

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hubungan interpersonal merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena memungkinkan individu memenuhi kebutuhan sosial, emosional, dan psikologis melalui interaksi dengan orang lain. Sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, manusia terlibat dalam berbagai bentuk hubungan, seperti keluarga, persahabatan, dan hubungan romantis. Hubungan yang sehat berperan dalam membangun kepercayaan, dukungan sosial, serta ikatan emosional yang kuat, sedangkan kurangnya hubungan yang bermakna dapat meningkatkan risiko isolasi, kesepian, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Kondisi ini menegaskan pentingnya memahami hubungan interpersonal dalam perspektif komunikasi dan psikologi yang didasarkan pada teori dan data empiris.

Fenomena ini diperkuat oleh bukti survei berskala besar dan meta-analisis internasional yang menunjukkan bahwa gangguan relasi interpersonal, terutama yang ditandai dengan kesepian, merupakan masalah signifikan di kalangan remaja. Surkalim *et al.* (2022) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa tingkat kesepian remaja usia 12–17 tahun berkisar antara 9,2% di Asia Tenggara hingga 14,4% di wilayah Mediterania Timur. Temuan ini diperkuat oleh Igami *et al.* (2023) yang menganalisis data dari lebih 50 negara dan melaporkan bahwa 11,7% remaja usia 13–17 tahun merasa kesepian “sebagian besar waktu” atau “selalu” dalam 12 bulan terakhir, dengan prevalensi tertinggi pada kawasan Afrika dan Mediterania Timur. Tingginya angka kesepian ini menunjukkan adanya tantangan dalam kualitas hubungan interpersonal, terutama pada masa transisi remaja menuju dewasa awal (Verity *et al.*, 2025).

Hubungan interpersonal yang berkualitas dibangun melalui komunikasi interpersonal yang efektif, yang memungkinkan individu untuk memahami

perasaan satu sama lain, mengenal lebih baik, dan mengembangkan ikatan sosial yang lebih kuat (Rakhmat, 2018). Menurut Devito (2016:262), komunikasi interpersonal yang baik memiliki ciri-ciri berikut: Keterbukaan (*Openess*), Empati (*Empathy*), Dukungan (*Supportiveness*), Perasaan Positif (*Positiveness*), Kesetaraan (*Equality*) (Liliweri, 2003, dalam Darmawan *et al.*, 2019). Ciri-ciri ini menjadi dasar penting untuk membangun dan memelihara hubungan antarindividu, di mana komunikasi yang baik meningkatkan keharmonisan sosial dan keintiman emosional.

Penelitian empiris menunjukkan pengaruh nyata komunikasi terhadap kualitas hubungan. Fitri dan Awang (2025) menunjukkan bahwa intensitas komunikasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hubungan. Pengujian hipotesis dalam studi tersebut menemukan bahwa 32% variasi kepuasan hubungan dapat dijelaskan oleh intensitas komunikasi, yang berarti semakin tinggi intensitas komunikasi yang terjalin, semakin besar pula peluang meningkatnya kepuasan dalam hubungan tersebut. Temuan ini memberikan wawasan penting terutama bagi pasangan dalam hubungan jarak jauh, bahwa menjaga intensitas komunikasi dapat berkontribusi positif terhadap kualitas dan stabilitas hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal bukan sekadar pertukaran pesan, melainkan proses membangun keintiman, kepercayaan, dan kualitas hubungan secara keseluruhan.

Pada masa transisi remaja menuju dewasa awal, fase ini menjadi krusial karena individu mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang signifikan, termasuk pencarian identitas, kemandirian, dan dorongan untuk membangun ikatan sosial yang lebih kuat (Santrock, 2023). Monks, Knoers, & Haditono (2019) mengungkapkan bahwa dalam pembagian masa remaja terbagi menjadi tiga yakni, remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-22 tahun) memiliki ciri unik dalam perkembangan psikososial, di mana konflik seperti tekanan teman sebaya, perselisihan interpersonal, stres, kecemasan, dan kesulitan pengambilan keputusan sering

muncul pada tahap ini (Shukla & Dixit, 2015). Dapat dilihat dari data SNPHAR (Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja) oleh KemenPPPA (2024), menunjukkan bahwa 33,4% remaja usia 13–17 tahun mengalami kekerasan fisik, emosional, atau seksual dalam 12 bulan terakhir, yang berpotensi memengaruhi relasi sosial mereka. Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat tingkat depresi sebesar 2% pada kelompok usia 15–24 tahun. Berbagai faktor ini menjadikan masa transisi ini sebagai periode rentan terhadap masalah hubungan interpersonal.

Pada penelitian oleh Erozkhan (2013) berdasarkan survei terhadap 494 remaja pada sekolah menengah ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi, keterampilan pemecahan masalah interpersonal dan efikasi diri sosial. Karena keterampilan komunikasi merupakan bagian yang sangat penting dalam hubungan interpersonal, dilihat dari hasil tersebut banyak remaja yang mengalami ketidakmampuan membentuk hubungan interpersonal sehat, yang berkontribusi pada tantangan dalam fase transisi ini. Memasuki dewasa awal, tantangan ini semakin terlihat karena tahap usia 18–25 tahun ditandai oleh eksplorasi hubungan sosial dan emosional, di mana komunikasi interpersonal yang efektif berperan krusial dalam membentuk hubungan positif yang mendukung perkembangan identitas dan adaptasi sosial (Santrock, 2012).

Komunikasi interpersonal yang efektif dalam masa ini memungkinkan individu mengembangkan keintiman emosional, membangun kepercayaan, dan menyesuaikan diri secara sosial. Sebaliknya, komunikasi yang buruk dapat memicu konflik, mengurangi dukungan sosial, dan menghambat perkembangan relasi. Hal ini dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Maradoni dan Yuli (2022) yang melibatkan 97 responden, menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh signifikan positif terhadap intimasi pada hubungan romantis oleh individu dewasa awal sebesar 10%. Karena hal ini membentuk dasar bagi perkembangan identitas sosial dan emosional yang akan memengaruhi interaksi interpersonal di masa dewasa akhir, penting untuk memahami dinamika

hubungan interpersonal selama transisi dari remaja ke dewasa awal yang dapat disimpulkan direntang usia 15-25 tahun.

Sebagaimana dijelaskan oleh Jalaluddin Rakhmat (2018), interaksi antarindividu memungkinkan terbentuknya pemahaman yang lebih mendalam sehingga hubungan yang terjalin dapat berkembang menjadi hubungan yang lebih bermakna. Kualitas hubungan interpersonal tidak hanya ditandai oleh adanya interaksi antarindividu, tetapi juga oleh kedalaman dan dinamika hubungan yang terjalin. Menurut Steven A. Beebe, Susan J. Beebe, dan Mark V. Redmond, kualitas hubungan interpersonal dapat dilihat melalui tiga dimensi utama, yaitu kepercayaan (*trust*), keintiman (*intimacy*), dan kekuatan (*power*) (Beebe *et al.*, 2015). Kepercayaan berkaitan dengan keyakinan terhadap pihak lain, keintiman menunjukkan kedekatan emosional dalam hubungan, sedangkan kekuatan menggambarkan kemampuan individu untuk saling memengaruhi dalam hubungan tersebut.

Namun, kualitas hubungan interpersonal yang diukur sebagaimana efektivitas komunikasi interpersonal itu sendiri, tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan sosial, tetapi juga oleh faktor lain seperti pola keterikatan (*attachment style*) yang terbentuk sejak kecil. Teori *Attachment* oleh John Bowlby (1982:8), menjelaskan bahwa pola keterikatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui kontak dengan pengasuh utama membentuk dasar hubungan sosial selanjutnya. Pola ini terbagi menjadi tiga kategori: *secure attachment* (hubungan hangat dan dapat dipercaya), *resistant/ambivalent attachment* (ketidakpastian respons pengasuh), dan *avoidant attachment* (pengabaian kebutuhan emosional). Fokus pada penelitian ini ialah pada sikap *avoidant attachment*. Sikap *avoidant attachment* berkembang ketika anak mengalami respons yang tidak memadai, sehingga individu cenderung menekan keintiman, menghindari kedekatan, dan menjaga jarak emosional.

Pada masa transisi remaja ke dewasa awal, sikap ini sering muncul sebagai ketakutan komitmen, kesulitan menunjukkan kasih sayang, dan kecenderungan menarik diri, yang berdampak pada kualitas hubungan romantis dan pertemanan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Endang dan Roswiyani (2025) dengan melibatkan 216 responden menunjukkan bahwa sebesar 57,1% dimensi avoidant attachment berpengaruh sangat kuat terhadap rendahnya tingkat kepuasan hubungan romantis. Hal ini menunjukkan bahwa sikap *avoidant attachment* bukan hanya pola pribadi, melainkan faktor yang memengaruhi dinamika hubungan interpersonal secara keseluruhan. Karena ketidakpercayaan, kecenderungan untuk menjaga jarak aman, dan penolakan terhadap keintiman emosional, orang-orang dengan gaya kelekatan menghindar seringkali kesulitan membangun hubungan interpersonal yang penuh kasih sayang dalam jangka panjang (Zahroh & Annisa, 2022).

Pada studi oleh Elizabeth dan Ariela (2020) pada 153 pasangan pengantin baru di Indonesia menunjukkan signifikansi yang lebih kuat pada *avoidant attachment* terhadap kualitas hubungan daripada *anxious attachment*. Hal ini dapat dilihat juga melalui penelitian yang dilakukan oleh Irene dan Ariela (2021) yang melibatkan 145 responden dewasa muda, menunjukkan bahwa dimensi *attachment* berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan berpacaran pada dewasa muda sebesar 44,8%, dengan *avoidant attachment* yang berpengaruh lebih besar daripada *anxious attachment*. Dimana kualitas hubungan interpersonal dalam konteks ini tercermin dari kemampuan individu membangun keintiman emosional, mempertahankan komunikasi yang terbuka, serta menciptakan rasa aman dan dukungan timbal balik dalam hubungan. Individu dengan tingkat avoidant attachment yang tinggi cenderung menghindari kedekatan dan menahan ekspresi emosional, sehingga berdampak pada rendahnya kualitas interaksi dan kepuasan hubungan.

Pada masa transisi remaja menuju dewasa awal, hubungan yang baik meningkatkan harga diri dan dukungan emosional, sementara yang buruk dapat

mengakibatkan kesulitan dalam relasi sosial. Sikap *avoidant attachment* memengaruhi kualitas ini dengan menghambat kerja sama, komunikasi, dan perasaan kesepian dalam konteks sosial. Seiring dengan perkembangan teknologi digital, interaksi sosial tidak hanya berlangsung secara tatap muka, tetapi juga melalui media sosial. Salah satu platform yang banyak digunakan oleh remaja dan dewasa muda adalah TikTok, yang memungkinkan pengguna berbagi berbagai konten dalam bentuk video singkat, termasuk pembahasan mengenai pengalaman emosional dan dinamika hubungan interpersonal.

Salah satu akun yang secara konsisten membagikan konten terkait dinamika psikologis dalam hubungan adalah akun TikTok @relungjiwa33, yang memuat topik seperti *attachment style*, *self-healing*, *overthinking*, serta berbagai pengalaman emosional dalam hubungan interpersonal. Beberapa konten juga menyoroti pola *avoidant attachment*, seperti kecenderungan menjaga jarak emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan ketidaknyamanan terhadap kedekatan dalam hubungan.

Tingginya interaksi pada konten-konten tersebut menunjukkan bahwa isu mengenai pola *attachment* dan dinamika hubungan interpersonal menjadi topik yang relevan bagi pengikut akun tersebut, yang sebagian besar berada pada rentang usia remaja hingga dewasa awal. Oleh karena itu, pengikut akun @relungjiwa33 menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji bagaimana kecenderungan sikap *avoidant attachment* dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal pada masa transisi remaja menuju dewasa awal.

Meskipun penelitian mengenai *attachment* telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus menyoroti pengaruh *avoidant attachment* terhadap kualitas hubungan interpersonal pada masa transisi remaja menuju dewasa awal masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada gaya keterikatan secara umum (*secure*, *anxious*, maupun *avoidant*) tanpa mengulas secara mendalam dampak spesifik dari *avoidant attachment*. Lalu pada penelitian

terdahulu banyak yang berfokus pada hubungan interpersonal romantis, pada penelitian ini akan mengkaji hubungan interpersonal secara umum.

Berdasarkan hasil pemetaan literatur terhadap publikasi ilmiah Indonesia dalam 10 tahun terakhir, penelitian mengenai *attachment* yang secara spesifik berfokus pada remaja masih terbatas, karena pada penelitian terdahulu banyak yang berfokus pada fase dewasa awal, sedangkan pada penelitian ini menggunakan masa transisi remaja menuju dewasa awal, karena pada masa transisi ini merupakan periode yang sangat krusial, di mana individu membangun identitas diri sekaligus menjalin hubungan yang akan memengaruhi kesejahteraan psikologisnya di masa depan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur sekaligus memberikan gambaran lebih jelas mengenai pengaruh sikap *avoidant attachment* terhadap kualitas hubungan interpersonal pada masa transisi remaja menuju dewasa awal, yang dilakukan pada pengikut akun TikTok @relungjiwa33, khususnya pada komunitas pengguna media sosial yang secara aktif mengonsumsi konten terkait dinamika psikologis hubungan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menelaah **“Pengaruh Sikap Avoidant Attachment terhadap Kualitas Hubungan Interpersonal pada Masa Transisi Remaja Menuju Dewasa Awal (Survei pada Pengikut Akun TikTok @relungjiwa33)”**. Fokus ini dipilih karena fase transisi remaja menuju dewasa awal merupakan periode yang penuh dinamika, ditandai dengan proses pencarian identitas diri sekaligus pembentukan relasi sosial yang lebih mendalam dan bermakna. Pada masa ini individu mulai mengembangkan hubungan yang lebih kompleks, baik dalam konteks persahabatan, keluarga, maupun hubungan romantis, sehingga kualitas hubungan interpersonal menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial individu.

Namun demikian, proses pembentukan hubungan tersebut dapat mengalami hambatan apabila individu memiliki kecenderungan pola keterikatan

menghindar (*avoidant attachment*) yang terbentuk sejak masa kanak-kanak. Individu dengan pola ini cenderung menjaga jarak emosional, menghindari kedekatan, serta mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan membangun kepercayaan dalam hubungan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki, terutama pada masa transisi yang menuntut kemampuan menjalin relasi yang sehat dan suportif. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana sikap *avoidant attachment* memengaruhi kualitas hubungan interpersonal pada masa transisi remaja menuju dewasa awal, khususnya dalam konteks pengguna media sosial yang aktif mengonsumsi konten mengenai dinamika psikologis hubungan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh sikap *avoidant attachment* terhadap kualitas hubungan interpersonal pada masa transisi remaja menuju dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh sikap *avoidant attachment* terhadap kualitas hubungan interpersonal pada masa transisi remaja menuju dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis yang dapat dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam ranah teori keterikatan dan kualitas hubungan interpersonal. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai pengaruh *avoidant attachment* terhadap hubungan sosial pada masa transisi remaja menuju dewasa awal, terutama di konteks Indonesia yang masih relatif terbatas kajiannya. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi

referensi tambahan bagi akademisi, mahasiswa, maupun peneliti lain yang tertarik untuk mendalami isu serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik bagi praktisi psikologi, konselor, pendidik, maupun orang tua mengenai dampak *avoidant attachment* terhadap kualitas hubungan interpersonal. Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun strategi intervensi, bimbingan, atau program konseling yang lebih tepat sasaran untuk membantu remaja dan dewasa muda dalam mengelola *avoidant attachment style*. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu usia 15–25 tahun akan pentingnya membangun relasi yang sehat, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan perkembangan di bidang akademik, sosial, maupun karier.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan studi ini dapat diringkas sebagai berikut untuk membantu pembaca memahami permasalahan dalam penelitian ini secara keseluruhan:

BAB I PENDAHULUAN

Latar belakang isu yang dipilih penulis, perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan metodologi penulisan semuanya dibahas dalam pendahuluan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Berisi tentang penelitian sebelumnya, kebaruan penelitian, landasan teoritis, kerangka konseptual, hipotesis, dan kerangka berpikir yang membentuk pembahasan tinjauan pustaka.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian mencakup paradigma penelitian, pendekatan penelitian, metode penelitian, jenis penelitian, populasi dan sampel, operasionalisasi variabel, metode pengumpulan data, metode analisis data, pengujian instrumen penelitian, serta lokasi dan waktu penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada hasil dan pembahasan terdiri dari gambaran hasil penelitian serta analisa pembahasan hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan saran dalam bagian ini diambil dari semua temuan penelitian. Saran menawarkan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang diteliti, sedangkan kesimpulan mencantumkan permasalahan yang diteliti.

