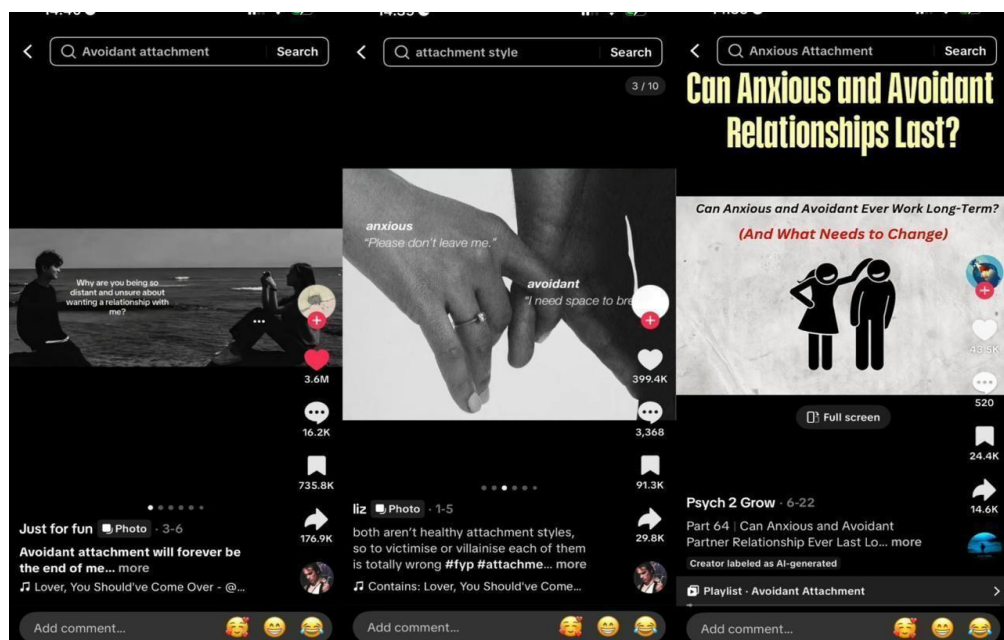


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

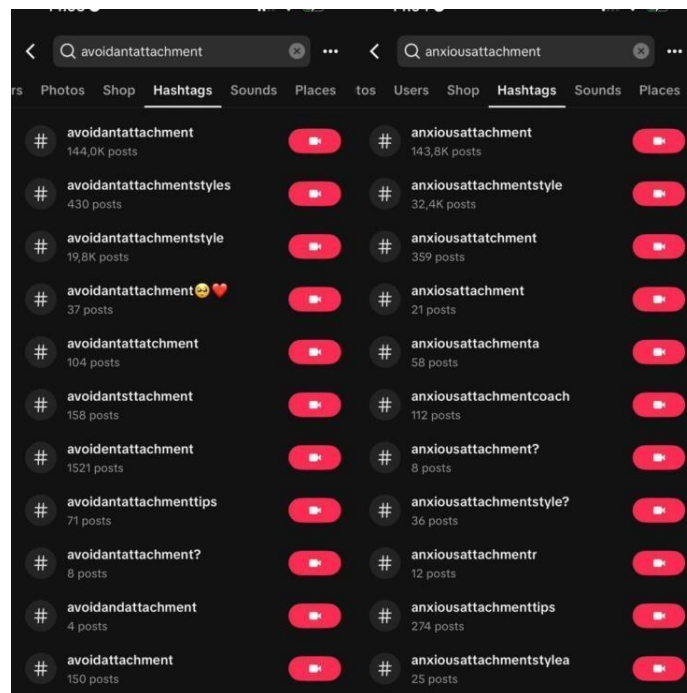
Fenomena *avoidant* dan *anxious attachment* telah menjadi topik yang mendapat banyak perhatian di media sosial, khususnya pada *platform* Tiktok. Pembahasan mengenai kedua tipe *attachment* ini menarik minat pengguna dari berbagai wilayah, baik dalam negeri maupun internasional. Popularitas topik ini dapat dilihat dari banyaknya konten yang diunggah oleh para pengguna, serta meluasnya penggunaan *hashtag* mengenai *avoidant* dan *anxious* yang mendukung penyebaran pengetahuan dan pemahaman tentang kedua tipe *attachment* tersebut di kalangan masyarakat.



Gambar 1. 1 Screenshot Tiktok Terkait Fenomena *Avoidant* dan *Anxious*

Berdasarkan berbagai contoh postingan yang diunggah oleh pengguna media sosial TikTok, fenomena yang berkaitan dengan *avoidant attachment* dan

anxious attachment ini tampaknya menjadi topik yang cukup populer dan banyak diperbincangkan di *platform* tersebut. Salah satu konten yang membahas tentang percakapan atau interaksi antara seseorang yang memiliki gaya keterikatan *avoidant* (menghindar) dengan seseorang yang memiliki gaya *anxious attachment* (cemas) berhasil menarik perhatian besar dari pengguna, dengan jumlah penonton mencapai 20,6 juta kali. Konten ini juga mendapatkan respons yang sangat tinggi, terlihat dari jumlah *likes* yang mencapai 3,6 juta dan sekitar 16 ribu komentar yang menandakan adanya interaksi aktif dari para penonton. Selain itu, terdapat postingan lain yang memberikan penjelasan lebih mendalam mengenai apakah pasangan dengan gaya keterikatan *avoidant* dan *anxious attachment* bisa mempertahankan hubungan mereka dalam jangka panjang. Postingan ini juga mendapatkan perhatian yang tidak kalah signifikan, dengan jumlah *views* sekitar 500 ribu, diikuti oleh 40 ribu *likes* dan 520 komentar dari para pengguna yang terlibat dalam diskusi tersebut. Data ini menunjukkan bahwa topik mengenai dinamika hubungan berdasarkan gaya keterikatan ini cukup menarik minat banyak orang di media sosial, khususnya TikTok, dan mendorong diskusi aktif di kalangan pengguna.



Gambar 1. 2 Screenshot Hashtag Mengenai *Avoidant* dan *Anxious* pada Platform Tiktok

Fenomena yang berkaitan dengan *avoidant attachment* dan *anxious attachment* ini dapat dikatakan cukup ramai dan populer, yang bisa dilihat dari banyaknya kemunculan berbagai *hashtag* atau tagar di media sosial dengan tema terkait kedua gaya keterikatan tersebut. *Hashtag-hashtag* yang mengangkat topik *avoidant attachment* banyak digunakan oleh pengguna media sosial, dengan jumlah total penggunaannya telah mencapai lebih dari 150 ribu kali. Hal yang sama juga terjadi pada *hashtag* yang berkaitan dengan *anxious attachment*. Meningkatnya penggunaan *hashtag* ini menunjukkan bahwa topik mengenai *avoidant* dan *anxious attachment* tidak hanya menjadi bahan diskusi yang menarik, tetapi juga menjadi bagian dari percakapan yang luas di kalangan pengguna, sehingga memperkuat tren dan kesadaran terkait konsep gaya keterikatan dalam konteks hubungan interpersonal di dunia digital saat ini. Dengan kata lain, banyak orang tertarik untuk

mengeksplorasi, berbagi pengalaman, dan memahami lebih dalam tentang bagaimana gaya keterikatan ini memengaruhi hubungan mereka melalui berbagai postingan, yang kemudian dilengkapi dengan tagar yang memudahkan pencarian dan pengelompokan konten sejenis.

Penelitian ini memiliki fokus pada pola komunikasi yang terjadi antara individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dengan individu yang memiliki gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) dalam suatu hubungan romantis. Adanya kesenjangan cara berkomunikasi antara dua individu yang memiliki perbedaan gaya kelekatan (*attachment style*) dalam suatu hubungan romantis dapat membawa hubungan ke arah *toxic relationship* (hubungan tidak sehat). Berdasarkan dari fokus tersebut, penelitian ini dilakukan guna mengetahui bagaimana pola komunikasi yang dapat dilakukan ketika berada dalam hubungan tidak sehat yang disebabkan oleh perbedaan gaya kelekatan (*attachment style*).

Cinta dan kasih sayang merupakan hal yang sangat penting serta kebutuhan wajib bagi setiap individu. Cinta dan kasih sayang sendiri dapat didapatkan melalui keluarga, teman, ataupun pasangan. Umumnya, ketika manusia beranjak dewasa, mereka cenderung mencari cinta melalui pasangan dengan memasuki suatu hubungan romantis atau pacaran. Pacaran dapat dikatakan sebagai salah satu cara yang dilakukan antara dua individu guna mencari keserasian dengan tujuan menjalin hubungan ke arah yang lebih serius seperti pernikahan (Radde et al., 2022). Berada dalam hubungan romantis tidak hanya sekedar memiliki teman hidup, namun juga harus bisa mengerti bagaimana cara berkembang bersama, menambah relasi, serta hal-hal positif lainnya (Nihaya et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan teori *hierarchy of needs* yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Dalam teorinya, Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki lima kategori kebutuhan utama yang disusun secara berlapis dan digambarkan dalam bentuk piramida. Pada bagian dasar piramida terdapat *physiological needs* (kebutuhan fisiologis), yang meliputi kebutuhan dasar manusia seperti makan, minum, dan tempat tinggal. Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, manusia kemudian akan mengupayakan pemenuhan *safety needs* (kebutuhan keamanan), yang mencakup perlindungan dari bahaya dan rasa stabilitas dalam hidup. Selanjutnya, pada tingkatan berikutnya adalah *love and belonging* (kebutuhan untuk merasa dimiliki dan dicintai), yaitu kebutuhan akan hubungan sosial, kasih sayang, dan penerimaan dari lingkungan sekitar. Tingkat keempat adalah *self esteem* (kebutuhan harga diri), yang berhubungan dengan rasa percaya diri, penghargaan, dan pengakuan dari orang lain. Terakhir, pada puncak piramida terdapat *self-actualization* (kebutuhan aktualisasi diri), yaitu keinginan untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Meski demikian, Maslow menegaskan bahwa tidak semua tingkatan kebutuhan tersebut harus terpenuhi secara penuh secara berurutan sebelum seseorang dapat beranjak ke tingkatan yang lebih tinggi. Pemenuhan kebutuhan ini sangat dipengaruhi oleh faktor kepribadian dan kondisi individu masing-masing, sehingga prioritas dan cara pencapaian kebutuhan tersebut dapat berbeda-beda sesuai dengan karakter dan situasi personal. Dengan kata lain, setiap orang mungkin memiliki cara atau jalur yang unik dalam memenuhi kebutuhan hidupnya berdasarkan pengalaman dan kepribadiannya masing-masing (Sabillah et al., 2024).

Menurut Maslow, kebutuhan fisiologis adalah dasar yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum individu bisa memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Setelah kebutuhan dasar ini terpenuhi, individu akan terdorong untuk mencapai tingkat kebutuhan berikutnya secara bertahap. Semakin tinggi tingkatan kebutuhan, semakin sulit pemenuhannya karena melibatkan hambatan sosial dan lingkungan serta bersifat lebih psikologis dan jangka panjang. Pemenuhan kebutuhan ini mempengaruhi kondisi psikologis dan kepuasan hidup seseorang, ketidakpuasan terutama muncul jika kebutuhan dasar tidak terpenuhi dan dapat meningkatkan stres. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa hanya memenuhi kebutuhan fisiologis tidak cukup untuk kebahagiaan, karena kepuasan hidup mencakup kesehatan fisik, mental, dan kemampuan sosial individu dalam beradaptasi (Erdoğan & Mersin, 2025). Ketika seseorang merasa lapar, ia cenderung menganggap cinta sebagai hal yang tidak nyata, tidak penting, atau bahkan tidak dibutuhkan. Namun, setelah kebutuhan dasar seperti makan dan keamanan terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki (Mustofa, 2022). Maka dari itu, manusia juga perlu untuk memenuhi kebutuhan untuk merasa dimiliki dan dicintai (*love and belonging*). *Love and belonging* sendiri dapat didapatkan melalui hubungan dengan keluarga, teman, hingga hubungan romantis. Kedekatan fisik dan emosional, yang meliputi hubungan seksual maupun hubungan perasaan, menjadi hal utama dalam membangun kedekatan. Menurut konsep Maslow dalam *love and belonging*, kebutuhan ini mencakup dua aspek yang saling berkaitan, yaitu keinginan untuk

memberi kasih sayang dan kebutuhan untuk menerima kasih sayang dari orang lain (Hutauruk & Rudianto, 2022).

Hubungan romantis merupakan suatu hubungan yang memiliki interaksi timbal balik serta berkelanjutan yang dapat diidentifikasi dengan cara mengekspresikan kasih sayang dan adanya keintiman yang spesifik. Dalam setiap hubungan romantis, setiap individu tentu memiliki cara yang berbeda dalam menyampaikan rasa kasih sayang terhadap pasangannya (Macedonia, 2023). Selain itu, dalam hubungan romantis juga pasti akan ditemukan adanya perbedaan pendapat, masalah kecemburuan, perbedaan kepribadian, dan lain-lain (Nihaya et al., 2022). Namun, adanya perbedaan dalam hubungan romantis tidak seharusnya membawa hubungan ke arah yang buruk. Adanya perbedaan dalam suatu hubungan romantis jika dapat ditanggapi dengan baik oleh pasangan yang memiliki komunikasi yang efektif akan menjadi suatu hal yang positif. Komunikasi yang efektif menjadi salah satu kunci dalam adanya hubungan yang sehat, namun hal ini sering kali menjadi tantangan bagi setiap pasangan (Macedonia, 2023).

Tidak hanya dengan cinta, kasih sayang, dan kenyamanan, kunci dari suatu hubungan juga terletak pada pola komunikasi antara dua individu yang berada dalam suatu hubungan romantis. Sebelum masuk ke suatu hubungan romantis, kedua individu perlu melakukan proses pendekatan. Ketika proses pendekatan berlangsung, kedua individu akan melakukan interaksi setiap hari terhadap satu sama lain. Interaksi yang terjadi digunakan untuk mencari tahu informasi mengenai satu sama lain agar dapat saling mengenal serta memulai membangun hubungan dengan satu sama lain. Dengan melakukan interaksi setiap hari, maka akan

memungkinkan untuk kedua individu tersebut menemukan kecocokan dan akan menciptakan kedekatan emosional yang lebih intens (Awing & Arsyad, 2023). Komunikasi yang baik akan menciptakan ikatan yang positif, membangun hubungan dengan cara berkomunikasi seperti memahami satu sama lain hingga mempelajari cara bercanda dengan satu sama lain, dapat meminimalisir faktor terjadi nya *toxic relationship* dan menciptakan hubungan romantis yang hangat (Praptiningsih et al., 2024). Kemampuan berkomunikasi yang buruk dalam suatu hubungan dapat menjurus kepada suatu permasalahan sehingga membuat suatu hubungan terbilang *toxic relationship* (hubungan tidak sehat) (Awing & Arsyad, 2023).

Tidak dapat dipungkiri bahwa hubungan romantis memiliki peran yang cukup besar dalam kehidupan manusia, khususnya di kalangan remaja hingga dewasa. Ketika seseorang berada dalam *toxic relationship*, hal tersebut akan sangat berdampak buruk pada emosional hingga fisik seseorang. Seseorang yang terjebak di dalam hubungan yang tidak sehat dapat mengalami penurunan produktivitas, isolasi sosial, hingga tekanan emosional yang berkelanjutan. Namun, keluar dari hubungan yang tidak sehat bukanlah suatu hal yang mudah, tidak sedikit dari mereka yang masih terjebak dan tidak bisa lepas dari hubungan tersebut. Dalam kasus ini, kesulitan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat salah satunya dapat disebabkan oleh ketergantungan emosional (Tahun et al., 2024). Ketika seseorang masuk ke dalam hubungan romantis, mereka akan cenderung memiliki ketergantungan emosional. Ketergantungan emosional yang dimaksud adalah seperti adanya rasa ingin selalu bersama pasangan, harus selalu mendapat kabar dari

pasangan, merasa selalu membutuhkan kasih sayang yang terus menerus dari pasangan, hingga memiliki pemikiran bahwa mereka harus selalu menuruti apa kata pasangannya (Rizka & Danahfatin, 2024).

Tidak hanya dengan adanya kekerasan secara mental atau fisik dalam suatu hubungan, hubungan tidak sehat juga dapat disebabkan oleh pola komunikasi yang buruk atau tidak sehat dari kedua belah pihak. Pola komunikasi setiap individu dapat dipengaruhi oleh faktor dari adanya perbedaan gaya kelekatan (*attachment style*). Individu dengan gaya kelekatan yang aman (*secure attachment*) memiliki kemungkinan bahagia yang tinggi, rasa percaya yang kuat, serta emosi positif yang lebih tinggi ketika berada di dalam suatu hubungan romantis. Di sisi lain, individu dengan gaya kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) mempunyai ketakutan terhadap hal keintiman, masalah kecemburuan, rendahnya harga diri, kurangnya rasa kepercayaan, takut akan komitmen, obsesi, serta rasa tidak puas akan hubungan. Gaya kelekatan tidak aman terbagi menjadi dua pola, yaitu gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) (Kalamsari & Ginanjar, 2022). Seseorang dengan gaya kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) dapat disebabkan karena adanya rasa ingin untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi saat mereka kecil atau kanak-kanak (Rizka & Danahfatin, 2024).

Para ahli telah menemukan sebuah pola untuk permasalahan yang sering muncul pada hubungan antara *avoidant* dan *anxious attachment* ini, pola tersebut dikenal sebagai *pursuer-distancer dynamic*. *Pursuer-distancer dynamic* merupakan sebuah pola yang menggambarkan bagaimana individu dengan *anxious attachment*

akan menjadi bergantung, menuntut, hingga bersikap kritis terhadap pasangannya. Sebaliknya, individu dengan *avoidant attachment* akan menjauh mencari jarak emosional. Ketika individu dengan *anxious attachment* mengejar, maka para *avoidant* akan semakin menjauh menarik diri. Saat individu dengan *avoidant attachment* menarik diri, para *anxious* akan menjadi semakin cemas dan mendesak lebih keras. Pola tersebut akan terus menerus terjadi sehingga menjadikan pasangan dengan *avoidant* dan *anxious attachment* dapat dikatakan sebagai *toxic relationship* (Johnson, 2022).

Individu yang memiliki gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*), cenderung memiliki sikap kekhawatiran yang berlebihan serta kerap memantau pasangannya. Hal tersebut dilakukan karena adanya rasa takut akan ditinggalkan. Sebaliknya, individu dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*), lebih mengutamakan sikap kemandirian dan memilih untuk menjaga jarak emosional dari pasangannya (Bretaña et al., 2024). Berdasarkan dari kedua perbedaan gaya kelekatan tersebut, hal ini tentu menjadi suatu fenomena yang cukup ramai menjadi pembahasan di media sosial. Adanya perbedaan gaya kelekatan (*attachment style*) dalam suatu hubungan romantis seringkali menjerumuskan hubungan ke arah yang tidak diinginkan atau menjadi sebuah akhir dalam hubungan romantis.

Melihat topik mengenai gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) cukup ramai menjadi pembahasan di media sosial khusus nya *platform* Tiktok, cukup memperlihatkan bahwa fenomena ini sebenarnya sangat sering ditemui di kehidupan nyata atau di sekitar

kita. Tidak sedikit yang menganggap bahwa permasalahan ini sebagai permasalahan yang rumit dan serius. Jika ditelaah lebih dalam, permasalahan ini merupakan permasalahan yang cukup kompleks karena sebagian besar individu yang memiliki gaya kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) juga tidak mengetahui bagaimana cara untuk menyikapi hal tersebut atau bahkan tidak menyadari bahwa mereka memiliki gaya kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*). Fenomena tersebut tentu akan mengarahkan suatu hubungan romantis ke *toxic relationship* (hubungan tidak sehat).

Seseorang dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) yang berada dalam suatu hubungan romantis akan selalu melakukan strategi menarik diri serta menjaga jarak ketika terdapat konflik dalam suatu hubungan romantis. Hal itu disebabkan karena para individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) cenderung melihat situasi konflik serta perilaku pasangannya secara negatif. Para *avoidant* akan menghindar dan menjaga jarak karena mereka percaya bahwa pasangan mereka tidak dapat menggunakan strategi penyelesaian konflik dengan benar seperti kesepakatan ataupun negosiasi dalam hal penyelesaian konflik (Bretaña et al., 2024). Memiliki sifat yang berbanding terbalik, seseorang dengan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) memiliki ketakutan akan penolakan dan pengabaian (Kural & Kovacs, 2022). Mereka akan cenderung menarik pasangan ketika dihadapkan dengan suatu masalah atau ketika memiliki konflik. Tidak hanya itu, seseorang yang memiliki gaya kelekatan cemas juga lebih sering untuk memilih menyelesaikan suatu konflik dengan cepat dikarenakan adanya rasa takut akan ditinggalkan atau diabaikan.

Melalui penjabaran tersebut, pasangan yang berada dalam suatu hubungan romantis dimana ketika salah satu memiliki gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) sementara yang lain memiliki gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*), akan lebih sulit dalam menemukan jalan tengah ketika berkomunikasi mengenai suatu konflik atau masalah dalam hubungan romantis. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan persepsi dan keinginan dari kedua individu. Seseorang dengan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) akan memilih untuk menyelesaikan sebuah masalah dengan cepat tanpa pikir panjang. Mereka akan terus menerus menekan pasangan untuk membahas dan mencari jalan keluar dari suatu permasalahan secara cepat. Hal tersebut dikarenakan adanya rasa takut akan pengabaian dan ditinggalkan oleh pasangan, seseorang dengan *anxious attachment* juga cenderung akan terus merasa gelisah atau tidak tenang ketika memiliki jarak dari pasangannya. Sementara itu, seseorang dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) akan lebih memilih untuk menarik diri, menghindar, dan menjaga jarak dari pasangannya. Ketika berada dalam suatu permasalahan, seseorang dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) cenderung menutup diri dan terkesan lari dari masalah. Dengan adanya perbedaan yang sangat signifikan dari kedua individu tersebut, membuat pasangan kerap terkena masalah atau konflik. Solusi dalam penyelesaian masalah tersebut juga tidak mudah, mengingat adanya perbedaan gaya kelekatan (*attachment style*) antara dua individu yang sama-sama memiliki pola komunikasi yang kuat.

Terdapat banyak penelitian terdahulu yang telah meneliti mengenai konflik pada hubungan dengan memiliki fokus perbedaan yang signifikan, seperti

perbedaan budaya, agama, hingga status sosial. Namun, penelitian mengenai manajemen konflik pada gaya kelekatan khususnya *avoidant attachment* dan *anxious attachment* dapat dibilang tidak banyak atau masih minim. Jika melihat fenomena yang ramai menjadi pembahasan di media sosial, adanya perbedaan gaya kelekatan ini menjadi suatu hal yang cukup banyak dirasakan oleh masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya keperluan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana manajemen konflik antara pasangan dengan *avoidant attachment* dan *anxious attachment*.

Hal ini menunjukkan bahwa topik mengenai *avoidant* dan *anxious attachment* saat ini telah menjadi salah satu isu yang cukup penting dan menarik perhatian di kalangan masyarakat *online*. Hal ini terlihat dari banyaknya diskusi, konten, dan interaksi yang muncul di berbagai *platform* digital, yang memperlihatkan bahwa banyak individu merasa topik ini sangat relevan dengan pengalaman mereka dalam menjalin hubungan interpersonal. Popularitas pembahasan ini juga menandakan bahwa konsep *avoidant* dan *anxious attachment* telah masuk ke dalam kesadaran umum dan menjadi bahan refleksi serta dialog yang bermakna bagi banyak orang yang ingin memahami dinamika hubungan mereka lebih baik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa fenomena ini cukup signifikan dalam konteks sosial digital saat ini, karena mampu menarik minat luas serta memberikan kontribusi pada cara masyarakat melihat dan mengelola pola-pola keterikatan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemahaman permasalahan yang telah dijelaskan pada bagian latar belakang masalah, dapat ditetapkan rumusan masalah dari penelitian ini ialah bagaimana manajemen konflik pasangan dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan kelekatan cemas (*anxious attachment*)?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah penelitian yang telah dituliskan sebelumnya, maka tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengungkap strategi manajemen konflik pasangan dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan kelekatan cemas (*anxious attachment*) dalam mempertahankan hubungan romantis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori manajemen konflik khususnya dalam konteks hubungan romantis. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang komunikasi interpersonal, terutama mengenai pola-pola komunikasi yang digunakan dalam mengelola konflik oleh pasangan dengan gaya kelekatan tertentu. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memperkaya landasan teori yang berkaitan dengan dinamika komunikasi dan strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran atau strategi komunikasi yang lebih efektif kepada pasangan yang memiliki gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dengan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) untuk dapat membangun hubungan yang sehat serta mengurangi konflik dalam hubungan romantis.