

Gambaran *Adult Attachment* dalam Hubungan Romantis pada Individu Dewasa Awal dari Keluarga dengan *Interparental Conflict*

Malika Aina Zafira & Primatia Yogi Wulandari*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan di mana individu dihadapkan pada tugas membangun hubungan romantis yang intim dan berkomitmen, yang keberhasilannya tidak terlepas dari pola kelekatan yang terbentuk melalui pengalaman relasional dalam keluarga asal. Salah satu kondisi keluarga yang membentuk pola kelekatan tersebut adalah *interparental conflict*, yaitu pertentangan atau ketegangan antar orang tua yang berlangsung secara terbuka, berulang, dan tidak terselesaikan. Penelitian ini bertujuan mengkaji gambaran *adult attachment* dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal dari keluarga dengan *interparental conflict*, menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik terhadap tiga subjek dewasa awal. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil menunjukkan gambaran *adult attachment* yang berbeda-beda: dua subjek menunjukkan kecenderungan *anxious attachment* yang tampak dari kebutuhan validasi tinggi, kecemasan akan penolakan, dan hipersensitivitas terhadap perubahan jarak emosional pasangan, sementara satu subjek menunjukkan kecenderungan *avoidant attachment* yang tercermin dari penarikan diri saat konflik dan penekanan ekspresi emosi negatif. Pola tersebut dipengaruhi oleh intensitas dan bentuk *interparental conflict*, pengalaman parentifikasi emosional, serta internalisasi pola relasional orang tua. Kapasitas refleksi diri, konsistensi pasangan, dan dukungan sosial menjadi faktor protektif yang mendorong ketiga subjek bergerak bertahap menuju *earned secure attachment*.

Kata kunci: *adult attachment*, hubungan romantis, *interparental conflict*, dewasa awal

ABSTRACT

Early adulthood is a developmental period in which individuals face the task of building intimate and committed romantic relationships, the success of which is closely tied to attachment patterns formed through relational experiences within the family of origin. One family condition shaping such patterns is interparental conflict, defined as overt, recurring, and unresolved disputes or tensions between parents. This study aims to examine the picture of adult attachment in romantic relationships among early adults from families with interparental conflict, employing a qualitative intrinsic case study method with three early adult subjects. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal differing patterns of adult attachment: two subjects exhibited anxious attachment characterized by a high need for validation, fear of rejection, and hypersensitivity to shifts in emotional distance from their partner, while one subject showed avoidant attachment reflected in withdrawal during conflict and suppression of negative emotional expression. These patterns were shaped by the intensity and form of interparental conflict, emotional parentification, and internalization of parental relational patterns. Self-reflective capacity, partner consistency, and social support served as protective factors that gradually propelled all three subjects toward earned secure attachment.

Keywords: *adult attachment*, romantic relationships, *interparental conflict*, early adulthood

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh tugas-tugas interpersonal yang kompleks. Pada masa ini, individu mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada keluarga asal dan secara aktif membangun identitas serta kehidupannya sendiri (Santrock, 2019). Erikson (dalam Santrock, 2019) menempatkan masa ini sebagai tahap *intimacy versus isolation*, di mana individu dihadapkan pada tantangan untuk membuka diri dan membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, atau sebaliknya menarik diri dan terjebak dalam isolasi. Salah satu tugas perkembangan yang paling sentral pada masa dewasa awal adalah membangun hubungan romantis yang intim, penuh kepercayaan, dan berkomitmen (Papalia & Martorell, 2021). Kualitas hubungan romantis yang terbangun pada masa ini memiliki implikasi jangka panjang, berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis individu serta berbagai aspek kesehatan mental (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017).

Dalam upaya mencapai keberhasilan tugas perkembangan tersebut, keluarga berperan sebagai lingkungan utama bagi individu untuk mempelajari bagaimana suatu hubungan dijalani. Bowlby (1982) mengemukakan bahwa melalui interaksi berulang dengan pengasuh utama, individu membangun *internal working model*, yaitu representasi mental tentang diri dan orang lain dalam hubungan, yang kemudian bekerja sebagai panduan dalam cara individu berelasi sepanjang hidupnya. Dalam konteks hubungan romantis, representasi ini terwujud dalam apa yang dikenal sebagai *adult attachment*. Hazan dan Shaver (1987) menunjukkan bahwa sistem kelekatan yang terbentuk dari pengalaman awal dengan pengasuh terus aktif dalam hubungan romantis di masa dewasa, di mana pasangan mengambil peran sebagai figur lekat yang diharapkan mampu memberikan rasa aman. Sistem kelekatan ini akan lebih mudah teraktivasi dalam situasi yang melibatkan ancaman terhadap keamanan emosional atau kebutuhan akan kedekatan, terutama dalam konteks hubungan romantis yang menuntut keintiman dan ketergantungan emosional (Mikulincer & Shaver, 2016).

Salah satu kondisi keluarga yang berisiko mengganggu perkembangan *adult attachment* adalah *interparental conflict*. *Interparental conflict* adalah perselisihan, pertentangan, atau ketegangan yang terjadi antar orang tua, khususnya bentuk konflik yang terbuka sehingga anak dapat melihat atau mendengar kejadian tersebut (Grych & Fincham, 2001). Bradford dan Barber (2005) lebih lanjut menekankan bahwa *interparental conflict* menjadi bermasalah ketika konflik tersebut masuk ke dalam relasi orang tua-anak, baik melalui keterlibatan anak secara langsung maupun melalui dampak tidak langsung seperti pola pengasuhan yang penuh tekanan emosional. Fenomena *interparental conflict* ini masih nyata terjadi di Indonesia. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2024) mencatat bahwa dari total 1.097 kasus yang dilaporkan sepanjang tahun, salah satu kategori terbanyak adalah anak korban pengasuhan bermasalah akibat konflik orang tua. Penelitian yang dilakukan Subali (2023) juga mengindikasikan bahwa *interparental conflict* adalah fenomena yang cukup umum, dengan keterlibatan 228 individu dewasa awal yang melaporkan pengalaman konflik orang tua dalam keluarganya.

Studi menunjukkan bahwa *interparental conflict* memprediksi pola kelekatan yang *anxious* pada dewasa awal, di mana individu cenderung merasa terbebani oleh kewajiban berlebihan terhadap pasangan serta kesulitan menjadi diri sendiri dalam hubungan romantis (Tolmacz dkk., 2022). Temuan lain juga menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi konflik anak terhadap orang tua, semakin besar pula kecenderungan individu untuk memiliki *insecure attachment* dalam hubungan romantis (Okur, 2016). Meskipun demikian, tidak seluruh individu yang tumbuh dalam situasi *interparental conflict* mengembangkan pola kelekatan yang bermasalah. Smith-Etzeberria dkk. (2020) menemukan bahwa *secure attachment history* dengan salah satu figur orang tua dapat berfungsi sebagai faktor pelindung. Selain itu, pola kelekatan dewasa bukanlah kondisi yang statis, melainkan suatu sistem yang terus berkembang dan berpotensi dimodifikasi oleh pengalaman relasional baru, termasuk dalam hubungan romantis itu sendiri (Arriaga & Kumashiro, 2019; Pinquart dkk., 2013).

Meskipun penelitian mengenai hubungan antara *interparental conflict* dan *adult attachment* telah

cukup banyak dilakukan, sebagian besar masih didominasi pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran pola kelekatan melalui skala terstandar, sehingga gambaran mendalam mengenai proses pembentukan pola kelekatan dalam konteks kehidupan individu masih relatif terbatas. Keeports dan Pittman (2017) juga menunjukkan bahwa konflik orang tua yang masih berlangsung tetap memberikan dampak psikologis pada dewasa awal meskipun mereka tidak lagi tinggal bersama orang tua, namun aspek temporal ini belum banyak dipertimbangkan dalam penelitian sebelumnya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam gambaran *adult attachment* dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal yang berasal dari keluarga dengan *interparental conflict*, mencakup bagaimana pola kelekatan tersebut termanifestasi, bagaimana proses pembentukannya berlangsung, serta faktor-faktor apa yang turut berperan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus intrinsik. Studi kasus intrinsik dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap kasus-kasus individual yang memiliki keunikan masing-masing, bukan untuk mengidentifikasi kesamaan pengalaman antar partisipan. Setiap partisipan dipandang sebagai kasus yang berdiri sendiri dengan konteks kehidupan yang spesifik, yaitu sebagai individu dewasa awal yang hidup dalam dinamika *interparental conflict* yang masih berlangsung sekaligus sedang menjalani hubungan romantisnya.

Partisipan

Pemilihan partisipan penelitian dilakukan menggunakan metode *purposive*. Metode ini menetapkan subjek berdasarkan asumsi bahwa individu yang dipilih mampu memberikan informasi yang relevan sesuai permasalahan penelitian (Moleong, 2008, dalam Rukin, 2019). Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi:

1. Individu dewasa awal berusia 20 - 30 tahun.
2. Sedang menjalin hubungan romantis.
3. Mengetahui atau menyadari adanya konflik antar orang tua, dengan kriteria konflik orang tua:
 - a. Frekuensi konflik orang tua cukup sering dan berulang.
 - b. Bentuk konflik orang tua dapat berupa verbal, non-verbal, ketegangan, ataupun fisik.
 - c. Konflik orang tua tidak terselesaikan dengan baik hingga sekarang.
4. Konflik antar orang tua telah berlangsung sejak sebelum subjek membangun hubungan romantis dengan pasangan saat ini.

Pencarian subjek dilakukan melalui penyebaran *Google Form* yang berisi pertanyaan *screening* awal terkait pengalaman konflik orang tua dan kondisi hubungan romantis saat ini.

Strategi Pengumpulan Data

Setelah melakukan penyebaran *Google Form* untuk menyaring subjek penelitian serta mengetahui gambaran awal terkait pengalaman *interparental conflict* dan kondisi hubungan romantis subjek, peneliti melakukan tahap penggalan data melalui wawancara. Berdasarkan Alasan (2023), wawancara melibatkan komunikasi dua arah antara peneliti dengan subjek yang berfokus pada item yang telah dipersiapkan sebelumnya, sehingga menjadikannya alat yang efektif untuk memperoleh data yang mendalam dan relevan dari partisipan.

Peneliti menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan bentuk semi-terstruktur. *In-depth interview* merupakan metode kualitatif yang bertujuan menggali pengalaman, makna, dan pandangan partisipan secara detail melalui pertanyaan terbuka, dengan fokus pada kedalaman informasi yang diperoleh (Osborne & Grant-Smith, 2021). Bentuk semi-terstruktur dipilih karena wawancara ini mengacu pada pedoman yang telah disiapkan sebelumnya, namun tetap memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengajukan pertanyaan lanjutan sesuai alur percakapan, sehingga memungkinkan partisipan menyampaikan pengalamannya secara lebih bebas dan mendalam (Osborne & Grant-Smith, 2021).

Wawancara dilaksanakan secara luring maupun daring, menyesuaikan kondisi dan ketersediaan masing-masing partisipan, pada waktu dan tempat yang telah disepakati bersama. Selama proses wawancara, peneliti menerapkan pendekatan yang empatik dan *non-judgmental* untuk membangun komunikasi yang terbuka serta memastikan partisipan merasa aman, dihargai, dan memberikan jawaban secara sukarela tanpa adanya tekanan. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan agar data dapat terdokumentasi secara lengkap, yang kemudian ditranskrip dalam bentuk verbatim untuk keperluan analisis data.

Pedoman umum wawancara terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap pembuka, tahap inti, dan tahap penutup. Tahap pembuka mencakup salam pembuka dari peneliti, penyampaian tujuan dan maksud wawancara, serta penegasan kerahasiaan data. Tahap inti berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai dinamika keluarga dan pengalaman menyaksikan *interparental conflict*, gambaran pola *adult attachment* dalam hubungan romantis yang sedang dijalani, proses terbentuknya pola kelekatan tersebut, serta faktor-faktor yang turut berperan. Tahap penutup berisi ucapan terima kasih dari peneliti kepada partisipan dan penegasan kembali bahwa seluruh data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya serta digunakan sepenuhnya hanya untuk keperluan penelitian.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu jenis teknik analisis dalam penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengklasifikasi dan menyajikan tema atau pola yang berhubungan dengan data. Melalui analisis tematik, data dapat diilustrasikan secara rinci dan beragam subjek dapat dibahas melalui interpretasi yang mendalam (Braun & Clarke, 2006). Penelitian kualitatif memerlukan pemahaman dan pengumpulan beragam aspek dan data; oleh karena itu, melalui teknik analisis tematik, peneliti memiliki peluang yang lebih luas untuk memahami potensi permasalahan secara mendalam (Braun & Clarke, 2006).

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, melainkan membiarkan tema berkembang langsung dari data yang diperoleh (Braun & Clarke, 2006). Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggali secara terbuka pengalaman subjektif masing-masing partisipan terkait *adult attachment* dalam hubungan romantisnya tanpa membatasi temuan pada kategori yang telah ditetapkan sebelumnya. Fereday dan Muir-Cochrane (2006) menegaskan bahwa pendekatan induktif dalam analisis tematik memungkinkan peneliti untuk lebih peka terhadap nuansa dan kompleksitas pengalaman partisipan, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kaya dan kontekstual.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña dalam proses analisis tematik. Analisis tematik model ini terdiri dari tiga tahap, yaitu reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data (Miles dkk., 2014). Tahap reduksi data mencakup proses memilih, menyederhanakan, dan mengubah data mentah dari hasil verbatim wawancara. Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu gambaran *adult attachment* dalam hubungan romantis, proses pembentukannya, serta faktor-faktor yang berperan, kemudian membuang data yang tidak relevan. Tahap tampilan data melibatkan proses pengorganisasian data yang telah direduksi ke dalam bentuk yang lebih sistematis untuk membantu menyusun konsep dan pemikiran serta memudahkan proses penarikan kesimpulan (Miles dkk., 2014). Tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi data melibatkan proses mengenali pola atau tema yang muncul, mengelompokkan dan menetapkan kategori informasi yang dapat digabungkan, mengidentifikasi keterkaitan antar faktor dan variabel, serta membangun koherensi dan konsistensi konseptual yang pada akhirnya digunakan untuk mengeksplorasi validitas temuan (Miles dkk., 2014).

HASIL PENELITIAN

Interparental conflict yang berlangsung sejak masa kanak-kanak hingga berlanjut di masa dewasa awal menjadi salah satu konteks relasional yang turut membentuk cara individu membangun kedekatan emosional dalam hubungan romantis. Meskipun seluruh partisipan tumbuh dalam keluarga dengan konflik orang tua yang tidak pernah terselesaikan secara terbuka dan konstruktif, gambaran *adult attachment* yang terbentuk dalam hubungan romantis masing-masing individu menunjukkan pola yang berbeda-beda, bergantung pada bentuk konflik yang disaksikan, tingkat keterlibatan individu dalam dinamika konflik tersebut, serta pola relasional spesifik yang teramati dari figur orang tua.

Sebagian individu menunjukkan kecenderungan *anxious attachment* yang tampak dalam berbagai manifestasi perilaku dalam hubungan romantis. Kebutuhan akan validasi yang tinggi menjadi salah satu yang paling konsisten muncul, di mana minimnya validasi emosional yang diterima dari figur orang tua selama masa perkembangan mendorong individu untuk secara aktif mencari penegasan dari orang-orang terdekat, termasuk pasangan. Ketika pasangan tidak merespons sesuai harapan atau menunjukkan perubahan jarak emosional sekecil apapun, individu cenderung menginterpretasikannya secara negatif dan mengalami kecemasan yang cukup intens. Kecenderungan ini juga tampak dalam cara individu merespons konflik, di mana rasa tidak puas masih dirasakan meskipun pasangan telah mengakui kesalahan, karena individu menginginkan respons yang lebih intensif sebagai bentuk penegasan bahwa hubungan tetap aman. Pola serupa juga ditemukan dalam bentuk hipersensitivitas terhadap kebutuhan pasangan akan ruang atau jarak emosional, yang kerap dimaknai sebagai ancaman terhadap keberlangsungan hubungan dan memunculkan kecemasan yang berdampak pada produktivitas dan konsentrasi sehari-hari.

Di sisi lain, sebagian individu lainnya menunjukkan kecenderungan *avoidant attachment* yang tampak dari tendensi menarik diri secara fisik maupun emosional ketika konflik muncul dalam hubungan, serta kecenderungan untuk menekan ekspresi emosi negatif. Individu dengan pola ini memiliki keyakinan bahwa emosi seperti kemarahan tidak seharusnya diperlihatkan kepada pasangan, sehingga memilih untuk menghindari dari situasi konflik sebagai upaya mencegah ledakan emosi yang tidak terkontrol. Meskipun demikian, individu ini juga menunjukkan perubahan yang bertahap, yaitu mulai mampu kembali untuk menyelesaikan konflik setelah mengambil jeda singkat, berbeda dengan pola orang tuanya yang cenderung membiarkan konflik mereda begitu saja tanpa resolusi yang jelas.

Pola *adult attachment* yang terbentuk tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang berlangsung secara bertahap dan saling berkaitan. Internalisasi pola relasional dari figur orang tua menjadi salah satu proses yang paling terlihat. Cara orang tua mengekspresikan atau memendam emosi saat berkonflik terekam dan muncul kembali dalam cara individu merespons situasi serupa dalam hubungan romantis. Selain itu, pengalaman parentifikasi emosional, yaitu ketika individu dilibatkan sebagai tempat curhat oleh salah satu atau kedua orang tua secara bergantian, juga meninggalkan jejak berupa beban emosional yang memengaruhi cara individu memaknai kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan. Pengalaman hubungan romantis sebelumnya juga turut berperan, baik sebagai faktor yang memperkuat skema relasional yang telah ada maupun sebagai titik balik yang mendorong individu untuk merefleksikan dan memulihkan diri sebelum membangun hubungan berikutnya.

Meskipun keseluruhan partisipan menunjukkan kecenderungan pola kelekatan tidak aman pada awal hubungan romantis, ketiganya juga menampilkan proses perubahan bertahap menuju pola yang lebih aman. Kapasitas refleksi diri menjadi salah satu faktor protektif yang signifikan, di mana individu mulai mampu mengenali pola-pola perilaku yang terinternalisasi dari keluarga asal dan menyadari dampaknya terhadap hubungan romantis. Konsistensi dan penerimaan dari pasangan menciptakan *corrective emotional experience* yang memberikan pengalaman relasional berbeda dari yang pernah didapatkan dalam keluarga asal. Dukungan lingkungan pertemanan yang suportif, serta pada beberapa individu keterlibatan bantuan profesional, turut memperkuat proses perubahan tersebut. Interaksi dinamis antara faktor risiko dan faktor protektif inilah yang pada akhirnya membuka peluang bagi individu untuk bergerak secara bertahap menuju *earned secure attachment* dalam hubungan romantis yang sedang dijalani.

DISKUSI

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *interparental conflict* tidak serta-merta menghasilkan satu pola *adult attachment* yang seragam, melainkan membentuk gambaran yang kompleks dan individual bergantung pada pengalaman, pemaknaan, serta faktor-faktor yang melingkupi masing-masing subjek. Hal ini sejalan dengan pandangan Pinquart dkk. (2013) bahwa pola kelekatan dewasa bukanlah kondisi yang statis, melainkan suatu sistem yang terus bergerak dan berkembang, serta dapat dimodifikasi oleh pengalaman relasional yang baru (Arriaga & Kumashiro, 2019).

Tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan *interparental conflict* yang berlangsung berulang dan tidak terselesaikan menciptakan tekanan psikologis yang berkelanjutan bagi individu. Berdasarkan perspektif psikoanalisis, paparan berulang terhadap konflik yang tidak terselesaikan menciptakan tekanan psikologis yang membuat ego terus-menerus harus bekerja keras untuk mempertahankan keseimbangan antara dorongan kebutuhan emosional dari dalam dan realitas lingkungan yang tidak aman. Ketika ego tidak mampu mengelola tekanan tersebut secara langsung, individu mengembangkan berbagai *defence mechanism* sebagai upaya tidak sadar untuk mereduksi kecemasan yang muncul (Schultz & Schultz, 2015). Mekanisme pertahanan inilah yang kemudian turut membentuk cara individu merespons kedekatan maupun ketidaknyamanan dalam hubungan romantis di masa dewasa.

Kecenderungan *anxious attachment* yang ditemukan pada sebagian partisipan dapat dipahami melalui mekanisme *projection* dan *hyperactivation* dalam sistem kelekatan. Individu dengan pola ini cenderung memproyeksikan ketakutan-ketakutan yang berasal dari pengalaman relasional dalam keluarga, seperti kekhawatiran diabaikan atau tidak dianggap cukup berharga, ke dalam hubungan romantis yang sedang dijalani. Dalam kerangka Freud, *projection* bekerja dengan mengalihkan perasaan atau dorongan yang tidak dapat diterima dalam diri ke orang lain (Schultz & Schultz, 2015). Akibatnya, individu sering menafsirkan perilaku pasangan berdasarkan ketakutan dan kecemasan yang sebenarnya berakar pada pengalaman masa lalu. Hal ini konsisten dengan temuan Tolmacz dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa *interparental conflict* memprediksi kecenderungan *anxious attachment* pada dewasa awal. Mikulincer dan Shaver (2016) lebih lanjut menjelaskan bahwa individu dengan pola ini menggunakan strategi hiperaktivasi, yaitu upaya ekstrem untuk menjaga kedekatan dengan pasangan, yang tampak dalam kebutuhan validasi yang tinggi, kecemasan akan penolakan, dan hipersensitivitas terhadap perubahan jarak emosional pasangan. Li dkk. (2023) juga menemukan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami *romantic anxiety* sebagai dampak dari paparan *interparental conflict*, yang konsisten dengan pola yang ditemukan dalam penelitian ini.

Kecenderungan *avoidant attachment* yang ditemukan pada partisipan lainnya juga dapat dipahami melalui mekanisme *repression*. Individu yang tumbuh dalam keluarga di mana ekspresi emosi negatif tidak pernah ditunjukkan secara terbuka cenderung menginternalisasi pola tersebut dan mengembangkan keyakinan bahwa emosi seperti kemarahan tidak seharusnya diperlihatkan kepada orang lain. Dalam kerangka Freud, *repression* bekerja dengan menekan pikiran, perasaan, atau kebutuhan yang menimbulkan kecemasan ke luar kesadaran (Schultz & Schultz, 2015). Akibatnya, individu menjadi kurang mampu mengenali maupun mengungkapkan kebutuhan emosionalnya sendiri dalam hubungan romantis. Mikulincer dan Shaver (2016) menjelaskan bahwa strategi deaktivasi yang digunakan individu *avoidant* berfungsi untuk meminimalkan distress dengan cara menekan pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan kebutuhan kelekatan, yang pada akhirnya justru menghambat terbentuknya kedekatan emosional yang autentik dalam hubungan romantis. Konfirmasi dari *significant other* mengenai pola penarikan diri yang dirasakan langsung dalam hubungan memperkuat bahwa pola ini bukan sekadar persepsi internal individu, melainkan berdampak nyata pada dinamika relasional yang dijalani.

Proses internalisasi pola relasional dari figur orang tua merupakan mekanisme sentral yang menjelaskan bagaimana pengalaman menyaksikan *interparental conflict* berdampak pada cara individu menjalani hubungan romantis. Konsep *repetition compulsion* yang dikemukakan Freud (1920/2015) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan tidak sadar untuk mengulangi pengalaman relasional dari masa lalu, termasuk pengalaman yang bersifat menyakitkan, melalui hubungan-hubungan yang dijalani di kemudian hari. Pengalaman yang sebelumnya ditekan tidak

benar-benar hilang dari diri individu, melainkan muncul kembali dalam bentuk pengulangan pola tanpa disadari sebagai repetisi dari masa lalu. Dalam penelitian ini, hal tersebut tampak dari bagaimana cara orang tua berkomunikasi dan menyelesaikan konflik terekam secara tidak sadar dan muncul kembali dalam cara individu merespons situasi serupa bersama pasangan. Bowlby (1982) menjelaskan bahwa *internal working model* yang terbentuk dari pengalaman relasional awal bekerja sebagai panduan yang relatif stabil dalam cara individu berelasi, yang dalam kerangka psikoanalisis sejalan dengan konsep *object relations* Freud mengenai bagaimana representasi internal tentang figur pengasuh membentuk *template* awal bagi individu dalam memahami dan menjalani hubungan dengan orang lain (Greenberg & Mitchell, 1983).

Selain internalisasi pola relasional, pengalaman parentifikasi emosional turut berkontribusi dalam membentuk *adult attachment* sebagian individu dalam penelitian ini. Jurkovic (1997) mendefinisikan parentifikasi sebagai proses di mana anak memikul tanggung jawab untuk melindungi dan menopang orang tua atau keutuhan keluarga, melampaui kapasitas perkembangannya. Ketika anak dijadikan penampung keluhan orang tua atau mediator konflik secara kronis, terjadi *boundary violation* yang menyebabkan kebutuhan emosional anak terabaikan dan mendorong terbentuknya *compulsive caregiving identity* yang terbawa ke dalam hubungan romantis. Grych dan Fincham (2001) menegaskan bahwa keterlibatan langsung anak dalam konflik orang tua meningkatkan risiko psikologis yang lebih besar. Temuan ini sekaligus memperkuat argumen Keeports dan Pittman (2017) bahwa *interparental conflict* yang terjadi hingga dewasa awal tetap berdampak pada kondisi psikologis dewasa awal.

Di sisi lain, penelitian ini menemukan adanya proses menuju *earned secure attachment* pada seluruh partisipan, yang menunjukkan bahwa pola kelekatan tidak bersifat deterministik. Sroufe dkk. (2005) menjelaskan bahwa pengalaman relasional awal menjadi dasar yang penting, tetapi tidak sepenuhnya menentukan perkembangan hubungan individu di kemudian hari. Tiga faktor protektif secara konsisten mendorong pergerakan menuju pola yang lebih aman. Pertama, kapasitas refleksi diri atau *mentalizing* (Fonagy dkk., 2018) yang membantu individu memaknai kembali pengalaman relasional awal yang tidak aman. Kedua, *corrective emotional experience* melalui hubungan romantis saat ini, di mana konsistensi dan penerimaan pasangan secara bertahap merevisi *internal working model* yang sebelumnya terbentuk, sejalan dengan Pinquart dkk. (2013) dan Arriaga dan Kumashiro (2019) yang menjelaskan bahwa pengalaman relasional baru yang responsif berpotensi memodifikasi pola kelekatan yang telah ada. Ketiga, dukungan lingkungan sosial, termasuk hubungan teman sebaya yang suportif (Allen dkk., 2018) dan bantuan profesional. Sejalan dengan Dansby Olufowote dkk. (2019), proses menuju *earned secure attachment* terjadi melalui perubahan dalam cara individu memahami diri, orang lain, dan hubungan, sehingga pengalaman relasional yang lebih sehat membantu individu membangun pola hubungan yang lebih aman meskipun berasal dari keluarga dengan *interparental conflict*.

Temuan ini menegaskan pentingnya memahami *adult attachment* secara holistik, dengan mempertimbangkan tidak hanya faktor risiko dari pengalaman keluarga asal, tetapi juga kapasitas individu dan lingkungan sosialnya untuk mendorong perubahan menuju pola kelekatan yang lebih adaptif.

SIMPULAN

Adult attachment dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal dari keluarga dengan *interparental conflict* menunjukkan gambaran yang kompleks, dinamis, dan beragam. Ketiga subjek tumbuh dalam konteks *interparental conflict* yang berlangsung sejak masa kanak-kanak dengan bentuk dan intensitas yang berbeda-beda, namun ketiganya memiliki satu kesamaan, yaitu konflik orang tuanya tidak pernah terselesaikan secara terbuka dan konstruktif. Pengalaman tersebut menjadi salah satu konteks relasional yang turut memengaruhi cara mereka membangun kedekatan emosional, kepercayaan, dan respons terhadap konflik dalam hubungan romantis di masa dewasa awal.

Pola *adult attachment* yang terbentuk pada masing-masing subjek berbeda-beda. Sebagian subjek

menunjukkan kecenderungan *anxious attachment* yang tampak dari kebutuhan validasi tinggi, kecemasan akan penolakan, dan hipersensitivitas terhadap perubahan jarak emosional pasangan. Satu subjek lainnya lebih dominan mengarah pada *avoidant attachment* yang tampak dari kecenderungan menarik diri secara fisik maupun emosional ketika konflik muncul. Pola tersebut terbentuk melalui beberapa proses yang saling berkaitan, dengan internalisasi pola relasional dari keluarga asal sebagai salah satu prosesnya. Selain itu, pengalaman parentifikasi emosional serta dinamika hubungan romantis sebelumnya juga turut berkontribusi dalam proses pembentukan tersebut. Terdapat faktor risiko dan faktor protektif yang berperan secara dinamis. Faktor risiko mencakup paparan konflik intens tanpa resolusi, parentifikasi emosional, dan internalisasi keyakinan maladaptif mengenai ekspresi emosi. Sementara itu, faktor protektif meliputi kapasitas refleksi diri, *corrective emotional experience* melalui hubungan romantis saat ini, konsistensi dan penerimaan pasangan, serta dukungan lingkungan pertemanan. Interaksi antara kedua faktor inilah yang membuka peluang bagi subjek untuk bergerak secara bertahap menuju pola kelekatan yang lebih aman (*earned secure attachment*).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Malika Aina Zafira dan Primatia Yogi Wulandari 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

- Alaslan, A. (2023). Metode Penelitian Kualitatif. <https://doi.org/10.31237/osf.io/smrbb>
- Allen, J. P., Grande, L., Tan, J., & Loeb, E. (2018). Parent and peer predictors of change in attachment security from adolescence to adulthood. *Child Development*, 89(4), 1120-1132. <https://doi.org/10.1111/cdev.12840>
- Arriaga, X. B., & Kumashiro, M. (2019). Walking a security tightrope: Relationship-induced changes in attachment security. *Current Opinion in Psychology*, 25, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.016>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Bradford, K., & Barber, B. K. (2005). Interparental conflict as intrusive family process. *Journal of Emotional Abuse*, 5(2-3), 143-167. https://doi.org/10.1300/j135v05n02_07
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Dansby Olufowote, R. A., Fife, S. T., Schleiden, C., & Whiting, J. B. (2019). How can I become more secure?: A grounded theory of earning secure attachment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(3), 489-506. <https://doi.org/10.1111/jmft.12409>
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid

-
- approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E., & Campbell, C. (2018). *Reconciling psychoanalytic ideas with attachment theory*. Guilford Press.
- Freud, S. (2015). *Beyond the pleasure principle* (C. J. M. Hubback, Trans.). Rosings Digital Publications. (Original work published 1920)
- Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Harvard University Press.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (2001). *Interparental conflict and child development: Theory, research and applications*. Cambridge University Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Brunner/Mazel.
- Keeports, C. R., & Pittman, L. D. (2017). I wish my parents would stop arguing! The impact of interparental conflict on young adults. *Journal of Family Issues*, 38(6), 839-857. <https://doi.org/10.1177/0192513x15613821>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2024). *Laporan tahunan KPAI 2024*.
- Li, D., Chen, Z., Li, D., Lyu, Y., & Wang, C. (2023). Interparental conflict and young adults' romantic relationship quality: Mediating pathways through parental and romantic attachment and gender differences. *Journal of Adult Development*, 30(4), 334-346. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09437-0>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage.
- Okur, Ö. (2016). *The Roles of Perceived Parental Conflict, Perceived Parenting Styles and Attachment Styles on Romantic Relationship Attitudes and Life Satisfaction* (Master's thesis, Middle East Technical University (Turkey)).
- Osborne, N., & Grant-Smith, D. (2021). In-depth interviewing. *Cities Research Series*, 105-125. https://doi.org/10.1007/978-981-16-1677-8_7
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pinquart, M., Feubner, C., & Ahnert, L. (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachments from infancy to early adulthood. *Attachment & Human Development*, 15(2), 189-218. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.746257>
- Rukin, S. P. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Santrock, J. W. (2019). *A topical approach to life-span development* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *A history of modern psychology* (11th ed.). Cengage Learning.
- Smith-Etxeberria, K., Eceiza, A., Garneau-Rosner, C., & Adler-Baeder, F. (2020). Parental divorce and interparental conflict: Spanish young adults' attachment and relationship expectations. *The Spanish Journal of Psychology*, 23. <https://doi.org/10.1017/sjp.2020.38>

-
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.
<https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Subali, M. A. (2023). *PENGARUH KONFLIK INTERPARENTAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DEWASA AWAL* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Tolmacz, R., Bachner-Melman, R., Lev-Ari, L., & Almagor, K. (2022). Interparental conflict and relational attitudes within romantic relationships: The mediating role of attachment orientations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1648-1668.
<https://doi.org/10.1177/02654075211061617>