

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh antara *Attachment Styles* dengan Kecemburuan

FEBYCIA EPRILIE KRISDHIANI & DEWI RETNO SUMINAR

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Studi ini bertujuan mengetahui apakah *attachment styles* berpengaruh dengan kecemburuan. Studi ini menggunakan pendekatan *narrative review* dengan melakukan tahapan formulasi pencarian literatur, screening, penilaian relevansi dan kualitas literatur, ekstraksi data, dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attachment styles* dan faktor-faktor lain seperti gender, status hubungan, dan pengalaman perselingkuhan mempengaruhi kecemburuan dalam hubungan romantis. Individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki ambang batas yang lebih tinggi untuk mempersepsikan orang lain sebagai saingan daripada individu dengan *anxious attachment*. Individu dengan *attachment styles* yang tidak aman seperti *anxious/preoccupied* dan *avoidant/dismissing* cenderung mengalami lebih banyak kecemburuan dalam hubungan romantis dibandingkan dengan individu dengan *attachment* yang aman.

Kata kunci: *Attachment Styles, Kecemburuan*

ABSTRACT

This study aims to determine whether attachment styles have an effect on jealousy. This study uses a narrative review approach by carrying out the formulation stages of a literature search, screening, assessing the relevance and quality of the literature, data extraction, and data analysis. The results showed that attachment styles and other factors such as gender, relationship status, and experiences of infidelity influence jealousy in romantic relationships. Individuals with secure attachments tend to have a higher threshold for perceiving other people as rivals than individuals with anxious attachments. Individuals with insecure attachment styles such as anxious/preoccupied and avoidant/dismissing tend to experience more jealousy in romantic relationships than individuals with secure attachments.

Keywords: *Attachment Styles, Jealousy*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup, manusia telah melewati berbagai tahapan kehidupan. Dewasa awal merupakan tahap transisi dari remaja menuju dewasa, tahap ini merupakan tahap yang penting dalam perkembangan individu. Tahap kehidupan yang biasanya dilalui oleh semua manusia, terutama tahap kehidupan dari remaja akhir hingga dewasa, adalah hubungan romantis. Hubungan romantis adalah aspek sentral dari masa remaja dan telah disarankan untuk menjadi fitur kunci dari perkembangan sosio-emosional remaja (Furman et al., 2002 dalam Jerves et al., 2013). Dalam kehidupan remaja, hubungan romantis dapat mendukung proses membangun hubungan yang harmonis pada tataran pernikahan di masa dewasa (Nurbaeti, 2017). Hubungan romantis dalam dewasa awal seringkali melibatkan dinamika yang kompleks. Hubungan romantis memainkan peran yang sangat penting, hubungan romantis yang sehat dan memuaskan dapat memberikan kebahagiaan, dukungan emosional, dan stabilitas dalam kehidupan seseorang. Namun, dalam konteks hubungan romantis, seringkali timbul perasaan kecemburuan. Kecemburuan merupakan perasaan tidak aman yang timbul ketika individu merasa terancam oleh adanya persaingan atau potensi kehilangan pasangan.

Kecemburuan adalah sebuah reaksi protektif terhadap ancaman yang datang terhadap hubungan atau kualitas hubungan tersebut. Dalam kecemburuan dibutuhkan sebuah segitiga hubungan sosial antara tiga karakter yaitu; orang yang cemburu, orang yang bersama dengan individu yang berkeinginan cemburu dalam hubungan (pasangan), dan orang yang mengancam akan mengambil tempat orang yang cemburu dalam hubungan dengan pasangan (pesaing) (Kazdin, 2000). Selain itu kecemburuan berhubungan dengan kehilangan kasih sayang, penolakan, kecurigaan, perasaan tidak aman dan kecemasan. Individu dengan hubungan yang *secure*, perlu ancaman yang lebih kuat untuk dapat membuat individu tersebut cemburu. Namun, individu dengan hubungan yang *insecure*, kecemburuan dapat timbul walaupun yang ada sangat lemah.

Prager (1995) dalam Ursila (2012), dalam penelitiannya menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan dalam sebuah hubungan romantis, salah satunya adalah *attachment*. *Attachment* merupakan ikatan emosional yang dialami oleh anak ketika berinteraksi dengan sosok tertentu. Anak disini ingin mendapatkan kedekatan dengan sosok tersebut dalam beberapa situasi, seperti ketika merasakan ketakutan dan kelelahan (Bowlby dalam Mikulincer & Shaver, 2007). Hazan dan Shaver (1987), mengatakan ikatan emosional yang terbentuk dalam hubungan romantis di masa dewasa memiliki fungsi yang sama seperti antara anak dan pengasuh. *Attachment* menggambarkan seberapa kuat ikatan emosional antara seseorang dengan pasangannya. Brennan, Clark, Shaver, Fraley dan Waller (1998) mengatakan bahwa *attachment* dapat dibagi menjadi dua dimensi *attachment styles* yaitu *avoidance* dan *anxiety*. Gaya *attachment anxiety* adalah perasaan mengenai keberhargaan diri (*self-worth*) yang berkaitan dengan sejauh mana individu takut ditolak, ditinggalkan, atau tidak dicintai oleh *figure attachment* atau *significant others*. Gaya *attachment avoidance* berkaitan dengan sejauh mana individu membatasi kedekatan dan ketergantungan dengan individu lain. *Attachment styles* merupakan salah satu faktor penting dalam kepuasan hubungan karena seorang individu akan membentuk sebuah skema. Skema yang terbentuk dari *attachment* menghasilkan ekspektasi individu terhadap pasangan mereka

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa *attachment styles* setiap individu dapat mempengaruhi persepsi seseorang terutama dalam kecemburuan dan hubungan romantis dengan pasangannya. Kecemburuan adalah suatu perasaan yang akan muncul ketika *attachment relationship* terancam oleh pihak ketiga. Mikulincer dan Shaver (2007) mengasumsikan bahwa setiap individu dengan *attachment styles* yang berbeda memiliki kecenderungan berpikir, merasakan, dan bertindak secara spesifik dalam hubungan mereka. Sehingga paling tidak sebagian *attachment styles* setiap individu memiliki efek pada perilaku yang disebabkan oleh perbedaan dalam persepsi sosial dan perbedaan kemampuan mengatur efek (Mikulincer dan Sheffi, 2000; dalam Baron dan Byrne, 2005). Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *attachment styles* berpengaruh dengan kecemburuan pada tiap individu.

METODE

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan penulis dalam melakukan *literature review* adalah *narrative review*. Penulis menggunakan pendekatan *narrative review* dengan tujuan untuk merangkum atau mengevaluasi topik penelitian yang luas atau bahkan yang topik penelitian dengan area yang belum banyak (Snyder, 2019). Dalam prosesnya, penulis melalui beberapa tahapan, yaitu 1) memformulasikan pertanyaan penelitian, 2) mencari literatur yang sudah ada, 3) melakukan *screening* sesuai kriteria inklusi, 4) menilai relevansi dan kualitas literatur yang sudah ada, 5) ekstraksi data, dan 6) menganalisis data (Templier & Pare, 2015).

Setelah menetapkan pertanyaan penelitian, peneliti melakukan pencarian literatur mengenai pengaruh *attachment styles* dengan kecemburuan melalui *electronic database*, yaitu Web of Science, Science Direct, SAGE Journals, dan Springer. Kemudian, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk mempermudah *screening*. Setelah melakukan *screening* dan jurnal-jurnal sudah terkumpul, penulis meninjau kembali relevansi dengan pertanyaan penelitian yang ditetapkan di awal. Setelah itu, peneliti akan melakukan ekstraksi dan analisis data, kemudian menuliskan hasil *review*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelusuran melalui *electronic database*, topik *attachment styles* sudah menjadi topik yang seringkali dibahas. Hanya saja, masih sedikit riset mengenai pengaruh *attachment styles* dengan kecemburuan. Berikut ini adalah pembahasan dari jurnal-jurnal yang relevan dengan topik yang diangkat oleh penulis:

Ritcher dkk (2022), dalam penelitiannya menemukan bahwa baik *Big Five Personality Traits* maupun dimensi-dimensi *attachment* merupakan prediktor yang signifikan dari rasa cemburu dalam hubungan romantis. Penelitian ini juga menemukan bahwa gender, status hubungan, dan pengalaman perselingkuhan memoderasi hubungan antara cemburu, faktor kepribadian, dan dimensi-dimensi dari *attachment*.

Selanjutnya, Harris dan Darby (2010) mengusulkan model dua tahap yang menghubungkan *attachment* dewasa dan kecemburuan, yang mana mereka mengasumsikan bahwa individu dengan *secure attachment* dan *anxious attachment* berbeda dalam cara mereka menilai ancaman dan bagaimana mereka bereaksi terhadap ancaman setelah individu lain telah ditentukan sebagai ancaman. Individu dengan *secure attachment* memiliki ambang batas yang lebih tinggi untuk mempersepsikan orang lain sebagai saingan daripada individu dengan *anxious attachment* (cemas atau menghindar) karena mereka lebih percaya pada pasangan mereka dan memiliki harapan yang lebih rendah untuk dikhianati atau ditinggalkan.

Marazziti (2010) mengemukakan bahwa individu dengan *attachment styles* yang berbeda mengalami jenis dan tingkat kecemburuan yang berbeda. Individu yang memiliki gaya *attachment* yang aman cenderung mengalami lebih banyak rasa cemburu emosional daripada rasa cemburu kognitif dan perilaku. Individu yang memiliki gaya *attachment* yang *preoccupied* cenderung mengalami rasa cemburu emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan rasa cemburu kognitif dan perilaku. Individu yang memiliki gaya *attachment* yang *fearful* cenderung mengalami rasa cemburu emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan rasa cemburu kognitif dan perilaku. Individu yang memiliki gaya *attachment* yang *dismissive* cenderung mengalami rasa cemburu emosional yang tinggi dibandingkan dengan rasa cemburu kognitif dan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa *romantic attachment* dan kecemburuan saling terkait dan bahwa individu dengan gaya *attachment* tertentu memiliki skor kecemburuan yang lebih tinggi pada dimensi tertentu.

Felicia (2013) menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara gaya *attachment avoidance* dengan tipe kecemburuan *self-esteem* dan *paranoid*. Sedangkan gaya *attachment anxiety* terdapat korelasi yang signifikan dengan kelima tipe kecemburuan yaitu *obsessionality*, *self-esteem*, *fear of loss*, *paranoid* dan *interpersonal sensitivity*.

Selterman dan Maier (2013) melakukan penelitian untuk memahami pengaruh *secure attachment* dan materialisme terhadap pengalaman rasa cemburu dalam hubungan romantis. Hasil menunjukkan bahwa *secure attachment* dan materialisme dapat mengurangi perasaan cemburu. Terdapat korelasi antara *attachment* dan kecemburuan dalam penelitian tersebut. Beberapa studi yang disebutkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan *attachment* yang tidak aman (seperti *anxious/preoccupied* dan *avoidant/dismissing*) cenderung mengalami lebih banyak kecemburuan dalam hubungan romantis dibandingkan dengan individu dengan *attachment* yang aman. Selain itu, penelitian yang dilakukan dalam artikel tersebut menunjukkan bahwa manipulasi *secure attachment* dapat mengurangi pengalaman rasa cemburu dalam hubungan romantis.

Güçlü dkk (2017) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa kecemburuan romantis berkaitan dengan *attachment styles* yang tidak aman, dan perbedaan gender juga mempengaruhi hubungan tersebut. Wanita cenderung menggunakan strategi penanganan yang lebih konstruktif daripada pria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemburuan romantis berkaitan dengan gaya *attachment* yang tidak aman.

Zachary Michael Szabrowicz (2018) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa individu yang *securely attached* lebih banyak mengalami kecemburuan emosional yang tinggi dibandingkan

dengan kecemburuan kognitif dan perilaku. Individu akan menjadi lebih emosional dengan pemikiran mereka bahwa figur penting tidak mungkin setia dengan mereka. Hal ini sejalan dengan Sharpsteen and Kirkpatrick (1997), yang mengatakan bahwa kecemburuan merupakan sebuah ancaman dalam suatu hubungan.

DISKUSI

Dari tinjauan literatur ini maka diketahui bahwa *attachment styles* berpengaruh pada kecemburuan. Penelitian yang dilakukan oleh Ainsworth pada tahun 1978 menemukan bahwa terdapat tiga gaya attachment pada bayi, yaitu *secure* (aman), *anxious/ambivalent*, dan *avoidant* (menghindar). Anak-anak dengan *anxious/ambivalent attachment* ditandai dengan rasa ketidakpastian dalam hubungan dengan kasih sayang yang diberikan oleh pengasuh mereka, sementara anak-anak dengan *avoidant attachment* cenderung menghindari kontak dengan pengasuh dan lebih mengandalkan diri sendiri. Kemudian, Solomon pada tahun 2001 menambahkan kategori keempat, yaitu *disorganized attachment*, di mana anak-anak menunjukkan perilaku kontradiktif dalam interaksi dengan pengasuh mereka. *Attachment styles* seseorang mempengaruhi aspek-aspek hubungan romantis di masa dewasa seperti kepuasan dalam hubungan, kepercayaan, keintiman, dan *self disclosure*.

Penelitian yang dilakukan oleh Marazziti, Consoli, Albanese, Laquidara, dan Baroni pada tahun 2010 melibatkan 500 responden dewasa berusia 18 hingga 63 tahun yang tinggal di Italia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *attachment avoidance* dan jenis kecemburuan seperti *self-esteem*, *fear of loss*, *paranoid*, serta hubungan antara *attachment anxiety* dengan jenis kecemburuan seperti *obsessionality*, *self-esteem*, *fear of loss*, *paranoid*, dan *interpersonal sensitivity*.

Hubungan yang memiliki ikatan yang kuat dengan rasa aman (*secure*) cenderung memiliki kecenderungan untuk memiliki hubungan yang lebih lama, stabil, dan memuaskan. Temuan penelitian lain juga menyatakan bahwa individu dengan *secure attachment* cenderung merasa nyaman dengan keintiman dan saling ketergantungan dalam hubungan mereka, serta tidak mengalami kekhawatiran terhadap pasangan atau hubungan tersebut.

Individu dengan gaya *attachment avoidant* ditandai oleh ketakutan terhadap kedekatan dan kurangnya kepercayaan terhadap orang lain. Mereka meyakini bahwa orang lain tidak akan merespon kebutuhan mereka dan memiliki pandangan negatif terhadap orang lain. Di sisi lain, individu dengan gaya *attachment anxiety* memiliki hubungan yang sangat intens, selalu mencari kontak dan keintiman dengan orang lain, serta cemas apakah orang lain akan ada untuk mereka. Mereka juga cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri. Orang dewasa dengan gaya *securely attached* memiliki tingkat rendah dalam kedua gaya *attachment avoidance* dan *anxiety*. Mereka menunjukkan penyesuaian yang lebih baik dalam hubungan mereka, memiliki kepercayaan dan emosi yang lebih positif. Tingkat *secure attachment* yang tinggi berkorelasi dengan kualitas hubungan pacaran yang tinggi, sedangkan tingkat *secure attachment* yang rendah berkorelasi dengan kualitas hubungan pacaran yang rendah.

SIMPULAN

Literatur yang hanya berfokus pada pengaruh antara *attachment styles* dengan kecemburuan dapat dikatakan masih sedikit. Dalam hubungan romantis, kecemburuan dapat menjadi masalah yang kompleks dan mempengaruhi kualitas hubungan. *Attachment styles* dan faktor-faktor lain seperti gender, status hubungan, dan pengalaman perselingkuhan mempengaruhi kecemburuan dalam hubungan romantis. Individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki ambang batas yang lebih tinggi untuk mempersepsikan orang lain sebagai saingan daripada individu dengan *anxious attachment*. Selain itu, baik *Big Five Personality Traits* maupun dimensi-dimensi *attachment* merupakan prediktor yang signifikan dari rasa cemburu dalam hubungan romantis. Gender, status

hubungan, dan pengalaman perselingkuhan juga memoderasi hubungan antara cemburu, faktor kepribadian, dan dimensi-dimensi dari *attachment*. Oleh karena itu, *attachment styles* setiap individu dapat mempengaruhi persepsi seseorang terutama dalam kecemburuan dan hubungan romantis dengan pasangannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Tuhan yang Maha Esa, orang tua penulis, Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog. selaku dosen pembimbing seminar, serta seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penulisan jurnal artikel ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Febydia Eprilie Krisdhianti dan Dewi Retno Suminar 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

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Felicia, N (2013). Hubungan antara Kecemburuan dengan Pola Attachment pada Dewasa Awal yang Berpacaran
- Harris, C. R., and Darby, R. S. (2010). "Jealousy in adulthood," in *Handbook of Jealousy: Theory, Research, and Multidisciplinary Approaches*. eds. L. Hart and M. Legerstee (Chichester: Wiley Blackwell), 547-571.
- Hazan, & Shaver. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology* vol 52 no. 3 511-524
- Jerves, E., Rober, P., & Enzlin, P. (2013). Characteristics of romantic relationships during adolescence: A review of Anglo-western literature. *Maskana*, 4(2), 21-34. <https://doi.org/10.18537/mskn.04.02.02>
- Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of Psychology*. Washington, D.C: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 8(2), 205- 224. doi:10.1111/j.1475-6811.2001.tb00036.x
- Ursila Mala, F. (2012). *Hubungan Antara Kepuasan Hubungan Romantis dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Berpacaran*. Depok: Skripsi Sarjana Psikologi Universitas Indonesia.
- Mikulincer, M., & Shaver, P R. (2007). *Attachment in Adulthood*. New York: The Guilford Press
- Marazziti, D., Consoli, G., Albanese, F., Laquidara, E., Baroni, S., & Dell'Osso, M. C. (2010). Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 6 doi:10.2174/1745017901006010053

- Oya Güçlü, Ömer Şenormancı, Güliz Şenormancı & Fürüzan Köktürk (2017) *Gender differences in romantic jealousy and attachment styles*, *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27:4, 359-365, DOI: 10.1080/24750573.2017.1367554
- Rholes, S. W., Simpson, J. A. (2004). *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. New York, NY: The Guilford Press.
- Richter, Marina, et al (2022). "Adult Attachment and Personality as Predictors of Jealousy in Romantic Relationships." www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.861481/full.
- Seltermann DF, Maier MA. *Secure attachment and material reward both attenuate romantic jealousy*. *Motiv Emot*. 2013;37(4):765–775.
- Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627-640. doi:10.1037/0022-3514.72.3.627
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Szabrowicz, Z. M. (2018). *The relationship between adult attachment theory, jealousy, and attitudes toward monogamy* Unpublished master's thesis, Eastern Washington University].
- Templier, M., & Pare, G. (2015). A framework for guiding and evaluation literature reviews. *Communications of the Association for Information Systems*, 37(6), 112-137.