

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi Z, yakni individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012, saat ini tengah berada pada fase krusial dalam mengeksplorasi identitas dan membangun hubungan romantis dengan orang lain. Namun, dinamika hubungan romantis pada Generasi Z, khususnya mereka yang berdomisili di kawasan urban metropolitan seperti Jabodetabek, menghadapi tantangan yang sangat kompleks. Wilayah Jabodetabek ditandai oleh ritme hidup yang serba cepat (*fast-paced*), masifnya interaksi digital melalui media sosial, serta tingginya nilai individualisme kultural yang dianut oleh masyarakatnya. Kondisi ekologis dan tekanan psikologis di perkotaan ini secara nyata melahirkan fenomena ketidakstabilan relasional pada Generasi Z, seperti maraknya Hubungan Tanpa Status (HTS) atau *situationship*, ketakutan terhadap ikatan pernikahan (*fear of marriage*), tingginya angka perselingkuhan, hingga rentannya kekerasan psikologis dalam berpacaran (Aryadi dkk., 2024; Lazuardi dkk., 2026).

Ketidakstabilan relasional ini menjadi masalah yang sangat serius mengingat Generasi Z sedang berada pada tugas perkembangan yang menuntut keintiman. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson (1968, dalam Talino & Nurhadiani, 2025), fase usia ini berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu fase ketika individu secara alamiah diharapkan mampu membangun hubungan yang intim, dekat, dan berkomitmen. Kebutuhan akan kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang mendorong individu pada masa dewasa awal untuk berusaha mencari figur lekat melalui hubungan romantis (Jundiyana & Noorrizki, 2024). Oleh karena itu, kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan romantis sejatinya menjadi salah satu tugas perkembangan yang krusial bagi Generasi Z. Sebaliknya, kegagalan dalam membangun hubungan yang intim pada tahap ini akan menimbulkan dampak psikologis yang merugikan, seperti perasaan kesepian dan terisolasi dari lingkungan sosialnya (Talino & Nurhadiani, 2025).

Kenyataannya, tingginya angka ketidakstabilan relasi yang terjadi saat ini mengindikasikan adanya krisis dan permasalahan fundamental pada kualitas komponen cinta yang dibangun oleh Generasi Z. Menurut *Triangular Theory of Love* yang dikemukakan oleh Sternberg (1986), kualitas sebuah hubungan romantis secara utuh wajib ditopang oleh keseimbangan tiga komponen utama, yaitu *intimacy* (keintiman emosional), *passion* (gairah), dan *commitment* (komitmen). Permasalahan utama yang terjadi pada Generasi Z saat ini adalah hancurnya keseimbangan ketiga komponen tersebut. Banyak Generasi Z di Jabodetabek yang terjebak dalam hubungan yang hanya didominasi oleh ketertarikan fisik (*passion*) dan pemenuhan afeksi sesaat (*intimacy*), namun secara sengaja memblokir dan menghindari komitmen jangka panjang (*commitment*) karena tingginya kecemasan dan ketidakpastian emosional (Jundiyana & Noorrizki, 2024).

Hilangnya komponen komitmen ini terbukti memicu pengabaian status hubungan yang berujung pada perselingkuhan (Rahman, Fakhri, & Sulastri, 2025), serta membuat sebagian Generasi Z rela bertahan dalam hubungan yang manipulatif dan penuh kekerasan psikologis semata-mata karena takut kehilangan *intimacy* dari pasangannya (Andayu, Rizkyanti, & Kusumawardhani, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini menetapkan "Komponen Cinta pada Hubungan Romantis" sebagai fokus utama (Variabel Dependen) untuk memotret sejauh mana kerusakan atau keberfungsian hubungan romantis Generasi Z tersebut terbentuk secara utuh.

Secara teoretis, kegagalan Generasi Z dalam menyeimbangkan komponen cinta tersebut sangat dikendalikan oleh Adult Attachment Style (Gaya Kelekatan Dewasa) yang mereka bawa ke dalam hubungan (Variabel Independen). Gaya kelekatan dewasa berfokus pada bagaimana individu secara sadar menjadikan pasangan romantisnya sebagai figur lekat utama untuk mencari dukungan emosional dan rasa aman, bukan lagi berfokus pada kelekatan anak dengan orang tua (Hazan & Shaver, 1987). Individu Generasi Z dengan dimensi kecemasan (*attachment anxiety*) yang tinggi cenderung menuntut pemenuhan komponen *intimacy* secara obsesif karena takut diabaikan, yang justru membuat komitmen terasa menyesakkan bagi pasangannya (Feeney & Noller, 1990). Di sisi lain, Generasi Z dengan dimensi penghindaran (*attachment avoidance*)

yang tinggi memiliki ketidaknyamanan akut terhadap kedekatan. Sebagai bentuk pertahanan diri, mereka secara defensif akan menolak komponen commitment dan menekan intimacy demi melindungi diri dari potensi kekecewaan dan penolakan.

Komponen Cinta pada Hubungan romantis yang sehat dan stabil memiliki peran penting dalam kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan berkualitas dapat memberikan manfaat, seperti stabilitas emosional, dukungan psikologis, pengelolaan stress, peningkatan kualitas pembelajaran, hingga pencapaian akademik (Widiastuti dkk., 2024). Sebaliknya, komponen cinta pada hubungan romantis yang ditandai dengan konflik yang tinggi, perilaku dominan dari salah satu pihak, juga rendahnya dukungan emosional berisiko menimbulkan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan dan depresi (Campbell dkk., 2005). Berdasarkan *Triangular Theory of Love* (Sternberg, 1986) hubungan romantis dibangun atas tiga komponen utama, yaitu *intimacy* (keintiman), *passion* (gairah), dan *commitment* (komitmen) ((Nurfatin & Sulistiani, 2025). Ketidakseimbangan pada ketiga komponen ini dapat memunculkan berbagai bentuk hubungan yang kurang sehat dan hubungan yang sifatnya ambigu. Oleh karena itu, komponen cinta dalam hubungan tidak hanya dipengaruhi faktor dari eksternal tetapi juga oleh karakteristik psikologis yang membentuk cara individu untuk memahami dan menjalani hubungan dengan orang lain.

Pemahaman mengenai proses psikologis yang mendasari komponen cinta pada hubungan romantis menjadi penting karena kualitas hubungan dipengaruhi oleh keyakinan individu serta pengalamannya dalam menjalani suatu hubungan (Feeney & Noller, 1990). Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam memahami dinamika komponen cinta pada hubungan romantis adalah *attachment theory* (teori kelekatan) (Fraley & Shaver, 2000). Teori ini dikemukakan oleh Bowlby (1969) yang menjelaskan bagaimana individu membentuk ikatan emosional dengan pengasuh utamanya atau figur lekat, serta penelitian Ainsworth dkk. (1978) yang mengidentifikasi tiga pola kelekatan pada bayi, yaitu *secure*, *avoidant*, dan *anxious-ambivalent*. Pengalaman tersebut membentuk *internal working model*, yaitu keyakinan

dasar mengenai diri sendiri dan orang lain, yang bersifat cenderung menetap dan termanifestasi dalam relasi pada masa dewasa, terutama ketika individu menjalin kedekatan romantis dengan pasangannya (Feeney & Noller, 1990).

Hazan dan Shaver (1987) mengembangkan pendekatan teori kelekatan pada cinta romantis dewasa dengan mengonseptualisasikan cinta romantis sebagai suatu proses kelekatan (*romantic love as an attachment process*). Pengalaman kelekatan awal kemudian berkembang menjadi pola kelekatan (*attachment style*) tertentu pada individu, yang dimanifestasikan ke dalam tiga tipe utama, yaitu *secure* (aman), *anxious* (cemas), dan *avoidant* (menghindar) (Hazan & Shaver, 1987). Fraley, Waller, dan Brennan (2000) kemudian mengembangkan instrumen *Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) untuk mengukur gaya kelekatan berdasarkan dua dimensi utama, yaitu *anxiety* dan *avoidance*. Dimensi *anxiety* menggambarkan tingkat kecemasan terhadap kemungkinan penolakan akan kasih sayang dari pasangan, sedangkan dimensi *avoidance* menggambarkan tingkat ketidaknyamanan individu terhadap kedekatan emosional sehingga individu cenderung menghindari ketergantungan dan intimasi dalam hubungan romantisnya (Rahman, Fakhri, & Sulastri, 2025).

Tingginya angka kekerasan dan ketidakstabilan dalam hubungan romantis pada Generasi Z tidak terjadi begitu saja, melainkan berkaitan dengan bagaimana individu membangun kelekatan dengan pasangannya. Penelitian Andayu, Rizkyanti, dan Kusumawardhani (2019) secara spesifik menemukan bahwa kerentanan untuk mengalami kekerasan psikologis dalam berpacaran secara langsung didorong oleh *insecure attachment*, khususnya tipe *fearful avoidant* dan *preoccupied*. Individu dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) cenderung mengabaikan komponen cinta pada hubungan yang buruk dan memilih bertahan dalam relasi yang berisiko karena ketakutan yang mendalam akan perpisahan dan kehilangan.

Penelitian ini difokuskan pada Generasi Z yang berdomisili di wilayah Jabodetabek karena kawasan tersebut merupakan pusat metropolitan terbesar di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial yang berbeda dibandingkan wilayah

lainnya. Tingginya mobilitas masyarakat, kepadatan penduduk, intensitas penggunaan teknologi digital, serta tuntutan pendidikan dan pekerjaan yang tinggi menjadikan Generasi Z di Jabodetabek menghadapi dinamika hubungan interpersonal yang lebih kompleks. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi cara individu membangun kedekatan emosional, mempertahankan komitmen, maupun mengekspresikan cinta dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, Jabodetabek dipandang sebagai konteks yang relevan untuk mengkaji pengaruh attachment style terhadap komponen cinta pada hubungan romantis.

Selain ancaman kekerasan psikologis, komponen cinta pada hubungan romantis pada Generasi Z dapat dipengaruhi oleh tingginya tingkat ketergantungan emosional yang tidak sehat. Secara teoritis, ketidakstabilan emosi dalam sebuah hubungan disebabkan oleh gaya kelekatan cemas atau *anxious* (Hazan & Shaver, 1987). Individu dengan gaya kelekatan ini secara konsisten menunjukkan kebutuhan komitmen yang berlebihan, rasa cemas akan pengabaian, serta ketergantungan interpersonal yang ekstrem, yang pada akhirnya memicu konflik dan menurunkan komponen cinta pada hubungan romantis (Feeney & Noller, 1990). Kecemasan emosional tersebut sering kali berakar dari kurangnya kedekatan dengan figur pengasuh di masa lalu, yang secara langsung mendorong individu untuk menjadikan pasangan sebagai satu-satunya tumpuan emosional sehingga hubungan menjadi rentan dan penuh tekanan (Nurfatin & Sulistiani, 2025).

Di sisi lain, rendahnya komponen cinta hubungan romantis di era modern juga tercermin dari maraknya keengganan individu untuk terikat dalam komitmen yang jelas, seperti pada fenomena HTS. Ketidakmampuan membangun relasi yang stabil ini didorong oleh karakteristik kelekatan menghindar atau avoidant attachment, di mana individu memiliki tingkat kepercayaan yang sangat rendah terhadap orang lain dan sengaja menghindari kedekatan emosional (Feeney & Noller, 1990). Akibat dari pola kelekatan menghindar ini, meskipun individu mencari afeksi dalam hubungan, mereka tetap dihantui oleh kecemasan dan ketidakpastian emosional yang merusak komponen

cinta serta masa depan hubungan romantis yang sedang dijalannya (Aryadi dkk., 2024).

Komponen cinta pada hubungan romantis yang ideal juga sangat bergantung pada kemampuan pasangan untuk saling terbuka (*self-disclosure*) dan membangun keintiman emosional. Namun, keintiman ini sering kali gagal terbentuk karena secara empiris sangat dipengaruhi oleh riwayat kelekatan individu di masa lalu (Talino & Nurhadianti, 2025). Ketidakmampuan individu dalam melakukan pengungkapan diri yang sehat di dalam komponen cinta pada hubungan romantisnya secara signifikan disebabkan oleh rendahnya kelekatan aman (*secure attachment*) yang diterima dari figur utamanya (Yulianti & Hijrianti, 2024). Ketika gaya kelekatan pada figur lekat awal ini bermasalah, individu menjadi tertutup, menghalangi terbentuknya keintiman yang sejati, dan secara langsung menurunkan komponen cinta pada hubungan romantis secara keseluruhan.

Lebih jauh lagi, penurunan komponen cinta pada hubungan romantis juga dapat berujung pada kehancuran pada hubungan, seperti perselingkuhan. Rahman, Fakhri, dan Sulastri (2025) menemukan bahwa perilaku perselingkuhan dan ketidaksadaran individu terhadap status hubungannya sangat didominasi oleh kelompok dengan *insecure attachment*. Individu dengan *insecure attachment*, cenderung mengalami ketidakamanan emosional, ketakutan akan penolakan, serta kebutuhan untuk divalidasi mendorong individu untuk menghindari komitmen, yang pada akhirnya menghancurkan komponen cinta dalam hubungan romantisnya. Bukti tersebut memperkuat asumsi bahwa gaya kelekatan berperan penting dalam membentuk komponen cinta pada hubungan romantis pada Generasi Z.

Meskipun penelitian *attachment* dan hubungan romantis telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi mahasiswa secara umum (Feeney & Noller, 1990) atau pada karakteristik yang spesifik, seperti individu yang menjadi pihak ketiga dalam perselingkuhan (Rahman dkk., 2025) maupun pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (Widiastuti dkk., 2024). Berbagai penelitian juga telah mengkaji hubungan antara attachment style dan aspek

komponen cinta pada hubungan romantis, namun sebagian besar masih dilakukan pada konteks budaya Barat atau kelompok generasi yang berbeda.

Perkembangan instrumen pengukuran seperti *Triangular Love Scale* versi singkat (TLS-15) telah terbukti memiliki validitas lintas budaya (Kowal dkk., 2024), dan ECR-R telah digunakan secara luas untuk mengukur gaya kelekatan dewasa (Fraley dkk., 2000). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh *attachment style* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek dengan menggunakan instrumen ECR-R dan TLS-15 masih terbatas. Padahal, kelompok ini hidup dalam konteks urban yang ditandai dengan tingginya penggunaan media digital, peningkatan individualisme, serta berbagai tekanan sosial dan pekerjaan yang berpotensi memengaruhi cara membangun dan mempertahankan komponen cinta pada hubungan romantis.

Berdasarkan kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *attachment style* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis pada Generasi Z di Jabodetabek secara kuantitatif dengan menggunakan instrumen ECR-R dan TLS-15. Penelitian ini penting dilakukan, dimana Generasi Z menghadapi berbagai tantangan dalam membangun komitmen jangka panjang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana gaya kelekatan memengaruhi komponen cinta pada hubungan romantis pada Generasi Z, memperkaya literatur mengenai psikologi komponen cinta pada hubungan romantis di Indonesia, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan konseling, psikoedukasi hubungan sehat, dan upaya peningkatan kualitas hubungan interpersonal serta kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Generasi Z memasuki fase *emerging adulthood* yang menjadikan hubungan romantis sebagai salah satu tugas perkembangan penting, namun tidak semua individu mampu menjalaninya dengan baik.
2. Gaya kelekatan (*attachment style*) diindikasikan memengaruhi komponen cinta pada hubungan romantis, tetapi kekuatan pengaruhnya pada Generasi Z belum banyak diketahui.
3. Individu dengan kelekatan tidak aman berisiko mengalami permasalahan pada komponen cinta dalam hubungan romantis, seperti ketakutan akan intimasi, ketergantungan emosional, dan ketidakpuasan relasional.
4. Penelitian mengenai pengaruh *attachment style* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini dibatasi agar lebih terfokus pada variabel dan terarah. Fokus penelitian ini ada pada kedua dimensi *attachment style* (*anxiety* dan *avoidance*) terhadap komponen cinta pada hubungan romantis secara bersama-sama pada Generasi Z di Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. “Apakah terdapat pengaruh *attachment anxiety* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis Generasi Z di Jabodetabek.”
2. “Apakah terdapat pengaruh *attachment avoidance* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis Generasi Z di Jabodetabek”
3. “Apakah terdapat pengaruh kedua dimensi *attachment style* (*anxiety* dan *avoidance*) terhadap komponen cinta pada hubungan romantis Generasi Z di Jabodetabek”

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh *attachment anxiety* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis Generasi Z di Jabodetabek.
2. Pengaruh *attachment avoidance* terhadap komponen cinta pada hubungan romantis Generasi Z di Jabodetabek.
3. Pengaruh kedua dimensi *attachment style* (*anxiety* dan *avoidance*) terhadap komponen cinta pada hubungan romantis Generasi Z di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian di bidang psikologi komponen cinta pada hubungan romantis, khususnya dalam memperkuat dan memperluas penerapan teori kelekatan (*attachment theory*) pada konteks Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur dan pembaruan konseptual mengenai menjalin hubungan secara spesifik pada kelompok Generasi Z, serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengembangkan kajian sejenis.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Generasi Z, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai gaya kelekatan yang dimiliki serta dampaknya terhadap komponen cinta pada hubungan romantis, sehingga individu dapat membangun hubungan yang lebih sehat.
2. Bagi psikolog dan konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang layanan konseling relasi dan intervensi yang mempertimbangkan gaya kelekatan individu.

3. Bagi pendidik, orang tua, dan lembaga terkait, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pengembangan program edukasi hubungan yang sehat dan literasi relasi bagi generasi muda.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan untuk pengembangan penelitian yang lebih mendalam mengenai attachment style dan komponen cinta pada hubungan romantis.

