

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa awal dianggap sebagai tahap prima dari kehidupan seorang individu. Ketika menginjak usia dewasa awal, individu meninggalkan masa-masa remaja dan semakin terlepas dari keluarga. Pada usia ini beberapa individu mulai keluar dari rumah atau pindah kota untuk melanjutkan jenjang pendidikan atau membangun karir, oleh karena itu pada tahap ini kemandirian seseorang mulai terbangun. Kemandirian yang dimaksud mencakup berbagai aspek, bukan hanya dalam karir, namun juga dalam membangun hubungan interpersonal yang intim dengan orang lain.

Hal ini relevan dengan teori psikososial milik Erik Erikson. Menurutnya, sepanjang hidup manusia terdapat 8 tahapan atau tugas perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki tantangan atau yang disebut oleh Erikson sebagai “krisis” (Santrock, 2018). Keberhasilan perkembangan psikososial seseorang bergantung pada pemenuhan dan penyelesaian tugas atau krisis perkembangan ini. Misalnya, pada usia 0 hingga 18 bulan seorang anak perlu melewati tahapan yang disebut *trust vs mistrust*, dimana anak membentuk dasar kepercayaan terhadap pengasuhnya. Kesuksesan dalam tahap ini akan membuat anak merasa aman serta percaya diri terhadap lingkungannya dan hal tersebut dapat mendukung

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

perkembangan sosial maupun emosional mereka (Santrock, 2018). Begitu juga dengan tahap-tahap di rentang usia lainnya, terdapat krisis yang perlu dilewati.

Tahap perkembangan psikososial bagi individu pada usia dewasa awal adalah *intimacy vs isolation*. Kesuksesan melewati tahap perkembangan ini ditandai ketika individu memiliki hubungan intim dengan orang lain. Maksud dari hubungan intim adalah hubungan dimana individu dapat terbuka untuk berbagi diri dengan orang lain secara emosional dan fisik (Hutchison dkk., 2016). Hubungan intim bisa terbentuk didalam persahabatan ataupun hubungan romantis, meskipun begitu, peran keintiman lebih mendalam di hubungan romantis dibandingkan persahabatan (Eshel dkk., 1998, dalam Snir dkk., 2020).

Keberadaan hubungan romantis memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan individu. Secara umum keterlibatan hubungan romantis telah diasosiasikan dengan kesejahteraan yang lebih besar bagi orang dewasa. Pembentukan dan pemeliharaan hubungan romantis yang sukses juga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan individu baik secara psikologis maupun fisik (DeWall dkk., 2011). Meningkatnya kesejahteraan individu yang memiliki hubungan romantis terjadi karena mereka mempunyai dukungan sosial yang lebih dalam hidupnya. Kontribusi positif dari hubungan romantis juga didukung oleh hasil penelitian Meier dan Allen (2009), dimana hubungan romantis dapat mendorong pembentukan konsep diri yang positif dan meningkatkan rasa keterikatan sosial. Hubungan romantis juga dapat meningkatkan self-esteem, kepuasan hidup dan pencapaian pribadi maupun relasional dalam hidup (Adamczyk & Segrin, 2015). Salah satu bentuk hubungan romantis yang umum

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ditemui pada dewasa awal adalah hubungan pacaran atau *dating*. Hubungan pacaran didefinisikan sebagai hubungan antara dua orang dimana kedua belah pihak melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain (DeGenova & Rice, 2005). Pacaran merupakan pencapaian penting dalam proses perkembangan terutama saat individu mulai mengerti tujuan sosial dan relasional. Secara spesifik, hubungan pacaran yang sehat ditemukan dapat memberi individu berbagai pengaruh positif, seperti membangun status sosial, meningkatkan perasaan harga diri, mengembangkan identitas yang positif, dan memperoleh keterampilan resolusi masalah serta kekuatan batin (Helm dkk., 2017). Banyak penelitian yang mendukung bahwa hubungan romantis dapat meningkatkan kesehatan mental individu, namun terdapat juga asosiasi negatif darinya.

Berdasarkan penelitian Gómez-López dan kawan-kawan (2019) adanya hubungan romantis dapat memunculkan berbagai bentuk hal negatif seperti kekerasan. Secara umum, bentuk-bentuk kekerasan tersebut adalah secara fisik, seksual dan psikologis. Pengalaman kekerasan dalam hubungan romantis berhubungan dengan perubahan kualitas hidup yang lebih buruk, ketidakpuasan dengan hidup maupun relasi interpersonal, serta munculnya ide dan perilaku bunuh diri (Ackard & Neumark-Sztainer, 2002). Whisman (2007, dalam Kansky, 2018) menemukan bahwa adanya tingkat konflik dan pertengkaran yang tinggi dalam sebuah hubungan pacaran dapat meningkatkan peluang depresi, kecemasan, agresi, dan penyalahgunaan zat. Ketika konflik secara terus menerus terjadi, maka hal tersebut dapat membuat hubungan menjadi penuh tekanan. Penelitian Falconier dan kawan-kawan (2014) menemukan bahwa berbagai sumber stres dalam sebuah

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

hubungan romantis telah dikaitkan dengan agresi psikologis dan fisik, masalah komunikasi, ketidakpuasan dan pemutusan hubungan.

Penelitian Grundstrom dan kawan-kawan (2021) menjelaskan bahwa individu dalam hubungan romantis berkualitas rendah justru dapat memiliki kesejahteraan mental lebih buruk dibandingkan individu yang lajang. Sejalan dengan Still dan kawan-kawan (2021) yang menyatakan bahwa hubungan pacaran berkualitas buruk sebenarnya dapat lebih berbahaya dibandingkan tidak memiliki hubungan sama sekali. Hubungan pacaran berkualitas rendah ditandai dengan kekerasan pasangan dan hal tersebut telah diasosiasikan dengan peningkatan gejala depresi di masa dewasa awal, seperti ide bunuh diri (Johnson & Galambos, 2014). Hubungan pacaran pada dewasa awal memang telah ditandai dengan tingkat kekerasan yang relatif tinggi dibandingkan rentang usia yang lebih tua (Rennison, 2001). Dalam beberapa kasus, pelaku pelecehan dalam hubungan jarang menyadari bahwa mereka membangun hubungan yang tidak sehat. Hal ini terjadi karena mereka mungkin terlalu sibuk dengan emosi, minat, kebutuhan, dan tujuan mereka sendiri sehingga membuat mereka tidak menyadari kebutuhan, tujuan, minat, dan emosi pasangan (Ekoh et al., 2019).

Hubungan pacaran yang tidak sehat juga melibatkan pelecehan fisiologis dan emosional, yaitu perilaku nonfisik yang dirancang untuk mengontrol, menundukkan, menghukum atau mengucilkan pasangan melalui penghinaan dan ketakutan (Ekoh dkk., 2019). Ball dan kawan-kawan (2009) mengatakan bahwa individu dewasa awal dapat bertahan dalam hubungan pacaran meskipun merugikan karena mereka menganggap kekerasan maupun pelecehan yang terjadi

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

merupakan bentuk rasa sayang dan kepedulian dari pasangan. Mereka juga dapat mempertahankan hubungan karena berpikir pasangan memberi mereka validasi bahwa mereka dicintai dan keberadaan hubungan pacaran merupakan bukti bahwa mereka tidak sendirian (Still, 2021). Penelitian Yuliani dan Fitria (2017) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang membuat individu bertahan dalam hubungan pacaran yang tidak sehat, yaitu pengalaman traumatis di masa kanak-kanak terkait kekerasan atau pelecehan, harga diri yang rendah, serta strategi koping yang tidak tepat. Ketika faktor-faktor tersebut bertemu dengan konflik maupun peristiwa negatif lain dalam hubungan pacaran, individu memiliki kecenderungan untuk bertahan, dan seiring waktu individu dapat beresiko mengembangkan ide bunuh diri (Kazan dkk., 2016). Fermani dan kawan-kawan (2020) menemukan bahwa individu dapat mengembangkan ide bunuh diri dalam pacaran apabila depresi muncul akibat trauma dari hubungan tidak sehat yang mereka jalani, dan tingkat ide bunuh diri akan lebih tinggi pada individu yang sudah memiliki riwayat depresi sebelumnya. Davila dan kawan-kawan (2004) juga telah menjelaskan bahwa apa yang terjadi dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi perkembangan depresi.

Depresi merupakan gangguan mood yang dicirikan dengan perasaan sedih yang berkepanjangan dan hilangnya minat dalam beraktivitas sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2021). Data CDC (2019) menunjukkan bahwa usia dewasa dengan tingkat depresi terbanyak adalah rentang usia 18-29 atau sebesar 21%. Penelitian Talukder dan kawan-kawan (2017) juga menemukan individu dengan rentang usia 21-25 tahun memiliki tingkat

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

depresi yang lebih tinggi dibanding rentang usia lainnya. Hasil Riset Kementerian Kesehatan RI (2018) menemukan bahwa depresi paling banyak mulai terjadi pada rentang usia 15-24 tahun. Salah satu gejala depresi adalah perkembangan ide bunuh diri, sehingga depresi merupakan salah satu prediktor kuat dari ide bunuh diri (Handley dkk., 2018).

Individu dengan depresi yang berada dalam hubungan pacaran cenderung memberi respon yang lebih buruk ketika terdapat pengalaman *stress* dalam hubungan mereka (Fermani dkk., 2020). Depresi terkadang dikarakteristikan oleh ketergantungan dengan hubungan intim yang dimiliki. Ketergantungan tersebut ditunjukkan oleh harapan mereka bahwa pasangan dapat memberi dukungan lebih secara otomatis. Sejalan dengan penelitian Schnapp dan kawan-kawan (2020) yang menjelaskan bahwa individu dengan depresi dalam hubungan romantis akan mencari kepastian apakah pasangan benar-benar peduli pada mereka. Mereka secara tidak sadar menggunakan pendekatan yang berubah-ubah dalam berinteraksi dengan orang lain, ketika memproses umpan balik positif dari pasangan, mereka menyadari hal tersebut tidak sesuai dengan persepsi diri negatif yang telah ada. Mereka lalu meragukannya dan kembali pada informasi negatif mengenai diri yang telah mereka ketahui dan pola tersebut pun berulang (Schnapp dkk., 2020), sehingga ketika individu terlibat dalam hubungan yang tidak sehat, mereka merasa tidak mendapat dukungan dari pasangan serta persepsi negatif diri menjadi diperkuat dan pengembangan ide bunuh diri pun dapat terjadi (Fermani dkk., 2020). Hubungan pacaran yang tidak sehat memang ditemukan dapat mengakibatkan munculnya persepsi diri negatif pada individu, dan seiring waktu dapat

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

meningkatkan depresi serta ide bunuh diri pada individu (Oppenheimer & Hankin, 2011).

Suicide ideation atau ide bunuh diri memiliki arti berpikir tentang merencanakan bunuh diri. Pikiran yang dimaksud dapat berkisar dari pertimbangan singkat hingga rencana terperinci untuk melakukan bunuh diri (Minnesota Department of Health, 2019). Ide bunuh diri dapat mempengaruhi orang-orang dari segala usia, etnis, orientasi seksual, dan jenis kelamin. Ide bunuh diri dapat berkembang menjadi perilaku bunuh diri dan beresiko menyebabkan terjadinya bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan penanda resiko penting untuk bentuk bunuh diri yang lebih parah berikutnya. Penelitian Nock dan kawan-kawan (2013) menemukan bahwa di antara remaja yang mengalami ide bunuh diri, 33% telah membuat rencana bunuh diri, dan 34% pernah mencoba bunuh diri. Faktanya, terdapat antara 8 hingga 25 kali percobaan bunuh diri setiap kematian bunuh diri (Moscicki, 2001), sehingga ide dan perilaku bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Bunuh diri sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global dan menyumbang lebih banyak kematian setiap tahun daripada perang serta gabungan dari metode kekerasan interpersonal lainnya (World Health Organization, 2014). Data dari WHO (2021) menjelaskan bahwa setiap tahun terdapat sekitar 800.000 orang meninggal karena bunuh diri, menjadikannya penyebab kedua kematian di seluruh dunia diantara individu dengan usia 15-29 tahun. Di seluruh negara, tingkat kematian akibat bunuh diri untuk remaja yang lebih tua dan dewasa awal (15-29 tahun) dapat setidaknya 10 kali lebih besar dibandingkan anak-anak dan remaja muda (Cha dkk., 2017).

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Pada tahun 2020, di Indonesia terdapat 3,5% dari 100 ribu penduduk meninggal akibat bunuh diri (Annur, 2021). Angka tersebut merupakan sebuah penurunan dibanding tahun sebelumnya, akan tetapi perlu dipahami bahwa fenomena bunuh diri bukanlah sesuatu yang bisa diungkap dengan mudah, sehingga angka kejadian sesungguhnya bisa lebih banyak daripada angka yang tercatat dalam hasil survey. Hasil penelitian YouGov (2019) menguatkan dugaan ini, dimana sebanyak 27% orang Indonesia telah mengalami pikiran untuk bunuh diri, 21% jarang memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan 6% sering mengalaminya. Masih berdasarkan hasil penelitian YouGov (2019), pemuda Indonesia, yaitu berusia 18 hingga 24 tahun, memiliki tingkat pemikiran bunuh diri yang lebih tinggi daripada mereka yang berusia 55 tahun ke atas, yaitu 33% banding 20%.

Penyebab bunuh diri tidak sepenuhnya dipahami, akan tetapi secara umum dapat diterima bahwa ide dan perilaku bunuh diri merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor (Green dkk., 2021). Masalah kesehatan mental pribadi yang menjadi faktor resiko untuk bunuh diri mencakup depresi, gangguan bipolar, penyalahgunaan atau ketergantungan zat, psikosis, gangguan stres pasca trauma, serangan panik, dan riwayat agresi, impulsif, atau kemarahan yang parah (Shain d., 2007). Penyakit fisik juga telah dikaitkan dengan perilaku bunuh diri. Kehadiran dan akumulasi penyakit fisik (misalnya, penyakit jantung, nyeri kronis, dan gangguan pernapasan) secara signifikan terkait dengan perilaku bunuh diri berikutnya. Peristiwa kehidupan negatif atau peristiwa traumatis selama masa dewasa seperti pelecehan fisik atau seksual, kematian orang terdekat, bencana atau kecelakaan dan paparan kekerasan juga dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

diri (Conwell dkk., 2011). Studi pada remaja telah menemukan bahwa masalah dalam sekolah, seperti bullying, kegagalan akademik, penolakan teman sebaya, dan dukungan sosial yang rendah merupakan faktor resiko dari bunuh diri (Hooven dkk., 2012).

Ibrahim (2021) meneliti faktor resiko ide bunuh diri terhadap 129 dewasa awal di Kuala Lumpur. Hasil studinya menjelaskan bahwa rasa kepemilikan yang buruk (*thwarted belongingness*) merupakan prediktor ide bunuh diri. *Thwarted belongingness* merupakan kondisi psikologis dimana kebutuhan mendasar akan keterhubungan individu tidak terpenuhi, sehingga individu merasa terasingkan dan sendirian. Ketika hal itu terjadi, individu merasa tidak memiliki orang lain yang dapat memberinya dukungan, sehingga dapat memunculkan ide bunuh diri. Penelitian Ibrahim (2021) juga membahas peran *perceived burdensome*—yaitu persepsi bahwa diri merupakan beban terhadap orang sekitar—terhadap ide bunuh diri. Individu yang memiliki *perceived burdensome* sangat rentan terhadap ide bunuh diri karena mereka berpikir bahwa kematian mereka lebih berharga dibanding hidup mereka.

Penelitian Hooven dan kawan-kawan (2011) terhadap 759 dewasa muda menemukan bahwa riwayat ide bunuh diri di masa remaja merupakan faktor resiko utama bagi dewasa awal. Faktor yang mendorong berlanjutnya kerentanan ide bunuh diri saat remaja adalah faktor sosial, karena dalam transisi ke usia dewasa awal terdapat beberapa perubahan konteks dan koneksi sosial. Individu yang tidak terintegrasi dengan baik secara sosial, atau mengalami kegagalan dalam membangun hubungan interpersonal akan menghabiskan waktu sendirian atau

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

terisolasi, dan hal tersebut telah dikaitkan sebagai faktor resiko bunuh diri pada dewasa awal (Johnson dkk., 2002). Drum dan kawan-kawan (2009) meneliti ide bunuh diri pada 910 mahasiswa dan menemukan bahwa faktor interpersonal berkaitan dengan ide bunuh diri. Penelitiannya menemukan bahwa masalah hubungan interpersonal terutama hubungan romantis dinilai memiliki kontribusi paling besar terhadap ide bunuh diri, sedangkan hubungan teman sebaya dan keluarga memiliki tingkat pengaruh yang sama terhadap ide bunuh diri. Hal ini terjadi karena ketika individu memiliki masalah interpersonal, mereka kehilangan sumber dukungan sosial utama, sehingga dapat memunculkan ide bunuh diri (Drum dkk., 2009).

Melihat pentingnya peran hubungan interpersonal pada dewasa awal dalam faktor resiko ide bunuh diri, diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana aspek sosial berinteraksi dengan faktor psikologis dan perkembangan dari seorang individu. Salah satu teori psikologi yang dapat menjelaskan hal tersebut adalah teori gaya kelekatan. Hal ini didukung penelitian Fergusson dan kawan-kawan (2000, dalam Zortea dkk., 2019) yang menemukan bahwa pengalaman kelekatan dengan orang tua menjadi faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri saat dewasa. Teori gaya kelekatan dicetuskan oleh John Bowlby dan digunakan untuk mengidentifikasi cara individu membangun hubungan interpersonal sepanjang hidup serta untuk menjelaskan berbagai bentuk masalah kesehatan mental, salah satunya ide bunuh diri (Davaji dkk., 2010).

Gaya kelekatan dimiliki oleh seluruh individu, termasuk yang sedang menjalin hubungan pacaran. Teori yang secara khusus dapat menjelaskan gaya

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

kelekatan pada individu dalam hubungan romantis merupakan teori gaya kelekatan romantis dewasa milik Hazan dan Shaver. Teori tersebut merupakan pengembangan teori Bowlby dan membahas hubungan romantis—seperti pacaran—sebagai proses kelekatan. Teori Bowlby memandang pengasuh sebagai figur kelekatan, sedangkan Hazan dan Shaver menganggap pasangan dalam hubungan romantis sebagai figur kelekatan (Trifiani & Margaretha, 2012). Dalam hubungan romantis seperti pacaran, individu dengan gaya kelekatan *insecure* cenderung memiliki hubungan yang disfungsional, dimana melibatkan rasa tidak percaya terhadap pasangan dan ketidakstabilan emosional (Kadir & Ba'yah, 2017). Miniati dan kawan-kawan (2017) juga telah menemukan bahwa kelekatan *insecure* berkorelasi dengan risiko bunuh diri tertinggi. Kelekatan *insecure* terbagi menjadi dua yaitu *avoidant* dan *anxious*. Karakteristik hubungan untuk individu dengan gaya kelekatan *avoidant* ditandai dengan rasa takut keintiman serta kedekatan yang obsesif bagi individu dengan gaya kelekatan *anxious*. Karakteristik yang dimiliki oleh setiap gaya kelekatan ini lah yang nantinya dapat menjelaskan kaitan dengan ide bunuh diri (Adam, 1994, dalam Miniati dkk., 2017).

Penjelasan yang telah diuraikan diatas membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara gaya kelekatan romantis, terutama kelekatan *insecure*, dengan ide pada dewasa awal dalam hubungan romantis. Pertanyaan dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana hubungan antara kelekatan *insecure-avoidant* dan *insecure-anxious* dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagi dewasa awal, memiliki hubungan romantis seperti pacaran merupakan hal yang penting. Hubungan pacaran memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental individu (DeWall dkk., 2011), namun juga dapat menyebabkan munculnya ide bunuh diri (Kazan dkk., 2016), sehingga penting untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat menjelaskan munculnya ide bunuh diri dalam hubungan pacaran. Yaseen dan kawan-kawan (2012, dalam Kazan, 2016) melaporkan bahwa strategi koping dan gaya kelekatan dapat berperan dalam pengembangan ide bunuh diri dalam pacaran. Penelitian oleh Knafo dan kawan-kawan (2015) membuktikan bahwa strategi koping yang tidak produktif memiliki hubungan dengan ide bunuh diri. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mengabaikan, menghindar dan menyimpan masalah yang ada dapat meningkatkan resiko munculnya ide bunuh diri. Beberapa penelitian lain tentang asosiasi strategi koping dengan ide bunuh diri juga membuahkan hasil yang cukup konsisten, dimana *emotional-focused coping* dan penghindaran secara signifikan berhubungan positif dengan ide bunuh diri (Joseph & Haritha, 2019; McKeown dkk., 2017). Hal ini berbeda dengan gaya kelekatan, dimana sejumlah penelitian telah membuktikan adanya hubungan positif antara kelekatan *insecure* dengan ide bunuh diri, namun masih terdapat kesenjangan hasil mengenai kelekatan *insecure* mana yang berhubungan lebih kuat dengan ide bunuh diri (Green et al., 2021; Stepp et al., 2008). Adam (1994 dalam Zortea dkk., 2019) menekankan bahwa gaya kelekatan memainkan peran utama dalam munculnya ide maupun perilaku bunuh diri pada dewasa. Hal ini dikarenakan gaya kelekatan dapat digunakan untuk

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

mengidentifikasi cara membangun hubungan interpersonal sepanjang hidup, dan hasilnya juga terkait dengan perkembangan berbagai bentuk psikopatologi, seperti ide bunuh diri (Ward dkk., 2006, dalam Miniati, 2017).

Gaya kelekatan ditemukan memiliki kaitan dengan ide bunuh diri (Zortea dkk., 2019). Kelekatan mengacu pada model kerja internal yang mencerminkan pandangan individu terhadap diri dan orang lain dalam sebuah hubungan intim (Vollmann dkk., 2019). Konsep gaya kelekatan pada awalnya memang dirancang untuk menjelaskan ikatan emosional antara bayi dan pengasuh mereka, namun Bowlby (1979, dalam Hazan & Shaver, 1987) percaya bahwa kelekatan adalah komponen penting dari pengalaman manusia hingga akhir hidupnya, sehingga ia melihat gaya kelekatan memainkan peran yang kuat dalam kehidupan emosional orang dewasa. Perbedaan individu dalam gaya kelekatan romantis dewasa dikonseptualisasikan dalam dua dimensi kelekatan *insecure*, yaitu *avoidant* dan *anxious* (Fraley & Roisman, 2015).

Kelekatan *avoidant* dicirikan dengan pandangan negatif terhadap orang lain, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dengan kedekatan dan keintiman dengan orang lain. Individu dengan kelekatan ini tidak ingin bergantung pada orang lain dan menolak mengungkapkan perasaan kepada orang lain, karena mereka tau bahwa hal tersebut dapat membuat orang lain menjauh atau pergi (Vollmann dkk., 2019). Kelekatan *anxious* ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri dan ketakutan bahwa figur kelekatan akan menolak mereka. Individu dengan kelekatan ini merasa aman dan nyaman ketika pasangan berada di dekat mereka,

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

sehingga mereka secara terus-menerus takut akan perpisahan (Shaver & Mikulincer, 2007 dalam Vollman dkk., 2019).

Beberapa penelitian telah mengaitkan kelekatan *insecure* dengan permasalahan dalam hubungan pacaran, seperti kekerasan (Miga dkk., 2010; Wekerle & Wolfe, 1999). Individu yang memiliki gaya kelekatan *insecure* ditemukan beresiko tinggi menjadi korban maupun pelaku kekerasan dalam pacaran terutama bagi remaja pria (Wekerle & Wolfe, 1999 dalam Trifiani, 2012). Hal ini karena individu dengan kelekatan *insecure* memiliki karakteristik yang penuh rasa cemburu, emosi yang tidak stabil, dan perilaku obsesif sehingga dapat mengembangkan perilaku kekerasan dalam hubungan pacaran mereka. Tingkat kelekatan *anxious* yang tinggi juga dapat mempengaruhi agresi, yang nantinya berkembang menjadi kekerasan dalam hubungan pacaran (Miga dkk., 2010). Individu dengan gaya kelekatan *anxious* memiliki ketakutan besar terhadap perpisahan dan penolakan dari pasangan, sehingga mereka seringkali menjadi pesimis terhadap masa depan hubungan mereka dan hal ini dapat memicu adanya tindakan agresi terhadap pasangan.

Hasil *systematic review* milik Kazan dan kawan-kawan (2016) menemukan bahwa tingkat konflik serta pertengkaran yang tinggi dalam pacaran dapat meningkatkan resiko munculnya ide bunuh bunuh diri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Feeney (2002), gaya kelekatan *anxious* merupakan prediktor yang kuat untuk menimbulkan masalah dalam hubungan romantis, karena individu secara obsesif menginginkan kedekatan dengan pasangan mereka dan berharap pasangan merasakan hal yang sama. Hal ini didukung oleh Stepp dan kawan-kawan

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

(2008, dalam Miniati dkk., 2017) yang menguji hal ini terhadap 406 sampel yang sebagian besar merupakan pasien rawat inap psikiatri, rawat jalan psikiatri, dan mahasiswa universitas. Hasilnya ditemukan bahwa kelekatan *anxious* berkorelasi kuat dengan ide bunuh diri sedangkan kelekatan *avoidant* tidak, sehingga kelekatan *avoidant* tidak dapat dijadikan prediktor ide bunuh diri. Berbeda dengan penelitian Green dan kawan-kawan (2021) terhadap 67 responden dengan ide bunuh diri dan menemukan bahwa hanya kelekatan *avoidant* yang memiliki hubungan kuat dengan ide bunuh diri. Menurutny, individu dengan kelekatan *avoidant* mengembangkan ide bunuh diri karena mereka tidak nyaman berbagi perasaan dan pikiran dengan pasangan, sehingga resiko ide bunuh diri dapat meningkat ketika terdapat konflik dalam hubungan, dimana mereka tidak ingin bergantung pada orang lain dan lebih memilih sendiri.

Maka dari itu, melihat penjelasan beserta kesenjangan hasil penelitian yang ada, penulis tertarik untuk menguji hubungan antara gaya kelekatan *avoidant* dan *anxious* dengan ide bunuh diri, khususnya pada dewasa awal dalam hubungan romantis.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara gaya kelekatan romantis dewasa dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

1.3.1 Gaya Kelekatan Romantis

Gaya kelekatan romantis dewasa dikembangkan oleh Hazan dan Shaver (1987 dalam Fraley & Shaver, 2000) menggunakan dasar konsep gaya kelekatan

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

yang dicetuskan oleh John Bowlby, yang mengacu pada cara khas seseorang berhubungan dalam pengasuhan yang intim dan menerima hubungan dengan figur kelekatan seperti orang tua, anak, dan pasangan romantis (Levy dkk., 2011). Sehingga dalam gaya kelekatan romantis dewasa, Hazan dan Shaver memandang pasangan sebagai figur kelekatan (Trifiani & Margaretha, 2012). Secara khusus, gaya kelekatan ini akan dilihat melalui kelekatan *avoidant* dan *anxious*, karena menurut Fraley dan Shaver (2000), perbedaan individual pada kelekatan dewasa dapat dilihat melalui kedua dimensi tersebut.

1.3.2 Ide Bunuh Diri

Ide bunuh diri merupakan pikiran, keinginan atau rencana untuk bunuh diri tetapi belum melakukan upaya bunuh diri secara terbuka (Beck & Beamesderfer, 1974). Ide bunuh diri juga meliputi ancaman bunuh diri yang telah diekspresikan dalam perilaku terbuka atau diucapkan kepada orang lain (Beck dkk., 1979). Ide bunuh diri termasuk ke dalam bagian dari perilaku bunuh diri (*suicidal behavior*) dan terbagi menjadi tiga komponen. Komponen pertama yaitu ide bunuh diri aktif, ide bunuh diri pasif, dan rencana spesifik untuk bunuh diri. Ide bunuh diri aktif adalah kondisi di mana individu tidak hanya memikirkan mengenai bunuh diri tetapi juga memiliki niat untuk bunuh diri, termasuk merencanakan cara melakukannya. Ide bunuh diri pasif adalah kondisi di mana individu berharap sudah atau dapat mati, tetapi sebenarnya tidak memiliki rencana untuk bunuh diri. Rencana spesifik untuk bunuh diri adalah kondisi di mana individu memiliki rencana yang rinci untuk bunuh diri mencakup aspek-aspek seperti waktu,

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ketersediaan metode, dan tindakan yang dilakukan untuk melaksanakan rencana tersebut (seperti menggunakan tali, obat-obatan, atau racun) (Beck dkk., 1979).

1.3.3 Dewasa Awal

Berdasarkan tahapan perkembangan Erikson, masa dewasa awal memiliki rentang usia antara 20 hingga 30 tahun (Erikson, 1968 dalam Santrock, 2018) dan muncul setelah melalui pencarian dan desakan untuk memiliki identitas yang terjadi saat remaja. Ketika individu menginjak usia dewasa awal, mereka akan memiliki keinginan untuk memadukan identitasnya dengan identitas orang lain (Erikson, 1968 dalam Hutchison dkk., 2016). Maka dari itu, pada dewasa awal terjadi peningkatan kebutuhan dan keinginan untuk membentuk hubungan intim yang dekat.

1.3.4 Hubungan Pacaran

Pacaran didefinisikan sebagai hubungan antara dua orang dimana mereka melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain (DeGenova & Rice, 2005). Santrock (2018) menjelaskan hubungan pacaran sebagai bentuk rekreasi, sumber status, tempat belajar tentang hubungan dekat, dan cara mencari jodoh. Masa pacaran dianggap penting untuk dilalui, karena tujuannya adalah untuk mengenal antara satu sama lain secara lebih mendalam supaya dapat menghindari segala hal buruk yang bisa saja terjadi dalam pernikahan (DeGenova, 2008).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara gaya kelekatan romantis *anxious* dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran?
2. Apakah terdapat hubungan antara gaya kelekatan romantis *avoidant* dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah :

1. Menguji hubungan gaya kelekatan romantis *anxious* dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.
2. Menguji hubungan gaya kelekatan romantis *avoidant* dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dan literatur yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya terkait dengan hubungan gaya kelekatan romantis dan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

2. Penelitian ini bermanfaat dalam bidang Psikologi khususnya psikologi klinis dan kesehatan mental dalam memberikan sumbangan wawasan terkait hubungan gaya kelekatan romantis dan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai ide bunuh diri dalam hubungan pacaran, serta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan bagi pembaca mengenai apa itu gaya kelekatan romantis dan bagaimana hubungan antara gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran.