

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Individu pada masa dewasa awal menjadikan masa kuliah sebagai salah satu jalur penting menuju kedewasaan. Masa kuliah akan menyediakan pengalaman akademis dan sosial yang penting bagi mahasiswa. Salah satu aspek kunci dari pengalaman sosial itu adalah mengembangkan suatu hubungan romantis. Hal ini berperan sangat penting bagi kehidupan banyak mahasiswa. Maka dari itu mahasiswa pada masa dewasa awal memprioritaskan upaya menemukan dan mengembangkan hubungan dengan pasangan secara intim. Proses menemukan dan mengembangkan hubungan dengan pasangan secara intim ini dapat diwujudkan melalui hubungan pacaran (Roscoe, 1987 dalam Skinner, 2005).

Saat menjalani hubungan pacaran terdapat kondisi tertentu yang tidak memungkinkan mahasiswa dan pasangannya untuk selalu dapat berdekatan, misalnya karena harus berkuliah di dua kota bahkan dua negara yang berbeda. Sebuah penelitian menyatakan bahwa sepertiga dari hubungan berpasangan di universitas yang dijalani oleh mahasiswa merupakan *long-distance relationship* (Kauffman, 2008). *Long-distance relationship* menurut Knys (1989, dalam El-Hakim, 2014) adalah suatu hubungan antara dua pihak yang saling berkomitmen di mana individu tidak dapat selalu berdekatan satu sama lain dan tidak dapat bertemu ketika mereka saling membutuhkan.

Kondisi ini berdampak pada perubahan dalam hubungan yang dijalani seperti frekuensi pertemuan dan komunikasi yang dapat memengaruhi kualitas hubungan dengan pacar, termasuk rasa kepemilikan, perhatian, keterikatan emosi dan ketergantungan terhadap pacar. Hasil wawancara dengan mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* di Universitas

“X” Bandung menunjukkan bahwa kondisi *long-distance relationship* memunculkan perubahan dalam interaksi dengan pasangan seperti timbulnya rasa curiga dan rasa cemburu jika pacar terlalu banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya khususnya pada teman lawan jenis pacarnya. Upaya menjaga komunikasi yang sebagian besar berupa komunikasi tidak langsung sering terhambat karena terjadi salah paham akibat salah menafsirkan bahasa pesan singkat atau terputus-putusnya komunikasi akibat kesibukan sehari-hari. Rasa kesepian muncul akibat kehadiran pacar secara fisik sedang sangat dibutuhkan namun kesempatan untuk bertemu sangat terbatas. Muncul pula kekhawatiran bahwa hubungan akan berakhir jika pacar tidak mampu menunggu hingga mahasiswa tersebut kembali berada di kota yang sama lalu meninggalkannya untuk perempuan / laki-laki lain.

Jimenez (2010) mengkarakteristikkan *long-distance relationship* sebagai suatu situasi di mana pasangan tidak berdekatan atau tidak hadir secara fisik saat itu. Berdasarkan penelitian Freitas (2004), perpisahan secara fisik maupun emosional dipandang sebagai jenis-jenis *stressor* dalam hubungan. Keterpisahan dari pasangan dirasakan sebagai ancaman yang membuat mahasiswa tertekan dan memicu upaya mencari kedekatan fisik dengan pasangannya. Hal serupa didapati dari hasil survei pada mahasiswa Universitas “X” Bandung di mana keterpisahan dengan pasangan memunculkan rasa rindu sekaligus khawatir yang terus-menerus sehingga mendorong mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* untuk sering mengunjungi pasangannya jika memungkinkan dan berupaya untuk berkomunikasi seintens mungkin. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa mereka memilih untuk menghabiskan waktu sepulang kuliah untuk mengobrol lewat *chat*/telepon dengan pacar daripada mengerjakan tugas, kurang berkonsentrasi belajar ketika mengalami pertengkaran yang berlarut-larut karena sulit mencari waktu untuk diskusi, rela menghabiskan uang untuk biaya transport menemui pacar mereka serutin mungkin, bahkan membolos kuliah jika pacar mereka sedang datang berkunjung.

Kecenderungan untuk mencari kedekatan dengan pasangan adalah strategi yang alami dan mendasar dalam sistem perilaku *attachment* (Bowlby, 1969/1982, dalam Mikulincer & Shaver, 2007). *Adult attachment* adalah ikatan emosional serta kecenderungan untuk menjaga kedekatan dengan orang yang istimewa, misalnya, pasangan dalam hubungan romantis, yang dapat menyediakan “*safe haven*” untuk memberikan rasa tenang, “*secure base*” untuk memberikan arahan dan perlindungan yang menghasilkan rasa aman (Bowlby, 1969/1982 dalam Lee & Pistole, 2012). Rasa aman berkaitan dengan harapan seseorang akan ketersediaan (*availability*) dan kepekaan (*responsivity*) pasangan. Pola dari ekspektasi, kebutuhan, emosi dan perilaku sosial yang dihasilkan dari riwayat pengalaman *attachment* tertentu akan membentuk *attachment style* seseorang (Fraley & Shaver, 2000 dalam Mikulincer & Shaver, 2007).

Menurut Whitebourne (2012) saat individu menghayati dirinya *securely attached* terhadap pasangannya, individu tersebut tidak tidak keberatan jika harus berpisah. *Secure attachment style* dapat membantu mahasiswa menjalani kondisi *long-distance relationship* karena ia mempercayai pasangannya, nyaman untuk mendekati diri maupun bergantung pada pasangan dan mengatasi ancaman atau *stressor* yang muncul dari kondisi *long-distance relationship* secara konstruktif. Sebaliknya, saat mahasiswa merasa *insecure* maka akan rentan terhadap dampak negatif *long-distance relationship*: ia akan sangat membutuhkan pasangan di sekitarnya namun kondisi keterpisahan akan menjadikannya sangat cemas dan tertekan sehingga tidak bisa berfungsi secara adekuat dalam kehidupan sehari-hari. Masalah juga tidak luput dari mahasiswa yang merasa nyaman berjauhan dari pasangan karena memiliki kecenderungan *avoidance*, kondisi keterpisahan membuatnya semakin enggan melibatkan pasangan dalam keseharian sehingga dapat meregangkan hubungan mereka.

Menurut Shaver dkk (dalam Mikulincer & Shaver, 2012) hubungan romantis pada orang dewasa melibatkan *emotional attachment* yang secara konsep serupa dengan ikatan

emosional bayi dengan pengasuh utamanya. Keduanya serupa dalam bentuk pengekspresian kasih sayang yaitu melalui kontak mata, berpegangan, sentuhan, usapan, senyuman, tangisan, dan keinginan untuk ditenangkan ketika mengalami distress. Adanya rasa marah, cemas, sedih saat berpisah atau kehilangan serta adanya kebahagiaan saat bertemu kembali.

Menurut Bowlby (1973, dalam Mikulincer & Shaver, 2007) pengalaman masa anak-anak dengan ibu memiliki efek yang penting pada berfungsinya sistem *attachment* pada masa dewasa karena memengaruhi pandangannya mengenai diri dan orang lain. Pengalaman-pengalaman ini membentuk bagaimana seseorang berpikir, merasa dan bertindak dan membentuk caranya meregulasi diri dan berelasi sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, jika mahasiswa yang sewaktu kecilnya menghayati ibunya selalu ada dan responsif sehingga merasakan *attachment* dengan ibunya *secure*, saat dewasa akan mendasari hubungannya dengan pasangan sebagai *attachment* yang *secure* juga, begitupun sebaliknya.

Bowlby (1973, dalam Mikulincer & Shaver, 2007) berpandangan bahwa *attachment style* cukup stabil sejak bayi hingga seseorang dewasa, namun tidak menutup kemungkinan *attachment style* dapat berubah. Hal ini mendorong sejumlah ahli di bidang *attachment* untuk membuktikan hal tersebut, Baldwin & Fehr (1995) menguji data penelitian longitudinal mengenai stabilitas *attachment* dan mendapatkan hasil sekitar 30% orang mengubah *attachment stylenya* dari waktu ke waktu dalam rentang waktu beberapa bulan. Secara teoritis perubahan dalam *attachment style* dapat terjadi karena terdapat suatu akomodasi adaptif dan pembaruan *working model* untuk merespon pengalaman-pengalaman baru yang terjadi pada individu.

Hal ini dapat disebabkan oleh interaksi dengan pasangan saat ini serta situasi kehidupan individu saat ini (Mikulincer & Shaver, 2007). Interaksi mahasiswa dengan pasangan saat ini pada situasi *long-distance relationship* dapat memberikan pengalaman-pengalaman tertentu yang menyebabkan pola ekspektasi, emosi dan perilakunya terhadap pasangan berbeda

dengan pola ekspektasi, emosi dan perilakunya terhadap ibu. Ketidak hadirannya pacar saat menjalani *long-distance relationship* membuat mahasiswa merasa pacar sulit untuk dimintai tolong, tidak dapat menemani kegiatan, dan kurang memahami kebutuhan dirinya dirasa sangat berbeda dengan bagaimana seorang ibu selalu berupaya menolong anaknya, selalu menemani dan memahami kebutuhan mahasiswa tersebut.

Untuk itu peneliti melakukan survei awal yang dilakukan terhadap 20 orang mahasiswa yang sedang menjalani *long-distance relationship* di Universitas "X" Bandung. Terdapat responden yang menghayati hubungan dengan ibunya tidak terlalu dekat karena sejak kecil mereka tidak diasuh langsung oleh ibunya atau terbiasa tinggal terpisah sehingga meragukan bahwa ibu akan selalu ada untuknya, tidak merasa perlu membuka diri kepada ibu, tidak begitu nyaman untuk berdekatan, dan merasa cemas akan kasih sayang ibu. Saat menjalani *long-distance relationship*, terdapat mahasiswa yang merasa pasangan tidak peka terhadap kebutuhannya, memilih untuk mengandalkan dirinya sendiri, dan menjaga jarak sehingga meregangkan hubungan mereka. Hal ini menggambarkan bahwa 20% responden menghayati *insecure attachment style* dengan ibu dan pasangan *long-distance relationship*nya.

Namun, terdapat responden yang menyatakan bahwa mereka yakin bahwa saat mereka membutuhkan pertolongan maka mereka dapat mengandalkan ibu dan pasangannya, merasa nyaman, membuka diri dan percaya bahwa ibu dan pasangan menyayangi mereka. Mereka dapat menyeimbangkan antara keinginan untuk berdekatan dengan keharusan untuk mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa 25% dari 20 responden menghayati *secure attachment* dengan ibu dan pasangan pasangan *long-distance relationship*nya.

Mahasiswa yang menjadi responden ada pula yang merasa bahwa ibu tidak selalu ada untuknya, tidak terbiasa untuk bercerita dan terbuka mengenai perasaan mereka, tidak suka berada dekat-dekat dengan ibu, dan merasa ibu tidak peka akan kebutuhannya, namun ketika memiliki pasangan mereka merasa pasanganlah yang selalu ada baginya dan memahami

kebutuhannya, sehingga mereka mau membuka diri dan yakin bahwa pasangan mencintainya. Hal ini menunjukkan sebanyak 25% responden lainnya dari 20 orang mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* menghayati *insecure attachment* dengan ibunya namun menghayati *secure attachment* dengan pasangan *long-distance relationship*nya.

Terdapat pula responden yang menyatakan bahwa ibu adalah sosok yang tidak diragukan lagi akan selalu ada dan memperhatikannya, sehingga ibu akan menerimanya ketika mereka membua diri kepada ibu, merasa nyaman saat bersama ibu, dan kasih sayang ibu tidak diragukan lagi saat berdekatan maupun berjauhan, sebaliknya mereka menyimpan kekhawatiran jika pasangan tidak sanggup bertahan dalam hubungan jarak jauh dan meninggalkan mereka karena perhatiannya menurun saat berjauhan, tidak dapat menerima dan memahami kebutuhan mahasiswa tersebut akan kasih sayang yang seharusnya diberikan seorang pacar, dan membuat mereka tidak nyaman karena sering bertengkar. Hal ini menunjukkan bahwa 30% responden yang tersisa menghayati *secure attachment* dengan ibunya namun menghayati *insecure attachment* dengan pasangan *long-distance relationship*nya.

Hasil dari survei awal menunjukkan *attachment style* bawaan yang dibentuknya dengan ibu saat masa anak-anak jika dibandingkan dengan *attachment style* yang dihayatinya terhadap pasangan karena menjalani *long-distance relationship* memiliki penghayatan yang berbeda-beda. Peneliti tertarik untuk mengetahui apakah *attachment style* yang menurut Bowlby (1973) relatif stabil akan tetap sama saat diukur di tahap perkembangan yang berbeda ataukah tidak tertutup kemungkinan untuk berubah jika dihadapkan pada kondisi tertentu seperti *long-distance relationship* dengan pasangan. Untuk itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan pada mahasiswa yang sedang menjalani *long-distance relationship* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan pada mahasiswa yang sedang menjalin *long-distance relationship* dengan pasangannya di Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud penelitian

Maksud penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai perbandingan antara *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan pada mahasiswa yang sedang menjalani *long-distance relationship* dengan pasangannya di Universitas “X”.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan pada mahasiswa yang sedang menjalani *long-distance relationship* serta faktor-faktor yang memengaruhi *adult attachment* pada mahasiswa di Universitas “X” Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Ilmiah

- Memberikan informasi khususnya di bidang Psikologi Perkembangan mengenai perbandingan antara *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan yang sedang menjalani *long-distance relationship*
- Memberikan informasi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan tentang stabilitas *attachment* terutama pada pasangan yang menjalani *long-distance relationship*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Bagi pasangan yang sedang menjalani *long-distance relationship* dapat menjadi bahan evaluasi mengenai hubungan mereka agar lebih mengenal karakter diri dan pasangan berdasarkan *attachment style* yang dimilikinya.
- Bagi mahasiswa yang akan menjalani *long-distance relationship* dapat menjadi informasi untuk mengevaluasi *attachment style* yang dimilikinya dan mempersiapkan diri menghadapi *long-distance relationship*
- Bagi dosen wali, psikolog / konselor di Universitas “X” Bandung dapat menjadi masukan untuk konseling pada mahasiswa yang menghadapi masalah dalam menjalani *long-distance relationship*.
- Bagi psikolog / praktisi di bidang psikologi perkembangan, dapat menjadi bahan ketika mengadakan seminar mengenai *long-distance relationship* yang ditinjau melalui *attachment style*.

1.5. Kerangka Pikir

Mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* di Universitas “X” Bandung yang menjadi sampel pada penelitian ini berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Berdasarkan teori Erikson (dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2008) yang menjadi persoalan utama pada masa dewasa awal adalah *intimacy versus isolation* yang berlangsung dari usia 20 hingga 30-an. Pada masa ini, mahasiswa dituntut untuk saling berkomitmen atau menghadapi rasa pengasingan diri dan keterpakuan pada diri. Erikson (dalam Papalia dkk, 2008) memandang perkembangan hubungan yang intim sebagai tugas perkembangan yang penting pada masa dewasa awal. Hal ini menjadikan upaya menemukan dan mengembangkan hubungan dengan lawan jenis secara intim merupakan prioritas bagi banyak orang dewasa di tahap perkembangan ini.

Mahasiswa membangun ikatan emosional yang dapat membangun keintiman dengan orang lain melalui hubungan pacaran. Karakteristik dari hubungan pacaran adalah adanya keintiman fisik hingga derajat tertentu, bergantung budaya di mana orang tersebut berada (Baron & Bryne, 2005). Selain keintiman fisik, seseorang akan mengembangkan ikatan emosional dengan pasangannya. Ikatan emosional dan kecenderungan untuk menjaga kedekatan dengan pasangan, yang dapat menyediakan “*safe haven*” untuk memberikan rasa tenang, “*secure base*” untuk memberikan arahan dan perlindungan yang menghasilkan rasa aman merupakan konsep dari *attachment* (Bowlby, 1969/1982 dalam Lee & Pistole, 2012).

Teori *attachment* berawal dari gagasan yang diajukan Bowlby (1982, dalam Mikulincer & Shaver, 2012) bahwa bayi dilahirkan dengan sistem psiko-biologis bawaan yang mendorongnya untuk mencari kedekatan dengan orang lain yang dapat mendukung (*figur attachment*), untuk melindungi mereka dari ancaman fisik maupun psikis dan meregulasi emosi, kesejahteraan dan keyakinan diri. *Attachment* didefinisikan sebagai ikatan emosional yang dialami anak ketika berinteraksi dengan figur tertentu, anak mengingkingkan kedekatan dengan figur tersebut dalam situasi tertentu misalnya ketika merasa ketakutan dan kelelahan (Mikulincer & Shaver, 2007). Figur tersebut adalah pengasuh utamanya (*primary caregiver*) yang dalam hal ini adalah ibu. Menurut Bowlby (1979), *attachment* adalah suatu kebutuhan yang aktif sejak lahir hingga mati (*from the cradle to the grave*).

Terdapat empat komponen yang menandai adanya *attachment* antara individu dengan *figure* yang spesifik baginya (Ainsworth, 1991; Hazan & Shaver, 1995; Hazan & Zeifman, 1994 dalam Mikulincer & Shaver, 2007) yaitu *proximity seeking*, di mana individu memiliki keinginan untuk ada dan menjaga kedekatan dengan *figure attachment*-nya; *safe haven*, di mana individu menjadikan *figure attachment* sebagai tempat untuk kembali dan berlindung untuk mendapatkan kenyamanan dan keamanan saat menghadapi situasi yang mengancam; *secure base*, di mana *figure attachment* menjadi basis keamanan yang membantu individu

untuk menjelajahi lingkungan sekelilingnya; dan *separation distress*, timbulnya rasa sedih yang berlebihan akibat ketidak hadirannya *figure attachment*.

Bowlby (1973, dalam Mikulincer & Shaver, 2012) mendeskripsikan perbedaan anak dalam keberfungsian sistem *attachment*. Jika figur *attachment* secara umum ada pada saat dibutuhkan, peka dan merespons permintaan akan kedekatan dan dukungan, akan mendorong pembentukan mental yang positif dalam menggambarkan diri dan orang lain serta menciptakan rasa aman (*attachment security*) pada diri anak. Sebaliknya, saat figur *attachment* tidak dapat diandalkan untuk memberikan dukungan, tidak hadir, upaya mencari kedekatan gagal meredakan *distress*, maka hal ini akan mengkorogoti rasa aman dan membentuk model yang negatif dari diri dan orang lain, serta menciptakan rasa tidak aman (*insecure attachment*).

Saat beranjak dewasa, *attachment* melekat dalam diri mahasiswa namun figur *attachment*-nya tidak selalu orang tuanya. Pada mahasiswa yang terlibat hubungan romantis yang serius pada masa dewasa awal, yang dapat menjadi figur *attachment* mereka adalah pacar mereka (Trinke & Bartholomew, 1997). Hazan dan Zeifman (1994, dalam Mikulincer & Shaver, 2012) menyimpulkan bahwa mahasiswa pada masa dewasa awal akan menjadikan pasangan sebagai figur *attachment* daripada orang tua mereka karena merasa pasangannya paling sering menghabiskan waktu bersamanya, mencari rasa nyaman dari pasangan ketika merasa sedih, dan merasa selalu dapat mengandalkan pasangan.

Walaupun dalam memilih pasangan sebagai figur *attachment* mahasiswa menjadikan pasangan sebagai “*target for proximity seeking*”, “*safe haven*”, dan “*secure base*”, namun dalam menjalani hubungan berpacaran, terdapat kondisi tertentu yang tidak memungkinkan mahasiswa dan pasangannya untuk selalu dapat berdekatan. Hal ini bisa disebabkan tuntutan pendidikan atau pekerjaan sehingga banyak mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship*. *Long-distance relationship* (Knys, 1989, dalam El-Hakim, 2014) adalah hubungan antara dua pihak yang saling berkomitmen tetapi individu tidak dapat selalu

berdekatan satu sama lain dan tidak dapat bertemu ketika mereka saling membutuhkan, karena bersekolah atau bekerja di kota yang berbeda, pulau yang berbeda bahkan Negara ataupun benua yang berbeda.

Jimenez (2010) mengatakan bahwa ciri yang paling membedakan *long-distance relationship* dengan hubungan berpacaran jarak dekat adalah jarak fisik antar pasangan yang menyebabkan hubungan ini dikarakteristikan dengan *habitual absence* dari pasangan. Jimenez (2010) berpendapat semakin sering ketidakhadiran pacar akibat jarak spasial maka individu akan merasakan adanya jarak psikis (*psychological distance*) dengan pasangannya. Liberman & Trope (2007 dalam Jimenez, 2010) menjelaskan bahwa *psychological distant* terjadi ketika seseorang atau suatu kejadian tidak menjadi bagian dari pengalaman langsung seseorang, pada saat ini dan di tempat ini. Hal ini berimplikasi pada adanya perasaan berjarak secara psikis (*psychologically distant*) pada diri mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* karena seringnya ketidakhadiran pasangan akibat jarak yang memisahkan.

Penelitian Cafferty, Davis, Medway, O'Hear & Chappell (1994, dalam Jimenez, 2010) serta Feeney dan Kirkpatrick (1996, dalam Jimenez, 2010) menunjukkan bahwa keterpisahan dengan pasangan menyebabkan *distress* dan membuat individu berusaha membangun kembali kedekatan fisik dengan pasangannya sementara hal itu menjadi tidak mungkin bagi pasangan yang menjalani *long-distance relationship*. Menurut Mikulincer & Shaver (2012) adanya jarak fisik sampai titik tertentu dapat meningkatkan intensitas usaha mencari kedekatan, namun dapat juga menimbulkan perilaku mempertahankan jarak dari pasangan untuk menghindari rasa sakit dan *distress* berulang akibat rasa frustrasi. Pada mahasiswa Universitas "X" Bandung yang menjalani *long-distance relationship*, frustrasi disebabkan upaya mencari kedekatan menjadi tidak mungkin bagi dirinya dan pasangannya. Perilaku mencari kedekatan maupun mempertahankan jarak menggambarkan perilaku yang membentuk *attachment* didasari oleh dua dimensi, yaitu *avoidance* dan *anxiety*.

Dimensi *avoidance* menggambarkan ketidaknyamanan mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* akan kedekatan dan kebergantungan pada pasangan, lebih memilih menjaga jarak emosional dan mengandalkan diri sendiri serta menggunakan *strategi deactivating*—penolakan terhadap kebutuhan akan kedekatan—untuk mengatasi kecemasan, rasa tidak aman dan *distress*. Sedangkan dimensi *anxiety* mengarah pada keinginan yang kuat dari mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* akan kedekatan dan perlindungan dari pasangannya, khawatir akan keberadaan pasangan dan nilainya bagi pasangan, nyaman dengan kedekatan dan kesalingbergantungan serta menggunakan *hyperactivating strategies*—memonitor pasangan dan berupaya keras menjaga kedekatan—untuk mengatasi rasa tidak aman dan *distress* (Mikulincer & Shaver, 2007).

Menurut Mikulincer dan Shaver (2007), *attachment style* terhadap pasangan dapat dibagi menjadi *secure attachment* dan *insecure attachment*. Pola *secure attachment* dibentuk ketika dimensi *avoidance* dan dimensi *anxiety* menunjukkan skor yang rendah. Sedangkan *insecure style* dibentuk jika salah satu atau kedua dimensi menunjukkan skor yang tinggi. Mahasiswa dengan *secure attachment style* percaya pada pasangannya, mengharapkan ketersediaan dan kepekaan pasangannya, merasa nyaman dengan hubungan yang dekat, interdependen, dan mampu mengatasi ancaman dengan cara yang membangun. Sementara mahasiswa yang *insecure* tidak memercayai pasangannya dan merasa sulit untuk dekat dan memercayai pasangan, atau mereka sangat menginginkan hubungan yang dekat tapi merasa curiga bahwa pasangan tidak benar-benar mencintainya dan khawatir perilakunya akan membuat pasangan pergi.

Attachment style (Mikulincer & Shaver, 2007) adalah pola dari ekspektasi, kebutuhan, emosi dan perilaku sosial yang dihasilkan dari riwayat pengalaman *attachment* tertentu yang biasanya dimulai dalam hubungan dengan orang tua. Hal ini menjelaskan salah satu asumsi utama dari teori *attachment* yaitu bahwa individu memasuki suatu hubungan romantis dengan

sejarah akan pengalaman hubungan antarindividu dan serangkaian kenangan, kepercayaan dan ekspektasi yang membentuk cara mereka berpikir dan merasa mengenai hubungannya atau bagaimana cara mereka berperilaku dalam hubungan tersebut (Colins et al, 2006). Oleh karena itu, jika mahasiswa yang sewaktu kecilnya menghayati ibunya peka dan responsif sehingga merasakan *attachment style* dengan ibunya *secure*, saat dewasa ia akan mendasari hubungannya dengan figur *attachment* baru sebagai *attachment style* yang *secure* juga. Hazan dan Shaver (1987) berdasarkan penelitiannya menyimpulkan bahwa individu yang termasuk *secure* pada hubungan romantis memiliki ikatan kasih sayang yang lebih hangat dengan orang tuanya dibandingkan dengan individu yang *insecure*. Sedangkan individu yang *insecure* memandang orang tuanya dingin dan menolak kehadirannya serta merasa orang tuanya tidak adil kepadanya.

Terdapat empat komponen yang menandai adanya *attachment* antara individu dengan *figure* yang spesifik baginya (Ainsworth, 1991; Hazan & Shaver, 1995; Hazan & Zeifman, 1994 dalam Mikulincer & Shaver, 2007) yaitu *proximity seeking*, di mana individu memiliki keinginan untuk ada dan menjaga kedekatan dengan *figure attachment*-nya; *safe haven*, di mana individu menjadikan *figure attachment* sebagai tempat untuk kembali dan berlindung untuk mendapatkan kenyamanan dan keamanan saat menghadapi situasi yang mengancam; *secure base*, di mana *figure attachment* adalah sosok yang peka dan responsif terhadap kebutuhannya; dan *separation distress*, timbulnya rasa sedih yang berlebihan akibat ketidakhadiran *figure attachment*.

Adanya jarak fisik yang menjadi ciri khas ketika menjalani *long-distance relationship* dapat menyebabkan *distress* karena mahasiswa memiliki keinginan untuk menjaga kedekatan dengan pacarnya. Masalah lain timbul ketika mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* ingin mencari rasa aman dan nyaman dengan datang kepada pacarnya ketika mengalami masalah namun ia tidak dapat menemuinya secara langsung. Ketika membutuhkan

dukungan atau bantuan mereka mengharapkan responsivitas ketika pacarnya yang sering tidak dirasakan melalui komunikasi tidak langsung. Selain itu, timbulnya rasa sedih yang berlebihan karena pada kesehariannya pacar tidak dapat hadir menemani.

Bowlby (1973, dalam Mikulincer & Shaver 2007) menyatakan dua buah proposisi kunci yaitu *attachment style* merupakan fungsi dari pengalaman hidup, khususnya pengalaman aktual dalam keluarga mula-mula pada masa anak-anak dan *attachment style* cukup stabil sejak bayi hingga seseorang dewasa, namun tidak menutup kemungkinan terbuka untuk perubahan. Hal ini disebabkan *attachment style* pada orang dewasa “didesak” oleh dua kekuatan, yaitu “*homeothetic forces*” yang menahan perubahan dalam *attachment style* dari bayi hingga dewasa sehingga kecil kemungkinan untuk menyimpang dari pola awal dan “*destabilizing forces*” yang memungkinkan penyimpangan dari pola awal dan memberikan pengalaman yang kuat yang menuntut perubahan dan penyesuaian *attachment style*. Jadi, *attachment style* berakar pada interaksi awal dengan pengasuh utama dan pengalaman *attachment* berikutnya yang menantang validitas dari *working model* (Mikulincer & Shaver, 2007).

Mikulincer & Shaver (2007) berpandangan bahwa *attachment style* orang dewasa cenderung membentuk struktur kepribadian yang bertahan relatif stabil sepanjang waktu dan antar hubungan yang berbeda namun terjadi akomodasi adaptif dan pembaharuan *working models* sebagai respon dari pengalaman baru terkait *attachment* yang terus berlanjut sepanjang masa dewasa agar individu dapat membuat penilaian akurat mengenai perubahan dirinya dan perubahan lingkungannya. Oleh karena itu *attachment style* mahasiswa pada masa dewasa tidak selalu mencerminkan *attachment style* yang dimilikinya pada sosok ibu. Hal serupa juga dinyatakan oleh Davila, Karney & Bradburry (1999) yang berpendapat bahwa *attachment style* adalah hasil dari keadaan hubungan interpersonal pada masa lalu dan saat ini, di mana *working model* mengakomodasi sekaligus mengasimilasi informasi yang baru

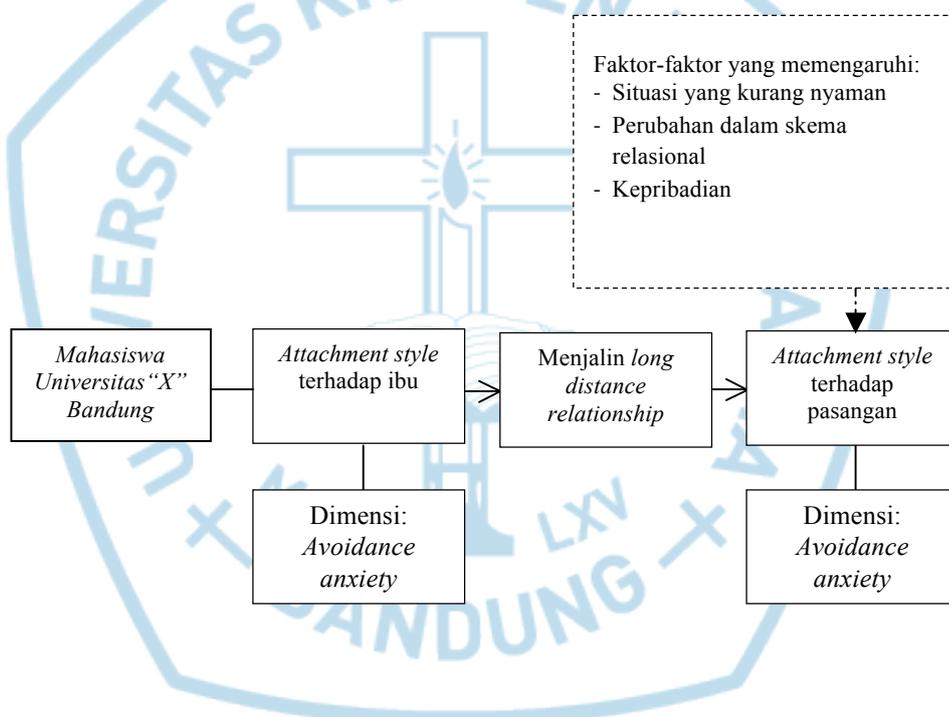
sehingga *attachment style* mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Termasuk ketika mengakomodasi pengalaman yang didapat dari hubungan *long-distance relationship*.

Attachment style yang dimiliki mahasiswa sejak kecil sebagai pola yang dimilikinya dalam upaya menjaga kedekatan dengan figur *attachment* utamanya yaitu ibu, mengalami revisi atau pembaharuan sebagai akibat dari perubahan lingkungan sosial dan faktor lainnya sepanjang perkembangan serta pengalaman masa kini yang terkait dengan *attachment*. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *attachment style* orang dewasa, yaitu adanya situasi yang kurang menyenangkan atau perubahan dari situasi yang nyaman menjadi tidak nyaman secara terus menerus, terdapat perubahan dalam skema relasional seperti kehilangan figur *attachment*, dan kepribadian setiap individu yang berbeda sehingga memengaruhi *attachment stylenya* (1999, Davila, Karney & Bradburry).

Faktor situasi dan perubahan dapat memengaruhi *attachment style* mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* karena setiap mahasiswa memiliki penghayatan yang berbeda-beda akan situasi dimana ia harus tinggal berjauhan dalam jangka waktu tertentu dengan pasangannya. Perpisahan serta pertemuan kembali secara berkala merupakan fase yang harus dilalui pasangan *long-distance relationship*. Ada yang merasa nyaman dengan kondisi berjauhan namun adapula yang kurang nyaman dengan kondisi tersebut. Hal ini dapat menyebabkan perubahan dari situasi yang nyaman menjadi tidak nyaman secara terus menerus yang dapat mengubah *attachment style* seseorang.

Faktor perubahan dalam skema relasional terjadi akibat pengalaman kehilangan figur *attachment* yang dapat menyebabkan *attachment style* yang telah ada sebelumnya berubah, sebab individu belum tentu mendapatkan figur *attachment* yang sama seperti dulu. Pengalaman yang dapat mengubah skema relasional tersebut dapat disebabkan karena peristiwa perceraian orang tua, tidak tinggal bersama dengan figur *attachment* semasa kecil atau karena figur *attachment* meninggal dunia.

Selain itu adanya pengaruh dari faktor kepribadian setiap mahasiswa yang berbeda menyebabkan kecenderungan yang berbeda dalam caranya membina hubungan sehingga akan memengaruhi *attachment style*-nya (Mikulincer & Shaver, 2007). Faktor kepribadian dibahas menggunakan teori *Big Five Personality* (*Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism dan Opennes to Experience*). Misalnya saja mahasiswa yang memiliki *attachment style insecure* karena mahasiswa tersebut memiliki derajat *anxiety* yang tinggi akan terganggu pada *trait agreeableness*-nya akibat menurunnya rasa tidak percaya diri dan tingginya kewaspadaan dalam diri saat melihat tanda-tanda ketidak hadiran pasangan atau sikap dingin pasangan.



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6. Asumsi

- Attachment style* mula-mula pada diri mahasiswa terbentuk dari ikatan emosional dan upaya menjaga kedekatan dengan ibu sebagai figur *attachment* utama
- Ketika memasuki hubungan romantis, mahasiswa berupaya menjaga kedekatan dengan pasangan agar dirinya merasa aman dan nyaman dalam menjalani hubungan

- c. Kondisi *long-distance relationship* dapat memengaruhi ketersediaan dan kepekaan pasangan serta memengaruhi *attachment style* mahasiswa
- d. *Attachment style* mahasiswa terhadap ibu menjadi landasan dari *attachment style* terhadap pasangan *long-distance relationshipnya*, namun tidak tertutup kemungkinan bahwa *attachment style* tersebut mengalami ketidak sinambungan karena kondisi hubungan.
- e. *Attachment style* yang dimiliki mahasiswa sejak kecil dapat mengalami perubahan karena adanya pengaruh situasi yang kurang menyenangkan, terdapat perubahan dalam skema relasional dan kepribadian yang berbeda pada tiap mahasiswa.

1.7. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan antara *attachment style* terhadap ibu dan terhadap pasangan pada mahasiswa yang menjalani *long-distance relationship* di Universitas “X” Bandung.