

Studi Deskriptif Mengenai *Yearning* Berdasarkan Pola-Pola Attachment Dewasa Pada Dewasa Awal Berumur 18-30 tahun Yang Baru Mengalami Berakhirnya *Intimate Relationship*

Jeremia Purba

Dibimbing Oleh : Laila Qodariah, S.Psi, M.Psi

ABSTRAK

Ketika seseorang mengalami berakhirnya *intimate relationship*, orang tersebut akan kehilangan *attachment figure* dan akan mengalami rasa berduka yang dialami seperti kehilangan akan kematian. Terdapat empat tahap dalam berduka menurut Bowlby, yaitu *shock and numbness*, *Yearning*, *despair and disorganization*, dan *re-organization and recovery*. *Yearning* adalah tahap yang paling menentukan dan yang paling negatif dalam tahap-tahap berduka.. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai *yearning* berdasarkan pola-pola *attachment* dewasa yang dialami oleh dewasa awal berumur 18-30 tahun yang baru mengalami berakhirnya *intimate relationship* di Kota Bandung dan Jatinangor. Subjek Penelitian ini sebanyak 64 responden. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik *accidental sampling*. *Yearning* diukur menggunakan alat ukur dari *Yearning Scale* yang telah diterjemahkan oleh Zsaskia Shabrina (2014) berdasarkan alat ukur *Yearning in Situation of Loss Scale* yang dibuat oleh Dr. Mary-Frances O'Connor dan Dr. Tamara Sussmann dari Universitas Arizona, Amerika Serikat (2013). Pola *Attachment* diukur menggunakan hasil modifikasi dari alat ukur *Experiences ini Close relationships* (ECR) yang disusun oleh Brennan, Clark, and Shaver (1998) dan telah dipakai oleh Fredrick Dermawan Purba (2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pola *attachment secure* akan mengalami *yearning* yang rendah, pola *attachment pre-occupied* akan mengalami *yearning* sedang, dan pola *attachment dismissing* dan *fearful* akan mengalami *yearning* yang rendah.

Kata Kunci: Pola *attachment*, dewasa awal, berakhirnya *intimate relationship*, *attachment figure*, *yearning*.

PENDAHULUAN

Santrock (2002) mengatakan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Salah satu perubahan besar yang terjadi ketika seseorang memasuki usia dewasa awal adalah pada aspek sosial, dimana individu membangun hubungan dengan individu lain (Papalia, 2007). Individu yang memasuki masa

dewasa awal memfokuskan relasi interpersonal mereka pada hubungan yang lebih intim dengan pasangannya.

Interaksi antar individu tersebut akan terus berjalan dan pada akhirnya akan dapat mengerucut menjadi suatu pertemanan, persahabatan, maupun hubungan romantis. Hubungan romantis sendiri dapat terbangun antara dua individu yang saling menyukai satu sama

lain yang disebut sebagai pacaran. Bob dan Margaret (1978, dalam Szaskia Shabrina, 2014) mengatakan bahwa pacaran dapat memberikan pengetahuan mengenai sifat dan perilaku lawan jenis serta pengembangan keterampilan interpersonal..

Menurut Shaver et al, 1988, hubungan romantis pada individu dewasa melibatkan *emotional attachment* yang secara konseptual serupa dengan *emotional attachment* individu tersebut ketika bayi. *Attachment* adalah suatu hubungan atau interaksi antara 2 individu yang merasa terikat kuat satu sama lain dan masing-masing melakukan sejumlah hal untuk melanjutkan hubungan tersebut (Bowlby, 1988) dan terbentuk oleh adanya *internal working models*, yaitu *model of self* dan *models of others*. Menurut Bartholomew (1990), *working model of self* dapat diperlakukan secara dikotomi sebagai positif dan negatif, demikian juga *model of others*. Kombinasi antara *working model of self* yang positif atau negatif dengan *working model of others* yang juga positif dan negatif akan menghasilkan empat variasi pola-pola *adult attachment*, , yaitu: **Pola Secure** (memiliki persepsi yang positif terhadap dirinya dan individu lain), **Pola preoccupied** atau **Anxious-ambivalent**(memiliki persepsi yang positif terhadap individu lain, tapi negatif terhadap dirinya sendiri), **Pola Dismissing** (memiliki persepsi positif mengenai dirinya, tapi negatif terhadap individu lain), **Pola Fearful** (memiliki persepsi yang negatif terhadap diri dan individu lain).

Intimasi sendiri dapat menyebabkan suatu penderitaan bagi individu yang kehilangan hal tersebut. Meskipun tidak

sama dengan halnya perceraian, berakhirnya relasi pacaran dapat menjadi sesuatu yang cukup berpengaruh dalam kehidupan. Menurut Simon dan Barret, 2010, relasi pacaran yang berakhir dapat menjadi suatu kejadian yang cukup berpengaruh dalam suatu rentang kehidupan individu, sehingga kehilangan *intimate relationship* atau berakhirnya *intimate relationship (break up/premarital dissolution)* menyebabkan penderitaan yang dalam pada diri individu yang mengalami hal tersebut. Berakhirnya *intimate relationship* diperkirakan merupakan tipe kehilangan yang paling mirip dengan kematian karena berakhirnya *intimate relationship* melibatkan figur kelekatan (*attachment figure*) (Davis, Shaver, dan Vernon, 2003).

John D. Bowlby (1907-1990), seorang psikiater dari Inggris, membuat tahap berduka karena kehilangan dalam 4 tahap yaitu: *Shock and Numbness* (fase dimana kehilangan merupakan hal yang tidak nyata), *Yearning and Searching* (fase dimana individu tersebut merindukan pasangannya), *Despair and disorganization* (menerima bahwa segalanya berubah dan tidak akan kembali seperti dahulu), *Re-organization and recovery* (fase pemulihan).

Yearning adalah emosi negatif yang paling dominan dalam jangka waktu 24 bulan setelah kehilangan pasangannya (Kematian atau berakhirnya *intimate relationship*) dibandingkan dengan emosi negatif lainnya, seperti amarah, depresi, dan ketidakpercayaan (Maciejewski, Zhang, Block, & Prigerson, 2007). *Yearning* yang berkepanjangan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental (Rottermann, 2007; Prigerson et

al., 1999; Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007). Meskipun proses alami dari berduka melibatkan *yearning*, *yearning* dapat menghambat seseorang untuk mencapai kesuksesan dalam melewati fase berdukanya sehingga akan menghambat progress individu tersebut untuk memenuhi tugas perkembangannya yaitu untuk mencari *intimate relationship* dan menikah karena individu tersebut belum dapat melepaskan masa lalunya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti tentang tingkatan *yearning* berdasarkan setiap pola-pola *adult attachment* dewasa awal yang berumur 18-30 tahun yang baru mengalami berakhirnya *intimate relationship* di Kota Bandung dan Jatinangor.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan fenomena-fenomena tertentu serta tidak hanya untuk menjelaskan kenapa suatu fenomena bisa terjadi tetapi untuk menjadi dasar bagaimana kita melihat suatu fenomena. (John Adams, 2007).

Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 responden yang berada pada dewasa awal dan baru mengalami berakhirnya *intimate relationship*. Partisipan dalam penelitian ini didapatkan dengan metode *accidental sampling*.

Pengukuran

Yearning diukur menggunakan *yearning scale* dari O'Connor dan

Sussman (2013) telah diterjemahkan oleh Zsaskia Shabrina (2014) dengan menggunakan validitas *content validity* oleh Fredrick Dermawan Purba, S.Psi., M.Psi. serta memiliki reliabilitas 0,91 dan pola *attachment* dewasa oleh Bartholomew (1990) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia menggunakan metode *translated* dan *back – translated* oleh Fredrick Dermawan Purba (2004) yang memiliki validitas dimensi *model of self* 0.500 dan dimensi *model of others* 0.803 dan reliabilitas menggunakan kriteria Guilford dengan nilai *cronbach alpha* 0.8066. Kuesioner terdiri dari 24 pertanyaan untuk *yearning* dan 32 pertanyaan untuk pola *attachment* dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dapat dilihat bahwa *yearning* yang terjadi ketika responden dengan *Attachment Secure* tersebut mengalami putus hubungan romantis adalah rendah. Hal ini dapat disebabkan karena berdasarkan Bartholomew (1991), individu dengan *Secure Attachment* memiliki persepsi yang positif terhadap dirinya dan orang lain. Artinya ia memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga, dan mengharapkan orang lain menerima dan responsif terhadap dirinya, serta merasa nyaman dengan *intimacy* dan otonomi.

Setelah kehilangan *Attachment Figures*, individu tersebut yang sudah memiliki *models of self* yang tinggi akan menganggap dirinya berharga dan tidak mudah merasa anxiety. Dapat dilihat bahwa responden dengan *model of others* yang positif lebih banyak berada pada tingkat *yearning* yang tinggi daripada responden dengan *model of others* yang negatif. Adanya responden yang memiliki

tingkat *yearning* yang tinggi dan sedang disebabkan oleh hubungan yang putus secara tiba-tiba.

Pada dimensi *desire to re-experience*, individu dengan *Secure Attachment* memiliki tingkatan rendah (58,8%), sedang, (29,4%), dan tinggi (11,8%). Dapat dilihat bahwa ada kecenderungan dari responden dengan pola *Attachment Secure* untuk ingin kembali bersama dengan pasangannya. Hal ini disebabkan oleh positifnya *models of self*, dimana individu dengan pola *Attachment* ini masih merasa percaya akan kehadiran orang lain sehingga *yearning* yang dirasakan dapat menjadi lebih tinggi, khususnya dimensi *desire to re-experience*. Responden yang memiliki keinginan untuk kembali bersama pasangannya memiliki jumlah yang lebih banyak di tingkat *yearning* yang tinggi daripada responden yang menjawab tidak ingin.

responden dengan *Secure Attachment* memiliki tingkatan *Pre-occupied with the past* dengan rincian rendah (23,5%), sedang (53%) dan tinggi (23,5%). Hal ini juga menunjukkan kebutuhan dari hasil *model of others* yang bersifat positif dimana kebutuhan responden terhadap kepercayaan akan mantan pasangannya bahwa dirinya pantas untuk mendapatkan perasaan cinta dari mantan pasangannya. Tetapi ketika hubungan tersebut berakhir, responden dengan *Secure Attachment* sering teringat dengan kehidupan yang dijalani bersama dengan pasangannya pada masa lalu.

Pada dimensi *self-alienated*, responden dengan *Secure Attachment* tidak akan mencoba untuk mengasingkan

dirinya karena responden tersebut memiliki *models of self* yang tinggi, dimana dia masih memiliki keberhargaan diri yang cukup positif. Terdapat bahwa responden dengan *Model of self* yang positif memiliki jumlah responden yang berada pada tingkat *yearning* tinggi yang lebih sedikit daripada responden dengan *model of self* rendah.

Kategorisasi yang mendominasi pada pola *Attachment Pre-occupied* adalah kategorisasi sedang dengan 51,16%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan pola *Attachment Pre-occupied* memiliki tingkat *yearning* yang sedang.

Menurut Bartholomew, individu dengan *Pre-occupied Attachment* memiliki rasa keberhargaan diri yang rendah dan lebih mempercayai bahwa orang lain akan memberikan respon emosional yang dibutuhkan untuk dirinya. Oleh karena itu, responden dengan *Pre-occupied Attachment* merasa sangat membutuhkan *Attachment figure* untuk memberikan respon emosional yang dibutuhkan. Dan dapat dilihat bahwa tingkat *yearning* yang paling mendominasi adalah sedang. Karena kebutuhan responden akan respon emosional dari *Attachment figure* serta rasakeberhargaan diri yang rendah, akan menyebabkan *yearning* yang lebih tinggi dari responden dengan pola *Attachment Secure* ketika hubungan dengan pasangannya berakhir. Sama seperti pola *attachment secure*, *model of others* juga memegang peranan penting terhadap responden dengan pola *attachment pre-occupied* yang memiliki tingkat *yearning* tinggi. Dapat dilihat perbedaan pada responden yang memiliki *model of others* yang positif memiliki

responden dengan tingkat *yearning* tinggi lebih banyak daripada responden dengan *model of others* yang negatif.

Dimensi *desire to re-experience* berada pada tingkat sedang (39.6%) yang menunjukkan bahwa responden dengan pola *Attachment Pre-occupied* memiliki keinginan untuk kembali bersama pasangannya. Berbeda dengan pola *attachment secure*, responden dengan pola *attachment pre-occupied* memiliki *model of self* yang negatif. Hal ini berdampak pada rasa keberhargaan diri yang kurang sehingga responden ini membutuhkan *Attachment figure* yaitu pasangannya untuk bisa memberikan respon emosional yang dibutuhkan olehnya. Dapat dilihat bahwa responden yang memiliki *model of self* yang negatif memiliki jumlah responden yang lebih banyak pada tingkat *yearning* yang tinggi daripada responden dengan *model of self* yang positif. Dapat ditunjukkan bahwa banyak dari responden yang ingin menjalin kembali hubungan dengan mantannya.

Pada dimensi *Pre-occupied with past*, responden lebih banyak berada pada kategorisasi sedang (44%) dan tinggi (42%). Dapat dilihat bahwa responden memiliki kecenderungan yang tinggi untuk terikat dengan kehidupan masa lalu bersama mantan pasangannya tersebut. Karena *model of self* yang rendah miliknya sehingga kurangnya rasa keberhargaan diri menyebabkan bahwa ketergantungan mereka akan respon emosional dari *Attachment figure*-nya, sehingga menyebabkan dirinya untuk sering mengingat dan terikat pada masa lalu bersama mantannya ketika respon emosional tersebut terpenuhi. Dapat dilihat bahwa responden yang masih mencoba-

coba mencari informasi tentang mantan pasangannya memiliki jumlah responden yang lebih banyak dengan tingkat *yearning* yang tinggi daripada responden yang tidak mencari-cari informasi tentang pasangannya.

Sedangkan pada dimensi *self-alienated*, kategorisasi yang mendominasi adalah kategori rendah (53.5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak memiliki kecenderungan untuk mengasingkan diri setelah kehilangan *Attachment Figure* tersebut.

Kategorisasi *yearning* yang mendominasi pada responden dengan pola *attachment dismissing* adalah kategori rendah (100%). Hal ini membuktikan bahwa *yearning* pada responden dengan pola *Attachment Dismissing* berada di tingkat rendah.

Individu dengan pola *Attachment Dismissing* memiliki *model of self* yang positif dan *model of others* yang negatif. Sehingga ketika individu tersebut tidak terlalu membutuhkan orang lain untuk memberikan respon emosional untuk dirinya. Hal ini yang menyebabkan ketika individu tersebut mengalami putus hubungan dan kehilangan *Attachment figure*, dia tidak akan mengalami *yearning* yang berkepanjangan. Sehingga, dari data yang didapat, tingkat *yearning* yang dialami oleh responden dengan pola *Attachment Dismissing* berada pada tingkat rendah (100%). Responden dengan *model of others* yang negatif dan *model of self* yang positif memiliki jumlah responden dengan tingkat *yearning* tinggi yang sedikit.

Pada dimensi *desire to re-experience, Pre-occupied with past*, dan

self-alienated, ketiganya berada pada tingkat yang rendah. Hal ini berarti kecenderungan untuk kembali bersama dengan pasangannya rendah. Dari data penunjang yang didapat, dapat dilihat bahwa responden tidak memiliki keinginan untuk kembali bersama pasangannya. Kecenderungan responden untuk terikat dengan masa lalu yang rendah juga dapat diakibatkan oleh *model of self* yang positif dimana responden mempunyai *self-worth* yang tinggi. Dapat dilihat bahwa responden yang tidak mencari-cari informasi tentang pasangannya memiliki jumlah responden dengan tingkat *yearning* tinggi yang sedikit. Responden dengan pola *Attachment Dismissing* juga memiliki kecenderungan yang rendah untuk mengasingkan diri akibat mengalami putus hubungan dengan mantan pasangannya.

Tingkat *yearning* yang paling mendominasi pada responden dengan pola *Attachment Fearful* adalah kategori rendah (100%). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa responden dengan pola *Attachment Fearful* memiliki tingkat *yearning* yang rendah.

Menurut Bartholomew, pola *Attachment Fearful* memiliki *model of self* yang negatif dan *model of others* yang negatif. Hal ini berarti responden dengan pola *attachment fearful* memiliki persepsi yang negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Pola ini percaya bahwa orang lain tidak dapat diandalkan dan merasa dirinya tidak berharga untuk mendapat respon emosional. Individu tersebut tidak percaya akan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya.

Hasil yang didapat peneliti pada penelitian ini adalah tingkatan *yearning*

yang rendah pada responden dengan pola *Attachment Fearful*. Pada dimensi *desire to re-experience*, kategori yang paling mendominasi adalah kategori rendah (100%) dan pada dimensi *self-alienated*, kategori yang paling mendominasi adalah kategori rendah (100%). Hal ini menunjukkan rendahnya kecenderungan responden untuk kembali menjalin hubungan dengan *Attachment Figure* serta tidak menganggap dunia dan masa depannya negatif akibat dari putusnya hubungan romantik tersebut.

Sedangkan pada dimensi *Pre-occupied with past*, kategori rendah dan sedang memiliki persentase yang sama yaitu 50%. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk tetap terikat di masa lalu ketika bersama *Attachment Figure*-nya.

Daftar Pustaka

- Adams, John, et.al, 2007, *Research Methods for Graduate Business and Social Science Students*. New Delhi: Response Book.
- Ainsworth, S. M., Blehar, C. M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. New York: Psychology Press
- Bakermans-Kranenburg, Marian J. & Van IJzendoorn, Marinus H., (1997). "Adult Attachment and The Break-Up of Romantic Relationships.". *Journal of Divorce & Remarriage* , Vol. 27, 1997.
- Bartholomew, Kim & Horowitz, Leonard M., (1991) "Attachment Styles among Young Adults: A Test of Four-Category Model". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 61, 1991.
- Blood, Robert & Margaret. 1978. *Marriage*. New York: The Free Press.
- Bowlby, John. 1980. *Attachment and Loss*, vol. III. USA: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment And Healty Human Development* . London: Basic Books.
- Fagundes, Christopher P., (2011) "Getting Over You: Contributions of Attachment Theory for Post Break-Up Emotional Adjustment." *Journal of The International Association For Relationship Research*, vol. 19, 2012.
- Gray, John. 1998. *Mars & Venus: Starting Over*. USA: HarperCollins Publisher.
- Kübler-Ross, Elisabeth. 2009. *On Death and Dying*. UK: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Monat, Alan & Lazarus, Richard S. 1991. *Stress and Coping, An Anthology*. New York: Columbia University Press.
- O'Connor, Mary-Frances & Sussman, Tamara. (2013). "Developing the Yearning in Situations of Loss Scale: Convergent and Discriminant Validity for Bereavement, Romantic Breakup and Homesickness". *Journal of Death Studies*. 0: 1–9, 2014
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence*, 13th edition. New York: McGraw Hill.
- Shaver, Phillip R. "Attachment Bonds in Romantic Relationships".
- Stinnet, Nick & Walters, James. 1984. *Relationships in Marriage and The Family*, 2nd edition. USA: Macmillan, Inc.

Parkes, Collin Murray. 2010. *Grief: Lessons From The Past, Vision To The Future*. UK: Psychologica Belgica

Shabrina, Zsaskia. 2014. *Studi Deskriptif Tentang Tingkat Yearning Setelah Mengalami Putusnya Intimate Relationship Pada Dewasa Awal*. Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Purba, Fredrick Dermawan. 2004. *Studi Deskriptif Mengenai Tingkah Laku Intim Dari Empat Pola Attachment Dewasa Pada Individu Menikah Dengan Usia Pernikahan Dibawah Lima Tahun Di Bandung*. Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran