

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pentingnya hubungan berpacaran menjadi semakin menonjol ketika individu memasuki masa *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2000), *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai oleh eksplorasi identitas, perubahan peran sosial, meningkatnya kemandirian, serta perkembangan hubungan interpersonal yang lebih intim dibandingkan pada masa sebelumnya. Pada periode ini, hubungan berpacaran menjadi salah satu konteks penting dalam perkembangan interpersonal. Individu mulai membangun hubungan yang lebih intim, stabil, dan dipandang sebagai bagian dari persiapan menuju komitmen jangka panjang.

Namun, tidak semua individu *emerging adulthood* mampu menjalani hubungan berpacaran secara sehat. Salah satu permasalahan yang dapat muncul adalah ketergantungan emosional terhadap pasangan. Camarillo dkk. (2020) mendefinisikan ketergantungan emosional sebagai keterikatan afektif yang berlebihan dan menetap terhadap pasangan yang bersifat disfungsional, berkaitan dengan rendahnya harga diri, serta menyembunyikan kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi. Individu yang mengalami ketergantungan emosional cenderung menempatkan hubungan berpacaran sebagai pusat kehidupannya, memiliki intoleransi terhadap kesepian, mengalami perasaan hampa, serta kesulitan mengakhiri hubungan meskipun menyadari bahwa hubungan tersebut tidak sehat atau tidak memuaskan.

Ketergantungan emosional dapat memengaruhi bagaimana individu menjalani hubungan berpacaran. Individu yang mengalami ketergantungan emosional cenderung menggantungkan kebutuhan afeksi dan rasa amannya kepada pasangan sehingga kesejahteraan emosionalnya menjadi sangat dipengaruhi oleh keberadaan pasangan. Menurut Irmayanti dan Zuroidah (2024), individu yang memiliki ketergantungan emosional tinggi cenderung takut kehilangan dukungan

emosional dari pasangan. Selain itu, ketergantungan emosional juga sering disertai dengan ketakutan akan kesepian dan penolakan, sehingga individu tetap bertahan dalam hubungan yang merugikan kesejahteraannya. Individu dengan ketergantungan emosional yang tinggi juga cenderung mengalami kesulitan dalam menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan dan lebih mudah menyalahkan diri sendiri atas perlakuan buruk yang diterimanya. Kondisi tersebut menyebabkan individu menjadi lebih rentan untuk mempertahankan hubungan berpacaran yang tidak sehat. Dengan demikian, ketergantungan emosional berpotensi memengaruhi hubungan berpacaran yang dijalani individu pada masa *emerging adulthood*.

Fenomena ketergantungan emosional yang ditemukan pada kelompok *emerging adulthood* dalam penelitian Putri dan Gina (2025) pada 150 *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat ketergantungan emosional pada kategori sedang, yaitu sebanyak 121 responden (80,67%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan emosional masih ditemukan pada kelompok *emerging adulthood*. Meskipun mayoritas berada pada kategori sedang, hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan untuk bergantung secara emosional kepada pasangan masih menjadi fenomena yang relevan untuk dikaji pada kelompok usia ini.

Selanjutnya penelitian Castillo-González dkk. (2024) terhadap 3.203 mahasiswa menunjukkan bahwa individu dengan ketergantungan emosional memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap perlakuan negatif dari pasangan dan mengalami kesulitan mengakhiri hubungan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan emosional dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan hubungan berpacaran yang sehat.

Mengingat hubungan berpacaran menjadi salah satu tugas perkembangan penting pada masa *emerging adulthood*, munculnya ketergantungan emosional terhadap pasangan menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan individu dalam membangun hubungan yang sehat, mempertahankan kemandirian emosional, serta menjalani proses perkembangan menuju masa dewasa secara optimal. Salah satu wilayah yang relevan untuk mengkaji fenomena tersebut adalah Jabodetabek. Wilayah

Jabodetabek sendiri merupakan kawasan metropolitan terbesar di Indonesia dengan jumlah penduduk usia muda yang tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk usia 20–24 tahun di DKI Jakarta pada tahun 2025 diperkirakan mencapai sekitar 1,2 juta jiwa, sedangkan kelompok usia yang sama juga tersebar dalam jumlah besar di Bekasi, Depok, Tangerang, dan Bogor. Besarnya populasi *emerging adulthood* menunjukkan bahwa wilayah ini merupakan representasi penting dari kelompok usia dewasa awal di Indonesia.

Munculnya ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang berkaitan dengan pengalaman relasional individu. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah kualitas hubungan individu dengan orang tua atau *parent attachment*. Teori *attachment* yang dikemukakan oleh Bowlby (1988) menjelaskan bahwa hubungan emosional antara anak dan figur pengasuh utama pada masa awal kehidupan akan membentuk pola hubungan yang memengaruhi cara individu memahami dirinya sendiri, memahami orang lain, serta membangun hubungan interpersonal pada masa selanjutnya. Pengalaman tersebut akan membentuk *internal working model*, yaitu representasi mental mengenai diri sendiri dan orang lain yang digunakan sebagai dasar dalam menjalin hubungan interpersonal sepanjang kehidupan (Bretherton, 1992).

Dalam penelitian ini, *attachment* dipahami sebagai kualitas hubungan individu dengan orang tua sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Armsden dan Greenberg (1987) melalui *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA). Armsden dan Greenberg (1987) menjelaskan bahwa kualitas *attachment* tercermin melalui tiga dimensi utama, yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation*. Dimensi *trust* mengacu pada tingkat kepercayaan individu terhadap orang tua sebagai figur yang responsif dan dapat diandalkan. Dimensi *communication* menggambarkan keterbukaan komunikasi antara individu dan orang tua. Sementara itu, dimensi *alienation* mengacu pada perasaan terasing, terputus, atau kurang dekat secara emosional dengan orang tua. Kualitas hubungan yang ditandai oleh tingginya kepercayaan, komunikasi yang baik, serta rendahnya perasaan keterasingan memungkinkan individu memperoleh rasa aman dan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam perkembangannya.

Dalam konteks hubungan dengan orang tua, *attachment* terhadap ibu (*mother attachment*) merujuk pada kualitas ikatan emosional antara individu dengan ibu yang tercermin melalui adanya kepercayaan, komunikasi yang terbuka, dan rendahnya perasaan keterasingan dalam hubungan tersebut (Armsden & Greenberg, 1987). Menurut Bowlby (1969), kesehatan mental yang optimal berkembang ketika anak memiliki hubungan yang hangat, dekat, dan berkelanjutan dengan ibu atau figur pengasuh utama yang menetap. Hubungan tersebut memungkinkan anak memperoleh rasa aman dan menjadikan ibu sebagai *secure base* untuk mengeksplorasi lingkungannya. Ibu sering kali menjadi figur *attachment* utama karena lebih banyak terlibat dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari serta pemenuhan kebutuhan emosional anak (Lutfatulatifah, 2020). Keterlibatan tersebut memungkinkan terbentuknya kedekatan emosional yang kuat antara ibu dan anak. Selain itu, sensitivitas, penerimaan terhadap kebutuhan anak, serta ketersediaan fisik dan psikologis ibu berperan dalam membentuk kualitas *attachment* yang positif antara ibu dan anak (Ainsworth dkk., 2015). Individu yang memiliki kualitas *attachment* yang baik dengan ibu cenderung memersepsikan ibu sebagai sumber dukungan emosional yang dapat diandalkan ketika menghadapi berbagai situasi sulit.

Selain *attachment* terhadap ibu, *attachment* terhadap ayah (*father attachment*) juga memiliki peran penting dalam perkembangan individu. *Father attachment* merujuk pada kualitas ikatan emosional antara individu dengan ayah yang ditandai oleh adanya kepercayaan, komunikasi yang baik, dan rendahnya perasaan terasing dalam hubungan dengan ayah (Armsden & Greenberg, 1987). Bowlby (1988) menjelaskan bahwa ayah, seperti halnya ibu, dapat berperan sebagai figur *attachment* bagi anak. Kualitas *attachment* yang positif dengan ayah dapat membantu individu mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, serta keyakinan bahwa dirinya berharga dan layak dicintai. Sebaliknya, kualitas hubungan yang rendah dengan ayah dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan emosional dan hubungan interpersonal yang intim pada masa dewasa (Yulianti & Hijrianti, 2024).

Pentingnya kualitas hubungan dengan orang tua dalam hubungan berpacaran telah didukung oleh berbagai penelitian. Ávila, Cabral, dan Matos

(2011) menjelaskan bahwa kualitas *attachment* dengan orang tua berperan dalam pembentukan regulasi emosi yang kemudian memengaruhi kualitas hubungan romantis pada masa *emerging adulthood*. Individu yang memiliki hubungan yang hangat dan suportif dengan orang tua cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga lebih mampu membangun hubungan romantis yang sehat. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Utami dan Murti (2017) yang menunjukkan bahwa *attachment* terhadap ibu memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keintiman dalam hubungan romantis, sedangkan *attachment* terhadap ayah juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan keintiman dalam hubungan romantis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan ayah maupun ibu memiliki keterkaitan dengan bagaimana individu membangun relasi romantis ketika dewasa.

Danahfatin dan Rizka (2024) menemukan bahwa *attachment* memiliki pengaruh terhadap ketergantungan emosional pada pasangan. Selain itu, penelitian Putri dan Gina (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dimensi *attachment* dan ketergantungan emosional pada *emerging adulthood*. Merlyn, Díaz-Mosquera, dan Latorre (2024) juga menemukan bahwa ketergantungan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai pola *attachment* yang kurang adaptif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman relasional individu dengan figur *attachment* memiliki keterkaitan dengan munculnya ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran.

Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji *attachment* terhadap orang tua sebagai satu konstruk atau menggunakan *attachment style* secara umum, sehingga belum banyak penelitian yang membedakan kontribusi *attachment* terhadap ibu dan *attachment* terhadap ayah dalam memprediksi ketergantungan emosional. Padahal, ibu dan ayah memiliki peran pengasuhan yang berbeda sehingga memungkinkan keduanya memberikan pengaruh yang berbeda terhadap perkembangan hubungan interpersonal individu. Di sisi lain, penelitian mengenai ketergantungan emosional pada populasi *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek juga masih terbatas, padahal kelompok usia ini merupakan kelompok yang sedang berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh pentingnya hubungan berpacaran.

Berdasarkan uraian tersebut, hubungan berpacaran merupakan aspek penting dalam kehidupan *emerging adulthood*, namun tidak selalu berkembang secara sehat. Salah satu permasalahan yang dapat muncul dalam hubungan berpacaran adalah ketergantungan emosional terhadap pasangan. Berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan pola hubungan interpersonal pada masa dewasa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *parent attachment* yang terdiri dari *mother attachment* dan *father attachment* terhadap ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran pada *emerging adulthood*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Hubungan berpacaran pada masa *emerging adulthood* menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial individu, namun tidak semua hubungan berkembang secara sehat.
2. Dalam hubungan berpacaran, terdapat fenomena ketergantungan emosional terhadap pasangan yang dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis negatif.
3. Ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran dapat menyebabkan individu mempertahankan hubungan yang tidak sehat, tidak memuaskan, bahkan abusif karena adanya kebutuhan afektif yang berlebihan terhadap pasangan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi munculnya ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran adalah kualitas keterikatan individu dengan orang tua (*parent attachment*).

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti hanya berada pada pengaruh *mother attachment* dan *father attachment*

terhadap ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran pada individu *emerging adulthood*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dijabarkan, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh antara *mother attachment* dan *father attachment* terhadap ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran pada individu *emerging adulthood*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *mother attachment* dan *father attachment* terhadap ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran pada *emerging adulthood*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi perkembangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai pengaruh antara *mother attachment* dan *father attachment* dan ketergantungan emosional dalam hubungan berpacaran pada masa *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi individu *emerging adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya hubungan yang sehat dan mandiri secara emosional dalam hubungan berpacaran.

2. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kualitas hubungan antara orang tua dan anak dalam membentuk pola hubungan interpersonal pada masa dewasa.

3. Bagi praktisi psikologi atau konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan layanan konseling terkait permasalahan hubungan berpacaran dan ketergantungan emosional.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *attachment*, hubungan berpacaran, dan ketergantungan emosional.

