



Ketakutan akan Kedekatan vs. Ketakutan akan Kehilangan: Dua Dunia Berbeda dalam Hubungan

Artikel Tinjauan

Ni Komang Melaty Christine Dian Ristiani,
Universitas Kristen Immanuel
Melchriss87@gmail.com

PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Namun, tidak semua hubungan berjalan harmonis. Salah satu faktor yang menentukan dinamika hubungan adalah *attachment style* atau gaya keterikatan. Gaya keterikatan seseorang dipengaruhi oleh pola asuh yang mereka terima sejak kecil dan berpengaruh besar terhadap cara mereka berinteraksi dengan pasangan. Dua gaya keterikatan yang sering kali menciptakan tantangan dalam hubungan adalah *Avoidant Attachment* dan *Anxious Attachment*. Individu dengan *Avoidant Attachment* cenderung menghindari kedekatan emosional, merasa nyaman dengan kemandirian, dan menghindari keterlibatan emosional yang mendalam. Sementara itu, individu dengan *Anxious Attachment* selalu merasa takut kehilangan pasangan, cenderung mencari kepastian terus-menerus, dan sering kali merasa tidak cukup dicintai. Ketika dua individu dengan gaya keterikatan ini menjalin hubungan, sering kali terjadi pola tarik-ulur yang tidak sehat. Artikel ini akan meninjau bagaimana *Avoidant dan Anxious Attachment* memengaruhi hubungan romantis, serta bagaimana individu dengan gaya keterikatan ini dapat mengembangkan hubungan yang lebih seimbang dan sehat.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana dinamika hubungan antara individu dengan *Avoidant Attachment* dan *Anxious Attachment*?
2. Apakah gaya keterikatan seseorang dapat berubah dan bagaimana cara mengembangkannya menjadi lebih sehat ?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya keterikatan dalam hubungan tidak hanya memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan pasangannya, tetapi juga membentuk pola komunikasi, ekspektasi, serta reaksi emosional dalam berbagai situasi. *Attachment style* seseorang menentukan bagaimana ia menghadapi konflik, menafsirkan kasih sayang, serta mengelola rasa aman dalam hubungan. Individu dengan *Anxious Attachment* sering merasa cemas dan terus mencari validasi dari pasangan. Mereka cenderung membutuhkan kepastian secara terus-menerus serta takut akan penolakan. Sensitivitas mereka terhadap perubahan perilaku pasangan dapat membuat mereka mudah merasa tidak aman ketika tidak mendapatkan perhatian yang cukup.

Sebaliknya, individu dengan *Avoidant Attachment* cenderung menjaga jarak dalam hubungan dan lebih nyaman dengan kemandirian emosional. Mereka sering menekan perasaan agar tidak

terlalu bergantung pada pasangan, sehingga menghindari percakapan emosional yang mendalam dan keterikatan yang terlalu erat. Kombinasi dari dua gaya keterikatan ini dalam satu hubungan sering kali menghasilkan dinamika tarik-ulur. Individu *Anxious* akan semakin berusaha mendekat, sementara individu *Avoidant* akan semakin menarik diri. Jika tidak dikelola dengan baik, pola ini dapat menyebabkan ketegangan emosional yang berkepanjangan serta menghambat perkembangan hubungan.



Gambar 1. Ilustrasi *Avoidant dan Anxious*

1. Dinamika Hubungan antara Individu dengan *Avoidant Attachment* dan *Anxious Attachment*

Teori *attachment* pertama kali dikembangkan oleh John Bowlby, yang menyatakan bahwa pola keterikatan seorang anak terhadap pengasuhnya akan berpengaruh pada cara mereka membentuk hubungan di masa dewasa. Mary Ainsworth kemudian mengembangkan teori ini dengan mengidentifikasi berbagai gaya keterikatan, termasuk *Secure Attachment*, *Avoidant Attachment*, dan *Anxious Attachment*. Ketika seorang individu dengan *Anxious Attachment* menjalin hubungan dengan individu *Avoidant Attachment*, mereka sering kali terjebak dalam siklus tarik-ulur emosional. Fenomena ini disebut sebagai "*Anxious-Avoidant Trap*", di mana:

- Individu *Anxious* akan terus mencari kedekatan dan kepastian, sering kali dengan cara mengirim pesan berulang, meminta validasi, atau menunjukkan ketakutan berlebihan akan ditinggalkan.
- Individu *Avoidant* merasa terkekang oleh kebutuhan emosional pasangan dan cenderung menarik diri, membatasi komunikasi, atau bahkan menciptakan jarak secara fisik dan emosional.

Contoh nyata dari dinamika ini dalam kehidupan sehari-hari:

- Seorang pria dengan *Avoidant Attachment* mungkin merasa tidak nyaman jika pasangannya terus bertanya, "Kamu benar-benar mencintaiku?" atau "Kenapa kamu jarang mengungkapkan perasaan?".
- Sementara itu, pasangannya dengan *Anxious Attachment* merasa semakin cemas ketika mendapatkan respons dingin, sehingga semakin sering meminta kepastian.

Siklus ini terus berulang: Semakin individu *Anxious* mengejar, semakin individu *Avoidant* menjauh. Akibat dari pola ini, hubungan menjadi melelahkan secara emosional bagi kedua belah pihak. Individu dengan *Anxious Attachment* akan merasa tidak dihargai, sementara individu dengan *Avoidant Attachment* akan merasa kehilangan kebebasan. Jika tidak diatasi, hubungan semacam ini bisa berakhir dengan perpisahan yang menyakitkan atau hubungan yang stagnan tanpa keintiman yang nyata.

2. Bisakah Gaya *Attachment* Berubah dan Bagaimana Cara Mengembangkannya Menjadi Lebih Sehat?

Meskipun pola keterikatan terbentuk sejak kecil, penelitian menunjukkan bahwa *attachment style* tidak bersifat permanen. Dengan usaha yang tepat, seseorang dapat mengembangkan pola keterikatan yang lebih sehat. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat membantu individu dengan *Avoidant* dan *Anxious Attachment* membangun hubungan yang lebih stabil:

- Kesadaran Diri dan Refleksi. Langkah pertama adalah menyadari pola *attachment* yang dimiliki dan memahami bagaimana pola ini memengaruhi hubungan. Individu dengan *Avoidant Attachment* harus menyadari bahwa kedekatan emosional bukanlah ancaman, sedangkan individu dengan *Anxious Attachment* harus belajar bahwa validasi eksternal tidak selalu diperlukan untuk merasa aman dalam hubungan.
- Meningkatkan Pola Komunikasi yang Sehat. Individu *Anxious* perlu belajar untuk mengelola kecemasan mereka sendiri sebelum meminta validasi dari pasangan. Individu *Avoidant* dapat berlatih untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan kebutuhan emosionalnya, meskipun hal itu terasa tidak nyaman pada awalnya.

Misalnya, daripada bertanya, "Kenapa kamu jarang bilang sayang?", individu dengan *Anxious Attachment* bisa mengatakan, "Aku merasa lebih aman dalam hubungan jika kita bisa lebih sering mengekspresikan kasih sayang secara verbal." Sebaliknya, individu dengan *Avoidant Attachment* bisa mulai melatih diri untuk lebih terbuka, misalnya dengan mengatakan, "Aku butuh waktu sendiri, bukan berarti aku tidak peduli dengan hubungan ini."

- Menciptakan Rasa Aman dalam Hubungan. Untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat, kedua individu harus bekerja sama dalam membangun rasa aman dalam hubungan dengan cara:
 - Menghormati kebutuhan masing-masing, baik dalam hal kedekatan emosional maupun ruang pribadi.
 - Menghindari pola saling menyalahkan dan belajar untuk memahami perspektif pasangan.
 - Meningkatkan keintiman secara bertahap, tanpa membuat salah satu pihak merasa terpaksa atau tertekan.
- Mengembangkan *Secure Attachment*. Individu dengan *Avoidant* atau *Anxious Attachment* dapat berkembang menjadi individu dengan *Secure Attachment* melalui:
 - Terapi psikologis atau konseling pasangan, seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* atau *Emotionally Focused Therapy (EFT)*.
 - Membangun hubungan dengan pasangan yang lebih stabil secara emosional.
 - Melatih pola pikir dan kebiasaan yang lebih sehat dalam menanggapi konflik dan kedekatan emosional.

KESIMPULAN

Dinamika hubungan antara individu dengan Avoidant Attachment dan Anxious Attachment sering kali menciptakan pola tarik-ulur yang dapat menyebabkan ketegangan emosional. Individu dengan Anxious Attachment cenderung mencari kepastian terus-menerus, sementara individu dengan Avoidant Attachment justru menarik diri untuk menjaga jarak. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan konflik berulang, stres, serta ketidakpuasan dalam hubungan. Meskipun pola keterikatan terbentuk sejak kecil, temuan ini menunjukkan bahwa attachment style tidak bersifat permanen. Dengan kesadaran diri, komunikasi yang lebih baik, dan usaha bersama dalam membangun rasa aman, individu dapat mengembangkan pola keterikatan yang lebih sehat. Pemahaman ini penting bagi pasangan agar dapat menyesuaikan kebutuhan emosional masing-masing dan membangun hubungan yang lebih harmonis.

Implikasi dari temuan ini juga berpengaruh dalam bidang terapi dan konseling hubungan, di mana pemahaman tentang pola keterikatan dapat membantu individu dan pasangan dalam mengatasi konflik yang berakar dari perbedaan attachment style. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana faktor lingkungan, budaya, dan pengalaman masa lalu berkontribusi dalam perubahan gaya keterikatan seseorang serta strategi efektif dalam memperbaiki pola keterikatan yang tidak sehat. Secara keseluruhan, memahami gaya keterikatan dalam hubungan romantis dapat membantu individu menciptakan pola komunikasi yang lebih sehat, meningkatkan kepercayaan dalam hubungan, dan mengembangkan keterikatan yang lebih stabil dan memuaskan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Zakiah, A. G. (2024). Pengaruh anxious attachment style dan fear of loneliness terhadap toxic relationship pada dewasa awal yang berpacaran di Bandung [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Universitas Pendidikan Indonesia Repository.
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 110-125. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/63100>
- Trifiani, N. R. (2021). Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran [Skripsi, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga Repository. <https://repository.unair.ac.id/106975/>