

## Pengaruh *Attachment* terhadap *Self-Disclosure* pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran

Helen Xaveria Pangestu dan Jessica Ariela

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang

e-mail: helenxaveriap@gmail.com

### Abstract

*Dating is a stage for human to create bonds with the opposite sex which is generally in early adulthood. Conflict is unavoidable in dating relationship and this issue often relates to communication problems. Self-disclosure is considered to be one way to minimize conflict. A person who feels safe and secure in building attachment, tend to self-disclose more often and to communicate directly rather than those who feel insecure. This study aims to study whether attachment, which consists of two dimensions – anxiety and avoidance, have an effect on self-disclosure on 72 male young adults who are currently in dating relationship. This study is a quantitative study using Experiences in Close Relationships-Revised Scale and Revised Self-Disclosure Scale as instruments of research. The result indicates that there are negative influences between attachment anxiety toward self-disclosure ( $R^2=.09$ ,  $F= 7.127$ ,  $p<.05$ ) and attachment avoidance toward self-disclosure ( $R^2=.22$ ,  $F= 20.258$ ,  $p<.05$ ). This means, the higher the level of someone's attachment anxiety and/or attachment avoidance, self-disclosure will be lower, and vice versa. However, when counted together as a construct, only attachment avoidance showed significant effect on self-disclosure. Other findings related to attachment and self-disclosure are also discussed.*

**Keywords:** *attachment, self-disclosure, dating relationship, early adulthood*

### Abstrak

Berpacaran merupakan suatu tahapan bagi manusia untuk membangun *attachment* dengan lawan jenis yang umumnya dialami saat berada di usia dewasa awal. Konflik tidak dapat dihindari dalam hubungan pacaran dan isu ini sering dikaitkan dengan masalah komunikasi. *Self-disclosure* dianggap menjadi salah satu cara untuk meminimalisir konflik. Individu yang merasa aman dalam membangun *attachment* memiliki kecenderungan untuk lebih banyak melakukan *self-disclosure* dan komunikasi secara langsung dibandingkan individu yang merasa tidak aman dalam membangun *attachment*. Studi ini bertujuan untuk meneliti apakah *attachment* yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *anxiety* dan *avoidance*, memiliki pengaruh terhadap *self-disclosure* pada 72 pria dewasa awal yang sedang berpacaran. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu *Experiences in Close Relationships-Revised* dan *Revised Self-Disclosure Scale*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *attachment anxiety* terhadap *self-disclosure* ( $R^2=.09$ ,  $F= 7.127$ ,  $p<.05$ ) dan *attachment avoidance* terhadap *self-disclosure* ( $R^2=.22$ ,  $F= 20.258$ ,  $p<.05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat *attachment anxiety* dan/atau *attachment avoidance* seseorang, maka semakin rendah tingkat *self-disclosure* seseorang, dan sebaliknya. Namun, saat diperhitungkan bersama sebagai sebuah konstruk, hanya *attachment avoidance* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-disclosure*. Penemuan lain yang berkaitan dengan *attachment* dan *self-disclosure* juga turut didiskusikan.

**Kata Kunci:** *attachment, self-disclosure, berpacaran, dewasa awal*

## I. Pendahuluan

Pernikahan merupakan persatuan antara dua individu yang umumnya didasari oleh cinta kasih dan sering dianggap sebagai momen yang indah. Pasangan yang menikah berarti melalui suka duka ataupun senang susah bersama-sama dan mereka dapat menguatkan satu sama lain pada saat pasangannya mengalami kesulitan, sehingga individu dapat menghadapi berbagai hal bersama-sama. Namun, dalam pernikahan sendiri, tetap ada potensi terjadinya

konflik pada pasangan. Pada saat pasangan tidak dapat menyelesaikan konflik yang sedang mereka hadapi, terdapat kemungkinan bahwa kedua pasangan menjadi menarik diri dari hubungan tersebut atau berpisah satu sama lain. Konflik yang tidak dapat diselesaikan juga dapat terjadi pada pasangan yang telah menikah, sehingga dapat berakhir dengan perceraian. Berdasarkan buku tahunan yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (2018), perceraian di Indonesia pada tahun 2015 tercatat sebesar 353.843, kemudian pada tahun 2016 meningkat menjadi sebanyak 365.654 dan kembali meningkat pada tahun 2017 menjadi sebanyak 374.516. Hal ini menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat.

Menurut Around dan Pauker (dalam Olson & DeFrain, 2003), salah satu masalah utama terjadinya konflik adalah isu terkait komunikasi. Pasangan yang memiliki komunikasi yang buruk lebih mungkin untuk tidak puas dengan pernikahannya atau dapat bercerai tiga tahun kemudian (Larsen & Olson dalam Olson & DeFrain, 2003). Menurut Olson dan DeFrain (2003), komunikasi sangat penting pada setiap tahap hubungan yang intim, baik pada tahap sebelum menikah maupun setelah menikah. Hal ini dikarenakan komunikasi yang buruk pada saat sebelum menikah, yaitu tahap berpacaran, dapat berlanjut hingga setelah menikah. Maka dari itu, komunikasi yang baik dan terbuka dianggap sebagai salah satu bagian yang penting saat sedang membangun hubungan berpacaran karena dapat diteruskan hingga saat menikah.

Olson dan DeFrain (2003) menjelaskan bahwa salah satu dari enam karakteristik penting dalam melakukan komunikasi pada pasangan dan keluarga adalah *self-disclosure* dan secara lebih spesifik menyatakan bahwa *self-disclosure* merupakan kunci dari berkembangnya suatu hubungan yang intim, serta pola dari *self-disclosure* dapat berbeda-beda untuk setiap tipe hubungan. Menurut Wheelless dan Grotz (1976), *self-disclosure* adalah ketika seseorang mengkomunikasikan sebuah pesan mengenai dirinya sendiri kepada orang lain. Makna dari pesan yang disampaikan dapat diterima berbeda-beda tergantung dari persepsi individu yang memberi maupun yang menerima pesan tersebut. *Self-disclosure* dapat memberi kesempatan bagi masing-masing individu untuk membuka diri kepada orang lain dan dampaknya adalah individu dapat semakin memahami pasangannya dan juga dirinya sendiri serta menjadi salah satu cara penyelesaian konflik (Dharmawijati, 2016).

Namun, beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-disclosure* antara pria dan wanita. Secara keseluruhan wanita cenderung lebih terbuka dalam melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan pria, baik secara tatap muka maupun melalui komunikasi secara *online* (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Namun, tidak

terdapat perbedaan antara pria dengan wanita pada saat melakukan *self-disclosure* terhadap pasangannya. Miller (dalam Brehm et al., 2002) menjelaskan bahwa wanita memiliki tingkat *self-disclosure* yang sama, baik kepada sesama jenis maupun lawan jenis, tetapi pria memiliki tingkat *self-disclosure* yang berbeda antara sesama jenis dengan lawan jenis. Tingkat *self-disclosure* pria kepada lawan jenis lebih tinggi dibandingkan kepada sesama jenis. Maka dari itu, *self-disclosure* pada pria dapat berbeda jika dilihat secara spesifik kepada kelompok tertentu, yaitu kepada wanita dalam hubungan berpacaran.

*Self-disclosure* sangat diperlukan di dalam hubungan romantis karena membuat pasangan merasa semakin dekat seiring dengan informasi yang dibagikan. Walaupun *self-disclosure* cenderung lebih sedikit dilakukan di awal hubungan, tetapi dengan semakin sering *self-disclosure* dilakukan, hubungan tersebut akan semakin dalam dan intim (Kreiner & Levi-Belz, 2019). Dengan melakukan *self-disclosure* kepada pasangan, individu menunjukkan bahwa dirinya mempercayai, menghormati dan peduli kepada pasangannya (DeVito, 2013). Hal ini yang mengarahkan pasangannya untuk melakukan hal yang sama, sehingga yang membuat pasangan membentuk hubungan yang terbuka.

Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh *attachment* terhadap *self-disclosure*. Grabill dan Kerns (dalam Welch & Houser, 2010) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *attachment* yang *secure* secara signifikan berkaitan dengan *self-disclosure*. Hal ini dikarenakan mereka memandang diri sendiri dan orang lain secara positif, sehingga individu merasa cukup nyaman untuk melakukan *self-disclosure*. Di sisi lain, dikarenakan individu yang memiliki *attachment anxiety* atau *attachment avoidance* memiliki cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri ataupun kepada orang lain, mereka cenderung lebih sulit untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Namun, *self-disclosure* tetap memiliki kaitan dengan *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* karena dengan mengungkapkan diri dianggap sebagai cara untuk menjangkau orang lain dan mengurangi perasaan takut ditinggalkan oleh pasangan (Chason, Bauminger, Finzi-Dottan, & Har-Even dalam Welch & Houser, 2010). Secara keseluruhan *attachment* memiliki kaitan dengan *self-disclosure* karena kurangnya *self-disclosure* juga dianggap dapat menciptakan jarak antara individu dengan pasangan (McCroskey & Richmond dalam Welch & Houser, 2010).

Menurut John Bowlby (1969), *attachment* adalah adanya ikatan yang dibuat dari seorang individu dengan figur kelekatan. Dalam hubungan berpacaran, figur kelekatan yang individu miliki adalah pasangannya sendiri karena individu sedang dalam tahap membangun *attachment* dengan pasangannya tersebut. Maka dari itu, *attachment* pada orang dewasa adalah ikatan emosional yang berkembang pada pasangan romantis yang memiliki latar

belakang motivasi yang sama dengan ikatan yang dijalin antara seorang individu dengan figur kelekatan (Hazan & Shaver, 1987). *Attachment* yang ada pada saat menjalin hubungan berpacaran ini serupa dengan hubungan dekat lainnya. Setiap individu, baik pria maupun wanita memiliki *attachment* masing-masing pada saat menjalin hubungan yang dekat dan akan membawa sebuah pola perilaku tertentu dari masa kecil hingga saat dewasa. Pada saat sudah beranjak dewasa, ketika membangun suatu hubungan yang intim maka secara tidak sadar pola yang sudah dipelajari saat kecil tersebut akan mempengaruhi individu dalam menyelesaikan sebuah konflik dengan pasangannya. Ikatan yang dibangun antara orang tua dengan anaknya memiliki pengaruh terhadap pertumbuhan anak dalam membangun hubungan yang dekat dengan orang lain saat beranjak dewasa (Timm & Keiley, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *dimensi attachment* terhadap *self-disclosure* pada pria dewasa muda yang sedang menjalin hubungan berpacaran. Menurut tahapan perkembangan Erik Erikson (Papalia & Martorell, 2014), individu dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun sedang berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Dalam tahap ini manusia menjalankan tugas perkembangannya yaitu menjalin hubungan intim dengan orang lain. Pada masa ini juga, manusia belajar untuk saling mengenal dan memahami kepribadian serta kebiasaan dari pasangannya sebelum mengarah ke hubungan yang lebih jauh (Adiswanisa & Kristiana, 2014). Namun, dalam proses berpacaran, tidak semua hal dapat berjalan dengan mulus dan lancar, terkadang dapat terjadi naik dan turun saat menjalaninya. Jika dalam proses berpacaran pasangan dapat mengatasi pergolakan dengan komunikasi yang baik, maka hubungan tersebut dapat lebih siap untuk menuju jenjang yang lebih serius, yaitu pernikahan.

Sejauh ini, peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang melihat pengaruh dari dimensi *attachment* terhadap *self-disclosure* dan penelitian ini hanya spesifik meneliti kepada jenis kelamin tertentu, yaitu pria. Selain itu, penelitian terkait variabel *attachment* dan *self-disclosure* masih tergolong minim di Indonesia, sehingga diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan informasi baru terkait topik yang diteliti. Dengan demikian, peneliti ingin meneliti apakah terdapat pengaruh *attachment* terhadap *self-disclosure* pada pria dewasa awal yang berpacaran.

## II. Metode Penelitian

Penelitian dengan metode kuantitatif ini diikuti oleh 72 orang partisipan pria berusia 20-40 tahun, sedang menjalani hubungan berpacaran heteroseksual minimal 6 bulan, dan berdomisili di kota Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive*

*sampling*. Penelitian ini menggunakan uji regresi berganda yang bertujuan untuk melihat pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2012).

Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk digital (*softcopy*), yaitu penyebaran kuesioner *online* dengan menggunakan *Google Form*. Alat ukur yang digunakan adalah *Experiences in Close Relationships-Revised* (Fraley, Waller & Brennan, 2000) dan *Revised Self-Disclosure Scale* (Wheeless, 1978). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* dari 1 yaitu sangat tidak setuju hingga 7 yaitu sangat setuju. Kuesioner *Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)* terdiri dari 36 item yang merupakan 18 item dimensi *anxiety* dan 18 item dimensi *avoidance*, sedangkan *Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)* terdiri dari 31 item yang merupakan 4 item dimensi *intent*, 7 item dimensi *amount*, 7 item dimensi *positiveness*, 5 item dimensi *depth* dan 8 item dimensi *honesty/accuracy*.

Peneliti melakukan terjemahan pada kedua alat ukur dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti juga melakukan uji alat ukur terlebih dahulu kepada 30 partisipan. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *Item Total Correlation* dan item-item yang tidak valid atau berada dibawah 0.2 diputuskan untuk dibuang, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha's Cronbach*. Hasil uji reliabilitas adalah 0.87 untuk dimensi *anxiety*, 0.82 untuk dimensi *avoidance*, 0.81 untuk *self-disclosure* secara keseluruhan, 0.83 untuk dimensi *intent*, 0.39 untuk dimensi *amount*, 0.44 untuk dimensi *positiveness*, 0.54 untuk dimensi *depth* dan 0.77 untuk dimensi *honesty/accuracy*. Kemudian, hasil validitas dan reliabilitas data *field* yang dilakukan kepada 72 partisipan memiliki nilai reliabilitas di atas 0.50 dan nilai validitas tiap butirnya di atas 0.20. Hasil validitas dan reliabilitas dirangkum dalam tabel berikut.

**Tabel I.** Rangkuman Hasil Validitas dan Reliabilitas Data

Konstruk	Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
<b><i>Attachment</i></b>		
<i>Anxiety</i>	.32 - .73	.89
<i>Avoidance</i>	.26 - .65	.83
<b><i>Self-disclosure</i></b>	<b>.20 - .63</b>	<b>.84</b>
<i>Intent</i>	.63 - .86	.89
<i>Amount</i>	.64 - .70	.81
<i>Positiveness</i>	.36	.53
<i>Depth</i>	.61 - .72	.82
<i>Honesty/Accuracy</i>	.40 - .70	.80

Peneliti melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari empat bagian. Pertama, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan hasil  $p=.2$  ( $p>.05$ ) untuk variabel *attachment* dan  $p=.16$  ( $p>.05$ ) untuk variabel *self-disclosure*. Kedua, peneliti

melakukan uji autokorelasi menggunakan uji *Durbin-Watson test* dan tidak terdapat autokorelasi. Ketiga, peneliti melakukan uji homokedastisitas dengan melihat grafik plot ZPRED dan SRESID, hasilnya adalah data homokedastisitas atau tidak terdapat pola yang jelas dan teratur. Keempat, peneliti melakukan uji linearitas dengan melihat grafik plot dan data yang diperoleh adalah linear. Selanjutnya, peneliti melakukan uji korelasi dengan menggunakan *Pearson* dan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear sederhana. Terakhir, peneliti melakukan analisis tambahan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*, *Mann-Whitney* dan *Kruskual-Wallis*.

### III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berhasil mengumpulkan 72 partisipan. Berdasarkan data demografis subjek penelitian diperoleh hasil bahwa usia partisipan rata-rata sebesar 22 tahun dan durasi berpacaran rata-rata sebesar 31 bulan.

**Tabel II.** *Data Demografis Usia dan Durasi Berpacaran*

Karakteristik	Jumlah	Presentase	Rata-rata
Usia			22.25
20 tahun	8	11.1%	
21 tahun	27	37.5%	
22 tahun	13	18.1%	
>22 tahun	24	33.3%	
Durasi Berpacaran			30.99
0-12 bulan	22	30.6%	
13-24 bulan	18	25%	
25-36 bulan	11	15.3%	
>36 bulan	24	29.1%	

Berdasarkan hasil analisis terhadap 72 partisipan, hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment anxiety* dengan *self-disclosure* ( $R^2=.09$ ,  $F=7.127$ ,  $Beta= -.304$ ,  $p<.05$ ) dan terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment avoidance* dengan *self-disclosure* ( $R^2=.22$ ,  $F= 20.258$ ,  $Beta= -.474$ ,  $p<.05$ ).

**Tabel III.** *Data Koefisien Regresi Linear*

Model	$R^2$	$p$
<i>Anxiety</i>	.09	<.01
<i>Avoidance</i>	.22	<.01

Kedua, peneliti melakukan uji regresi berganda untuk melihat pengaruh secara simultan antara *attachment anxiety* dengan *attachment avoidance* terhadap *self-disclosure*. Hasil dari uji regresi berganda diperoleh hasil bahwa *attachment anxiety* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *self-disclosure* ( $R^2=.225$ ,  $F= 10.042$ ,  $Beta= -.039$ ,  $p>.05$ ),

sedangkan *attachment avoidance* berpengaruh secara signifikan terhadap *self-disclosure* ( $R^2=.225$ ,  $F= 10.042$ ,  $Beta= -.451$ ,  $p<.05$ ).

**Tabel IV.** *Data Koefisien Regresi Berganda*

<i>Model</i>	$R^2$	$p$
<i>Anxiety</i>	.225	.76
<i>Avoidance</i>	.225	<.01

Ketiga, peneliti melakukan uji korelasi antara dimensi *attachment* dengan dimensi *self-disclosure*. Hasil yang diperoleh adalah dimensi *anxiety* berkorelasi dengan dimensi *intent*, *positiveness* dan *honesty/accuracy* ( $p<.05$ ), namun tidak berkorelasi dengan dimensi *amount* dan *depth* ( $p>.05$ ). Di sisi lain, dimensi *avoidance* berkorelasi dengan semua dimensi *self-disclosure* kecuali dengan dimensi *depth* ( $p>.05$ ). Maka dari itu, dimensi *avoidance* berkorelasi dengan dimensi *intent*, *amount*, *positiveness* dan *honesty/accuracy* ( $p<.05$ ).

**Tabel V.** *Data Korelasi Attachment Anxiety, Attachment Avoidance dan Dimensi Self-Disclosure*

Dimensi <i>Self-Disclosure</i>	<i>Attachment Anxiety</i>		<i>Attachment Avoidance</i>	
	$r$	$p$	$r$	$p$
<i>Intent</i>	-.24*	.04	-.36**	<.01
<i>Amount</i>	-.04	.70	-.28*	.01
<i>Positiveness</i>	-.32**	<.01	-.27*	.02
<i>Depth</i>	-.12	.30	-.20	.08
<i>Honesty/Accuracy</i>	-.27*	.01	-.32**	<.01

\*\* Korelasi signifikan pada tingkat .01

\* Korelasi signifikan pada tingkat .05

Keempat, peneliti melakukan uji korelasi data demografis dengan *attachment* dan *self-disclosure*. Terdapat tiga kategori data demografis yang berkorelasi secara signifikan, yaitu durasi berpacaran, seberapa serius partisipan dalam membina hubungan berpacaran dan seberapa yakin hubungan pacaran partisipan akan berlanjut ke jenjang pernikahan. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *attachment anxiety* dengan durasi berpacaran ( $r= -.41$ ,  $p<.05$ ) dan *attachment avoidance* dengan durasi berpacaran ( $r= -.33$ ,  $p<.05$ ), namun tidak terdapat korelasi antara *self-disclosure* dengan durasi berpacaran ( $r= .19$ ,  $p>.05$ ). Kemudian, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *attachment anxiety* dengan seberapa serius partisipan dalam membina hubungan berpacaran ( $r= -.27$ ,  $p<.05$ ) dan begitu juga dengan *attachment avoidance* ( $r= -.43$ ,  $p<.05$ ), sedangkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan seberapa serius partisipan dalam membina hubungan berpacaran ( $r= .35$ ,  $p<.05$ ). Terakhir, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *attachment anxiety* dengan seberapa yakin hubungan pacaran partisipan akan berlanjut ke

jenjang pernikahan ( $r = -.41, p < .05$ ) dan begitu juga dengan *attachment avoidance* ( $r = -.52, p < .05$ ), sedangkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan seberapa serius partisipan dalam membina hubungan berpacaran ( $r = .34, p < .05$ ).

Tabel VI. *Data Korelasi Attachment Attachment dan Self-disclosure dengan Durasi Berpacaran, Seberapa Serius Partisipan dalam Membina Hubungan Berpacaran dan Seberapa Yakin Hubungan Pacaran Partisipan akan Berlanjut ke Jenjang Pernikahan*

	Durasi Berpacaran		Seberapa Serius Partisipan dalam membina hubungan berpacaran		Seberapa yakin hubungan pacaran partisipan akan berlanjut ke jenjang pernikahan	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Anxiety</i>	-.41**	<.01	-.27*	.02	-.41**	<.01
<i>Avoidance</i>	-.33**	<.01	-.43**	<.01	-.52**	<.01
<i>Self-disclosure</i>	.19	.10	.35**	<.01	.34**	<.01

\*\* Korelasi signifikan pada tingkat .01

\* Korelasi signifikan pada tingkat .05

### 3.2 Pembahasan

Hasil pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment anxiety* dengan *self-disclosure* ( $R^2 = .09, p < .05$ ). Individu dengan *attachment anxiety* memandang diri mereka sendiri secara negatif dan melihat diri sendiri sebagai seseorang yang layak atau tidak layak untuk menerima cinta (Mikulincer & Shaver, 2016). Maka dari itu, permasalahan yang mereka miliki terdapat pada keberhargaan diri (*self-worth*) dan kepercayaan diri (*self-esteem*) yang rendah sehingga membuat individu dengan *attachment anxiety* yang tinggi memiliki *self-concept* yang kurang ideal (Mikulincer & Shaver, 2016). Secara keseluruhan, mereka memandang diri sendiri secara negatif dan berpikiran bahwa pasangannya juga memiliki pemikiran yang negatif terhadap dirinya. Individu dengan *attachment anxiety* yang tinggi sulit untuk mengungkapkan dirinya sendiri kepada pasangannya, mereka memiliki ketakutan jika pasangannya dapat meninggalkannya setelah mengetahui kekurangan yang mereka miliki. Kekurangan tersebut dipandang sebagai sesuatu yang negatif karena pada dasarnya mereka memandang diri mereka secara negatif dan pemikiran pasangannya merupakan hal yang penting. Individu dengan *attachment anxiety* yang tinggi bergantung kepada pasangannya dan penerimaan yang mereka peroleh tersebut dianggap sebagai penilaian atas seberapa berharga diri mereka. Maka dari itu, sulit bagi individu dengan *attachment anxiety* yang tinggi untuk melakukan *self-disclosure* atau mengungkapkan diri mereka yang sesungguhnya karena takut jika dirinya dipandang semakin negatif dan takut ditinggalkan oleh pasangannya.



Hasil kedua adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment avoidance* dengan *self-disclosure* ( $R^2=.22, p<.05$ ). Individu dengan *attachment avoidance* memandang orang lain secara negatif dan melihat sejauh mana individu tidak merasa nyaman untuk memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain (Brennan, Clark & Shaver, 1998). Mereka cenderung enggan untuk bergantung dengan orang lain sehingga mereka memiliki karakteristik yaitu kemandirian yang tinggi (*self-reliance*) dan keinginan terhadap otonomi (*autonomy*) (Mikulincer & Shaver, 2016). Pada dasarnya individu dengan *attachment avoidance* yang tinggi enggan untuk percaya kepada pasangannya dan memiliki jarak secara emosional pada hubungan interpersonal yang mereka miliki, termasuk hubungan berpacaran. Mereka sangat bergantung kepada diri sendiri dan lebih banyak menyimpan segala sesuatu bagi diri sendiri. Hal ini yang membuat mereka tidak mengungkapkan diri mereka kepada pasangannya, selain karena mereka memandang pasangan secara negatif, mereka juga takut apabila informasi yang telah mereka ungkapkan tersebut dapat disalahgunakan oleh pasangannya. Informasi yang telah mereka ungkapkan tersebut sudah berada diluar kontrol mereka, sehingga mereka lebih memilih untuk menghindari melakukan *self-disclosure* kepada pasangannya.

Kemudian peneliti juga melakukan uji regresi berganda dan diperoleh hasil bahwa *attachment avoidance* memiliki pengaruh yang negatif terhadap *self-disclosure* ( $p<.05$ ), sedangkan *attachment anxiety* menjadi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-disclosure* ( $p>.05$ ). Pada saat dilakukan uji pengaruh secara simultan, *attachment anxiety* menjadi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-disclosure*. Dalam menjalani hubungan berpacaran tentunya pasangan melakukan interaksi atau komunikasi satu sama lain. Saat individu sedang berinteraksi dengan pasangannya, maka reaksi atau respon yang diberikan pasangannya secara tidak langsung diterima sebagai informasi ataupun penilaian terhadap dirinya sendiri. Terutama penilaian dari pasangan sering dianggap masukan yang penting dalam hubungan berpacaran, sehingga yang membuat cara pandang pasangan (orang lain) terhadap diri individu dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Individu juga semakin mendapatkan gambaran terhadap dirinya sendiri melalui pandangan yang diberikan orang lain terhadap individu. Maka dari itu, *attachment avoidance* yang merupakan cara pandang terhadap orang lain lebih berpengaruh terhadap *self-disclosure* apabila dilakukan uji pengaruh secara simultan dengan *attachment anxiety* yang merupakan cara pandang terhadap diri sendiri.

Selanjutnya, berdasarkan uji korelasi antara dimensi *attachment* dengan dimensi *self-disclosure* hasil yang diperoleh adalah *attachment anxiety* berkorelasi negatif dengan dimensi *intent*, *positiveness* dan *honesty/accuracy* ( $p < .05$ ), namun tidak berkorelasi secara signifikan dengan dimensi *amount* dan *depth* ( $p > .05$ ). Di sisi lain, *attachment avoidance* berkorelasi negatif dengan semua dimensi *self-disclosure* kecuali dengan dimensi *depth* ( $p > .05$ ). Apabila dilihat dari penjelasan sebelumnya mengenai *attachment anxiety*, yaitu individu takut untuk mengungkapkan diri karena takut jika dirinya dipandang negatif, maka dari itu seharusnya individu akan mengungkapkan diri dalam jumlah yang sedikit agar pasangannya tidak memandang negatif terhadap individu.

Di sisi lain, apabila dilihat dari penjelasan bahwa individu takut jika ditinggalkan oleh pasangannya, maka dari itu seharusnya individu akan berusaha untuk tetap mempertahankan hubungannya dan mengungkapkan diri dalam jumlah yang lebih banyak sebagai bentuk komunikasi dengan pasangannya. Maka dari itu, seharusnya *attachment anxiety* yang semakin tinggi akan menunjukkan *amount* yang semakin rendah, namun jika dilihat dari penjelasan yang lain maka *attachment anxiety* yang semakin tinggi juga dapat menunjukkan *amount* yang semakin tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memiliki pemikiran bahwa dikarenakan penjelasan yang dapat dilihat dari dua sisi yang berbeda ini sehingga yang membuat *attachment anxiety* tidak berkorelasi secara signifikan dengan dimensi *amount*.

Adapun baik *attachment anxiety* maupun *avoidance* keduanya tidak berkorelasi secara signifikan dengan dimensi *depth*. Hasil ini mungkin dapat dikaitkan dengan analisis tambahan yang telah dilakukan peneliti yaitu korelasi antara durasi berpacaran dengan *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi berpacaran seseorang, maka semakin rendah tingkat *attachment anxiety* ataupun *attachment avoidance* seseorang. Hal ini dapat dikarenakan waktu berpacaran yang cukup lama mendorong seseorang untuk membangun kepercayaan dengan pasangannya. Dengan lamanya waktu seseorang berpacaran dengan pasangannya, maka membuat individu semakin mengenal pasangannya sehingga *attachment* yang dibangun juga semakin lama semakin kuat.

Menurut Wheelless (1978), dimensi *depth* adalah seberapa dalam informasi yang diungkapkan individu kepada orang lain. Dalam penelitian ini, dimensi *depth* mengindikasikan seberapa terperinci informasi yang diberikan individu kepada pasangannya. Di sisi lain, dibutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk dapat mengungkapkan informasi yang mendalam mengenai diri sendiri kepada orang lain, sedangkan durasi berpacaran partisipan dalam penelitian ini mayoritas berada antara 6-12 bulan (30,6%) yang dianggap

masih relatif singkat. Hal ini yang dapat membuat dimensi *depth* tidak berkorelasi secara signifikan dengan *attachment anxiety* dan *avoidance* dikarenakan durasi berpacaran yang masih tergolong singkat.

Kemudian, peneliti juga melakukan uji korelasi antara seberapa serius partisipan dalam membina hubungan berpacaran dan seberapa yakin hubungan pacaran partisipan akan berlanjut hingga ke jenjang pernikahan dengan *attachment anxiety*, *attachment avoidance* dan *self-disclosure*. Hasil yang diperoleh adalah serupa, yaitu seberapa serius partisipan dalam membina hubungan berpacaran dan seberapa yakin hubungan pacaran partisipan akan berlanjut hingga ke jenjang pernikahan, keduanya berkorelasi negatif dengan *attachment anxiety* maupun *attachment avoidance*, dan berkorelasi positif dengan *self-disclosure*. Menurut Mikulincer dan Shaver (2016), individu dengan *attachment anxiety* akan memandang dirinya secara negatif. Hal ini yang membuat individu dengan tingkat *attachment anxiety* yang semakin rendah akan semakin memandang dirinya sendiri secara positif, sehingga yang membuat ketakutan individu terhadap penolakan dan ditinggalkan oleh pasangannya juga semakin rendah.

Serupa dengan *attachment anxiety*, individu yang semakin serius dalam membina hubungan berpacaran dan semakin yakin hubungan tersebut dapat berlanjut kepada jenjang pernikahan, maka akan memiliki tingkat *attachment avoidance* yang semakin rendah. Semakin rendah *attachment avoidance* seseorang maka individu akan semakin memandang pasangannya secara positif, sebaliknya apabila semakin tinggi *attachment avoidance* seseorang maka individu akan semakin memandang pasangannya secara negatif (Mikulincer & Shaver, 2016). *Attachment avoidance* yang semakin rendah menunjukkan bahwa individu semakin merasa nyaman untuk memiliki hubungan yang dekat dengan pasangannya dan bukan menghindarinya, serta semakin memiliki keinginan untuk bergantung dengan pasangannya.

Di sisi lain, semakin serius individu dalam membina hubungan berpacaran atau semakin yakin hubungan pacaran partisipan akan berlanjut hingga ke jenjang pernikahan, maka semakin tinggi tingkat *self-disclosure* seseorang. Hasil ini sesuai dengan definisi yang diungkapkan oleh Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009), yaitu *self-disclosure* dilakukan dengan tujuan untuk membangun hubungan yang lebih akrab dengan orang lain. Maka dari itu, individu yang semakin serius pada hubungan yang sedang ia bangun dan semakin yakin bahwa hubungan tersebut akan berlanjut hingga ke jenjang pernikahan akan lebih banyak melakukan *self-disclosure* sebagai bagian untuk membangun hubungan yang lebih dekat

dengan pasangannya. Selain itu juga karena *self-disclosure* dapat membantu seseorang untuk semakin mengenal dan memahami pasangannya (Dharmawijati, 2016).

#### **IV. Simpulan dan Saran**

##### **4.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* berpengaruh secara signifikan terhadap *self-disclosure*. *Attachment anxiety* yang tinggi menunjukkan pandangan yang negatif terhadap diri sendiri sehingga sulit bagi individu untuk melakukan *self-disclosure* karena takut jika dirinya dipandang semakin negatif dan ditinggalkan oleh pasangannya. Kemudian, *attachment avoidance* yang tinggi menunjukkan pandangan yang negatif terhadap orang lain sehingga sulit bagi individu untuk melakukan *self-disclosure* karena informasi yang telah mereka ungkapkan sudah berada diluar kontrol individu, sehingga mereka takut apabila informasi yang telah diungkapkan tersebut dapat disalahgunakan oleh pasangannya. Begitu pula sebaliknya, individu dengan *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* yang rendah akan memiliki *self-disclosure* yang tinggi.

##### **4.2 Saran Teoretis**

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memberikan batasan usia partisipan agar hasil penelitiannya dapat merepresentasikan populasi yang lebih sesuai. Kemudian, penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor yang memoderasi atau memediasi variabel *attachment* dan *self-disclosure*, seperti durasi berpacaran, keseriusan dalam berpacaran, dan lainnya.

##### **4.3 Saran Praktis**

Saran praktis bagi pria yang memiliki *attachment anxiety* ataupun *avoidance* yang tinggi adalah melakukan *self-disclosure* dengan pasangan. Pasangan dapat membantu satu sama lain untuk saling mengungkapkan keinginan mereka masing-masing, seperti perilaku tertentu yang mereka harap dapat dilakukan kembali oleh pasangan atau perilaku tertentu lainnya yang mereka harap dapat dikurangi intensitasnya. Kemudian, saran praktis bagi orang tua yang memiliki anak laki-laki adalah membangun relasi yang dekat dengan anak sejak dini sehingga anak juga dapat merasa aman dan di kemudian hari anak dapat membangun *attachment* yang *secure* dengan figur *attachment* selanjutnya. Caranya adalah orang tua dapat terlebih dahulu mengungkapkan diri kepada anak, seperti pemikiran dan perasaan pribadi terkait hubungan mereka sebagai orang tua dan anak. Terakhir, bagi masyarakat umum,

dalam menunjukkan keseriusan dan keyakinan seseorang pada hubungan yang sedang dijalannya dapat disertai dengan lebih banyak mengungkapkan diri kepada pasangan. Dengan cara ini, seseorang dapat semakin mempercayai keseriusan pasangannya dalam menjalani hubungan karena ditunjukkan melalui perilaku nyata.

### Daftar Pustaka

- Adiswanisa, L., & Kristiana, I. F. (2014). Hubungan antara *secure attachment* dengan kecenderungan melakukan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa Teknik Mesin dan Teknik Geologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 3(3), 128-137.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Indonesia 2018. Badan Pusat Statistik.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brehm, S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. (2002). *Intimate Relationships* (3rd ed.). New York : McGraw Hill
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes, (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford.
- DeVito, J. (2013). *Human communication: The basic course* (12th ed.). London, UK: Pearson Education UK.
- Dharmawijati, R. D. (2016). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 237-248.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. doi: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.1037//0022-3514.52.3.511.
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior*, 30, 50-58.
- Kreiner, H. & Levi-Belz, Y. (2019). Self-disclosure here and now: Combining retrospective perceived assessment with dynamic behavioral measures. *Front. Psychol.*, 10(558), 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00558

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: The Guildford Press.
- Olson, D., & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. McGraw Hill.
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2014). *Experience human development (13<sup>th</sup> International Edition)*. New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Welch, R. D., & Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338-346.
- Wheless, L. R. (1978). A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity. *Human Communication Research*, 4(2), 143-157.