



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Gaya Kelekatan Romantis dengan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Awal dalam Hubungan Pacaran

[NABILLA AYU MUTIARA] & [ATIKA DIAN ARIANA]*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Gaya kelekatan romantis dapat digunakan untuk mengidentifikasi cara individu berperilaku dan berpikir terhadap pasangan. Sedangkan, ide bunuh diri merupakan keinginan, pikiran ataupun rencana untuk mengakhiri hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan gaya kelekatan romantis, spesifiknya kelekatan tidak aman, dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran. Terdapat 133 partisipan dalam penelitian ini yang sedang menjalani hubungan pacaran dan sedang atau pernah mengalami ide bunuh diri. Alat ukur dalam penelitian ini adalah *Experiences in Close Relationship-Revised* oleh Fraley dkk. (2000) dan *Scale for Suicide Ideation* oleh Beck dkk. (1979). Analisis data penelitian dilakukan dengan teknik korelasi Spearman's rho menggunakan software Jamovi 2.5.5 for macOS. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kelekatan menghindar dengan ide bunuh diri ($r=0.003$; $p=0.974$) namun terdapat hubungan signifikan antara kelekatan cemas dengan ide bunuh diri ($r=0.472$; $p<.001$).

Kata kunci: *gaya kelekatan romantis, ide bunuh diri, pacaran*

ABSTRACT

Romantic attachment style can be used to identify the way individuals behave and think towards their partner. Meanwhile, suicidal ideation is a desire, thought or plan to end one's life. This study aims to determine the relationship between romantic attachment style, specifically insecure attachment, with suicidal ideation in early adulthood in a dating relationship. There were 133 participants in this study who are currently in a relationship and is having or had experienced suicidal ideation. The measuring tools in this research are *Experiences in Close Relationship-Revised* by Fraley et al. (2000) and *Scale for Suicide Ideation* by Beck et al. (1979). Analysis of research data was carried out using the Spearman's rho correlation technique using Jamovi 2.5.5 software for macOS. The results of the analysis did not show a significant relationship between attachment avoidance and suicidal ideation ($r=0.003$; $p=0.974$) but there was a significant relationship between attachment anxiety and suicidal ideation ($r=0.472$; $p<.001$).

Keywords: *adult romantic attachment, dating, suicide ideation*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: atika.ariana@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Ide bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat global karena dapat berkembang menjadi perilaku bunuh diri dan beresiko menyebabkan terjadinya bunuh diri. Setiap tahun, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri, menjadikannya penyebab keempat kematian di dunia diantara individu dengan usia 15-29 tahun (World Health Organization, 2021). Meskipun penyebab bunuh diri tidak sepenuhnya dipahami, secara umum dapat diterima bahwa ide dan perilaku bunuh diri merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor (Green dkk., 2021). Klonsky dan kawan-kawan (2016) menemukan bahwa jika terjadi kegagalan dalam membangun hubungan interpersonal maka individu akan menghabiskan waktu sendirian atau terisolasi, dan hal tersebut telah dikaitkan sebagai faktor resiko bunuh diri pada dewasa awal.

Faktor resiko ide bunuh diri pada dewasa awal tersebut sesuai dengan teori psikososial Erikson (1968), dimana tugas perkembangan pada usia dewasa awal adalah membentuk hubungan intim dengan orang lain. Hubungan intim pada dewasa awal umumnya terbentuk melalui hubungan pacaran atau *dating*. Hubungan pacaran yang sehat ditemukan dapat memberi individu berbagai pengaruh positif, seperti membangun status sosial, meningkatkan perasaan harga diri, mengembangkan identitas yang positif, dan memperoleh keterampilan resolusi masalah serta kekuatan batin (Helm dkk., 2017). Dalam studi kasus yang dilakukan Meyer dan kawan-kawan (2017), ditemukan bahwa satu per lima dari kasus bunuh diri disebabkan karena konflik dalam hubungan pacaran. Meskipun konflik dalam hubungan pacaran merupakan hal yang wajar terjadi, tidak semua orang akan mengembangkan ide bunuh diri. Caughlin dan kawan-kawan (2013) berpendapat jika konflik dalam hubungan pacaran dapat ditangani dengan baik, maka pasangan dapat mengenal satu sama lain lebih baik serta meningkatkan rasa kohesi dan komitmen. Maka dari itu, munculnya ide bunuh diri dalam hubungan pacaran pada dewasa awal bukan merupakan suatu hal yang bersifat mutlak.

Adam (1994) menekankan bahwa gaya kelekatan memainkan peran utama dalam munculnya ide maupun perilaku bunuh diri pada dewasa. Konsep gaya kelekatan pada awalnya memang dirancang untuk menjelaskan ikatan emosional antara bayi dan pengasuh mereka, namun Bowlby (1979, dalam Hazan & Shaver, 1987) percaya bahwa kelekatan adalah komponen penting dari pengalaman manusia hingga akhir hidupnya, sehingga gaya kelekatan memainkan peran yang kuat dalam kehidupan emosional orang dewasa. Selain itu, gaya kelekatan dapat digunakan untuk mengidentifikasi cara membangun hubungan interpersonal sepanjang hidup. Hazan dan Shaver (1987) adalah dua peneliti pertama yang mengembangkan konsep kelekatan milik Bowlby dalam konteks hubungan romantis.

Gaya kelekatan terbagi menjadi tiga, yaitu tidak aman-menghindar, tidak aman-cemas, dan aman. Gaya kelekatan aman ditandai dengan persepsi diri akan kelayakan untuk dicintai serta perasaan dekat dengan orang lain dan oleh kemampuan subjektif untuk mengandalkan mereka. Sedangkan individu dengan gaya kelekatan menghindar merasa tidak nyaman dengan kedekatan dalam hubungan interpersonal, mengedepankan kemandirian dan cenderung menghindar dari orang lain. Terakhir, gaya kelekatan cemas ditandai dengan perasaan tidak layak untuk dicintai, mereka sangat membutuhkan

hubungan interpersonal yang dekat namun merasa takut akan diabaikan atau ditinggalkan oleh orang lain. Perbedaan individu dalam gaya kelekatan romantis dewasa dikonseptualisasikan dalam dua dimensi kelekatan tidak aman, yaitu menghindari dan cemas (Fraley & Roisman, 2015). Zortea dan kawan-kawan (2019) menyatakan bahwa gaya kelekatan tidak aman berkorelasi dengan ide bunuh diri.

Miniati dan kawan-kawan (2017), mengutarakan bahwa ide maupun perilaku bunuh diri mungkin diikuti oleh sikap gaya kelekatan menghindari, karena individu menolak untuk dekat dan bergantung pada orang lain sehingga mereka tidak mendapat dukungan dari orang lain meskipun sebenarnya membutuhkannya. Lalu, Zortea dan kawan-kawan (2019) juga mengemukakan bahwa persepsi negatif terhadap orang lain dan perilaku penghindaran tinggi yang dimiliki individu dengan gaya kelekatan menghindari membuat sulit bagi mereka untuk mengungkapkan emosi dan pikiran kepada orang lain. Gaya kelekatan cemas dapat menyebabkan pesimisme, harga diri rendah, keputusan, dan menghambat kemampuan individu untuk mengembangkan rasa identitas yang stabil (Miniati dkk., 2017). Jika individu dengan gaya kelekatan ini terlibat dalam hiper-aktivasi kecemasan dan tidak mendapatkan dukungan yang dibutuhkan dari pasangan mereka, mereka akan merasa tidak memiliki siapapun lalu terjadilah peningkatan resiko munculnya ide bunuh diri (Mikulincer & Shaver, 2016 dalam Zortea dkk., 2019).

Terdapat kesenjangan hasil penelitian mengenai hubungan kelekatan tidak aman dengan ide bunuh diri. Lalu, penelitian tentang gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri di Indonesia juga masih minim. Dengan begitu, tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif-eksplanatori karena peneliti ingin mengetahui korelasi antara gaya kelekatan romantis dewasa dengan ide bunuh diri. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuisioner berisi beberapa pertanyaan yang partisipan jawab melalui aplikasi *Google form*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan dewasa awal laki-laki dan perempuan berusia 20-30 tahun yang sedang menjalani hubungan pacaran. Kriteria lain adalah partisipan yang pernah atau sedang memiliki ide bunuh diri. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non-probability* sampling dengan *purposive sampling*. Terdapat 133 partisipan ($M_{\text{usia}}=22.2$; $SD_{\text{usia}}=2.00$) dengan jumlah partisipan terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 103 (77,5%). Sebelum mengisi kuisioner, partisipan diminta membaca *informed consent* dan menyetujui hal-hal yang terdapat dalam *informed consent* tersebut.

Pengukuran

Pengukuran gaya kelekatan romantis dewasa dilakukan menggunakan *The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Questionnaire* yang dikembangkan oleh Fraley dan kawan-kawan (2000) dan telah ditranslasikan oleh Trifiani (2012). ECR-R memiliki total 36 aitem yang mewakili 2 dimensi tidak aman gaya kelekatan romantis dewasa, dimana masing-masing dimensi memiliki 18 aitem. Skala ini menggunakan skala *likert* dengan 7 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 7="sangat setuju"). Koefisien reliabilitas dimensi kelekatan menghindari ($\alpha=.886$) dan kelekatan cemas ($\alpha=.823$).

Variabel ide bunuh diri diukur menggunakan *Scale for Suicide Ideation* (SSI) yang disusun oleh Beck dan kawan-kawan (1979) serta telah ditranslasikan oleh Vyandri (2018). SSI memiliki total 19 aitem dan 3 dimensi ide bunuh diri. Skala ini memiliki 3 pilihan jawaban yang berkisar dari 0 hingga 2. Koefisien reliabilitas alat ukur SSI ($\alpha=.889$).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi Spearman's rho untuk menguji hipotesis penelitian. Penelitian ini menggunakan software Jamovi 2.5.5 for macOS.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dimensi kelekatan menghindari ($M=78.4$; $SD=7.83$), lalu dimensi kelekatan cemas ($M=76.3$; $SD=15.6$) dan variabel ide bunuh diri ($M= 8.25$; $SD=5.76$). Uji asumsi normalitas dilakukan dengan *Shapiro Wilk* dan menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara kelekatan menghindari dan ide bunuh diri ($r(133)=.003$; $p=.974$). Sedangkan hasil korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kelekatan cemas dan ide bunuh diri ($r(133)=0.472$; $p<.001$). Kekuatan hubungan kelekatan cemas dengan ide bunuh diri cenderung sedang.

DISKUSI

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan tidak signifikan antara kelekatan menghindari dan ide bunuh diri. Sementara itu, ditemukan hubungan yang signifikan antara kelekatan cemas dan ide bunuh diri dengan arah hubungan positif dan kekuatan yang sedang. Arah hubungan positif memiliki arti bahwa semakin tinggi kelekatan cemas maka semakin tinggi juga ide bunuh diri. Hasil penelitian ini sesuai dengan Miniati dan kawan-kawan (2017) yang menyatakan bahwa kelekatan cemas memiliki hubungan lebih kuat terhadap ide bunuh diri dibandingkan kelekatan menghindari. Stepp dan kawan-kawan (2008, dalam Miniati dkk., 2017) menguji hal ini terhadap 406 sampel dan hasilnya ditemukan bahwa kelekatan cemas berkorelasi positif dengan ide bunuh diri sedangkan kelekatan menghindari tidak, sehingga kelekatan menghindari tidak dapat dijadikan prediktor ide bunuh diri.

Kelekatan cemas merupakan model representasi terhadap diri dan dapat membuat individu mengembangkan persepsi bahwa diri adalah beban (Joiner, 2005 dalam Zortea dkk., 2019). Persepsi ini dapat membuat individu menganggap bahwa kematian mereka lebih berharga dibandingkan hidup mereka bagi orang-orang di sekitar. Individu dengan kelekatan cemas juga dicirikan dengan persepsi harga diri yang rendah. Bhar dan kawan-kawan (2008) menjelaskan bahwa ide bunuh diri muncul dari keinginan kuat untuk terlepas dari pandangan diri yang negatif. Keintiman merupakan sebuah komponen penting dalam pacaran, namun gaya kelekatan cemas membuat individu secara terus-menerus berpikir atau merasa bahwa pasangan tidak sedekat atau seintim yang mereka inginkan dan terdapat ketakutan bahwa pasangan akan pergi meninggalkan mereka. Penelitian Ledgerwood (1999, dalam Rasmussen dkk., 2014) menjelaskan bahwa kecemasan akan ditinggalkan oleh orang terdekat berhubungan dengan pengembangan ide bunuh diri. Feeney (2002) menemukan bahwa dalam hubungan romantis, gaya kelekatan cemas merupakan prediktor yang kuat untuk menimbulkan masalah dalam hubungan karena individu memiliki kecemasan terhadap pasangan ataupun hubungan mereka. Lalu berdasarkan penelitian Kazan dan kawan-kawan (2016), sebuah hubungan pacaran yang penuh dengan konflik dan tekanan dapat meningkatkan resiko munculnya ide bunuh diri. Artinya

bahwa kecemasan yang muncul dari kelekatan cemas dapat menimbulkan konflik dalam hubungan, dan ketika berhadapan dengan konflik tersebut, individu dengan kelekatan cemas rentan untuk mengembangkan ide bunuh diri.

Wright dan kawan-kawan (2005) menemukan bahwa individu yang berisiko tinggi terhadap ide bunuh diri cenderung menunjukkan gaya kelekatan cemas daripada kelekatan menghindar. Hal tersebut dijelaskan Adam dan kawan-kawan (1996, dalam Wright dkk., 2005), dimana individu dengan kelekatan menghindar mungkin meminimalisir munculnya konflik atau tekanan dalam hubungan dengan menyembunyikan pikiran dan perasaan mereka. Mereka juga lebih terhindar dari perasaan negatif yang melibatkan kelekatan dengan pasangan (contoh: kecemburuan), karena mereka sendiri yang menghindari kedekatan atau keintiman. Bagaimana pun juga, hal ini tidak berarti bahwa individu dengan kelekatan menghindar menolak ide bunuh diri. Adam dan kawan-kawan (1996, dalam Wright dkk., 2005) menyatakan bahwa dalam jangka panjang, kelekatan menghindar dapat mengekspos individu terhadap resiko ide dan perilaku bunuh diri lebih besar yang disebabkan oleh isolasi sosial.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan menghindar dan ide bunuh diri sementara ditemukan hubungan yang signifikan antara kelekatan cemas dan ide bunuh diri. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat mengeksplorasi variabel lain yang mempengaruhi ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan variabel moderator atau mediator untuk melihat hubungan gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri. Untuk individu yang memiliki ide bunuh diri diharapkan dapat bercerita mengenai apa yang dipikirkan dan dirasakan kepada orang terdekat ataupun mencari bantuan profesional.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, kepada semua partisipan yang telah terlibat dalam penelitian ini, serta pihak-pihak lain yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nabilla Ayu Mutiara dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adam, K. S. (1994). Suicidal behavior and attachment: A developmental model. In *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. (pp. 275–298). Guilford Press.
- Adam, K. S., Sheldon-Keller, A. E., & West, M. (1996). Attachment organisation and history of suicidal behaviour in clinical adolescence. *Journal of Consulting and Clinical*, 64, 264–272.

- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of Suicidal Intention: The Scale for Suicide Ideation. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 47, Issue 2).
- Bhar, S., Ghahramanlou-Holloway, M., Brown, G., & Beck, A. T. (2008). Self-Esteem and Suicide Ideation in Psychiatric Outpatients. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 511–516. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.5.511>
- Bowlby, J. (1979). On Knowing what you are Not Supposed to Know and Feeling what you are Not Supposed to Feel. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 24(5), 403–408. <https://doi.org/10.1177/070674377902400506>
- Caughlin, J. P., & Vangelisti, A. L. (2013). CONFLICT IN DATING AND MARITAL RELATIONSHIPS. In J. Oetzel & Ting-Toomey S. (Eds.), *The Sage Handbook of Conflict Communication* (2nd ed., pp. 161–185).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis by Erik H. Erikson* (Vol. 1). W. W. Norton & Company.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39–55.
- Fraley, C. R., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365. <http://www.psych.uiuc.edu/~rcfraley/measures/ecritems.htm>
- Green, J., Berry, K., Danquah, A., & Pratt, D. (2021). Attachment security and suicide ideation and behaviour: The mediating role of reflective functioning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063090>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Helm, S., Baker, C. K., Berlin, J., & Kimura, S. (2017). Getting In, Being In, Staying In, and Getting Out: Adolescents' Descriptions of Dating and Dating Violence. *Youth and Society*, 49(3), 318–340. <https://doi.org/10.1177/0044118X15575290>
- Joiner, T. (2005). *WHY PEOPLE DIE BY SUICIDE*. Harvard University Press.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Ledgerwood, D. M. (1999). Suicide and Attachment: Fear of Abandonment and Isolation from a Developmental Perspective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29(1), 65–73. <https://doi.org/10.1023/A:1022909326217>
- Meyer, C. L., Irani, Taronish., Hermes, K. A., & Yung, Betty. (2017). *Explaining suicide: patterns, motivations, and what notes reveal*. Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (J. Cassidy & P. R. Shaver, Eds.; 2nd ed.). The Guilford Press.

- Miniati, M., Callari, A., & Pini, S. (2017). Adult attachment style and suicidality. In *Psychiatria Danubina* (Vol. 29, Issue 3, pp. 250–259). Medicinska Naklada Zagreb. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.250>
- Stepp, S. D., Morse, J. Q., Yaggi, K. E., Reynolds, S. K., Reed, L. I., & Pilkonis, P. A. (2008). The Role of Attachment Styles and Interpersonal Problems in Suicide-Related Behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 592–607. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.5.592>
- World Health Organization. (2021, June 17). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Zortea, T. C., Gray, C. M., & O'Connor, R. C. (2019). The Relationship Between Adult Attachment and Suicidal Thoughts and Behaviors: A Systematic Review. In *Archives of Suicide Research* (Vol. 25, Issue 1, pp. 38–73). Routledge. <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1661893>