

## Gaya Kelekatan dan *Emotional Abuse* pada Dewasa Awal Berpacaran

Cleopatra Khoiriah<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara  
Jl. Darmawangsa 1 No.1, RT.2/RW.1, Pulo, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan,  
Jakarta 12140, Indonesia

Email: [Khoiriahcleopatra99@gmail.com](mailto:Khoiriahcleopatra99@gmail.com)

\*Correspondence

### Abstract:

*This study aims to determine the style of attachment and emotional abuse in early adults who are dating in Bekasi. The subjects of this study were early adults with characteristics of: 1) being 18-25 years old; 2) being dating; 3) domiciled in Bekasi. The research method used descriptive qualitative with data collection techniques using interviews and observations of 3 subjects, as well as supporting data from the survey results of 64 respondents. The data retrieval technique uses accidental sampling. The results of the study revealed that the study subjects received emotion abuse such as restraint from daily associations and on social media, mentions with harsh words, and body shaming so that the subject felt uncomfortable and depressed, but nevertheless the subject still had attachment to the partner with a type of safe attachment style, avoidance and anxiety. This study recommends discussing assertively with the partner the feelings of emotional abuse that are felt, as well as rethinking the continuity of the relationship if without a commitment to change, this is because starting from a circle of emotional violence will continue to physical and verbal violence.*

**Keywords:** *attachment style, emotional abuse*

### Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya kelekatan dan emotional abuse pada dewasa awal yang sedang berpacaran di Bekasi. Subjek penelitian ini adalah dewasa awal dengan karakteristik: 1) berusia 18-25 tahun; 2) sedang berpacaran; 3) berdomisili di Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi kepada 3 orang subjek, serta data pendukung dari hasil survey kepada 64 responden. Adapun teknik pengambilan data menggunakan accidental sampling. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa subjek penelitian mendapat emotion abuse seperti pengkekangan dari pergaulan sehari-hari maupun di media social, sebutan dengan kata-kata kasar, dan body shaming sehingga subjek merasa tidak nyaman dan tertekan, namun demikian subjek tetap memiliki kelekatan pada pasangannya dengan jenis gaya kelekatan aman, menghindar dan cemas. Penelitian ini merekomendasikan agar mendiskusikan secara asertif dengan pasangan perasaan emotional abuse yang dirasakan, serta memikirkan ulang keberlangsungan hubungan jika tanpa disertai komitmen perubahan, hal ini dikarenakan berawal dari lingkaran kekerasan emosi akan berlanjut ke kekerasan fisik maupun verbal.

**Kata kunci:** *Gaya kelekatan, Pelecehan Emosional*

## 1. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan masa dimana seseorang beranjak dari masa remaja menuju ke dewasa (emerging adulthood) serta siap menjalani kehidupan yang sesungguhnya seperti bekerja, mencari pasangan, menikah, dan belajar mandiri. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) Masa dewasa awal dimulai dari umur 18-25 tahun, ditandai adanya eksperimen dan eksplorasi. Menurut Mappiare (dalam Eliasa, 2011) dewasa awal merupakan transisi baik secara fisik,

intelektual, peran sosial dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Tugas perkembangan pada tahap dewasa awal menurut Erikson (dalam Adilla & Syafira, 2019) adalah keintiman vs isolasi (intimacy versus isolation) yang tercermin dalam pikiran dan perasaan dalam membuat komitmen tetap pada pasangan dekat dimana individu sangat memilah dalam menjalin suatu hubungan, mulai dari pertemanan, persahabatan, pacaran hingga menjadi suami/istri. Hurlock (1980) menambahkan bahwa pada tahap dewasa awal individu mulai mengembangkan gairah seksual dalam hubungan timbal balik dengan orang yang dicintai. Hubungan tersebut disebut sebagai pacaran.

Hubungan psikologis antara satu individu dengan individu lain dapat menjadi kelekatan. Santrock (dalam Tedra, 2015) mengatakan bahwa kelekatan atau attachment mengacu pada suatu relasi antara dua orang yang memiliki perasaan yang kuat satu sama lain dan melakukan banyak hal bersama untuk melanjutkan relasi itu. Dampak positif dalam berpacaran adalah belajar bersosialisasi dan mempelajari karakteristik berbagai macam orang. Adapun dampak negatif dari berpacaran yaitu menyebabkan kekerasan fisik, kekerasan seksual, cenderung menjadi pribadi yang rapuh, kehamilan dan penularan penyakit menular seksual, menurunkan konsentrasi, menguras harta (Jaelani, 2015 dalam Kompasiana.com). Banyaknya kasus Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) belakangan ini makin meningkat dari tahun ke tahun. Komnas Perempuan mencatat dari 13.384 kasus kekerasan terhadap perempuan, 9.609). Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 1.873 kasus, dan jumlah kekerasan terhadap istri mencapai 5.167 kasus (Alaidrus, 2020 dalam tirto.id). Dampak dari KDP sangat membahayakan fisik dan psikologis seseorang.

Menurut (Pemayun & Widiasavitri, 2015) Terdapat tiga macam kekerasan dalam hubungan berpacaran, dilihat dari jenis kekerasan yang terjadi. Pertama, kekerasan seksual (sexual abuse) yaitu memaksa kegiatan seksual seperti memeluk, mencium, meraba hingga memaksakan melakukan hubungan seksual (Murray, 2001). Kedua, kekerasan fisik (physical abuse) seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, mencekram dengan keras pada tubuh pasangan dan serangkaian tindakan fisik yang lain. Adapun menurut (Engel, 2002) emotional abuse merupakan tingkah laku non-fisik yang dirancang untuk mengontrol, mengintimidasi, menaklukan, merendahkan, menghukum, atau mengisolasi orang lain. Adapun beberapa contoh tingkah laku emotional abuse ini seperti menghina, merendahkan, mendominasi, mengontrol, menghakimi, mencela, menuduh, memermalukan, menyepelkan, serta mengisolasi pasangan.

Sementara itu emotional abuse merupakan langkah utama sebelum terjadinya kekerasan fisik dan atau kekerasan seksual (Murray, 2001) yang dimana pencemburu dan penuntut juga merupakan contoh perilaku yang terkait pada salah satu aspek emotional abuse yaitu dominasi. Menurut Engel (2002) emotional abuse merupakan tingkah laku non-fisik yang dirancang untuk mengontrol, mengintimidasi, menaklukan, merendahkan, menghukum, atau mengisolasi orang

lain. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Alberta (2016) emotional abuse adalah tindakan untuk mendominasi, mengisolasi, dan emosional yang berlebihan sikap/perilaku yang ditampilkan oleh pasangan mengindikasikan adanya kekerasan secara verbal dan emosi, seperti mencaci maki, melarang, mengatur dan mendominasi. Aspek emotional abuse yang dialami oleh pasangan yang menjalin hubungan berpacaran (Engel, 2002) yaitu dominasi, serangan verbal (verbal Assaults), pengharapan yang salah (abusive expectation), pemerasan emosi (emotional blackmail), respon tidak terduga, selalu ingin menciptakan konflik atau krisis, pembunuhan karakter, gaslighting, dan pelecehan seksual. Oleh karena itu penelitian ini ingin mengetahui gambaran gaya kelekatan dan emotional abuse pada dewasa awal yang sedang berpacaran di Bekasi.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik wawancara, yang juga didukung dengan data kuantitatif hasil survey terkait gaya kelekatan dan emotional abuse. Subjek penelitian ini adalah dewasa awal yang sedang berpacaran dengan karakteristik: 1) berusia 18-25 tahun; 2) sedang berpacaran; 3) berdomisili di Bekasi. Adapun teknik pengambilan data menggunakan nonprobability sampling. Salah satu nonprobability sampling yang digunakan adalah accidental sampling yaitu teknik penentuan sampel secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian wawancara sebanyak 3 orang dan 64 orang sampel survey yang terdiri dari 58 responden perempuan dan 6 responden laki-laki.

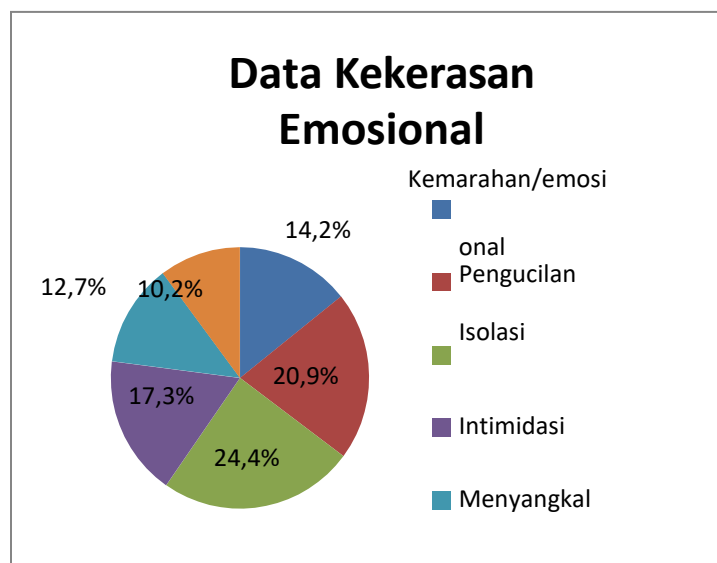
## 3. Hasil

Hasil wawancara peneliti pada tanggal 24 Oktober 2020 terhadap 3 orang dari Mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berpacaran diatas 6 bulan terungkap beberapa permasalahan terkait gaya kelekatan dan emotional abuse. Pertama, mahasiswi Psikologi dengan inisial A mengatakan bahwa ia sangat sadar jika dirinya sedang dikekang oleh pasangan, sering di caci maki menggunakan kata-kata kasar, namun setelah pasangannya melakukan tindakan kasar tersebut, pasangannya langsung memeluknya dan itu terjadi berulang kali selama beberapa tahun berpacaran. A berfikir memang itu sifat bawaan yang dimiliki oleh pasangannya. Selain itu, A pun sering dikekang oleh pasangannya dan merasa tidak nyaman yang membuat ruang gerak pun menjadi terbatas. Akun sosial media A pun semua dipegang oleh pasangannya. Itu semua sudah berlangsung selama 2 tahun. A menganggap semua itu sebagai rasa kasih sayang yang diungkapkan pasangannya untuknya. A merasa nyaman dengan keadaan tersebut serta berfikir jika A berpisah dengan kekasihnya, belum tentu ia akan mendapatkan yang lebih baik lagi.

Kedua, mahasiswi fakultas hukum dengan isial B mengatakan bahwa ia sering sekali dibatasi oleh pasangannya, seperti tidak boleh main jauh, tidak boleh boncengan dengan teman

lawan jenis, tidak boleh main sampai malam, tidak boleh chatting dengan lawan jenis, serta B harus memberitahukan kegiatannya kepada pasangan beberapa hari sebelumnya. B mengaku merasa tertekan dengan perlakuan pasangannya.

Ketiga, mahasiswi psikologi dengan isial C mengatakan bahwa ia pernah dipanggil dengan sebutan memalukan oleh pasangan, seperti dipanggil “pesek”. Mungkin menurut pasangannya lucu, tapi bagi C itu sebuah body shaming. Selain itu C juga merasa dikekang saat sedang ada kegiatan di luar sampai malam dan pasangannya akan menyuruhnya pulang, jika tidak dituruti pasangannya akan marah. Cara marah pasangannya memang tidak dengan cara memaki ataupun kasar, melainkan pasangannya diam tanpa sepeatah kata pun. Hal ini akan menyulitkan C, karena mereka adalah pasangan LDR dan yang menguatkan mereka adalah komunikasi. Disamping itu hasil survey menggunakan kuisioner online dalam bentuk google form yang peneliti lakukan pada tanggal 4 November 2020 terhadap 64 orang yang sedang berpacaran didapatkan bahwa usia 21 tahun menempati usia tertinggi yang mengalami kekerasan emosi mulai dari kemarahan/emosional, pengucilan, isolasi, intimidasi, menyangkal, dan mendapat tekanan dari pasangan seperti yang ditunjukkan pada gambar 1.



**Gambar 1.**

Bentuk kekerasan emosional pada dewasa awal berpacaran

Usia 21 tahun merupakan kategori dewasa awal yang di mulai dari usia 18-25 tahun. Lama berpacaran rata-rata terdapat pada 1-12 bulan bahkan >3 tahun. Terdapat 14,2 % orang yang pasangannya akan marah saat pasangannya chat dengan lawan jenis. Disamping itu terdapat 20,9 % orang yang kesal saat pasangannya memanggil dengan sebutan yang memalukan di depan umum, serta 24,4 % orang yang tidak nyaman saat pasangannya melarang. 17,3 % orang yang

seluruh kegiatannya harus diketahui oleh pasangan. 12,7% orang memiliki pasangan yang kurang mau mengakui kesalahan yang diperbuat. 10,2% orang memiliki pasangan yang harus kenal dengan seluruh teman. Terakhir, terdapat 17,3% orang yang harus meminta izin kepada pasangannya saat keluar. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kekerasan emosional masih terjadi dan banyak korbannya yang mungkin tidak mengetahui bahwa itu adalah sebagian dari kekerasan emosional.

#### 4. Diskusi

Menurut Setyawati (2010) pola asuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu dapat melakukan emotional abuse dalam berpacaran. Pola asuh orang tua sangatlah berperan dalam kehidupan sang anak dan menentukan pola hidupnya. Pola asuh tidak terlepas dari gaya pengasuhan dan juga kelekatan. Gaya pengasuhan berkaitan dengan kelekatan yang dibangun sejak bayi. Bowlby menyatakan bahwa anak termotivasi untuk mencari kedekatan dan rasa aman dengan pengasuh atau figur lekatnya pada saat anak merasa kesulitan/kesusahan (Bowlby, dalam Goodboy & Bolkan, 2011). Oleh karena itu, peran orangtua dan respon dari lingkungan sangat diperlukan oleh seorang anak sebagai penguat bagi setiap perilakunya (Rini, dalam Hasmalawati & Hasanati, 2018). Setiap yang dilakukan oleh seorang anak, pasti selalu meniru dari orangtua maupun lingkungan sekitarnya.

Bayi-bayi dengan kelekatan aman, memiliki pengasuh yang sensitif terhadap isyarat-isyarat yang mereka berikan dan secara konsisten hadir untuk memberikan respon terhadap kebutuhan mereka (Bigelow, dkk dalam Santrock, 1995). Dengan kelekatan aman, seseorang akan peka terhadap lingkungan sekitar karena memang itu yang sudah dirasakan sejak bayi. Maka mereka yang mendapatkan kelekatan aman dari pengasuh akan lebih sensitif terhadap keadaan sekitar, termasuk jika mereka diperlakukan kasar walau secara emosi pada saat menjalin relasi sosial. Pengalaman mendapatkan kelekatan yang aman atau tidak aman selama masa kanak-kanak mempunyai dampak yang penting untuk pembentukan kelekatan pada relasi romantic (Freney; Hazan & Shaver, dalam Goodboy & Bolkan, 2011).

Pada kelekatan menghindar, para pengasuh bayi cenderung tidak hadir atau menolak saat bayi membutuhkan mereka (Bakermans-Kranenburg dkk.,2007). Mereka sering kali tidak berespons pada isyarat-isyarat bayi dan hanya menjalin sedikit kontak. Ketika mereka berinteraksi dengan bayinya, mereka sering, marah dan tidak tenang. Tentu saja hal ini akan memengaruhi masa dewasa seseorang pada saat mereka menjalin hubungan dengan seseorang. Individu dengan kelekatan tidak aman mengembangkan gaya cinta yang posesif (Pistole dkk, 2010). Dimana menurut Safitri (2013), kecemburuan, sifat posesif, dan tempramen menjadi faktor perilaku kekerasan dalam relasi romantis. Dewasa awal yang mengalami kelekatan menghindar pada masa bayi, akan merasa senang jika diberikan perilaku cemburu, posesif dan tempramen dari pasangannya. Karena mereka cenderung mendapatkan sedikit kontak dari pengasuh maka merasa

diberikan kasih sayang saat di cemburui, di kekang oleh pasangannya.

Ainsworth (Hazan et al., 1987) menyebutkan kelekatan sebagai ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Bowlby menyatakan bahwa ikatan emosional akan bertahan cukup lama dalam rentang kehidupan manusia yang diawali dengan kelekatan anak pada ibu atau figur lain pengganti ibu (Eliasa, 2011).

Pada kelekatan cemas, para pengasuh cenderung tidak konsisten, kadangkala mereka berespon terhadap kebutuhan bayi, kadangkala tidak. Para pengasuh bayi dengan kelekatan tidak teratur sering kali mengabaikan atau melakukan kekerasan fisik terhadap bayinya (Lyons-Ruth dkk, 2008). Dalam beberapa kasus para pengasuh ini mengalami depresi, Thompson dalam (Santrock, 2012). Dewasa awal yang mengalami kelekatan cemas pada masa bayi, butuh seseorang yang selalu ada dan hadir dalam keadaan sulit maupun senang. Mereka membutuhkan perhatian yang utuh, tidak seperti pada masa bayinya yang seringkali diabaikan. Walaupun mereka akan diperlakukan kasar oleh pasangannya pun namun jika setelah diperlakukan kasar pasangannya akan memberikan perhatian lagi, maka mereka akan tetap bertahan. Gaya kelekatan yang dibangun oleh pengasuh sejak bayi sangat erat kaitannya dengan relasi romantis seseorang di masa dewasa. Dalam sebuah studi longitudinal diketahui bahwa bayi yang memiliki kelekatan yang aman ketika berusia 1 tahun, 20 tahun kemudian ketika dewasa ia memiliki kelekatan yang aman dalam relasi romantisnya (Steele & lain-lain dalam Santrock, 2012).

## 5. Simpulan

Emotional abuse dalam jangka panjang sangat membahayakan. Kasus kekerasan fisik dan verbal berawal dari emotional abuse. Emotional abuse seperti pengekangan dari pergaulan sehari-hari di kehidupan nyata maupun di media social, panggilan dengan kata-kata kasar, dan body shaming menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tertekan, namun sulit tetap sulit melepas pasangannya dikarenakan sudah memiliki kelekatan. Pasangan berpacaran yang mendapat emotional abuse sering kesulitan bersikap objektif pada dirinya sendiri maupun pada pasangannya dikarenakan terlanjur memiliki kelekatan pada pasangannya baik jenis gaya kelekatan aman, kelekatan menghindar dan kelekatan cemas. Penelitian ini merekomendasikan agar mendiskusikan perasaan emotional abuse yang dirasakan dengan pasangan secara asertif, serta memikirkan ulang keberlangsungan hubungan jika tanpa disertai komitmen perubahan.

## Daftar Pustaka

Adilla, & Syafira, N. (2019). Perbedaan Kecenderungan Emotional Abuse pada Dewasa Awal yang Berpacaran Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. 71.



- Aji, P., & Uyun, Z. (2010). Kelekatan (attachment) pada remaja kembar. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(1), 37–46. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v12i1.1611>
- Alaidrus, F. (2020). Kekerasan dalam pacaran & bagaimana keluar dari hubungan tak sehat. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/kekerasan-dalam-pacaran-bagaimana-keluar-dari-hubungan-tak-sehat-ezns>
- Alberta. (2016). Have fun and stay safe while bouncing around. *Practical Pre- School*, 2016(186), 8–9. <https://doi.org/10.12968/prps.2016.186>.
- Arif, I. S. (2016). Psikologi positif : pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. In Gramedia Pustaka Utama. PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (ed.2). In Pustaka Pelajar.
- Daud, M. (2016). Perilaku Pacaran Di kalangan Pelajar SMP Negeri 1 Belat Di Desa Penarah Kecamatan Belat Kabupaten Karimun. *Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik*, 6, 1–30.
- Eliasa, E. I. (2011). Pentingnya Kelekatan Orang Tua Dalam Internal Working Model Untuk Pembentukan Karakter Anak. *Developmental Psychology*, 33(5), 806–821.
- Engel, B. (2002). *The Emotionally Abusive Relationship* by Beverly Engel. Goodboy, A. K., & Bolkan, S. (2011).
- Attachment and the Use of Negative Relational Maintenance Behaviors in Romantic Relationships. *Communication Research Reports*, 28(4), 327–336. <http://dx.doi.org/10.1080/08824096.2011.616244>
- Hasmalawati, N., & Hasanati, N. (2018). Perbedaan Tingkat Kelekatan dan Kemandirian Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–11. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v3i1.2472>
- Kobak, R., Peplau, A., Reis, H., & Schwartz, J. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. 52(3), 511–524.
- Hurlock, E. b., & Ridwan Max Sijabat. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jaelani, A. P. (2015). Positif dan Negatif dalam Berpacaran. *Kompasiana.Com*. [https://www.kompasiana.com/adityapra\\_ja/5557c4666523bd8b5839f9dd/positif-dan-negatif-dalam-berpacaran](https://www.kompasiana.com/adityapra_ja/5557c4666523bd8b5839f9dd/positif-dan-negatif-dalam-berpacaran)
- Lenggono, B. (2016). Artikel Pengaruh Pacaran Pada Remaja. <https://www.kompasiana.com/budilenggono/57215cc1b49273f004449b53/arti-kel-pengaruh-pacaran-pada-remaja>
- Melita, S. (n.d.). Analisis korelasi 1. <https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2019/01/ANALISIS-KORELAS.pdf>

- Murray, J. D. (2001). But I Love Him. Paramita, G. V. (2012). Emotional Abuse dalam Hubungan Suami-Istri. *Humaniora*, 3(1), 253. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i1.3309>
- Pemayun, C. I. I., & Widiasavitri, P. N. (2015). Perbedaan Emotional Abuse pada Remaja Akhir yang Berpacaran Berdasarkan Pola Komunikasi dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 300–310. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i.02.p18>
- Periantalo. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535–552. <https://doi.org/10.1177%2F0265407510363427>
- Puspita, H. (2019). Kelekatan Anak dengan Pengasuh Tempat Penitipan Anak. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.21107/jpgpaud.v6i1.5374>
- Rosati, A. (2020). Perilaku Kekerasan Dalam Relasi Romantis Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Gaya Kelekatan Dengan Orangtua.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, lima (2nd ed.). Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.
- Tedra, L. . (2015). GAYA KELEKATAN REMAJA DAN ORANG TUA PADA SISWA SMP NEGERI 1 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v6i1.16734>
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1689–1699. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Winnaseh, L. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Emotional Abuse Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran