



Hubungan Antara Gaya Kelekatan Dewasa Dengan *Toxic Relationship* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Berpacaran

Hanindya Putri Dewanti¹, Dendy Setyadi²

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

dewanti.hanindyaputri@gmail.com¹

Alamat: Kampus I Universitas Sanata Dharma, Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: dewanti.hanindyaputri@gmail.com

Abstract. *This study is a correlational quantitative research. The study aims to find out the relationship between adult attachment style and toxic relationship in dating Guidance and Counseling students and to find out how high the level of adult attachment style and toxic relationship level in dating Guidance and Counseling students. The subjects totaled 102 students. Data collection used the adult attachment style scale with 62 valid items with a reliability test value of 0.971 and the toxic relationship scale with 37 valid items with a reliability test score of 0.999. The results showed that there was a negative relationship between adult attachment style and toxic relationship with a high level of significance with a value of $r = -0.712$ and $p < .001$. The level of adult attachment style of dating students is classified as high with a percentage of 43%. The level of toxic relationships in students who are dating is classified as low with a percentage of 52%. Based on these results, it can be seen that the higher the level of adult attachment style, the level of toxic relationships tends to decrease, and vice versa.*

Keywords: *adult attachment style, toxic relationship, students, dating*

Abstrak. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara gaya kelekatan dewasa dengan *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran serta mengetahui seberapa tinggi tingkat gaya kelekatan dewasa dan tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran. Subjek berjumlah 102 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala gaya kelekatan dewasa dengan item valid berjumlah 62 item dengan nilai uji reliabilitas 0.971 dan skala *toxic relationship* dengan item valid berjumlah 37 item dengan nilai uji reliabilitas 0.999. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara gaya kelekatan dewasa dengan *toxic relationship* dengan tingkat signifikansi tinggi dengan nilai $r = -0.712$ dan $p < .001$. Tingkat gaya kelekatan dewasa mahasiswa yang berpacaran tergolong dalam kategori tinggi dengan persentase 43%. Tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa yang berpacaran tergolong dalam kategori rendah dengan persentase 52%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat gaya kelekatan dewasa maka tingkat *toxic relationship* cenderung menurun, dan sebaliknya.

Kata kunci: gaya kelekatan dewasa, toxic relationship, mahasiswa, pacaran

1. LATAR BELAKANG

Pacaran adalah hubungan romantis yang terjalin antara dua individu yang berbeda jenis kelamin. Hubungan romantis yang dialami oleh individu adalah salah satu bagian kehidupan terpenting bagi mereka yang menginjak kalangan remaja hingga dewasa. Memiliki dan mengembangkan hubungan romantis dengan orang lain merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal. Santrock (dalam Putri, 2019) mengemukakan bahwa menemukan pasangan hidup dan membangun hubungan romantis dengan seseorang dari lawan jenis adalah salah satu tugas perkembangan fase dewasa awal. Pada akhir masa remaja atau dewasa awal, hubungan romantis mulai memberikan kebutuhan emosional satu sama

lain. Erikson (dalam Adilla & Syafira, 2019) mengemukakan bahwa masa dewasa awal adalah periode perkembangan di mana individu harus menyeimbangkan antara keinginan untuk hubungan yang intim dan keinginan untuk menghindari isolasi. Individu yang memasuki masa dewasa awal adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan termasuk dalam masa remaja akhir dan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018).

Kehadiran pasangan memang dapat membuat diri seseorang menjadikan pasangan sebagai sosok yang memberikan hal-hal positif bagi hidupnya, namun disisi lain terdapat seseorang yang membatasi pasangannya sehingga membuat pasangannya merasa tertekan dan terancam yang dapat mengarahkan kepada hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*). Laili (dalam Nabila dkk., 2021) menyatakan individu yang terjebak dalam hubungan beracun atau tidak sehat seringkali tidak menyadari bahwa situasi mereka bisa menjadi berbahaya. Glass (1995) mengungkapkan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang didasarkan pada persaingan, konflik, dan dorongan untuk mendominasi pasangan. Vedasari (2022) mengemukakan bahwa *toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang menjadi tidak seimbang karena salah satu pasangan mendominasi yang lain, dan ini menyebabkan ketidaknyamanan, kekecewaan, dan ketidakbahagiaan bagi kedua belah pihak.

Hubungan psikologis antara satu individu dengan individu lain dapat menjadi kelekatan. John Bowlby (dalam Mayorita, 2021) pencipta teori gaya kelekatan, memberikan gambaran tentang kelekatan sebagai ikatan emosional yang tercipta antara seseorang di masa anak-anak dan pengasuhnya yang memiliki dampak besar pada bagaimana ia bertindak dalam hubungan, mengendalikan emosinya, dan mengekspresikan kasih sayang secara sadar kepada orang lain. Santrock (dalam Tedra, 2015) menjelaskan bahwa hubungan antara dua individu yang memiliki ikatan emosional yang mendalam dan terlibat dalam berbagai tindakan untuk menjaga hubungan tersebut tetap berjalan disebut dengan istilah kelekatan atau *attachment*. Fitrizia (2019) mengemukakan bahwa gaya kelekatan individu dan sikapnya terhadap pembentukan hubungan dengan orang lain berkaitan erat. Tingkat kepuasan dan kesuksesan yang dialami dalam relasi yang intim sangat dipengaruhi oleh gaya kelekatan individu

Collins (dalam Ramba et al., 2022) mengemukakan bahwa di masa dewasa, gaya kelekatan adalah pola perilaku, emosi, dan gagasan individu tentang hubungannya yang dibentuk oleh pengalaman individu bersama orang lain. Hazan dan Shaver (dalam Puspitasari & Syafiq, 2022) mengatakan bahwa kelekatan romantis dewasa adalah

hubungan romantis yang berakar dari teori kelekatan yang dicetuskan oleh John Bowlby mengenai kelekatan individu berawal dari figur utama sebagai yang terdekat (orang tua) pada masa anak-anak. Hazan dan Shaver (dalam Ramba et al., 2022) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis gaya kelekatan di masa dewasa diantaranya yaitu *secure* (aman), *avoidant* (menghindar), dan *anxious* (cemas). Gaya kelekatan menghindar dan cemas dicirikan sebagai kategori gaya kelekatan *insecure* (tidak aman).

Individu yang memiliki hubungan yang sehat dengan pasangannya akan menciptakan kenyamanan, kedekatan yang baik, tindakan, sikap, dan emosi-emosi yang positif dalam hubungan pacaran. Hal tersebut dapat membentuk ikatan emosional yang disebut gaya kelekatan aman. Hubungan yang sehat dapat berpengaruh pada kepribadian individu dan pasangannya dalam membentuk strategi penyelesaian konflik yang baik dan efektif. Namun, pada kenyataannya hubungan pacaran tidak lepas dari adanya konflik dan masalah yang dapat menciptakan emosi-emosi negatif maupun tindakan yang buruk. Jika konflik dan masalah yang terjadi tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat memicu terjadinya *toxic relationship* dan menyebabkan hubungan menjadi tidak sehat lagi. Hal tersebut akan membentuk hubungan yang didalamnya memiliki gaya kelekatan yang tidak aman.

Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui gejala *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang menjalin hubungan pacaran. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengalami gejala *toxic relationship* dalam hubungan mereka, berupa tindakan atau perilaku pasangan yang kurang baik, perkataan pasangan yang melukai hati responden, dan sikap pasangan yang buruk kepada responden. Dari hal tersebut, dapat dikaitkan dengan gaya kelekatan dewasa yaitu kelekatan tidak aman karena perlakuan *toxic* dari pasangan dapat membuat responden merasa cemas bahkan menghindar dari pasangannya.

Penelitian Ramba dkk. (2022) menunjukkan bahwa adanya kelekatan tidak aman dalam hubungan yang dijalani responden dalam penelitian tersebut dan hal tersebut memunculkan gejala *toxic relationship*. Terdapat dua responden, dimana kedua responden digambarkan sebagai seorang individu dengan gaya kekekatannya yang tidak stabil adalah seseorang yang mengalami kegelisahan atau keraguan ketika bergantung pada hubungan mereka, dan yang menjadi gugup ketika pasangan bergantung pada mereka. Kecemasan ketika pasangannya tidak ada untuk menyelesaikan masalah, takut ditinggalkan, dan cemburu ketika pasangannya memutuskan untuk bergantung pada orang lain daripada dengannya. Hal tersebut terkadang memunculkan emosi-emosi negatif yang diungkapkan ke pasangannya karena terlalu takut jika pasangannya hilang dari hidupnya.

Wawancara yang dilakukan oleh Nabila dkk. (2021) pada mahasiswa, ditemukan asumsi dari orang-orang yang berada dalam *toxic relationship* bahwa hal tersebut dianggap lebih baik jika berada dalam hubungan kekerasan atau *toxic relationship* daripada sendirian tanpa figur lekat atau pasangan yang membawa kebahagiaan. Temuan menunjukkan bahwa meskipun orang-orang dalam hubungan *toxic* merasa lelah dan tertekan, mereka ingin tetap tinggal di dalamnya karena cinta untuk pasangan mereka. Jadi, jika mereka kehilangan pasangannya, mereka akan mengalami kecemasan.

Kelekatan yang dibangun oleh kedua individu dalam menjalin sebuah hubungan adalah hal yang penting. Kelekatan aman antara kedua individu dapat membuat hubungan yang terjalin akan baik. Namun sebaliknya, jika kelekatan yang dibangun individu tidak aman, maka dapat berpengaruh pada jalannya hubungan menjadi tidak sehat. Kelekatan menjadi dasar bagi individu dalam membangun hubungan dengan orang lain selain dengan orang tuanya yang terlebih dahulu membangun kelekatan dengan individu tersebut. Kelekatan dapat berpengaruh pada individu saat menjalin hubungan dengan figur lekatnya, dalam hal ini adalah pasangannya.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas dengan adanya fenomena mengenai kelekatan dan *toxic relationship*, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Gaya Kelekatan Dewasa dengan *Toxic Relationship* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Berpacaran”.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi Gaya Kelekatan Dewasa

Teori kelekatan dewasa dicetuskan oleh Hazan dan Shaver (1987) yang didasarkan pada teori kelekatan antara anak dan orang tua yang ditemukan oleh John Bowlby. Hazan dan Shaver (1987) menyatakan hubungan romantis pada masa remaja dan dewasa dapat dilihat sebagai proses kelekatan termasuk figur lekat (orang tua) sejak bayi menurut teori yang dicetuskan oleh John Bowlby. Teori ini didasarkan pada pemahaman bahwa figur lekat individu mulai berpindah ke teman atau pasangan selama masa remaja, dan perilaku itu akan muncul selama perpindahan ini yang sesuai dengan jenis kelekatan yang dimiliki individu, baik aman atau tidak aman.

Collins (1996) mengemukakan bahwa gaya kelekatan dewasa adalah pola pikir, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan hubungan yang dipengaruhi oleh relasi dan interaksi dengan orang lain. Hazan dan Shaver (1987) mengemukakan bahwa cinta romantis berkaitan dengan gaya dewasa, yang merupakan pengembangan hubungan

emosional antara individu dan pasangannya dan hubungan emosional awal yang terbentuk antara bayi yang baru lahir dan orang tuanya. Khumairoh dan Undarwati (2015) mengemukakan gaya kelekatan dewasa adalah jenis kelekatan yang dirancang untuk memberikan stabilitas dan kenyamanan bagi pasangan dalam hubungan pacaran.

Aspek-aspek Gaya Kelekatan Dewasa

1) *Depend* (Ketergantungan)

Berkaitan dengan kepercayaan seseorang terhadap pasangannya, yang mengacu pada ketergantungan dengan pasangannya untuk dukungan emosional dan keamanan serta ketersediaan seseorang untuk hadir ketika pasangannya membutuhkan dirinya. Aspek ini juga berkaitan erat dengan kualitas hubungan romantis dan kemampuan untuk mengatur emosi seseorang dalam hubungan romantis.

2) *Close* (Kedekatan)

Berkaitan dengan tingkat kenyamanan seseorang terhadap keintiman dengan pasangannya yang melibatkan perasaan kedekatan, keterhubungan, dan saling mendukung antar pasangan serta keamanan yang dirasakan seseorang dalam hubungan yang dekat secara emosional. Selain itu, aspek ini juga berkaitan dengan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan pasangannya.

3) *Anxiety* (Kecemasan)

Kekhawatiran atau kecemasan yang dimiliki seseorang dalam suatu hubungan, seperti kekhawatiran dicampakkan atau cinta pasangannya memudar.

Definisi *Toxic Relationship*

Glass (1995) mengungkapkan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang didasarkan pada persaingan, konflik, dan dorongan untuk mendominasi pasangan. Akibatnya, ada persaingan, kurangnya rasa saling menghormati, dan kurangnya kekompakan antara pasangan. Tindakan yang tidak dapat ditoleransi dan melampaui batas, seperti pelecehan verbal, emosional, finansial, dan seksual, dapat mengindikasikan bahwa terdapat *toxic relationship* dalam hubungan. Vedasari (2022) mengemukakan bahwa *toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang menjadi tidak seimbang karena salah satu pasangan mendominasi yang lain, dan ini menyebabkan ketidaknyamanan, kekecewaan, dan ketidakbahagiaan bagi kedua belah pihak. Sejalan dengan pendapat Nurifah (2013), jika salah satu pasangan dalam hubungan menunjukkan perilaku destruktif dan berbahaya yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental pasangan lain, hubungan itu termasuk ke dalam *toxic relationship*.

Gejala Perilaku dalam *Toxic Relationship*

1) Gejala Emosional

Berhubungan dengan perasaan, berpengaruh pada perilaku seseorang untuk mengendalikan tindakan apa yang akan diperbuat berupa ekspresi, respon, nada suara, atau perilaku yang muncul karena keadaan emosi. Gejala emosional dapat mengarah pada perasaan negatif atau positif.

2) Gejala Perilaku

Mengarah pada perilaku atau tindakan yang individu lakukan yang mengacu pada emosi yang dirasakannya contohnya menangis, berdebat atau bertengkar, tertawa, melempar barang atau benda, melukai, sifat yang dapat berubah sewaktu-waktu seperti kadang romantis, kadang cuek, kadang tidak peduli.

3) Gejala Fisik

Mencakup penampilan fisik dan kesehatan tubuh manusia. Berkeringat, gelisah, detak jantung meningkat, sakit kepala, kelelahan, dan mual adalah beberapa contoh gejala fisik yang dihasilkan oleh adanya perasaan emosional.

4) Gejala Komunikasi

Berupa tindakan verbal maupun non-verbal yang individu gunakan untuk mengungkapkan emosi atau perasaan ketika menjalin komunikasi dengan orang lain. Contohnya nada suara dan bahasa tubuh seperti gerakan tangan atau kepala yang dapat menunjukkan bahwa individu merasa marah atau sedih.

Bentuk-bentuk *Toxic Relationship*

1) Kekerasan Fisik

Semacam perilaku tidak menyenangkan yang memiliki risiko menyebabkan cedera fisik ringan hingga berat beserta tanda-tanda yang melekat dan berbekas disebut kekerasan fisik, seperti mendorong, menampar, menyerang, mencekik.

2) Kekerasan Psikologis

Kekerasan psikologis yang tidak termasuk kontak fisik, seperti ancaman, penghinaan, celaan, dan pencemaran nama baik, disebut sebagai bentuk kekerasan psikologis. Korban kekerasan psikologis sering tidak menyadari bahwa mereka sedang diserang secara psikologis karena kekerasan ini sering tidak memiliki bukti yang jelas. Namun, jika dibiarkan, kekerasan psikologis memiliki kemampuan untuk menyebabkan trauma dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental korban.

3) Kekerasan Seksual

Ketika seorang korban dipaksa melakukan tindakan seksual yang tidak menyenangkan, mereka dapat mengalami cedera pada bagian tubuh korban. Kekerasan seksual termasuk kontak fisik yang tidak diinginkan, ciuman paksa, upaya untuk menyentuh korban tanpa persetujuan dari korban, pemerkosaan, dan ancaman menggunakan kekerasan jika korban menolak.

4) Kekerasan Ekonomi

Ketika salah satu pihak atau korban diperas atau sengaja dimanfaatkan oleh pasangannya, sehingga mengalami kerugian finansial. Kekerasan ekonomi terjadi ketika korban dipaksa bekerja keras untuk kebutuhan pasangannya, dan pasangannya mengambil keuntungan dari kerja keras korban tanpa izin

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif teknik korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara gaya kelekatan dewasa dengan *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran. Populasi penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2020-2023 berjumlah 455 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan sehingga subjek penelitian berjumlah 102 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala gaya kelekatan dewasa dan skala *toxic relationship*. Uji validitas penelitian ini dihitung dengan menentukan korelasi antara skor masing-masing item pernyataan dan skor total. Jika koefisien validitas instrumen dengan nilai $r \geq 0.30$ dan nilai $P \leq 0.05$, maka instrumen penelitian dianggap valid. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Adapun uji prasyarat yang harus dilakukan sebelum pengujian hipotesis yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan program studi Bimbingan dan Konseling Kampus I Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada bulan Maret 2024. Data penelitian diperoleh dari kuesioner skala gaya kelekatan dewasa dan skala *toxic relationship* yang telah disebarakan kepada mahasiswa. Olah data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan statistika untuk memperoleh nilai dari hubungan antara gaya kelekatan dewasa dengan *toxic*

relationship pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran dengan bantuan aplikasi statistik *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP).

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil dari uji normalitas pada masing-masing variabel dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel Gaya Kelekatan Dewasa

<i>Fit Statistics</i>		
<i>Test</i>	<i>Statistic</i>	<i>p</i>
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.072	0.673

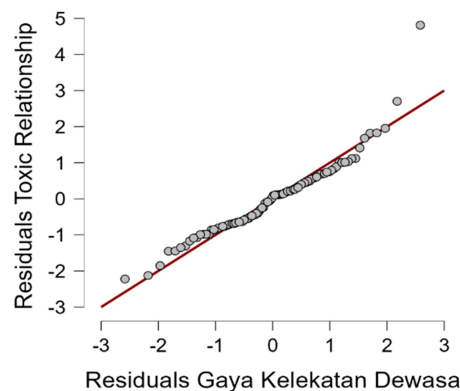
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Variabel *Toxic Relationship*

<i>Fit Statistics</i>		
<i>Test</i>	<i>Statistic</i>	<i>p</i>
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.102	0.244

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data untuk variabel gaya kelekatan dewasa terdistribusi secara normal. Hal tersebut terbukti dari nilai P-value > 0.05 terpenuhi yaitu 0.673. Sedangkan, data variabel *toxic relationship* terdistribusi secara normal. Hal tersebut terbukti dari nilai P-value > 0.05 terpenuhi yaitu 0.244

Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear dua variabel. Hasil dari uji linearitas dengan menggunakan aplikasi dipaparkan sebagai berikut:



Gambar 3. Hasil Uji Linearitas Regression

Dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel gaya kelekatan dewasa dengan variabel *toxic relationship*, dapat disimpulkan melalui gambar titik data aktual yang cenderung berkelompok dan sebarannya mendekati garis regresi.

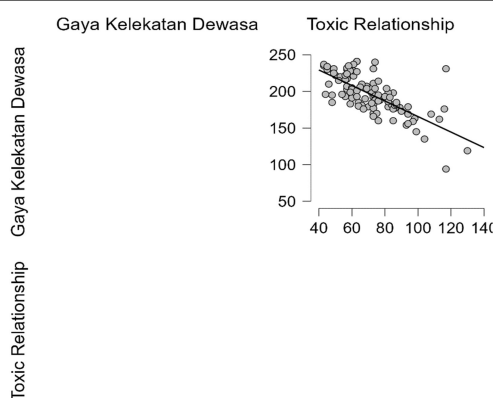
Uji Hipotesis Korelasional

Uji hipotesis korelasional dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Pearson's Correlations			
Variable		Gaya Kelekatan Dewasa	Toxic Relationship
1. Gaya Kelekatan Dewasa	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. Toxic Relationship	Pearson's r	-0.712	***
	p-value	< .001	—

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

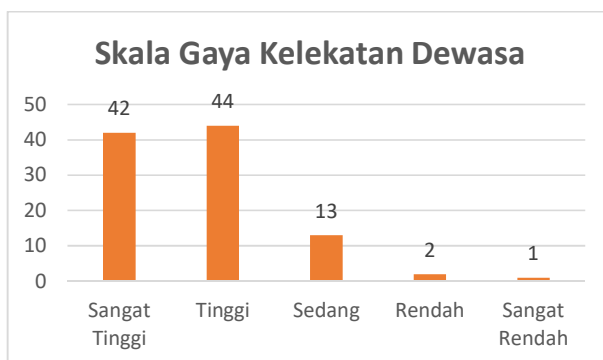


Gambar 5. Hasil Uji Korelasi

Hasil uji korelasi *Pearson's* menunjukkan bahwa variabel gaya kelekatan dewasa memiliki hubungan signifikansi statistik yang kuat dengan variabel *toxic relationship*. Hal tersebut diketahui dari tabel hasil korelasional dengan nilai p-value < .001. Kemudian r pada *Pearson's* adalah -0.712. Data tersebut dinyatakan valid dan memiliki korelasi negatif karena p-value berada pada < 0.05. Seseorang yang memiliki gaya kelekatan dewasa yang tinggi berarti memiliki gaya kelekatan yang aman dalam hubungan pacaran. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Bowlby (dalam Nabila dkk., 2021) bahwa menciptakan kelekatan yang aman akan berfungsi sebagai dasar untuk pengembangan pribadi yang sehat. Di sisi lain, gaya kelekatan yang tidak aman mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi pada kegiatan yang berhubungan dengan eksplorasi, terutama relasi dengan orang lain maupun dengan pasangan. Selaras dengan penelitian Dwicahyani & Satwika (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan tipe kelekatan yang aman lebih kecil kemungkinannya untuk menghadapi kekerasan psikologis dibandingkan mereka yang memiliki gaya kelekatan yang tidak aman. Sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek penelitian tersebut disimpulkan

mengalami kekerasan psikologis dalam hubungan romantis yang termasuk dalam kategori rendah, dan kebanyakan dari mereka memiliki gaya kelekatan yang aman dengan pasangan mereka. Dalam hal ini, kekerasan psikologis juga termasuk ke dalam toxic relationship. Selain itu, hasil penelitian oleh Nabila dkk. (2021), ditemukan bahwa gaya kelekatan yang tidak aman memiliki pengaruh signifikan terhadap toxic relationship dan hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki gaya kelekatan tidak aman, maka mereka lebih mungkin mengalami gangguan dalam relasi dengan orang lain maupun pasangan.

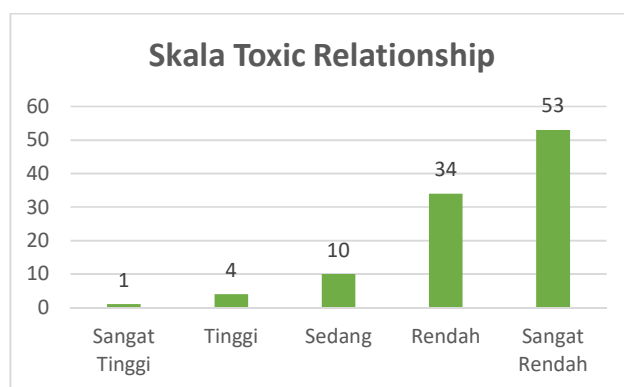
Kategorisasi Tingkat Gaya Kelekatan Dewasa dan *Toxic Relationship*



Gambar 1. Hasil Capaian Skor Kategorisasi Skala Gaya Kelekatan Dewasa

Nilai capaian skor pada kategorisasi skala gaya kelekatan dewasa berada dalam kategori yang tinggi. Puspitasari & Syafiq (2022) mengemukakan bahwa gaya kelekatan adalah kondisi dan sifat kelekatan seseorang yang dikategorikan sebagai aman atau tidak aman berupa segala bentuk perilaku yang mengakibatkan seseorang mencapai atau mempertahankan salah satunya dalam hubungan pacaran. Tingkat gaya kelekatan yang tinggi dalam hubungan pacaran akan membentuk gaya kelekatan yang aman karena dalam hubungan pacaran tersebut seseorang dan pasangannya saling mengembangkan perilaku yang positif untuk mempertahankan hubungan. Nabila dkk. (2021) menyatakan bahwa umumnya individu yang beranjak dewasa memiliki gaya kelekatan aman dan cenderung optimis dalam hubungannya karena memiliki pandangan yang positif, bergaul bersama orang lain dengan mudah, tidak peduli, serta tidak merasa terlalu stress tentang hubungan romantis yang dijalani. Kusuma & Herdiana (2022) menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan bawaan untuk menemukan tempat yang paling aman bagi dirinya sendiri, dan kebutuhan akan keamanan ini memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yang akan mengarahkannya pada rasa aman. Ketika individu merasa aman, ia akan lebih mampu berkonsentrasi pada sesuatu tanpa adanya rasa takut akan ancaman yang memerlukan perlindungan diri. Ketika individu dicintai oleh seseorang, mereka akan merasa aman, memiliki harga diri yang tinggi,

berani mengambil risiko, dan percaya bahwa ada yang akan selalu melindungi yaitu pasangannya. Berbeda dengan individu yang mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari pasangannya, tidak dicintai dan dilindungi, bahkan mendapat ancaman serta kekerasan akan menyebabkan individu merasa tidak aman dalam hubungan pacaran, harga diri yang dimiliki rendah, dan tidak percaya pada pasangannya yang akan selalu melindunginya. Individu dalam keadaan tersebut dapat dikatakan memiliki gaya kelekatan yang tidak aman dan cenderung untuk menghindar dari pasangannya bahkan tidak memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungannya.



Gambar 2. Hasil Capaian Skor Kategorisasi Skala *Toxic Relationship*

Nilai capaian skor pada kategorisasi skala *toxic relationship* berada dalam kategori yang rendah. Sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berada dalam hubungan pacaran tidak mengalami *toxic relationship* karena membangun gaya kelekatan dewasa yang aman. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Nabila dkk. (2021) bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut berada dalam zona yang aman dalam hubungan romantis dengan pasangan mereka, hubungan romantis yang dijalani tidak mengarah pada ciri *toxic relationship*, dan mereka tidak sedang memiliki hubungan dengan orang yang *toxic* dalam hubungan romantis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan tingkat signifikansi yang tinggi antara gaya kelekatan dewasa dengan *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran. Terbukti dari hasil uji korelasi *Pearson's* menunjukkan nilai $r = -0.712$ dan $p < .001$ yang berarti antara variabel gaya kelekatan dewasa dengan *toxic relationship* membentuk hubungan yang negatif dengan penjelasan bahwa semakin tinggi tingkat gaya kelekatan dewasa maka tingkat *toxic*

relationship cenderung menurun. Demikian juga sebaliknya, jika semakin rendah tingkat gaya kelekatan dewasa yang terbentuk, maka semakin tinggi tingkat *toxic relationship* dalam hubungan pacaran. Dengan demikian, hipotesis adanya hubungan antara gaya kelekatan dewasa dengan *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran diterima.

Tingkat gaya kelekatan mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran tergolong ke dalam kategori tinggi. Terdapat 42 mahasiswa dengan presentase 41% yang termasuk memiliki indikasi tingkat gaya kelekatan dewasa yang sangat tinggi dalam hubungan pacaran, 44 mahasiswa dengan presentase 43% yang terindikasi memiliki gaya kelekatan dewasa dengan kategori tinggi dalam hubungan pacaran, 13 mahasiswa dengan presentase 13% yang terindikasi memiliki tingkat gaya kelekatan dewasa sedang dalam hubungan pacaran, 2 mahasiswa dengan presentase 2% yang terindikasi memiliki tingkat gaya kelekatan dewasa yang rendah, dan 1 mahasiswa dengan presentase 1% yang terindikasi memiliki tingkat gaya kelekatan dewasa yang sangat rendah dalam hubungan pacaran yang dijalani.

Tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa dalam hubungan pacaran mahasiswa Bimbingan dan Konseling berada dalam kategori rendah. Sebanyak 53 mahasiswa dengan presentase 52% mahasiswa terindikasi memiliki tingkat *toxic relationship* yang sangat rendah dalam hubungan pacaran yang dijalani, 34 mahasiswa dengan presentase 33% yang terindikasi memiliki tingkat *toxic relationship* yang rendah dalam hubungan pacaran, 10 mahasiswa dengan presentase 10% yang memiliki tingkat *toxic relationship* sedang dalam hubungan pacaran, 4 mahasiswa dengan presentase 4% yang memiliki tingkat *toxic relationship* yang tinggi, dan 1 mahasiswa dengan presentase 1% yang memiliki tingkat *toxic relationship* yang sangat tinggi dalam hubungan pacaran.

Saran

Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berpacaran, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kelekatan dewasa memiliki hubungan dengan *toxic relationship*. Maka dari itu, penting bagi seluruh mahasiswa untuk mengembangkan dan meningkatkan gaya kelekatan dewasa bersama pasangannya agar *toxic relationship* minim terjadi dalam hubungan pacaran yang dijalani.

DAFTAR REFERENSI

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan Intimasi pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*, 8(1), 18-24. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bianita, W., & Fitri, S. (2022). Profil Attachment Style Remaja yang Mengalami Kekerasan Berpacaran di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 93–101.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dwicahyani, A. R., & Satwika, Y. W. (2021). Perbedaan Kekerasan Psikologis yang Dialami dalam Relasi Romantis Ditinjau dari Gaya Kelekatan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 181–192. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41285>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Interpersonal Relations and Group Processes Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Khoiriah, C. (2021). Gaya Kelekatan dan Emotional Abuse pada Dewasa Awal Berpacaran. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i1.9369>
- Khumairoh, B., & Undarwati, A. (2015). Hubungan Antara Adult Attachment Style dengan Komitmen Pernikahan pada Dewasa Awal. *INTUISI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 29–34.
- Mayorita, D. (2021). Toxic Relationships: Bagaimana Sindrom Gadis Baik Menjebakmu dalam Hubungan Tidak Baik*. Yogyakarta: Mojok Group.
- Ramba, L. G., Daud, M., & Hamid, H. (2022). Gambaran Gaya Kelekatan di Masa Dewasa pada Individu yang Pernah Mengalami Kekerasan Emosional dari Primary Caregiver. *Journal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 104–118.
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria A, N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807–820. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i8.1684>