan dan kehilangan pasangan, kecemburuan yang berlebihan, kebutuhan tinggi terhadap reassurance, ketergantungan emosional, overthinking, hipervigilansi terhadap ancaman hubungan, serta rendahnya penilaian terhadap diri sendiri. Pengalaman-pengalaman tersebut memengaruhi cara individu membangun, mempertahankan, dan memaknai hubungan romantis yang dijalani.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Peneliti	Tahun	Judul	Hasil
1.	Putri Zaharani Ananda	2022	Hubungan antara Kelekatan Tidak Aman dengan Komitmen pada Dewasa Awal yang Berpacaran di Surabaya	Insecure attachment berhubungan negatif dengan komitmen berpacaran. Semakin tinggi insecure attachment, semakin rendah komitmen dalam hubungan romantis.
2.	Serafina	2023	Hubungan Insecure Attachment dengan Perilaku Posesif dalam Berpacaran pada Tahap Dewasa Awal	Penelitian menemukan adanya hubungan positif antara insecure attachment dan perilaku posesif dalam hubungan pacaran. Semakin tinggi tingkat insecure attachment yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk menunjukkan perilaku posesif terhadap pasangan. Individu yang merasa tidak aman dalam

				hubungan cenderung lebih sering mengontrol, mencurigai, dan membatasi pasangan.
3.	Angela & Ariela	2021	Pengaruh Dimensi Attachment Avoidance dan Anxiety terhadap Kualitas Hubungan Berpacaran Dewasa Muda	Penelitian menemukan bahwa attachment memiliki pengaruh sebesar 44,8% terhadap kualitas hubungan berpacaran pada dewasa muda. Individu dengan tingkat attachment avoidance dan attachment anxiety yang tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih rendah. Selain itu, attachment avoidance ditemukan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas hubungan dibandingkan attachment anxiety.
4.	Timothy & Sanjaya	2024	Pengaruh Father Involvement dan Childhood Adversity terhadap Attachment Anxiety pada Close Relationship Dewasa Awal	Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman keterlibatan ayah (father involvement) serta pengalaman negatif pada masa kanak-kanak (childhood adversity) berpengaruh terhadap munculnya attachment anxiety dalam hubungan dekat pada masa dewasa awal. Individu yang memiliki pengalaman masa kecil yang kurang mendukung cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi dalam hubungan romantisnya.
5.	Krisdhianti	2024	Pengaruh antara Attachment Styles dengan Kecemburuan	Penelitian menunjukkan bahwa attachment style berpengaruh terhadap tingkat kecemburuan dalam hubungan romantis. Individu dengan insecure attachment cenderung menunjukkan tingkat kecemburuan yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan secure

				attachment. Hal ini terjadi karena adanya rasa tidak aman, takut ditinggalkan, dan kurangnya kepercayaan terhadap pasangan.
6.	Nugraha et al.	2024	Dinamika Insecurity Psikologis pada Dewasa Awal yang Mengalami Hubungan Pacaran	Menemukan bahwa insecurity pada dewasa awal yang berpacaran ditandai oleh rasa takut kehilangan pasangan, rendahnya kepercayaan diri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Insecurity berdampak pada kecemasan serta kesulitan membangun hubungan yang sehat, sehingga perlu dikelola dengan baik untuk menciptakan hubungan yang lebih aman dan harmonis.
7.	Mutiara dan Ariana	2024	Hubungan Gaya Kelekatan Romantis dengan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Awal dalam Hubungan Pacaran	Menemukan bahwa gaya kelekatan cemas (attachment anxiety) berhubungan signifikan dengan ide bunuh diri pada dewasa awal yang berpacaran. Individu dengan kelekatan cemas cenderung memiliki rasa takut ditinggalkan, rendahnya rasa aman, dan kebutuhan tinggi akan perhatian pasangan, sehingga lebih rentan mengalami ide bunuh diri.
8.	Hijril & Rifani	2025	Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif terhadap Attachment Style (Insecure Attachment) pada Dewasa Awal di Kota Makassar	Menemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat insecure attachment pada dewasa awal. Setelah mengikuti pelatihan, partisipan mengalami penurunan kecemasan, peningkatan regulasi emosi, dan kemampuan yang lebih baik dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat.
9.	Putri & Asfari	2025	Pengaruh Dukungan Sosial dan Insecure Attachment	Menemukan bahwa dukungan sosial dan insecure attachment

			terhadap Self-Compassion pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Tanpa Status	berpengaruh terhadap self-compassion pada dewasa awal. Dukungan sosial meningkatkan penerimaan diri, sedangkan insecure attachment yang tinggi berkaitan dengan kecemasan, ketidakamanan emosional, dan rendahnya self-compassion.
10.	Badriyah, R. N.	2025	Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Attachment pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup baik antara komunikasi interpersonal dan attachment pada dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran. Semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal individu, maka semakin tinggi pula tingkat attachment yang dimiliki dalam hubungan romantis.
11.	Az-zhalia & Cahyono	2025	Hubungan antara Pemaafan Interpersonal dan Romantic Insecure Attachment pada Individu Emerging Adulthood dengan Pengalaman Orang Tua yang Bercerai	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pemaafan interpersonal dan romantic insecure attachment pada individu dewasa awal yang memiliki pengalaman orang tua bercerai. Semakin tinggi kemampuan individu dalam memaafkan, maka semakin rendah kecenderungan mengalami romantic insecure attachment.
12.	Simanjuntak	2021	Hubungan antara Adult Attachment dan Romantic Beliefs pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Berpacaran	Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara anxiety attachment dan romantic beliefs. Namun, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara avoidant attachment dan romantic beliefs. Semakin tinggi avoidant attachment, maka semakin rendah keyakinan romantis (romantic

				beliefs) yang dimiliki individu dalam hubungan pacaran.
13.	Dewanti, H. P., & Setyadi, D.	2024	Hubungan Antara Gaya Kelekatan Dewasa dengan Toxic Relationship pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Berpacaran.	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan dewasa dan toxic relationship pada mahasiswa yang berpacaran. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,712$ dengan $p < 0,001$, yang berarti semakin tinggi tingkat gaya kelekatan dewasa (secure attachment), maka semakin rendah kecenderungan terjadinya toxic relationship.
14.	Tiyas & Andriani	2023	Persepsi Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal.	Penelitian menunjukkan bahwa persepsi wanita dewasa awal terhadap hubungan romantis dapat dikategorikan menjadi persepsi positif dan persepsi negatif. Persepsi negatif dipengaruhi oleh pengalaman traumatis, seperti kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan dalam pacaran, pola asuh yang kurang mendukung, serta pengalaman perceraian orang tua yang dapat menimbulkan ketidakamanan (insecure attachment), kecemasan, dan ketakutan terhadap keintiman dalam hubungan romantis.
15.	Lestari, A. S., Aprianty, R. A., & Hariyono, D. S.	2025	Pengalaman Emotional Abuse dan Kecemasan dalam Menjalين Relasi Romantis pada Dewasa Awal	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman emotional abuse dan kecemasan dalam menjalin relasi romantis pada dewasa awal. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $\rho = 0,573$ dengan $p < 0,001$, yang berarti semakin tinggi tingkat emotional abuse yang dialami individu, maka

				semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan dalam hubungan romantis.
--	--	--	--	---

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, attachment anxiety pada hubungan romantis dewasa awal secara konsisten ditandai oleh ketakutan akan penolakan, kecemburuan, ketergantungan emosional, dan kebutuhan tinggi akan kepastian hubungan. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi childhood adversity, emotional abuse, perceraian orang tua, dan pengalaman pengasuhan yang kurang optimal. Selain itu, attachment anxiety juga ditemukan berdampak pada kualitas hubungan, kepuasan hubungan, kesejahteraan psikologis, serta kecenderungan bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa social support, forgiveness, dan self-compassion dapat berperan sebagai faktor protektif.

Kerangka Berpikir

Attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal dipahami sebagai hasil dari interaksi berbagai pengalaman perkembangan dan pengalaman relasional yang dimiliki individu. Berdasarkan teori attachment, pengalaman interaksi dengan figur pengasuh pada masa awal kehidupan membentuk internal working model yang memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan orang lain dalam hubungan interpersonal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti childhood adversity, pengalaman pengasuhan yang tidak konsisten, perceraian orang tua, parentification, trauma masa kecil, dan emotional abuse berkontribusi terhadap berkembangnya attachment anxiety pada individu. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat membentuk keyakinan bahwa orang lain tidak selalu tersedia ketika dibutuhkan serta menumbuhkan pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Attachment anxiety yang terbentuk kemudian memengaruhi pengalaman individu dalam hubungan pacaran. Individu cenderung mengalami ketakutan akan penolakan dan kehilangan pasangan, kecemburuan berlebihan, kebutuhan tinggi terhadap kepastian hubungan, ketergantungan emosional, overthinking, serta hipervigilansi terhadap berbagai ancaman yang dipersepsikan dapat merusak hubungan romantis.

Karakteristik-karakteristik tersebut selanjutnya berdampak terhadap kualitas hubungan pacaran. Individu dengan attachment anxiety berisiko mengalami kepuasan hubungan yang lebih rendah, meningkatnya konflik interpersonal, kecemburuan yang lebih tinggi, kesulitan membangun kepercayaan, serta kecenderungan bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Selain itu, attachment anxiety juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu melalui meningkatnya stres psikologis dan kerentanan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental.

Meskipun demikian, beberapa faktor protektif diketahui dapat membantu individu mengelola attachment anxiety. Forgiveness, social support, dan self-compassion ditemukan berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi kecemasan dalam hubungan romantis. Kehadiran faktor-faktor protektif tersebut dapat membantu individu membangun rasa aman yang lebih baik, meningkatkan regulasi emosi, serta mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan adaptif.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kualitas hubungan, serta faktor-faktor protektif yang membantu individu mengelola attachment anxiety.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur (literature review). Literature review merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, menelaah, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan dengan topik yang diteliti. Metode ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena berdasarkan temuan-temuan penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Dalam penelitian ini, literature review digunakan untuk mengkaji pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal, faktor-faktor yang memengaruhi munculnya attachment anxiety, dampaknya terhadap kualitas hubungan romantis, serta faktor-faktor protektif yang membantu individu dalam mengelola attachment anxiety.

Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Data sekunder adalah data yang telah tersedia dan dipublikasikan sebelumnya oleh peneliti lain dalam bentuk artikel ilmiah, jurnal penelitian, skripsi, tesis, maupun publikasi ilmiah lainnya (Creswell & Creswell, 2018).

Sumber literatur dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai basis data akademik dan repositori ilmiah, antara lain:

- Google Scholar
- SINTA (Science and Technology Index)
- Garuda (Garba Rujukan Digital)
- ResearchGate
- Repositori perguruan tinggi

Literatur yang dipilih difokuskan pada penelitian yang membahas attachment anxiety, insecure attachment, hubungan romantis, hubungan pacaran, kualitas hubungan, emotional abuse, childhood adversity, serta faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan hubungan romantis pada dewasa awal.

Untuk menjaga kualitas dan relevansi data, penelitian ini menggunakan beberapa kriteria inklusi sebagai berikut:

- Artikel ilmiah yang membahas attachment anxiety atau insecure attachment dalam konteks hubungan romantis.
- Artikel yang membahas pengalaman individu dalam hubungan pacaran pada masa dewasa awal.
- Artikel yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi munculnya attachment anxiety, seperti pengalaman masa kanak-kanak, perceraian orang tua, trauma, maupun emotional abuse.
- Artikel yang membahas dampak attachment anxiety terhadap kualitas hubungan romantis.
- Artikel yang membahas faktor protektif yang berkaitan dengan attachment anxiety, seperti forgiveness, social support, dan self-compassion.
- Artikel yang tersedia dalam bentuk teks lengkap (full text).
- Artikel yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah atau repositori akademik yang kredibel.

Artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025 untuk memperoleh temuan yang lebih mutakhir dan relevan dengan perkembangan penelitian terkini. Berdasarkan proses

seleksi tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber data utama dalam penelitian ini.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi

1. Artikel atau karya ilmiah yang membahas attachment anxiety atau insecure attachment.
2. Penelitian yang berfokus pada hubungan romantis atau hubungan pacaran.
3. Subjek penelitian berada pada rentang usia dewasa awal (18–29 tahun).
4. Artikel tersedia dalam teks lengkap (full text).
5. Artikel diterbitkan dalam bahasa Indonesia.
6. Artikel memiliki keterkaitan dengan pengalaman, faktor penyebab, dampak, atau faktor protektif attachment anxiety.

Kriteria Eksklusi

1. Artikel yang tidak membahas attachment anxiety atau insecure attachment.
2. Penelitian yang berfokus pada hubungan selain hubungan romantis.
3. Artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap.
4. Artikel yang memiliki topik di luar fokus penelitian.
5. Artikel duplikat yang ditemukan selama proses seleksi literatur.

Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Menentukan topik penelitian yang berfokus pada attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal.
2. Menentukan kata kunci pencarian, seperti “attachment anxiety”, “insecure attachment”, “hubungan romantis”, “hubungan pacaran”, dan “dewasa awal”.
3. Mengidentifikasi dan mengumpulkan artikel yang relevan dengan topik penelitian.
4. Melakukan seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
5. Membaca dan menelaah isi artikel yang terpilih secara menyeluruh.
6. Mengelompokkan temuan penelitian sesuai dengan fokus kajian yang telah ditentukan.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari berbagai hasil penelitian yang telah dikaji. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Membaca seluruh artikel yang telah dipilih secara berulang.
2. Mengidentifikasi temuan-temuan penting yang berkaitan dengan attachment anxiety.
3. Mengelompokkan temuan berdasarkan tema yang memiliki kesamaan makna.
4. Melakukan sintesis terhadap hasil penelitian yang telah dikelompokkan.
5. Menyusun interpretasi mengenai pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan empat tema utama yang digunakan sebagai dasar pembahasan penelitian, yaitu:

1. Pengalaman individu dengan attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya attachment anxiety.
3. Dampak attachment anxiety terhadap kualitas hubungan pacaran.
4. Faktor-faktor protektif yang membantu individu mengelola attachment anxiety.

Daftar Literatur yang Dianalisis

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis 12 artikel yang relevan dengan topik attachment anxiety dalam hubungan pacaran pada dewasa awal. Artikel-artikel tersebut dipilih karena memenuhi kriteria inklusi dan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian mengenai pengalaman attachment anxiety, faktor penyebab, dampak terhadap hubungan romantis, dan faktor protektif yang mendukung pengelolaan attachment anxiety.

HASIL & PEMBAHASAN

Pengalaman Individu dengan Attachment Anxiety dalam Hubungan Pacaran pada Dewasa Awal

Berdasarkan hasil telaah terhadap 12 artikel yang relevan, ditemukan bahwa individu dengan attachment anxiety menunjukkan berbagai pengalaman emosional, kognitif, dan perilaku yang memengaruhi dinamika hubungan pacaran pada masa dewasa awal. Pengalaman-pengalaman tersebut umumnya ditandai oleh ketakutan akan penolakan dan kehilangan pasangan, kebutuhan yang tinggi terhadap kedekatan emosional, kecemburuan berlebihan, overthinking, serta rendahnya penilaian terhadap diri sendiri.

Salah satu karakteristik yang paling sering ditemukan adalah ketakutan akan ditinggalkan pasangan. Simanjuntak (2021) menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety cenderung memiliki kekhawatiran yang tinggi mengenai kemungkinan kehilangan pasangan dan merasa tidak dicintai. Temuan serupa juga ditemukan oleh Timothy dan Sanjaya (2025) yang menunjukkan bahwa individu dengan attachment anxiety memiliki kecenderungan untuk terus mengawasi kemungkinan munculnya ancaman terhadap hubungan romantis yang sedang dijalani. Kondisi ini menyebabkan individu lebih mudah merasa cemas ketika pasangan tidak memberikan respons yang sesuai dengan harapan mereka.

Selain ketakutan akan kehilangan pasangan, individu dengan attachment anxiety juga menunjukkan kebutuhan yang tinggi terhadap reassurance atau kepastian dari pasangan. Mereka sering mencari konfirmasi mengenai perasaan, komitmen, dan kesetiaan pasangan sebagai upaya untuk memperoleh rasa aman dalam hubungan. Dewanti dan Setyadi (2024) menemukan bahwa individu dengan kecenderungan attachment anxiety sering menunjukkan ketergantungan emosional yang tinggi terhadap pasangan serta mengalami kecemasan ketika tidak memperoleh perhatian yang dianggap cukup.

Hasil telaah juga menunjukkan bahwa kecemburuan merupakan pengalaman yang sering muncul pada individu dengan attachment anxiety. Krisdhianti dan Suminar menjelaskan bahwa attachment anxiety berkaitan dengan meningkatnya kecemburuan romantis karena individu memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap kemungkinan penolakan dan kehilangan pasangan. Akibatnya, interaksi pasangan dengan orang lain sering kali dipersepsikan sebagai ancaman terhadap hubungan yang sedang dijalani.

Penelitian Andreas Corsini Widya Nugraha dkk. (2024) memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif individu yang mengalami insecurity dalam hubungan pacaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu sering mengalami overthinking, keraguan terhadap diri sendiri, rendahnya kepercayaan diri, serta ketakutan yang terus-menerus terhadap kemungkinan kehilangan pasangan. Selain itu, media sosial juga ditemukan berperan dalam memperkuat kecemasan melalui proses perbandingan sosial dengan individu lain maupun hubungan romantis yang ditampilkan di lingkungan digital.

Karakteristik lain yang ditemukan dalam berbagai penelitian adalah adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri. Individu dengan attachment anxiety cenderung memandang dirinya kurang berharga dan kurang layak untuk dicintai sehingga sangat bergantung pada

validasi dari pasangan. Nabilla Ayu Mutiara dan Ariana menemukan bahwa attachment anxiety berkaitan dengan perasaan tidak berharga dan meningkatnya kerentanan terhadap distress psikologis. Pandangan negatif terhadap diri sendiri tersebut kemudian memperkuat kebutuhan akan penerimaan dari pasangan dan meningkatkan kecemasan ketika hubungan menghadapi konflik atau ketidakpastian.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman individu dengan attachment anxiety tidak hanya terbatas pada rasa cemas dalam hubungan romantis, tetapi juga melibatkan pola pikir, emosi, dan perilaku yang saling berkaitan. Ketakutan akan kehilangan pasangan, kebutuhan tinggi terhadap reassurance, kecemburuan, overthinking, dan rendahnya self-worth membentuk pengalaman hubungan yang penuh kewaspadaan dan ketidakamanan. Kondisi tersebut menyebabkan individu lebih rentan mengalami kesulitan dalam membangun rasa aman dan stabilitas emosional dalam hubungan pacaran.

Hasil kajian ini sejalan dengan teori attachment yang dikemukakan oleh Bowlby (1969), yang menjelaskan bahwa pengalaman keterikatan awal membentuk internal working model mengenai diri sendiri dan orang lain. Individu dengan attachment anxiety cenderung memiliki model diri yang negatif serta keyakinan bahwa hubungan dapat berakhir sewaktu-waktu, sehingga mereka menunjukkan perilaku hiperaktivasi attachment berupa pencarian kedekatan dan kepastian secara terus-menerus. Dengan demikian, pengalaman attachment anxiety pada dewasa awal dapat dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan akan kedekatan yang tinggi yang disertai dengan ketakutan terhadap penolakan dan kehilangan pasangan.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Munculnya Attachment Anxiety dalam Hubungan Pacaran pada Dewasa Awal

Berdasarkan hasil telaah terhadap artikel-artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa attachment anxiety pada dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari pengalaman masa kanak-kanak, lingkungan keluarga, pengalaman hubungan interpersonal, maupun faktor psikologis individu. Faktor-faktor tersebut berkontribusi dalam pembentukan internal working model yang memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan orang lain dalam hubungan romantis.

Salah satu faktor yang paling banyak ditemukan adalah childhood adversity atau pengalaman negatif pada masa kanak-kanak. Timothy dan Sanjaya (2025) menemukan bahwa childhood adversity memiliki pengaruh yang signifikan terhadap attachment anxiety pada dewasa awal. Pengalaman seperti penelantaran, kekerasan emosional, kurangnya perhatian orang tua, maupun ketidakstabilan lingkungan keluarga dapat membentuk keyakinan bahwa orang lain tidak selalu tersedia ketika dibutuhkan. Akibatnya, individu tumbuh dengan rasa tidak aman yang kemudian terbawa ke dalam hubungan romantis pada masa dewasa.

Selain childhood adversity, perceraian orang tua juga ditemukan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya attachment anxiety. Penelitian Az-zhalia dan Cahyono menunjukkan bahwa individu yang berasal dari keluarga bercerai cenderung memiliki tingkat insecure attachment yang lebih tinggi dibandingkan individu yang berasal dari keluarga utuh. Pengalaman menyaksikan konflik keluarga atau perpisahan orang tua dapat memengaruhi persepsi individu terhadap stabilitas hubungan dan meningkatkan kekhawatiran bahwa hubungan romantis yang dijalani juga dapat berakhir dengan cara yang sama.

Faktor keluarga lainnya yang ditemukan dalam penelitian adalah parentification dan pengalaman pengasuhan yang kurang optimal. Puspita dan Andriani menjelaskan bahwa individu yang sejak kecil terbiasa memikul tanggung jawab yang tidak sesuai dengan usianya atau tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang suportif berisiko mengalami kesulitan

dalam membangun rasa aman dalam hubungan romantis. Pengalaman tersebut dapat membentuk kebutuhan yang tinggi akan penerimaan dan validasi dari pasangan ketika memasuki masa dewasa awal.

Pengalaman emotional abuse juga ditemukan sebagai faktor yang berperan dalam munculnya attachment anxiety. Lestari dkk. (2025) menemukan adanya hubungan positif antara emotional abuse dan kecemasan dalam hubungan romantis. Individu yang mengalami penghinaan, manipulasi emosional, kontrol berlebihan, atau perlakuan merendahkan dari orang lain cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dan rasa takut yang lebih besar terhadap penolakan. Pengalaman tersebut kemudian meningkatkan kebutuhan individu untuk memperoleh kepastian dan penerimaan dari pasangan.

Hasil penelitian Khoiriah (2021) juga menunjukkan bahwa pengalaman berada dalam hubungan yang tidak sehat dapat memperkuat attachment anxiety. Individu yang mengalami emotional abuse dalam hubungan pacaran sering kali tetap mempertahankan hubungan tersebut meskipun mengalami berbagai perlakuan yang merugikan. Ketakutan kehilangan pasangan dan kebutuhan yang tinggi terhadap kedekatan emosional membuat individu sulit melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat.

Selain faktor keluarga dan pengalaman hubungan, penelitian Andreas Corsini Widya Nugraha dkk. (2024) menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial turut berkontribusi terhadap munculnya insecurity dalam hubungan romantis. Penggunaan media sosial dapat memperkuat kecemasan ketika individu membandingkan hubungan yang dimilikinya dengan hubungan orang lain yang terlihat lebih ideal. Kondisi tersebut dapat meningkatkan keraguan terhadap diri sendiri maupun terhadap kualitas hubungan yang sedang dijalani.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa attachment anxiety tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui berbagai pengalaman relasional yang dialami individu sepanjang kehidupannya. Pengalaman masa kanak-kanak yang negatif, perceraian orang tua, pola pengasuhan yang kurang optimal, emotional abuse, pengalaman hubungan yang tidak sehat, serta rendahnya kepercayaan diri merupakan faktor-faktor yang paling konsisten ditemukan dalam berbagai penelitian. Faktor-faktor tersebut membentuk persepsi individu mengenai diri sendiri dan orang lain yang kemudian memengaruhi cara individu membangun hubungan romantis pada masa dewasa awal.

Temuan ini sejalan dengan teori attachment Bowlby yang menjelaskan bahwa kualitas hubungan dengan figur pengasuh pada masa awal kehidupan memiliki pengaruh jangka panjang terhadap pola hubungan interpersonal pada masa dewasa. Ketika individu mengalami pengalaman yang mengurangi rasa aman dalam hubungan, maka kecenderungan attachment anxiety menjadi lebih mudah berkembang dan memengaruhi hubungan romantis yang dijalani di kemudian hari.

Dampak Attachment Anxiety terhadap Kualitas Hubungan Pacaran pada Dewasa Awal

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian yang dianalisis, attachment anxiety ditemukan memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hubungan pacaran pada dewasa awal. Individu dengan attachment anxiety cenderung mengalami kesulitan dalam membangun rasa aman dalam hubungan, sehingga memengaruhi kepuasan hubungan, kepercayaan terhadap pasangan, pola komunikasi, serta kesejahteraan psikologis individu. Dampak tersebut dapat muncul dalam bentuk konflik interpersonal, kecemburuan berlebihan, ketergantungan emosional, hingga kerentanan terhadap permasalahan psikologis yang lebih serius.

Salah satu dampak utama attachment anxiety adalah menurunnya kualitas hubungan romantis. Angela dan Ariela (2021) menemukan bahwa dimensi attachment memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hubungan romantis dengan nilai koefisien determinasi sebesar 44,8%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan attachment anxiety cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih rendah dibandingkan individu dengan secure attachment. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu untuk terus-menerus mengkhawatirkan keberlangsungan hubungan dan meragukan komitmen pasangan.

Attachment anxiety juga berhubungan dengan meningkatnya konflik interpersonal dalam hubungan pacaran. Individu yang memiliki ketakutan akan penolakan dan kehilangan pasangan cenderung lebih sensitif terhadap berbagai situasi yang dianggap mengancam hubungan. Akibatnya, perbedaan pendapat atau kesalahpahaman kecil dapat berkembang menjadi konflik yang lebih besar. Kewaspadaan yang berlebihan terhadap kemungkinan penolakan membuat individu lebih mudah mengalami kecemasan dan bereaksi secara emosional ketika menghadapi masalah dalam hubungan.

Selain konflik interpersonal, kecemburuan juga merupakan dampak yang sering ditemukan pada individu dengan attachment anxiety. Krisdhianti dan Suminar menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemburuan yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan attachment yang aman. Ketakutan akan kehilangan pasangan membuat individu lebih sensitif terhadap interaksi pasangan dengan orang lain dan lebih mudah menginterpretasikan situasi sosial sebagai ancaman terhadap hubungan. Kecemburuan yang berlebihan tersebut dapat memengaruhi kualitas komunikasi dan mengurangi rasa saling percaya dalam hubungan romantis.

Dampak lain yang ditemukan adalah munculnya ketergantungan emosional terhadap pasangan. Dewanti dan Setyadi (2024) menemukan bahwa individu dengan attachment anxiety menunjukkan kebutuhan yang tinggi terhadap kehadiran dan perhatian pasangan. Ketergantungan emosional ini menyebabkan individu sulit merasa aman ketika tidak mendapatkan respons yang diharapkan dari pasangan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menciptakan hubungan yang kurang seimbang karena individu terlalu bergantung pada pasangan sebagai sumber utama rasa aman dan validasi diri.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa attachment anxiety dapat membuat individu lebih rentan bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Penelitian Khoiriah (2021) menemukan bahwa korban emotional abuse sering kali tetap mempertahankan hubungan meskipun mengalami perlakuan yang merugikan secara psikologis. Ketakutan kehilangan pasangan dan kebutuhan yang tinggi terhadap kedekatan emosional membuat individu enggan mengakhiri hubungan, bahkan ketika hubungan tersebut memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa attachment anxiety dapat menghambat kemampuan individu untuk mengambil keputusan yang adaptif dalam hubungan romantis.

Selain berdampak pada hubungan interpersonal, attachment anxiety juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. Nabilla Ayu Mutiara dan Ariana menemukan adanya hubungan positif antara attachment anxiety dan suicidal ideation pada dewasa awal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa attachment anxiety tidak hanya memengaruhi kualitas hubungan romantis, tetapi juga dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap distress psikologis. Perasaan tidak berharga, ketakutan ditinggalkan, dan kekhawatiran yang terus-menerus mengenai hubungan dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan dampak negatif attachment anxiety terhadap hubungan romantis, terdapat temuan yang berbeda dari penelitian Lydia Serafina yang menemukan bahwa insecure attachment tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku posesif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak semua individu dengan kecenderungan insecure attachment akan menampilkan perilaku posesif dalam hubungan romantis. Perbedaan temuan ini mengindikasikan adanya faktor-faktor lain, seperti regulasi emosi, harga diri, maupun karakteristik individu yang dapat memengaruhi bagaimana attachment anxiety diekspresikan dalam hubungan.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa attachment anxiety memiliki dampak yang luas terhadap kualitas hubungan pacaran pada dewasa awal. Individu dengan attachment anxiety cenderung mengalami kepuasan hubungan yang lebih rendah, konflik interpersonal yang lebih tinggi, kecemburuan berlebihan, ketergantungan emosional, serta kesulitan mempertahankan hubungan yang sehat. Selain itu, attachment anxiety juga berhubungan dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa rasa aman dalam hubungan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas hubungan romantis dan kesejahteraan individu.

Temuan tersebut sejalan dengan teori attachment yang menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety memiliki model diri yang negatif dan cenderung meragukan ketersediaan orang lain. Akibatnya, hubungan romantis sering dipenuhi oleh kekhawatiran, kebutuhan akan validasi, dan sensitivitas yang tinggi terhadap penolakan. Kondisi tersebut dapat mengurangi stabilitas hubungan dan menghambat terbentuknya kedekatan emosional yang sehat antara pasangan.

Faktor Protektif dalam Mengelola Attachment Anxiety pada Hubungan Pacaran Dewasa Awal

Meskipun attachment anxiety sering dikaitkan dengan berbagai kesulitan dalam hubungan romantis, hasil telaah literatur menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor protektif yang dapat membantu individu mengelola kecemasan keterikatan secara lebih adaptif. Faktor-faktor tersebut berperan dalam meningkatkan rasa aman, memperkuat regulasi emosi, serta membantu individu membangun hubungan romantis yang lebih sehat. Berdasarkan hasil kajian, faktor protektif yang paling sering ditemukan adalah forgiveness, social support, dan self-compassion.

Salah satu faktor protektif yang ditemukan adalah forgiveness atau pemaafan. Penelitian Az-zhalia dan Cahyono menunjukkan bahwa forgiveness memiliki hubungan negatif dengan insecure attachment. Individu yang mampu memaafkan cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif yang muncul akibat konflik maupun pengalaman interpersonal yang menyakitkan. Kemampuan memaafkan memungkinkan individu untuk tidak terus-menerus terjebak dalam pengalaman masa lalu yang dapat memperkuat rasa tidak aman dalam hubungan. Dengan demikian, forgiveness dapat membantu mengurangi kecenderungan individu untuk memandang hubungan secara negatif serta meningkatkan kualitas interaksi dengan pasangan.

Faktor protektif lainnya adalah social support atau dukungan sosial. Putri dan Asfari (2025) menemukan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan membantu perkembangan self-compassion. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun pasangan dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan dipahami. Kehadiran sumber dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi ketakutan akan

penolakan serta membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam hubungan romantis secara lebih efektif.

Bagi individu dengan attachment anxiety, dukungan sosial memiliki peran penting karena dapat menjadi sumber rasa aman di luar hubungan romantis yang sedang dijalani. Ketika individu memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sosialnya, ketergantungan yang berlebihan terhadap pasangan dapat berkurang. Individu menjadi memiliki lebih banyak sumber kenyamanan psikologis sehingga tidak sepenuhnya menggantungkan kebutuhan emosionalnya kepada pasangan.

Selain dukungan sosial, self-compassion juga ditemukan sebagai faktor yang berperan dalam membantu individu mengelola attachment anxiety. Self-compassion merujuk pada kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya sendiri dengan penuh penerimaan, kebaikan, dan pemahaman ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Penelitian Putri dan Asfari (2025) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan psikologis dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki self-compassion rendah.

Self-compassion membantu individu mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi konflik dalam hubungan romantis. Individu juga menjadi lebih mampu menerima kekurangan diri dan tidak selalu bergantung pada validasi eksternal untuk mempertahankan harga dirinya. Dengan demikian, self-compassion dapat membantu mengurangi rasa tidak aman yang menjadi karakteristik utama attachment anxiety.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa attachment anxiety bukanlah kondisi yang tidak dapat dikelola. Kehadiran faktor-faktor protektif seperti forgiveness, social support, dan self-compassion dapat membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta membangun rasa aman yang lebih stabil dalam hubungan romantis. Faktor-faktor tersebut juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil kajian, dapat dipahami bahwa upaya mengelola attachment anxiety tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kecemasan dalam hubungan, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis yang dimiliki individu. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, kemampuan memaafkan, dan sikap welas asih terhadap diri sendiri, individu memiliki peluang yang lebih besar untuk membangun hubungan romantis yang sehat, aman, dan memuaskan pada masa dewasa awal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil literature review terhadap 12 artikel yang relevan, dapat disimpulkan bahwa attachment anxiety merupakan salah satu bentuk insecure attachment yang memengaruhi dinamika hubungan pacaran pada dewasa awal. Individu dengan attachment anxiety umumnya menunjukkan pengalaman berupa ketakutan akan penolakan dan kehilangan pasangan, kebutuhan yang tinggi terhadap kedekatan emosional, kecemburuan berlebihan, ketergantungan emosional, overthinking, serta rendahnya penilaian terhadap diri sendiri. Pengalaman tersebut menyebabkan individu cenderung merasa tidak aman dalam hubungan romantis meskipun tidak terdapat ancaman yang nyata terhadap hubungan yang dijalani.

Munculnya attachment anxiety dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pengalaman relasional individu. Faktor-faktor yang paling sering ditemukan dalam berbagai penelitian meliputi childhood adversity, perceraian orang tua, pola pengasuhan yang kurang

optimal, parentification, trauma masa kecil, emotional abuse, serta pengalaman hubungan yang tidak sehat. Pengalaman-pengalaman tersebut membentuk internal working model yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain dalam hubungan romantis.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa attachment anxiety memberikan dampak terhadap kualitas hubungan pacaran pada dewasa awal. Individu dengan attachment anxiety cenderung mengalami kepuasan hubungan yang lebih rendah, konflik interpersonal yang lebih tinggi, kecemburuan berlebihan, ketergantungan emosional, serta kesulitan membangun rasa percaya terhadap pasangan. Selain itu, attachment anxiety juga berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis, termasuk distress psikologis dan kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang sehat.

Meskipun demikian, beberapa faktor protektif ditemukan dapat membantu individu dalam mengelola attachment anxiety. Faktor-faktor tersebut meliputi forgiveness, social support, dan self-compassion. Ketiga faktor tersebut berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi rasa tidak aman dalam hubungan, serta membantu individu membangun hubungan romantis yang lebih sehat dan adaptif. Dengan demikian, attachment anxiety bukan merupakan kondisi yang bersifat permanen, melainkan dapat dikelola melalui pengembangan sumber daya psikologis dan dukungan sosial yang memadai.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Individu Dewasa Awal

Individu dewasa awal diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai attachment anxiety dan dampaknya terhadap hubungan romantis. Pemahaman tersebut dapat membantu individu mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan sehingga dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan aman.

2. Bagi Pasangan dalam Hubungan Romantis

Pasangan diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka, saling memberikan dukungan emosional, serta menciptakan rasa aman dalam hubungan. Lingkungan hubungan yang suportif dapat membantu mengurangi kecemasan keterikatan dan meningkatkan kualitas hubungan romantis.

3. Bagi Praktisi Psikologi

Psikolog, konselor, dan praktisi kesehatan mental diharapkan dapat mempertimbangkan faktor attachment anxiety dalam proses asesmen maupun intervensi yang berkaitan dengan permasalahan hubungan romantis. Pendekatan yang berfokus pada peningkatan self-compassion, regulasi emosi, dan dukungan sosial dapat menjadi salah satu strategi yang membantu individu mengelola attachment anxiety.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai attachment anxiety dengan menggunakan metode empiris, baik kuantitatif maupun kualitatif, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman individu dalam hubungan romantis. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang belum banyak dibahas, seperti peran regulasi emosi, gaya komunikasi pasangan, maupun pengaruh media sosial terhadap attachment anxiety pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, P. Z. (2022). Hubungan antara kelekatan tidak aman dengan komitmen pada dewasa awal yang berpacaran di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.206>
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36–48. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04>
- Az-Zhalia, S., & Cahyono, R. (2025). Hubungan antara pemaafan interpersonal dan romantic insecure attachment pada individu emerging adulthood dengan pengalaman orang tua yang bercerai. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/138960/>
- Badriyah, R. N. (2025). Hubungan komunikasi interpersonal dengan attachment pada dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/39365/>
- Hijril, A. M., & Rifani, R. (2025). Efektifitas pelatihan berpikir positif terhadap attachment style (insecure attachment) pada dewasa awal di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(2), 1993–2001. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i2.7527>
- Khoiriah, C. (2021). Gaya kelekatan dan emotional abuse pada dewasa awal berpacaran. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(1), 13–20. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i1.9369>
- Krisdhianti, F. E., & Suminar, D. R. (2024). Pengaruh antara attachment styles dengan kecemburuan. *Repository Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/133621/>
- Lestari, A. S., Apriany, R. A., & Hariyono, D. S. (2025). Pengalaman emotional abuse dan kecemasan dalam menjalin relasi romantis pada dewasa awal. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 185–194.
- Mutiara, N. A., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 548–554. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34594>
- Nugraha, A. C. W., Sarasati, B., Azzahra, S. A., & Permatasari, W. (2024). Dinamika insecurity psikologis pada dewasa awal yang mengalami hubungan pacaran. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 4188–4204. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Putri, S. S., & Asfari, N. A. B. (2025). Pengaruh dukungan sosial dan insecure attachment terhadap self-compassion pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status. *Acta Psychologia*, 7(1), 50–63. <https://doi.org/10.21831/ap.v7i1.85988>
- Putri Dewanti, H., & Setyadi, D. (2024). Hubungan antara gaya kelekatan dewasa dengan toxic relationship pada mahasiswa bimbingan dan konseling yang berpacaran. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(3). <https://doi.org/10.62383/katalis.v1i3.580>
- Serafina, L. (n.d.). Hubungan insecure attachment dengan perilaku posesif dalam berpacaran pada tahap dewasa awal. Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina. <https://repository.paramadina.ac.id/1391/>
- Simanjuntak, D. R. (2021). Hubungan antara adult attachment dan romantic beliefs pada wanita dewasa awal yang sedang berpacaran (Skripsi sarjana, Universitas Sriwijaya). Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Sriwijaya. <https://repository.unsri.ac.id/51113/>

- Timothy, V. L., & Sanjaya, E. L. (2025). Pengaruh father involvement dan childhood adversity terhadap attachment anxiety pada close relationship dewasa awal. *Jurnal Experientia*, 13(2), 175–194. <https://doi.org/10.33508/exp.v13i2.7749>
- Tiyas, D. P. A., & Andriani, F. (2024). Persepsi hubungan romantis pada wanita dewasa awal. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/133505/>