

## Proses Regulasi Emosi Remaja yang Menggunakan *Transitional Object*

GABRIELLA PATRICIA RUSWIR & WIWIN HENDRIANI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Manusia sejak lahir telah memiliki *attachment behavioral system*, yang memotivasi individu untuk mencari kedekatan dengan orang lain yang ada disekitarnya. Kualitas *attachment* pada masa awal perkembangan individu akan terinternalisasi dari waktu ke waktu dan membentuk *internal working models* atau representasi mental yang relatif stabil mengenai diri sendiri dan orang lain. Pada situasi ketika kapasitas anak dalam menjalin hubungan dengan figur lekat tersebut terbatas, maka anak akan cenderung untuk mencari alternatif non-manusia, seperti selimut, bantal, mainan, boneka, yang disebut sebagai *transitional object*. *Transitional object* sering digambarkan sebagai “fasilitator perkembangan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penggunaan *transitional object* oleh partisipan sejak masa kanak-kanak hingga remaja yang membantu partisipan dalam regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan *transitional object* yang berkelanjutan hingga masa remaja didasari dari tidak terpenuhinya kebutuhan afeksi-emosional dari figur lekat. Kebutuhan tersebut terpenuhi melalui aktivitas individu dengan benda tersebut melalui bercerita, memegang, mengelus serta memeluk benda yang dimiliki. Penggunaan *transitional object* memberikan pembelajaran bagi partisipan untuk tidak bergantung dan mengandalkan kehadiran orang lain serta melampiaskan emosi pada cara yang sehat.

**Kata kunci:** *regulasi emosi, objek transisi, remaja*

### ABSTRACT

Since birth, humans have had an attachment behavioral system, which motivates individuals to seek closeness with other people around them. The quality of attachment in the early stages of an individual's development will be internalized over time and form internal working models or relatively stable mental representations about oneself and others. In situations when a child's capacity to establish a relationship with an attachment figure is limited, the child will tend to look for non-human alternatives, such as blankets, pillows, toys, dolls, which are called transitional objects. Transitional objects are often described as “developmental facilitators”. This research aims to determine the process of using transitional objects by participants from childhood to adolescence which helps participants in emotional regulation. This research uses a qualitative research method with an intrinsic case study approach. The research results show that the continued use of transitional objects until adolescence is based on the unfulfilled emotional-affection needs of attachment figures. These needs are met through individual activities with these objects through telling stories, holding, stroking and hugging the objects they own. The use of transitional objects provides learning for participants not to depend and rely on the presence of other people and to express emotions hastily.

**Keywords:** *emotion regulation, transitional object, adolescence*

## PENDAHULUAN

Kualitas *attachment* yang dibangun pada masa awal kehidupan hingga masa kanak-kanak akan menentukan pola hubungan seperti apa yang akan diinternalisasi oleh individu pada masa perkembangan berikutnya. Individu akan memperluas sumber keamanannya dari orang tua hingga jaringan orang terdekat, termasuk teman dan pasangan romantis (Mikulincer & Shaver, 2007 dalam Keefer dkk., 2012). Berdasarkan *internal working models*, individu dapat memiliki kelekatan yang aman (*secure attachment*) dan kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*). Individu yang memiliki figur yang tersedia dan responsif kebutuhan mereka mengembangkan strategi pengaturan emosi yang lebih baik di masa dewasa dan memiliki kelekatan yang aman (Mikulincer & Shaver, 2016 dalam Vowels, 2021). Pada situasi lain ketika kapasitas anak dalam menjalin hubungan dengan sosok tersebut terbatas, maka anak akan cenderung untuk mencari alternatif non-manusia, seperti selimut, bantal, mainan, boneka, dan benda lainnya yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada individu. Benda-benda ini disebut sebagai *transitional object*, yaitu benda mati yang diadopsi oleh anak yang membantu mereka untuk mengatasi situasi stres seperti waktu tidur, saat terluka, lelah, kesal, kesepian, saat ingin berpergian ke tempat yang asing, dan lain sebagainya (Winnicott, 1952 dalam Erkolahti, 2016).

Penggunaan *transitional object* pada beberapa individu dapat berlanjut hingga masa remaja. Penelitian studi kasus mengenai *transitional object attachment* pada orang dewasa di Indonesia menunjukkan faktor yang mendasari munculnya kelekatan pada *transitional object* adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan oral dan rasa aman pada masa kanak-kanak (Ocvitasari, 2009). Dampak positif yang dirasakan terkait penggunaan *transitional object* ini adalah dapat membantu individu dalam proses tidur, membawa rasa aman, dan rasa nyaman; sedangkan dampak negatifnya adalah *ritual behavior* ini membuat individu menjadi ketergantungan terhadap objek dan merasa malu apabila ada orang lain yang mengetahui (Ocvitasari, 2009). Penggunaan *transitional object* pada masa remaja juga disebabkan oleh adanya kerentanan terhadap gangguan dan kesulitan individu dalam mengatasi proses perkembangan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan dewasa. Prosesnya sering dikaitkan dengan berbagai gejala seperti ketidakstabilan mental dan ketidaknyamanan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan resiliensi (Erkolahti, 2016). Penelitian mengenai penggunaan *transitional object* menunjukkan temuan remaja dengan gangguan kesehatan fisik, memiliki masalah dalam hal emosional dan perilaku memiliki frekuensi yang lebih tinggi untuk menggunakan *transitional object* dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki masalah kesehatan tertentu (Erkolahti, 2016). Selain adanya indikasi dalam masalah kesehatan, penelitian lain mengenai penggunaan *transitional object* pada remaja juga disebabkan oleh adanya potensi permasalahan interpersonal individu yang akhirnya berpengaruh terhadap minimnya sikap positif untuk mencari bantuan atau *help-seeking behavior* (Stagg & Li, 2018).

Peneliti melakukan survei semi-struktural mengenai penggunaan *transitional object* pada kalangan remaja berusia 12-21 tahun di Indonesia. Survei ini dilakukan pada minggu kedua sampai dengan minggu keempat bulan Oktober tahun 2023. Survei ini memiliki dua bagian utama, yaitu pertanyaan mengenai pengalaman dengan benda masa kecil dan kepemilikan benda masa kecil. Total partisipan yang mengisi survei ini sebanyak 75 orang, sebesar 33,3% (25 orang) diantaranya merupakan remaja akhir dengan usia 21 tahun (persentase lebih besar daripada rentang usia dibawahnya). Peristiwa spesifik terkait dengan kebutuhan akan kehadiran *transitional object* ini sebagian besar partisipan membutuhkan benda tersebut saat tidur, saat sedih, saat sedang tertekan (stres), saat cemas, saat melakukan aktivitas berupa menonton film, bermain game, dan saat ingin bernostalgia masa kecil. Figur yang direpresentasikan oleh individu dari *transitional object* yang mereka miliki sebagian besar sebagai teman untuk tidur, teman untuk cerita, pelindung (*guardian*). Hasil dari survei menyatakan bahwa

partisipan menganggap *transitional object* mereka sebagai objek yang spesial, membawa sukacita, terhubung secara emosional dengan individu, merasa lekat dan akan kesepian jika tidak bersama dengan benda tersebut.

*Transitional object* dapat membantu individu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan regulasi emosi positif dengan cara yang sama seperti orang lain yang dapat membantu individu dalam mencapai tujuan tersebut. Disregulasi emosi yang lebih besar dapat menyebabkan ketergantungan yang lebih besar pada penggunaan objek untuk mencapai keadaan emosi positif dan menghindari keadaan emosi negatif, yang mengarah pada keyakinan yang lebih kuat bahwa kepemilikan merupakan bagian integral dari kesejahteraan emosional (Phung dkk., 2015). Regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menghalangi, mempertahankan, dan meningkatkan emosi (Bridges dkk., 2004 dalam Bates dkk., 2023). Regulasi emosi meliputi respons yang disengaja atau otomatis, yang terjadi sebelum atau sesudah peristiwa yang membangkitkan emosi, atau sebagai respons terhadap hal positif dan pengalaman emosional negatif. Penelitian mengenai regulasi emosi yang dirasakan oleh individu dalam konteks penggunaan *transitional object* yang dimiliki sejak masa kecil belum pernah dilakukan sebelumnya. Peneliti ingin lebih lanjut mengetahui bagaimana proses regulasi emosi remaja yang menggunakan *transitional object*. Peneliti ingin mengetahui bagaimana *transitional object* yang telah digunakan dalam kurun waktu 10-20 tahun, atau sejak masa kanak-kanak hingga remaja yang dapat membantu individu dalam proses meregulasi emosi atas permasalahan atau situasi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Studi kasus adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menghasilkan pemahaman mendalam dan beragam tentang suatu permasalahan kompleks dalam konteks kehidupan nyata. Tipe penelitian studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik. Penelitian studi kasus intrinsik dilakukan untuk mempelajari fenomena unik, yang membedakan fenomena tersebut dengan fenomena lainnya. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif karena ingin menggali lebih dalam bagaimana tahapan dan hal-hal yang berperan dalam regulasi emosi remaja yang menggunakan *transitional object*. Fenomena ini juga dapat dikatakan unik dibandingkan dengan fenomena pada umumnya karena *transitional object* banyak digunakan oleh anak-anak.

### *Partisipan*

Pemilihan partisipan penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive* atau berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Unit sampel dipilih karena unit tersebut memiliki fitur atau karakteristik tertentu yang memungkinkan eksplorasi dan pemahaman yang rinci mengenai tema sentral dan pertanyaan yang ingin dipelajari oleh peneliti (Bryman, 2012 dalam Ritchie dkk., 2014). Partisipan penelitian yang dipilih mewakili beberapa kriteria utama yang telah ditentukan, yaitu:

1. Laki-laki atau Perempuan
2. Berusia 12-21 tahun
3. Memiliki benda masa kecil dan masih digunakan hingga saat ini

Tidak terdapat data secara resmi mengenai individu dengan rentang usia tersebut yang memiliki benda masa kecil, sehingga peneliti melakukan pencarian serta pemilihan subjek penelitian melalui kuesioner *Google Form*. Penyebaran kuesioner bertujuan untuk menjangkau data individu atau remaja di Indonesia yang masih memiliki benda masa kecil dan digunakan hingga saat ini. Kuesioner ini terdiri dari dua

bagian, bagian pertama berisi tentang identitas partisipan dan bagian kedua berisi tentang beberapa pertanyaan mengenai pengalaman bersama benda masa kecil dan penggunaan serta manfaat dari benda masa kecil tersebut bagi kehidupan individu.

### *Strategi Pengumpulan Data*

Setelah melakukan penyebaran kuesioner untuk menyaring subjek penelitian serta mengetahui gambaran awal terkait pada subjek, peneliti melakukan tahap penggalian data kedua, yaitu melalui wawancara. Wawancara adalah alat yang berguna untuk mengumpulkan data terkait dari para partisipan, dan berbagai jenis wawancara biasanya digunakan untuk menyelidiki persepsi para partisipan. Peneliti menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi terstruktur, sesuai dengan namanya, perlu direncanakan dan dipersiapkan dengan baik. Pewawancara harus memiliki pertanyaan umum terkait penelitiannya, atau panduan topik (Hancock dkk., 2007 dalam Elhami & Khoshnevisan, 2022). Pertanyaan-pertanyaan umum tidak mendalami pemahaman orang yang diwawancarai, melainkan mencairkan suasana dan menyentuh topik secara singkat untuk mempersiapkan orang yang diwawancarai menghadapi pertanyaan-pertanyaan yang lebih menantang. Selain itu, pewawancara mengembangkan pertanyaan lanjutan berdasarkan jawaban atau percakapan dengan orang yang diwawancarai. Wawancara semi-terstruktur cukup fleksibel (Neergaard & Leitch, 2015 dalam Elhami & Khoshnevisan, 2022).

Pedoman umum dari wawancara ini terdiri dari tahap pembuka (*rapport*), tahap inti, hingga tahap penutup. Tahap pembuka terdiri dari salam pembuka dari peneliti, penyampaian tujuan dan maksud dari proses wawancara, dan hasil yang diharapkan dalam wawancara ini. Tahap inti berisi mengenai beberapa pertanyaan dari peneliti mengenai regulasi emosi dan penggunaan *transitional object*. Tahap penutup berisi ucapan terima kasih dari peneliti pada partisipan dan penegasan kembali bahwa untuk seluruh data yang didapatkan anonimitasnya akan terjamin dan sepenuhnya digunakan hanya untuk menuliskan laporan penelitian.

### *Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu jenis teknik analisis dalam penelitian kualitatif. Analisis tematik digunakan untuk mengklasifikasi dan menyajikan tema (pola) yang berhubungan dengan data. Analisis tematik mengilustrasikan data dengan sangat rinci dan membahas beragam subjek melalui interpretasi (Boyatzis, 1998 dalam Alhojailan, 2012). Penelitian kualitatif memerlukan pemahaman dan pengumpulan beragam aspek dan data, oleh karena itu melalui teknik analisis tematik dapat memberikan peluang untuk peneliti dalam memahami potensi permasalahan secara lebih luas (Marks & Yardley, 2004 dalam Alhojailan, 2012). Teknik analisis tematik dalam penelitian ini dilakukan secara induktif. Analisis tematik secara induktif merupakan proses pengkodean data tanpa mencoba menyesuaikannya ke dalam kerangka pengkodean yang sudah ada sebelumnya, atau prasangka analitik peneliti. Bentuk dari analisis tematik secara induktif didasarkan pada data yang diperoleh oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006).

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles-Huberman dalam proses analisis tematik. Analisis tematik model Miles-Huberman terdiri dari tiga tahap, yaitu reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data (Miles & Huberman, 1994 dalam Alhojailan, 2012). Tahap reduksi data mencakup proses memilih, menyederhanakan dan mengubah data. Tahap tampilan data melibatkan proses pengorganisasian data, membantu menyusun konsep dan pemikiran (Miles & Huberman 1994 dalam Alhojailan, 2012). Tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi data melibatkan notasi pola atau tema, mengelompokkan atau menetapkan kategori 'informasi yang dapat digabungkan', mengidentifikasi keterkaitan antar faktor dan variabel, dan membangun koherensi dan konsistensi konseptual, yang pada akhirnya harus digunakan untuk mengeksplorasi validitasnya (Miles & Huberman 1994 dalam Alhojailan, 2012).

## HASIL PENELITIAN

Penggunaan *transitional object* yang berkepanjangan berkaitan dengan kebutuhan emosional dari individu yang tidak tercukupi atau tidak terpenuhi pada masa kanak-kanak. Pemenuhan kebutuhan emosional individu dengan menggunakan *transitional object* berkaitan dengan bagaimana hubungan individu dengan figur lekatnya pada masa kanak-kanak. Penggunaan *transitional object* pada masa kanak-kanak melibatkan proses internalisasi, yaitu upaya anak yang sehat untuk mengalihkan rasa aman yang dialami dalam pengasuhan orang tuanya ke dalam dirinya sendiri. Pada masa awal perkembangannya, bayi memang tidak dapat tenang tanpa intervensi pengasuh yang sensitif dan responsif, akan tetapi *transitional object* menjadikan intervensi tersebut mudah dilakukan dan segera. *Transitional object* merupakan langkah pertama menuju pengembangan kemampuan untuk mengatur dan mengelola pengalaman emosional seseorang (Garber, 2019).

Partisipan menunjukkan perilaku-perilaku tertentu yang menunjukkan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional dari figur lekat. Perilaku tersebut muncul ketika para partisipan menggunakan *transitional object*. Partisipan menggunakan *transitional object* dengan cara memegang dan mengelus bagian-bagian tertentu dari benda tersebut, meliputi bagian belakang kepala dari boneka beruang, telinga dari boneka anjing, dan ujung dari selimut bayi. Perilaku para partisipan dalam memegang dan mengelus-elus bagian dari benda tersebut menunjukkan adanya keinginan untuk mendapatkan belas kasih sayang dan perlindungan dari orang-orang yang dekat dengan mereka. Terdapat partisipan yang memiliki keinginan untuk dielus-elus saat kecil dahulu, sehingga ia menerapkan perilaku tersebut pada *transitional object*. Pada beberapa partisipan ketika berada dalam situasi yang sedih atau kurang menyenangkan, orang tua partisipan menenangkannya dengan cara mengelus-elus kepalanya dan memeluknya hingga subjek merasa tenang. Pengasuh subjek saat kecil juga menggendong partisipan dengan beralaskan selimut bayi, sehingga benda tersebut telah menjadi sandaran untuk mendapatkan kenyamanan dan keamanan partisipan sejak kecil.

Perilaku tersebut terinternalisasi dan ketika partisipan berada dalam situasi yang serupa, partisipan memperlakukan *transitional object* sama seperti orang tua atau pengasuhnya memberikan perlakuan tersebut agar subjek mendapatkan rasa ketenangan dan kenyamanan. Perilaku mengelus-elus benda tersebut juga terus dilakukan dari masa kanak-kanak hingga saat ini, dalam berbagai aktivitas selagi memungkinkan untuk bersama dengan benda tersebut. Kebutuhan untuk mendapatkan perhatian, perlindungan dari orang lain ketika berada di situasi sulit terpenuhi ketika partisipan tersebut memegang dan mengelus benda tersebut untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan saat dihadapkan oleh permasalahan. Partisipan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang sama seperti yang mereka rasakan saat kecil.

Penggunaan *transitional object* pada remaja memiliki perbedaan dengan penggunaan *transitional object* ketika masa kanak-kanak. Pada masa kanak-kanak, penggunaan *transitional object* lebih cenderung digunakan sebagai alat bantu untuk tidur pada beberapa partisipan. Benda masa kecil yang mereka miliki dapat membantu mereka untuk tidur lebih nyaman dan nyenyak. *Transitional object* juga berfungsi sebagai teman bermain bagi beberapa partisipan saat kecil dengan menggunakan benda masa kecil mereka tersebut ketika bermain sendiri. Beberapa partisipan saat kecil lebih terbiasa untuk bermain sendiri dikarenakan latar belakang keluarga mereka yang kedua orang tuanya bekerja sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dalam kesehariannya. Para partisipan tersebut merasa aman dan tenang ketika bersama dengan *transitional object* yang mereka miliki. Para partisipan yang saat kecil mereka menghabiskan banyak waktu bersama dengan keluarga sehingga mereka tidak terlalu menggantungkan dirinya pada benda masa kecil mereka. Para partisipan tersebut cenderung membutuhkan benda tersebut pada waktu-waktu tertentu saja. Seluruh partisipan tidak menyadari perasaan atau hal apa yang mereka rasakan ketika menggunakan *transitional object* tersebut pada masa kanak-kanak

Pada masa remaja, penggunaan *transitional object* lebih mengarah pada media untuk menyalurkan atau melampiaskan emosi. Aktivitas ini dapat disebut sebagai katarsis. Terdapat salah satu partisipan yang

memiliki *transitional object* saat remaja. Tidak ada rekam jejak memori masa kecil tertentu yang membuat subjek dapat lekat dengan *transitional object*. Partisipan menggunakan bonekanya tersebut untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakan akibat permasalahan yang ia alami semasa remaja. Partisipan merasa diabaikan oleh keluarganya karena perubahan fisik (pubertas) yang dialami olehnya sehingga ia kerap kali dibanding-bandingkan dengan saudaranya. Pada saat itu partisipan juga merasa tidak memiliki teman dekat, sehingga ia akhirnya bercerita pada boneka doraemon tersebut. Partisipan selama masa remaja tidak memiliki tempat cerita sehingga akhirnya ia membangun kelekatan dengan boneka tersebut. Partisipan merasa lebih didengarkan ketika bercerita pada boneka tersebut meskipun ia juga menyadari boneka yang ia miliki bukan benda hidup.

Para partisipan juga ada yang melampiaskan emosinya pada *transitional object* yang dimiliki. Ketika para partisipan kesulitan untuk mengungkapkan emosi yang dirasakannya, mereka hanya sekedar memeluk dan memegang benda tersebut untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan. Para partisipan juga melampiaskan emosi mereka tersebut dengan mengeluh, marah, dan menangis di depan boneka tersebut. Para partisipan menjalin interaksi secara fisik dengan benda tersebut untuk membuat suasana hati mereka lebih baik ketika dihadapkan pada permasalahan tertentu. Partisipan merasa didengarkan dan tidak sendiri ketika telah berinteraksi dengan benda tersebut. Penggunaan *transitional object* pada keseluruhan partisipan menimbulkan rasa kenyamanan dan ketenangan yang sama persis seperti yang mereka alami pada masa kanak-kanak. Seluruh partisipan merasakan emosi positif setelah menggunakan *transitional object*, meskipun pada beberapa partisipan juga menggunakan benda masa kecil mereka pada situasi yang menyenangkan. Emosi positif ini dapat muncul melalui penggunaan *transitional object*, menggunakan karena tampilan dari benda tersebut yang lucu sehingga membuat para partisipan lebih tenang dan suasana hatinya lebih baik. *Transitional object* juga membuat para partisipan merasakan emosi positif berupa kelegaan dan kenyamanan setelah meluapkan segala emosi yang dirasakannya dengan bercerita pada benda yang dimilikinya. Emosi positif tersebut juga timbul dari tekstur empuk dan wangi yang khas dari benda yang dimilikinya. Memori dari masa lalu seperti rasa kehangatan, keamanan, dan kenyamanan berada di dekat keluarga atau orang-orang yang dekat dengan partisipan dapat menimbulkan emosi positif ketika menggunakan *transitional object* tersebut.

## DISKUSI

Bayi dilahirkan dengan dorongan yang mencakup objek manusia dan kebutuhan akan hubungan; dengan kata lain, dorongan instingtual bayi dirancang untuk membantu anak beradaptasi dengan dunia manusia dimana anak tersebut dilahirkan (Mitchell & Black, 1995 dalam Kelland, 2017). Menurut teori relasi objek, sejak bayi dan seterusnya individu membentuk representasi mental internal mengenai diri dalam hubungannya dengan orang lain atau figur lekat yang dianggap sebagai "objek" yang memenuhi kebutuhan dan keinginan anak (Klein, 1987 dalam Normandin dkk., 2023). Afeksi memainkan peran yang sentral dalam perkembangan relasi objek internal (Kernberg, 1976 dalam Normandin dkk., 2023). Afeksi merupakan landasan dasar berupa struktur psikologis yang membentuk identitas dan pengorganisasian kehidupan afektif, motivasi, keinginan individu terhadap figur lekat, dan perilaku kebiasaan. Relasi individu dengan objek yang terinternalisasi merepresentasikan interaksi spesifik antara diri individu dengan orang lain.

Internalisasi mengacu pada semua proses dimana individu mengubah dan menyesuaikan interaksi yang nyata atau yang dibayangkan dengan lingkungannya, dan karakteristik nyata atau yang dibayangkan dari lingkungannya ke dalam regulasi dan karakteristik diri (Schafer, 1968 dalam Meissner, 1977). Internalisasi dan relasi objek mempunyai hubungan timbal balik, yaitu sifat dan kualitas relasi objek itu sendiri pengaruh dan bentuknya tingkat dan jenis organisasi dan integrasi yang menjadi ciri internalisasi. Sebaliknya, kualitasnya internalisasi itu sendiri tercermin dan memengaruhi secara timbal balik kualitas hubungan objek (Meissner, 1977). Relasi yang dibangun dengan objek merupakan pengalaman interpersonal individu dengan orang lain (figur lekat) pada masa kanak-kanak yang

selanjutnya akan mengatur dan mengarahkan bagaimana individu berperilaku dan menjalin hubungan dengan orang lain (Blatt, 1974 dalam Mullin dkk., 2016).

Relasi objek berkaitan dengan *attachment* atau kelekatan yang dibangun oleh individu dengan figur lekat pada masa bayi hingga kanak-kanak. Bowlby (1973/1988 dalam Mullin dkk., 2016), yang menganggap teori kelekatan sebagai varian dari teori relasi objek, memiliki gagasan bahwa harapan bayi dan anak mengenai ketersediaan emosional dan daya tanggap pengasuh berfungsi sebagai landasan bagi model kerja internal diri sendiri dan orang lain. Seiring berkembangnya anak, cinta menjadi perwujudan naluri hidup, dan kebencian menjadi perwujudan naluri kematian (Mitchell, 1986 dalam Kelland, 2017). Anak akan mulai mengenali unsur baik dan buruk dari dukungan dan hubungannya dengan orang lain. Anak juga akan mengenali aspek baik dan buruk dari pikiran dan perilakunya sendiri.

Keseluruhan partisipan yang menggunakan *transitional object* pada masa kanak-kanak hingga remaja memiliki interaksi yang tidak cukup intens dengan figur lekatnya. Orang tua dari beberapa partisipan keduanya bekerja dan berjarak jauh secara geografis dengan partisipan, sehingga partisipan lebih sering di rumah bersama dengan pembantu. Ketidakhadiran figur lekat tidak secara tanggap memenuhi kebutuhan partisipan, terutama dalam situasi yang tidak menyenangkan dan bersifat mengancam. Partisipan berusaha untuk memenuhi atau mendapatkan rasa aman dan ketenangan tersebut melalui alternatif lain, yaitu benda-benda yang berada di sekitarnya atau disebut sebagai *transitional object*. Benda-benda familiar yang dimiliki oleh partisipan seperti boneka, guling, selimut merupakan benda yang digunakan secara intens oleh partisipan dan secara tidak sadar dapat memenuhi kebutuhan emosional mereka. Terpenuhinya kebutuhan tersebut membuat partisipan membangun kedekatan emosional dengan benda yang dimilikinya.

Para partisipan menjadi tergantung dan ingin selalu dekat dengan *transitional object* yang dimiliki. Partisipan secara keseluruhan tidak menyadari motif dibalik lekatnya mereka dengan *transitional object* hingga saat ini, mereka beranggapan bahwa hal tersebut telah menjadi kebiasaan dari kecil sehingga mereka sendiri tidak membayangkan ketika berada di situasi tidak memiliki *transitional object* lagi. Figur lekat dari beberapa partisipan juga membiasakan mereka untuk lekat dengan *transitional object* mereka dan mengajarkan bahwa *transitional object* tersebut merupakan teman mereka yang seolah-olah hidup dan menemani subjek pada situasi apapun terutama ketika figur lekat tersebut tidak hadir atau tidak dapat memenuhi kebutuhan serta merespon partisipan. Namun, terdapat beberapa figur lekat yang berusaha untuk melepaskan partisipan dari *transitional object* nya dengan mengganti benda tersebut dengan benda baru yang serupa, tetapi usaha tersebut tidak berhasil.

Kebutuhan akan kelekatan, kedekatan, serta kehadiran orang lain yang tidak dapat terpenuhi, membuat partisipan seiring berjalannya waktu terus mengandalkan *transitional object* yang mereka miliki ketika dihadapkan pada peristiwa yang tidak nyaman atau mengancam. Partisipan menjadi tidak bergantung atau tidak mengandalkan orang lain ketika dihadapkan pada permasalahan karena pada masa kanak-kanak mereka telah merasakan bahwa orang lain tidak bisa selalu diandalkan terkait dengan kehadiran dan responnya. Hubungan partisipan dengan figur lekat hingga saat ini masih terjalin cukup intens, meskipun terpisah oleh jarak. Namun, ketika partisipan sedang sendiri dan tidak bersama dengan orang lain, *transitional object* memiliki peran yang cukup besar. *Transitional object* memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan ketika mereka berada dalam situasi yang kurang menyenangkan dan membawa perasaan yang lebih baik pada partisipan setelah menggunakannya. Para partisipan lebih memilih untuk memikirkan dan menyelesaikan permasalahannya sendiri daripada mencari bantuan atau mengandalkan orang lain.

Remaja yang memiliki *transitional object* dalam proses regulasi emosi cenderung melibatkan benda masa kecil mereka sebagai media untuk melampiaskan emosi dalam berbagai cara misalnya dengan memegang benda tersebut, bercerita dengan benda tersebut, atau sekedar memeluk benda tersebut. Penggunaan *transitional object* menimbulkan emosi yang positif bagi yang menggunakannya. Kehadiran *transitional object* tidak membantu individu dalam menyelesaikan masalah melainkan benda tersebut

membantu mereka untuk meluapkan dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. *Transitional object* hadir sebagai hal yang mudah dijangkau oleh pengguna ketika ingin melampiaskan emosi jika dibandingkan dengan kehadiran orang lain. Benda masa kecil yang sudah ada sejak dahulu hingga saat ini menjadi bentuk nyata kepercayaan yang diberikan oleh penggunanya kepada benda tersebut untuk menemani dan siap sedia saat dibutuhkan pada situasi apapun. *Transitional object* dapat membantu individu dalam memproses emosi yang dirasakan, menghadapi situasi tersebut, hingga berdamai dengan keadaan. Frekuensi penggunaan *transitional object* dalam proses regulasi emosi tentunya berbeda setiap orang, disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dari penggunanya.

Regulasi emosi yang dialami oleh keseluruhan partisipan tidak semuanya melibatkan *transitional object*. Ketika partisipan mengalami permasalahan diluar tempat tinggal mereka, mereka tidak dapat langsung mengambil dan menggunakan *transitional object* tersebut. Pada proses regulasi emosi ketika dihadapkan pada permasalahan, keseluruhan partisipan cenderung untuk menghindari situasi, misalnya dengan mencari tempat yang lain atau menghindari kontak dengan orang yang bersangkutan pada permasalahan yang terjadi. Beberapa partisipan berusaha untuk mengambil waktu sendiri untuk menenangkan diri dan memikirkan alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut, namun ada juga beberapa partisipan yang cenderung langsung mencari pertolongan secara psikologis dari orang lain untuk menemaninya dan menenangkannya. *Transitional object* berperan dalam proses partisipan dalam mengontrol emosi yang dirasakan atas suatu permasalahan. Setiap partisipan memiliki cara yang berbeda-beda dalam meluapkan dan melampiaskan emosinya dengan menggunakan benda yang mereka miliki. Beberapa partisipan mengontrol emosi mereka dan meluapkan emosi tersebut dengan mencari tekstur yang lembut dari benda yang dimiliki, namun ada juga yang mengajak benda tersebut mengobrol dan berinteraksi. *Transitional object* mengajarkan pada partisipan bahwa kehadiran dan respon orang lain tidak selalu dapat diandalkan atau dipastikan, sehingga dari partisipan sendiri memerlukan upaya dari diri sendiri untuk dapat menerima situasi yang terjadi, memahami emosi yang timbul dan dirasakan atas permasalahan yang terjadi, dan menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik.

## SIMPULAN

Penggunaan *transitional object* pada masa kanak-kanak yang berkepanjangan hingga masa remaja dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami bersama dengan figur lekat atau pengasuh. *Transitional object* digunakan secara intens ketika individu dihadapkan pada situasi ketidakhadiran figur lekat yang secara tanggap memenuhi kebutuhan individu membuat mereka cenderung untuk mencari alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka dan memberikan rasa kenyamanan serta ketenangan ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman, kurang menyenangkan, dan bersifat mengancam. *Transitional object* tersebut membantu mereka dalam mengisi kebutuhan afeksi-emosional yang kurang atau tidak selalu didapatkan. Kebutuhan tersebut terpenuhi melalui aktivitas individu dengan benda tersebut dengan bercerita, memegang, mengelus serta memeluk benda yang dimiliki.

Dalam proses regulasi emosi, remaja yang menggunakan *transitional object* cenderung menghindari situasi, menghindari kontak dengan orang lain, menenangkan diri sendiri, mencari pertolongan secara psikologis dari orang lain. Remaja yang menggunakan *transitional object* cenderung menggunakan benda masa kecil mereka sebagai media untuk pelampiasan emosi atau mengekspresikan perasaan yang dirasakan ketika dihadapkan pada situasi atau permasalahan tertentu. Remaja yang menggunakan *transitional object* sejak kecil pada masa remaja cenderung mencari sumber keamanan, ketenangan, dan kenyamanan dari *transitional object* sama halnya seperti yang dirasakan ketika masih kecil.

Remaja yang menggunakan *transitional object* seluruhnya merasakan emosi positif dari hasil penggunaan *transitional object*. Emosi positif tersebut dapat meredam emosi negatif yang dirasakan oleh subjek. *Transitional object* mengajarkan pada subjek bahwa kehadiran dan respon orang lain tidak selalu dapat diandalkan atau dipastikan, sehingga dari subjek sendiri memerlukan upaya dari diri

sendiri untuk dapat menerima situasi yang terjadi, memahami emosi yang timbul dan dirasakan atas permasalahan yang terjadi, dan menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik. Terdapat beberapa hal yang dibutuhkan dalam proses regulasi emosi remaja yang menggunakan *transitional object* yaitu benda yang dimilikinya sejak kecil, kehadiran, respon, serta bantuan dari orang lain, religiusitas atau kepercayaan iman, ketenangan atau waktu untuk menyendiri terlebih dahulu, dan distraksi berupa aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengalihkan perhatian akan permasalahan tertentu yang dialami.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Terima kasih juga kepada orang tua penulis, teman-teman penulis, dan Bu Wiwin Hendriani selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Gabriella Patricia Ruswir & Wiwin Hendriani 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

- Alhojailan, M.I. (2012) *Thematic Analysis: A Critical Review of its Process and Evaluation*. West East Journal of Social Sciences, 1, 39-47.
- Bates, Emily & Dodd, Alyson & Neave, Nick. (2023). *The role of self-reported emotional regulation strategies in hoarding behaviours in a non-clinical adult sample*. Journal of Affective Disorders Reports. 14. 100682. [10.1016/j.jadr.2023.100682](https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100682).
- Braun, Virginia & Clarke, Victoria. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*. 3. 77-101. [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa).
- Elhami, Ali & Khoshnevisan, Babak. (2022). *Conducting an Interview in Qualitative Research: The Modus Operandi*. 46. 2022.
- Erkolahti, R., Nyström, M., Vahlberg, T., & Ebeling, H. (2016). *Transitional object use in adolescence: A developmental phenomenon or a sign of problems?* *Nordic Journal of Psychiatry*, 70(7), 536–541. <https://doi.org/10.1080/08039488.2016.1179339>
- Garber, B.D. (2019). *For the Love of Fluffy: Respecting, Protecting, and Empowering Transitional Objects in the Context of High-Conflict Divorce*. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60, 552 - 565.
- Keefer, L.A., M. J. Landau, Z. K. Rothschild, and D. Sullivan. (2012). *“Attachment to Objects as Compensation for Close Others Perceived Unreliability”*. *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (4): 912 - 917. [doi:10.1016/j.jesp.2012.02.007](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.007)
- Kelland, M. (2017). *Personality Theory*. OER Commons. <https://www.oercommons.org/authoring/22859-personality-theory>. Licensed under CC-BY-4.0.

- Meissner, W. W. (1977). *Cognitive aspects of the paranoid process*. In: *Psychiatry and the Humanities*. Vol. 2. Thought, Consciousness, and Reality, ed.
- Mullin, A. S., Hilsenroth, M. J., Gold, J., & Farber, B. A. (2017). Changes in Object Relations over the Course of Psychodynamic Psychotherapy. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(2), 501–511. <https://doi.org/10.1002/cpp.2021>
- Normandin, L., Alan Weiner, & Karin Ensink (2023). *An Integrated Developmental Approach to Personality Disorders in Adolescence: Expanding Kernberg's Object Relations Theory*. *American journal of psychotherapy*, 76(1), 9–14. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20220023>
- Ocvitasari, Lely. (2009). *Transitional Object Attachment (Studi Kasus Pada Orang Dewasa)*.
- Phung, P. J., Moulding, R., Taylor, J. K. & Nedeljkovic, M. (2015). *Emotional regulation, attachment to possessions and hoarding symptoms*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 573–581.
- Ritchie, J., Lewis, J., Nicholls, C.M. and Ormston, R., Eds. (2013) *Qualitative Research Practice: A Guide for Social Science Students and Researchers*. Sage, Thousand Oaks, CA.
- Stagg, S. D., & Li, Y. C. (2018). *Transitional object use, attachment, and help-seeking behaviour in Taiwanese adolescents*. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(2), 163–171. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12352>
- Vowels, L. M., Carnelley, K. B., & Stanton, S. C. E. (2022). *Attachment anxiety predicts worse mental health outcomes during COVID-19: Evidence from two studies*. *Personality and individual differences*, 185, 111256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111256>