

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seseorang manusia idealnya memiliki hubungan dengan orang disekitarnya yang aman (*secure*), nyaman dan mengekal. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Bowlby (1982) kelekatan (*attachment*) merupakan suatu perilaku alami dan hubungan emosional yang bersifat efektif serta sepanjang hayat antara satu individu dengan individu lainnya. Selain itu kelekatan (*attachment*) merupakan bentuk tingkah laku yang dapat mengekal, perilaku naluriah yang berkaitan dengan pelestarian diri, dan hal tersebut merupakan produk dari interaksi antara anugerah genetik dan lingkungan awal, kelekatan (*attachment*) juga merupakan suatu ikatan kasih sayang dari seseorang terhadap pribadi lain yang khusus (Bowlby, 1982).

Kelekatan (*attachment*) adalah ikatan emosional yang dibentuk oleh individu bersifat spesifik, bersifat kekal sepanjang waktu, dan kelekatan (*attachment*) merupakan suatu hubungan yang didukung oleh tingkah laku lekat (*attachment behavior*) yang dirancang untuk memelihara hubungan tersebut (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Di sisi lain pada kenyataannya tidak semua individu memiliki gaya kelekatan (*attachment style*) yang *secure*, sehingga hal tersebut menjadi masalah, sebagaimana Erozkan (2011) mengatakan bahwa apabila individu tidak mempunyai kelekatan (*attachment*) yang kuat maka hal tersebut dipengaruhi oleh gaya kelekatan (*attachment style*). Akibatnya kesepian dan depresi akan muncul dalam diri individu karena individu tersebut memiliki tingkat kecemasan kelekatan (*attachment*) yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Erozkan (2011) gaya kelekatan (*attachment style*) merupakan faktor penting yang mempengaruhi hubungan interpersonal dan menentukan tingkat depresi individu. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa depresi tidak berkaitan dengan individu yang memiliki *secure attachment* karena mereka merupakan individu yang memiliki harga diri, percaya bahwa orang lain akan ada dan mendukung. Sementara depresi memiliki korelasi positif dengan gaya kelekatan tidak aman (menakutkan, sibuk, menghindar dan mengabaikan) (Erozkan, 2011). Penelitian Erozkan (2011) yang dilaksanakan pada mahasiswa fakultas pendidikan di Universitas Mugla mendapatkan hasil bahwa depresi dipengaruhi oleh gaya kelekatan tidak aman (*avoidant, anxious/ambivalent*) sebanyak 15,2%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bunda (2018) kepada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2013, 2012, dan 2011 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak

35,9% mahasiswa memiliki gaya kelekatan yang aman memberikan pengaruh yang negatif terhadap stres mahasiswa dan sisanya sebesar 64,1% mahasiswa yang memiliki kelekatan (*attachment*) tidak aman mempengaruhi stres mahasiswa semester akhir. Sehingga stres dan sedih yang berkepanjangan akan rentan terhadap depresi (Bunda, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati, Tarma, & Hasana (2018) kepada mahasiswa angkatan 2012-2013 yang berstatus masih aktif dan sedang melakukan penyusunan skripsi di Prodi Rumpun IKK, Universitas Negeri Jakarta menunjukkan sebanyak 35% kelekatan tidak aman yang diberikan orang tua pada anaknya cenderung mengalami *stress coping* yang mengakibatkan perasaan-perasaan depresi, kemudian kelekatan aman dengan persentase sebesar 74% akan menumbuhkan rasa kepercayaan pada anaknya sehingga mampu menghadapi lingkungan baru dan dapat mengelola emosi dengan baik. Persentase terendah yaitu kelekatan melawan dengan persentase sebesar 69%. Dari hasil tersebut menurut Sukmawati, Tarma, & Hasana (2018) orangtua diharapkan dapat memberikan kasih sayang sepenuhnya kepada anak sehingga anak tidak akan merasa cemas dan menuntut perhatian. Desmita (Sukmawati, Tarma, & Hasana, 2018) mengatakan bahwa individu harus menjaga kelekatan dengan keluarga untuk menumbuhkan rasa kepercayaan yang tinggi dalam mengeksplorasi lingkungan baru. Keterikatan yang kokoh dengan orang tua juga dapat menyangga individu dari kecemasan dan

perasaan-perasaan depresi sebagai akibat dari masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja dan dewasa.

Penelitian Yuliani & Fitria (2017) dilaksanakan kepada perempuan dewasa awal yang berada di daerah Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi (Jabodetabek) menunjukkan bahwa responden yang berada pada *preoccupied attachment style* sebesar 98,8% cenderung mengalami *stockholm syndrome* sebesar 84%. Dimana menurut Ayu (Yuliani & Fitria, 2017) *stockholm syndrome* dapat berdampak pada fisik dan psikologis seperti perasaan negatif, takut, kecemasan, stress, depresi, dan trauma. Menurut Horowitz (Yuliani & Fitria, 2017) *preoccupied attachment style* termasuk kedalam *insecure attachment*, individu pada pola ini cenderung menginginkan hubungan yang bergantung dengan orang lain, intim secara ekstrim meskipun hubungan seperti itu cenderung menimbulkan tekanan bagi mereka karena individu pada pola ini memiliki gambaran negatif terhadap dirinya dan bergantung pada orang lain.

Penelitian lain dilakukan oleh Midyani (2016) kepada mahasiswa S1 tingkat pertama berada di semester 2 sebanyak 6 fakultas di Universitas Pamulang tahun akademik 2014/2015 mendapatkan hasil bahwa penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh *neuroticism* rendah sebanyak 49,3% dan tinggi sebanyak 50,7% (individu mudah merasa cemas, depresi, mudah marah dan mudah tersakiti perasaannya), *secure attachment* rendah sebanyak 45,9% dan tinggi sebanyak 54,1%, *anxiety*

*attachment* rendah sebanyak 47,8% dan tinggi sebanyak 52,2%, serta pada *avoidant attachment* rendah sebanyak 47,3% dan tinggi sebanyak 52,7% (Midyani, 2016).

Individu yang memiliki model tentang diri yang negatif, takut dan menghindar (*preoccupied and fearful*), memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi karena individu cenderung menghindar untuk menjaga jarak kepada orang lain dan individu lebih tertekan serta melakukan perilaku destruktif (merusak) ketika berhadapan dengan konflik. Sedangkan pada individu yang memiliki model positif tentang diri (*secure attachment*) cenderung merasa nyaman dalam mengungkapkan perasaan mereka kepada orang lain (Erozkan, 2011).

Penelitian Pearson, Cohn, Cowan, dan Cowan (1994) menunjukkan hasil individu yang menceritakan pengalaman sangat buruk ketika kecil dan mengarah pada simtomatologi depresi, kemudian pengalaman gaya kelekatan awal yang tidak aman pada individu rentan terhadap gejala depresi yang tinggi karena gaya kelekatan tidak aman yang dibangun sejak awal dapat meningkatkan resiko depresi ketika dewasa yang ditandai dengan ketidakberdayaan dan keputusasaan.

Penelitian Safford, Alloy, Crossfield, Morocco, dan Wang (2004) menunjukkan hasil bahwa gaya kelekatan tidak aman berkaitan dengan depresi dan simtomatologinya, karena gaya kelekatan tidak aman menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan depresi. Sedangkan pada

individu yang memiliki gaya kelekatan yang *secure* dapat memberikan persepsi positif pada hubungannya dengan orang lain.

Studi pendahuluan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan tiga cara, dapat dikatakan bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan kepada mahasiswa Aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016-2018 yang berada pada masa dewasa muda yaitu usia 18-20 tahun, sebagaimana Levinson (Dariyo, 2004) mengatakan bahwa masa dewasa muda berada pada usia 17-33 tahun. Studi pendahuluan pertama ialah melakukan pendataan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang memiliki masalah gaya kelekatan, depresi dan gaya kelekatan berdasarkan depresi di UPT-ULBK. Studi pendahuluan kedua ialah mewawancarai salah satu konselor yang pernah mengatasi masalah gaya kelekatan, depresi dan gaya kelekatan berdasarkan depresi. Kemudian studi pendahuluan ketiga ialah melihat standar kelulusan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan berdasarkan buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Jakarta Tahun 2016/2017.

Hasil studi pendahuluan di UPT-ULBK Universitas Negeri Jakarta didapatkan hasil bahwa dari bulan Januari sampai dengan Mei tahun 2017 terdapat masalah mengenai gaya kelekatan dan depresi, sebanyak 11 orang mahasiswa memiliki masalah pada gaya kelekatan yang tidak aman (*avoidant*, dan *anxious/ambivalent*). Secara keseluruhan mahasiswa memiliki masalah dengan ibu, ayah, teman, dan kekasihnya

sehingga individu memiliki kekhawatiran akan dikhianati. Kemudian pada mahasiswa yang memiliki masalah depresi terdata sebanyak 14 orang mahasiswa. Selanjutnya terdapat data mengenai 2 orang mahasiswa mengalami depresi yang disebabkan oleh gaya kelekatan.

Data berikutnya didapatkan dari bulan Januari sampai dengan November 2018 di UPT-ULBK Universitas Negeri Jakarta terdata sebanyak 46 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan melaksanakan konseling dengan masalah depresi yang disebabkan oleh gaya kelekatan tidak aman. Secara keseluruhan mahasiswa Fakultas Ilmu pendidikan mengalami masalah kehilangan, kesepian, sedih berkepanjangan, halusinasi, tidak dapat mengontrol emosi, berkeinginan bunuh diri, mudah merasa bersalah, mudah cemas, depresi yang diakibatkan oleh hubungan mahasiswa tersebut bersama orang tua, teman/sahabat, dan kekasihnya seperti tidak bisa dekat dengan dengan orang tua, teman/sahabat, memiliki kebergantungan dan kekhawatiran akan ditinggalkan dan dikhianati orang tua, teman/sahabat, dan kekasihnya.

Data lainnya didapatkan dari hasil wawancara dengan salah satu konselor di UPT-ULBK Universitas Negeri Jakarta yang pernah mengatasi masalah depresi disebabkan oleh gaya kelekatan. Terdapat dua konseli mahasiswa yang mengalami masalah depresi karena gaya kelekatan. Konseli pertama, memiliki masalah depresi pada tingkat sedang yang ditunjukkan dengan mudah mengalami perubahan emosi secara cepat.

Dalam satu hari konseli merasa sangat senang dan memiliki ide belajar yang banyak, kemudian keesokan harinya konseli merasa terpuruk, tidak mau melakukan aktifitas kesehariannya, dan menghabiskan waktunya dengan tidur sepanjang hari. Hal tersebut termasuk kedalam simptomatologi penghindaran, lari dari kenyataan dan keinginan penarikan (*avoidance, escapist, and withdrawal wishes*), dan gangguan tidur (*sleep disturbance*). Situasi depresi tersebut dikarenakan konseli memiliki Ibu yang mengendalikan dan mengatur seluruh kehidupan konseli sepenuhnya selama 23 tahun termasuk berteman dan berpacaran, sehingga konseli tidak bisa mengambil keputusan atas hidupnya.

Pada konseli kedua menurut konselor, konseli memiliki masalah pada gaya kelekatan *ambivalent*, terkadang konseli menginginkan Ibu dan Ayahnya ada, akan tetapi disisi lain konseli juga merasa khawatir ketika kedua orang tuanya ada karena bagi konseli jika kedua orang tuanya ada mereka akan mengambil alih hidup konseli. Namun konseli juga memiliki keinginan untuk membahagiakan kedua orangtuanya. Kemudian konseli juga tidak menginginkan kehadiran kedua orang tuanya. Sehingga situasi tersebut sangat membingungkan dan berujung pada depresi yaitu konseli sering merasa sedih berkepanjangan, dan menangis di tempat ia beraktifitas. Dari kedua kasus tersebut konselor melaksanakan proses konseling yang cukup panjang, dan proses konseling belum tuntas yang



artinya masih berjalan akan tetapi pada konseli pertama sudah tidak ada kabar dan tidak datang ketika terdapat jadwal konseling.

Berdasarkan standar kelulusan yang akan dicapai oleh mahasiswa dari buku pedoman Universitas Negeri Jakarta tahun ajaran 2016-2017 menyebutkan standar kelulusan secara umum yang akan dicapai oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yaitu memiliki kompetensi pedagogik, professional, kepribadian, dan sosial. Kemudian Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki standar kelulusan secara khusus pada setiap prodi (Teknologi Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Khusus, Pendidikan Luar Sekolah, Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dan Manajemen Pendidikan).

Standar kelulusan pada prodi Teknologi Pendidikan ialah mengembangkan dan mengelola media pembelajaran sebagai sumber belajar dan mengelola peningkatan sumber daya manusia pada organisasi belajar. Pada prodi Bimbingan dan Konseling memiliki standar kelulusan yaitu menjadi professional dalam Bimbingan dan Konseling yang berkerja sebagai guru BK/konselor pada *setting* pendidikan dasar menengah serta pengembang pelatihan bidang akademik, pribadi, sosial dan karir pada *setting* pendidikan non-formal. Pada prodi Pendidikan Khusus standar kelulusannya ialah sebagai tenaga pendidikan, kependidikan dibidang khusus, pengelola dan asesor secara professional dan kompetitif pada lembaga pendidikan pada anak berkebutuhan

khusus. Standar kelulusan prodi Pendidikan Luar Sekolah ialah bekerja dilembaga pemerintahan, TNI/POLRI, Birokrat/Staf, Lembaga Swadaya Masyarakat, Industri/Swasta yang merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, menguasai program penyuluhan, pelatihan, pemberdayaan masyarakat pada pendidikan non-formal dan informal berdasarkan prinsip azas pendekatan, strategi dan metode sosial *education* dan andragogi. Pada prodi Pendidikan Anak Usia Dini standar kelulusannya ialah bekerja sebagai pendidik (guru) di TK, KB, TPA, SD awal dan pengelola PAUD dilembaga PAUD yang menunjukkan kecintaan, menghargai, kepedulian, kepekaan dan komunikasi yang baik. Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar memiliki standar kelulusan ialah bekerja sebagai tenaga pendidik di SD yang mampu merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi dan mengembangkan pendidikan berdasarkan keilmuan, berkarakter, inovatif dan memiliki wawasan luas yang dapat meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah dasar. Standar kelulusan prodi Manajemen Pendidikan ialah bekerja menjadi tenaga kependidikan dibidang perencanaan pengelolaan, pengendalian dan penelitian pada instansi pemerintah maupun swasta yang mampu merencanakan, mengelola, melaksanakan, mengevaluasi komponen- komponen sistem pendidikan pada instansi pemerintah maupun swasta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dijelaskan di atas terlihat adanya keterkaitan dengan tujuan penelitian yaitu untuk

memberikan gambaran mengenai profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, maka hasil dari penelitian ini akan menunjukkan bahwa apabila mahasiswa memiliki gaya kelekatan *secure* maka dirinya akan mampu mencapai standar kelulusan yang telah disebutkan. Secara keseluruhan standar kelulusan tersebut ialah menjadi seorang pendidik atau kependidikan, pengelola, perencana, pelaksana dan pengevaluasi dibidang informal dan non-formal dengan baik sesuai dengan standar. Dalam melaksanakan pekerjaan tersebut seorang pendidik harus memiliki dan menunjukkan kecintaan, kasih sayang, kepedulian, kepekaan, kenyamanan, menghargai dan komunikasi yang baik untuk menciptakan hubungan yang menyenangkan sehingga pekerjaannya dapat terlaksana dengan baik.

Pada individu dengan gaya kelekatan *secure* akan mudah bersosialisasi dengan orang lain, memiliki kepribadian yang menyenangkan, sehat secara mental, cenderung tidak memiliki tingkat depresi yang tinggi, mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu memberikan arahan/pengajaran dan persepsi positif yang baik kepada orang lain. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki *insecure attachment (avoidant/anxious/ambivalent)* maka mereka merasa kesulitan untuk mencapai standar kelulusan karena mereka tidak mampu bekerja secara profesional, tidak bisa mengontrol emosi dengan baik, cenderung

memiliki tingkat depresi yang tinggi, tingkat kecemasan yang tinggi, memiliki perasaan takut dihindari oleh orang lain, tidak bisa membuat dirinya merasa aman, membuat orang lain tidak merasa nyaman, serta cenderung menghindari interaksi sosial. Sehingga hal tersebut tidak sesuai dengan standar kelulusan yang ditetapkan.

Berdasarkan paparan diatas menjadi alasan penting untuk peneliti agar segera dilakukan penelitian yang menggambarkan profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana profil tingkat depresi mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
3. Bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

### C. Pembatasan Masalah

Agar masalah lebih terarah maka diperlukan pembatasan masalah pada ruang lingkup permasalahan yang akan di bahas untuk menghindari perluasan masalah. Maka peneliti memberikan batasan masalah sebagai berikut: Bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?”. Rumusan masalah tersebut diklasifikasikan kedalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
- 2) Bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi dilihat dari jenis kelamin mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

- 3) Bagaimana profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi dilihat dari status pernikahan orang tua mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui profil gaya kelekatan (*attachment style*) berdasarkan tingkat depresi pada mahasiswa S1 Aktif Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan yang ilmiah bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling terkait gaya kelekatan (*attachment style*) dengan tingkat depresi. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian sebelumnya dan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai gaya kelekatan (*attachment style*) dengan tingkat depresi.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a) Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti mengenai gaya kelekatan (*attachment*

*style*) dengan tingkat depresi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

b) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru, informasi, gambaran, dan menjadi masukan bagi mahasiswa dalam memahami permasalahan mengenai gaya kelekatan (*attachment style*) dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.