

Peran *Attachment* terhadap *Self-Esteem* pada Dewasa Muda Diselingkuhi

Breninda Junita Hasian dan Jessica Ariela

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang

e-mail: breninda.junita@gmail.com

Abstract

This study aims to see the effect of attachment on self-esteem in young adults who have been deceived in their relationship. This study was conducted on 113 participants with characteristics are between 20-40 years, had cheated when dating, and already have a new partner with dating or married status. The research method used is quantitative using online survey technique. The Experienced in Close Relationship Revised (ECR-R) used to measure attachments and Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) used to measure self-esteem. In processing data using multiple regression. The results showed that only attachment-related anxiety dimensions had a significant effect on self-esteem in young adults who had been deceived in their relationship ($R^2 = .288$, $p = .000$, $p < .05$). In addition, the results of correlation and different tests between demographic data relating to the variables are also explained in this study.

Keywords: attachment, self-esteem, young adult, affair

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh *attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi. Penelitian ini dilakukan pada 113 partisipan dengan karakteristik usia 20-40 tahun, pernah diselingkuhi sewaktu berpacaran, dan sudah memiliki pasangan baru dengan status berpacaran maupun menikah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik survei yang disebar secara *online*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Experienced in Close Relationship Revised* (ECR-R) untuk mengukur *attachment* dan *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur *self-esteem*. Pengolahan data menggunakan uji regresi berganda untuk melakukan analisa pengaruh. Hasil penelitian dengan melihat *attachment* sebagai sebuah konstruk, didapatkan hanya dimensi *attachment related-anxiety* yang memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *self-esteem* pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi ($R^2 = .286$, $p = .000$, $p < .05$). Selain itu, hasil analisa korelasi dan uji beda antara data demografis yang berkaitan dengan kedua variabel juga dijelaskan dalam penelitian ini.

Kata kunci: attachment, self-esteem, dewasa muda, selingkuh

I. Pendahuluan

Individu pada tahap perkembangan dewasa muda sedang menjalani krisis perkembangan *intimacy vs isolation*. Isu perkembangan tersebut berkaitan dengan kebutuhan individu dalam memiliki suatu hubungan intim dengan lawan jenis, yang sifatnya saling terbuka, berkomitmen, dan memiliki tujuan untuk menghabiskan hidup bersama. Hal tersebut dilakukan dalam mencapai nilai *virtue*-nya, yaitu *love* (Erikson dalam Feist, Feist, & Roberts, 2013). Salah satu bentuk dari pemenuhan kebutuhan tersebut dapat dilihat dari fenomena berpacaran (Cate & Lloyd; Ingoldsby; dalam Indrawati, Sani, & Ariela, 2018). Berpacaran sendiri berarti suatu bentuk hubungan yang dijalin secara intim antara dua individu, yaitu laki-laki dan perempuan (Ardhianita & Andayani, 2005). Proses berpacaran diharapkan memberikan dampak yang positif bagi individu, karena adanya rasa cinta, kasih sayang,

penerimaan, dan rasa aman yang terjalin antar pasangan (Paul & White, dalam Santrock, 2006). Hubungan berpacaran diharapkan dapat terjalin secara stabil, sedikit konflik dan terjalin dengan penuh komitmen (Siniwi & Lestari, 2018). Namun hal tersebut tidak berlaku apabila salah satu dari pasangan tersebut melakukan perselingkuhan.

Perselingkuhan dikatakan sebagai salah satu masalah yang berat dan traumatis oleh para konselor maupun terapis. Hal tersebut disimpulkan karena perselingkuhan dapat memunculkan masalah pada rasa aman, kepercayaan, komunikasi antar individu, dan ketakutan dalam hubungan (Weeks & Fife, 2009). Penelitian mengenai perselingkuhan cukup banyak dilakukan, namun seringkali fokusnya kepada pasangan yang sudah menikah, bukan kepada individu yang masih berpacaran (Sani, Kilis, & Oriza, 2011). Sedangkan perilaku berselingkuh sewaktu berpacaran dapat berdampak pada hubungan pernikahan dan dapat menjelaskan perselingkuhan dalam hubungan pernikahan (Sani, Kilis, & Oriza, 2011). Dampak-dampak tersebut bisa menjadi penyebab masalah dalam pernikahan. Selain itu, penelitian pada individu berpacaran juga dibutuhkan mengingat berpacaran merupakan tahapan yang penting sebelum menuju hubungan pernikahan.

Pengalaman dari perselingkuhan akan membuat turunnya *self-esteem* yang dimiliki individu. Hal ini dapat terjadi karena individu yang pernah diselingkuhi, sulit untuk membuat evaluasi positif bagi dirinya. Individu akan cenderung membuat gambaran penilaian dan melakukan perbandingan sosial yang bersifat negatif (Steven & Sukmaningrum, 2018). Hal tersebut terjadi karena individu yang diselingkuhi, merasa tertolak, sulit untuk melihat keberhargaan dirinya dan cenderung membutuhkan pandangan orang lain dalam penerimaan dirinya. Namun bukan berarti individu yang pernah mengalami fenomena perselingkuhan tidak dapat mengalami suatu hubungan romantis yang baru.

Salah satu yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* individu adalah terbentuknya *attachment* dengan pasangan barunya. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu konsep dasar *attachment*, yang menjelaskan bahwa secara biologis individu akan mencari perlindungan ketika merasa terancam (Mikulincer & Shaver, 2007). Perlindungan yang dimaksud adalah individu lain yang bisa memberikan rasa nyaman dan aman. Maka dari itu, memiliki *attachment* adalah hal yang penting, karena *attachment* memberikan pengaruh yang cukup besar dalam membangun sebuah hubungan (Parkes, Stevenson-Hinde, & Marris, 2006). Hal tersebut seharusnya diperhatikan oleh pasangan yang salah satu atau keduanya pernah mengalami fenomena perselingkuhan. Individu diharapkan untuk bisa membangun kelekatan yang baik dengan pasangan barunya untuk dapat meningkatkan kembali *self-esteem* pasca diselingkuhi (Foster, Kernis, & Goldman, 2007). Peningkatan *self-esteem* dapat terjadi karena

individu kembali melakukan evaluasi positif akan dirinya setelah menerima perasaan aman, dicintai dan dilindungi oleh figur signifikannya (Mikulincer & Shaver, 2007). *Attachment* dapat memengaruhi berbagai aspek dari kehidupan individu seperti, cara dia berpikir, cara dia bertindak atau bertingkah laku dan dapat memengaruhi perasaan ketika berinteraksi dengan orang lain (Mikulincer & Shaver, 2007). *Attachment* yang diwarnai dengan perasaan *anxiety* dan *avoidance* dalam hubungan dapat meningkatkan potensi perselingkuhan dalam hubungan pernikahan, untuk itu pentingnya dibangun *attachment* yang menimbulkan rasa aman selagi masih berpacaran (Russell, Baker, & McNulty, 2013).

Attachment sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu hubungan yang dapat terbentuk dari sejak bayi dengan seorang figur *attachment*-nya (Bowlby, dalam Mikulincer & Shaver, 2007). Menurut Berman dan Sperling (dalam Potter-Efron, 2005) *attachment* pada individu dewasa adalah suatu usaha yang dilakukan secara stabil untuk menemukan dan memelihara hubungan khusus pada orang lain yang dapat memberikan rasa aman secara subyektif dan terlindungi secara fisik dan psikis. Seiring bertambahnya usia, terdapat kemungkinan beralihnya figur *attachment* dari pengasuh atau orangtua kepada individu lain (Mikulincer & Shaver, 2007). Proses tersebut mulai terjadi ketika individu beranjak remaja (Gillath, Karantzas, dan Fraley, 2016). Namun pada masa tersebut, individu masih bergantung pada figur *attachment* pertama atau utamanya. Sebenarnya *attachment* dapat terbentuk dengan siapa pun yang dianggap menjadi figur signifikan dan *comforter* bagi individu. Namun pada individu dewasa muda, seringkali figur tersebut lekat dengan pasangan romantisnya, mengingat pada tugas perkembangan yaitu *intimacy vs isolation* (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Dalam perkembangan seseorang menuju dewasa, terdapat suatu jembatan antara *attachment* yang dimilikinya ketika kecil hingga yang dia alami saat dewasa, yang dapat disebut dengan *internal working models*. *Internal working models* sendiri adalah cara individu dalam mendefinisikan kepercayaannya terhadap dirinya, orang lain dan hubungan antar keduanya (Cobb & Davila, 2009). Dalam *attachment* seorang individu sendiri, dapat dibangun berdasarkan dua dimensi, yaitu *attachment related-avoidance* dan *attachment related-anxiety* (Mikulincer & Shaver, 2007). *Attachment related - avoidance* cenderung akan lebih merasa tidak nyaman pada kedekatan khususnya dalam konteks hubungan pada orang lain, lebih menjaga jarak terhadap keterlibatan emosional dan cenderung merasa tidak aman dan sulit dalam membangun hubungan. Sedangkan, *attachment related - anxiety*, sebenarnya memiliki keinginan yang besar untuk membangun sebuah hubungan dan sebenarnya membutuhkan suatu bentuk hubungan yang memberikan kedekatan dan perlindungan, tetapi dalam konteks ini hal tersebut memiliki kekhawatiran dalam kehadiran pasangannya.

Simpson dan Howland (2012) menyatakan bahwa ada tiga peristiwa yang mungkin akan mengaktifkan system *attachment* pada individu, *negative external events*, *negative relational events*, dan *cognitive or emotional stressors*, yang berarti fenomena diselingkuhi dan adanya ingatan mengenai hal tersebut dapat memicu individu mencari sosok signifikannya. Hal tersebut akan memberikan dampak negatif pada individu. Dari sana, individu akan mencari figur yang dapat memberikan bantuan dalam masalah tersebut. Proses tersebut akan dipengaruhi oleh masing-masing orientasi dan *working model* dalam interaksi interpersonal antar pasangan. Selain sistem tersebut, terdapat konsep *earned secure attachment* yang dapat menjelaskan proses pemulihan *attachment* dari *insecure attachment* hingga bisa menjadi *secure attachment*, (Venta, Sharp, Shmueli-Goetz, & Newlin, 2015). Individu akan menjalani pemulihan *attachment* ketika pengalaman memiliki *insecure attachment* dilihat sebagai suatu hal yang koheren, yaitu suatu bagian dari kehidupannya. Hal tersebut juga didukung dengan jangka waktu pemulihan dan sosok signifikan lain yang membantu proses individu dalam memperoleh *secure attachment* (Venta, Sharp, Shmueli-Goetz, & Newlin, 2015).

Adapun, aspek yang dapat dipengaruhi oleh *attachment* adalah tingkat *self-esteem* individu. Rosenberg (1965) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah suatu orientasi terhadap diri sendiri, secara positif maupun negatif. Dalam pengertiannya Rosenberg lebih menekankan *self-esteem* sebagai suatu pandangan individu terhadap kelayakan atau keberhargaan dirinya secara keseluruhan. Berdasarkan definisinya, *self-esteem* sendiri dapat lebih mudah dijelaskan dengan cara individu melakukan gambaran penilaian dan perbandingan sosial kepada dirinya (Rosenberg, 1965). Gambaran penilaian adalah ketergantungan manusia dalam melihat dari sudut pandang orang lain, dengan dirinya sebagai objek orang lain dan perbandingan sosial adalah konsekuensi yang didapatkan oleh individu ketika membandingkan dirinya kepada standar sosialnya. Pada fenomena perselingkuhan, gambaran penilaian dan perbandingan yang dilakukan oleh individu yang diselingkuhi dapat berlangsung secara negatif. Individu akan menilai bahwa dirinya negatif karena sudah dikhianati oleh pasangan. Individu juga melakukan perbandingan sosial yang kurang baik, karena individu telah diselingkuhi dan merasa tertinggal, sedangkan harusnya kebanyakan pasangan sudah melanjutkan ke hubungan komitmen yang lebih serius. Hal-hal tersebut yang mungkin akan dilakukan oleh individu yang diselingkuhi, hingga fenomena tersebut berdampak terhadap menurunnya tingkat *self-esteem* individu.

Kaitan *attachment* dengan *self-esteem*, adalah adanya hubungan yang negatif antara dimensi *avoidance attachment* dengan *self-esteem* (Mikulincer & Shaver, 2007). Individu yang memiliki dimensi *attachment avoidance* yang tinggi dapat memiliki tingkat *self-esteem* yang

rendah, sehingga individu sulit dalam melihat keberhargaan dirinya lagi. Perilaku yang akan muncul adalah individu terus membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa untuk sulit membina hubungan komitmen yang baru. Holmes (2014) juga menyatakan bahwa *self-esteem* dan *secure attachment* memiliki hubungan yang signifikan, dalam bukunya dijelaskan bahwa individu yang memiliki perasaan positif serta merasa berharga atas dirinya akan lebih mudah dalam terjun ke dalam masyarakat dan mudah dalam membangun hubungan yang positif serta intim dengan orang lain. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan uji regresi linier berganda. Kuesioner disebarakan secara *online* menggunakan *Google Form* kepada 113 orang partisipan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk itu, karakteristik partisipan adalah individu dengan jangkauan usia 20-40 tahun yang pernah diselingkuhi sewaktu berpacaran, keadaan saat ini sudah menjalin hubungan komitmen dengan pasangan yang baru, dengan status berpacaran maupun menikah.

Peneliti menyusun kuesioner untuk kedua variabel beserta data demografis dan *informed consent* yang juga dilengkapi dengan petunjuk pengisian. Penyebaran dilakukan secara *online* melalui *Google Form*. Alat ukur yang digunakan adalah *The Experienced in Close Relationship Revised* (ECR-R) untuk mengukur *attachment* dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur *self-esteem*.

Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji alat ukur kepada 30 partisipan. Berdasarkan hasil yang didapatkan, diketahui bahwa alat ukur memiliki reliabilitas yang baik. Hal ini dapat diputuskan karena alat ukur memiliki nilai reliabilitas diatas .5, yang sesuai dengan standar minimal yaitu .5 (Basuki dan Haryanto, 2014). Namun nilai validitas kurang baik pada dimensi *attachment-related anxiety* pada item nomor 30, namun tetap dipertahankan atas saran dari peneliti sebelum yang mengadaptasi alat ukur ECR-R (Elizabeth & Ariela, 2019). Selain itu nilai validitas kurang baik didapati pada aitem nomor 8 dalam alat ukur RSES. Keputusan untuk mempertahankan aitem dilakukan dengan melakukan revisi kalimat “*Saya berharap saya dapat lebih menghormati diri saya sendiri.*” menjadi “*Seandainya, saya bisa lebih menghormati diri saya sendiri.*” yang juga merupakan saran dari peneliti sebelum yang mengadaptasi alat ukur (Wicaksana & Suwartono, 2019). Setelah melakukan uji alat ukur, peneliti melanjutkan dengan mengumpulkan data lapangan. Sebelum

melakukan analisa lebih lanjut, peneliti melakukan uji alat ukur kembali untuk melihat validitas dan reliabilitasnya dalam data lapangan. Didapatkan alat ukur valid dan reliabel karena nilai validitas di atas .2, yang sesuai dengan standar minimal, yaitu .2 (Coaley, 2014) dan reliabilitas di atas .5, yang memang reliabilitas baik memiliki standar .5 (Basuki dan Haryanto, 2014). Nilai validitas dan reliabilitas pada alat ukur yang digunakan dalam penelitian tertulis pada Tabel I.

Tabel I. Nilai Validitas dan Reliabilitas alat ukur

Konstruk Penelitian	Validitas	Reliabilitas
<i>Attachment-related anxiety</i>	.378 - .796	.921
<i>Attachment-related avoidance</i>	.317 - .634	.852
<i>Self-Esteem</i>	.216 - .603	.819

Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi menggunakan *Pearson's Correlation* untuk melihat hubungan antar variabel dan uji regresi berganda dalam melihat analisa pengaruh. Setelah itu, peneliti juga melakukan analisa uji beda serta analisa korelasi menggunakan Mann-Whitney U dan *Pearson's Correlation* pada data demografis terhadap variabel penelitian.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti mendapatkan partisipan sebanyak 113 yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Pengolahan data dilanjutkan dengan uji analisa korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, hasil telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara dimensi *attachment-related anxiety* dan *self-esteem* ($r = -.535, p = .000, p < .05$). Hal tersebut juga didapatkan dari uji korelasi antara dimensi *attachment-related avoidance* dan *self-esteem* ($r = -.228, p = .015, p > .05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi dimensi *attachment-related anxiety* dan dimensi *attachment-related avoidance* pada individu maka akan menunjukkan indikasi tingkat *self-esteem* yang rendah. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel II. Hasil Uji Korelasi

Korelasi dengan <i>self-esteem</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Attachment-related anxiety</i>	-.535	.000*
<i>Attachment-related avoidance</i>	-.228	.015*

*signifikansi korelasi pada nilai $p < .05$ (Sig. 2-tailed)

Tabel III. Data Koefisien Regresi Berganda

<i>Model</i>	<i>R</i> ²	<i>β</i>	<i>Sig.</i>
<i>Attachment-related anxiety</i>	.286	-.056	.000*
<i>Attachment-related avoidance</i>	.052	-.516	.514

*signifikansi regresi pada nilai $p < .05$

Berdasarkan tabel yang tertera di atas, dapat disimpulkan bahwa hanya dimensi *attachment related-anxiety* yang memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *self-esteem* individu dewasa muda yang pernah diselingkuhi. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan ($R^2 = .286$, $B = -.056$, $p = .000$, $p < .05$), yang dibuktikan juga dengan adanya derajat kekuatan pengaruh yang ditunjukkan oleh nilai $R^2 = .286$ yang dapat disimpulkan bahwa derajat pengaruh *attachment* terhadap *self-esteem* adalah sebesar 28.6%. Sedangkan dimensi *attachment-related avoidance* tidak memberikan pengaruh yang signifikan ($R^2 = .052$, $B = -.313$, $p = .514$).

Selain melakukan analisa uji regresi, dilakukan juga analisa tambahan berdasarkan data demografis dalam penelitian ini. Analisa tambahan meliputi usia, lama hubungan, terakhir diselingkuhi, banyak orang yang menyelingkuhi, jenis kelamin, status dan jenis perselingkuhan yang dialami partisipan. Analisa yang dilakukan adalah uji korelasi pada data demografis yang berjenis skala dan uji beda pada data demografis yang bersifat nominal. Didapati dimensi *attachment-related avoidance* tidak memiliki korelasi yang signifikan dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada data demografis yang diuji. Tabel-tabel berikut merupakan rangkuman dari analisa korelasi dan uji beda pada data demografis terhadap variabel penelitian.

Tabel IV. Data Korelasi Analisa Tambahan

(Korelasi)		Usia	Lama hubungan (tahun)	Terakhir diselingkuhi	Banyak orang yang menyelingkuhi
<i>Self-Esteem</i>	<i>r</i>	.427*	.170	.252*	.035
	<i>p</i>	.000	.072	.007	.716
<i>Attachment-related anxiety</i>	<i>r</i>	-.446*	-.233*	-.349*	.159
	<i>p</i>	.000	.013	.000	.093
<i>Attachment-related avoidance</i>	<i>r</i>	-.092	-.066	-.113	-.165
	<i>p</i>	.331	.487	.235	.081

*signifikansi korelasi pada nilai $p < .05$ (*Sig. 2-tailed*)

r sebagai nilai hitung dan *p* sebagai signifikansi korelasi

Tabel V. Data Uji Beda Analisa Tambahan

Data Demografis		Attachment-related anxiety					Self-Esteem				
		U	SD	N	Mea n Ran k	Sig.	U	SD	N	Mea n Ran k	Sig.
Status Pernikahan	Belum			9	61.7				9	52.7	
	Menikah/Berpacaran	223.50	.33	9	4	.000	273.50	.33	9	6	.000
				1	1				23.4	*	
Sudah Menikah			4	6				4	6		
Jenis Kelamin	Laki-laki	754.00	.40	3	8	.045	752.50	.40	3	8	.043
	Perempuan			4	9	*	0	4	9	53.8	*
				0	2				0	6	
Jenis Perselingkuhan yang dialami	Sexual Affair	873.00	.38	2	59.8	.668	922.00	.38	2	56.6	.952
	Non-Sexual Affair			0	5		0	3	0	0	
				3	9				56.3	9	
				3	9			3	9		

*signifikansi uji beda pada nilai $p < .05$

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil, hanya dimensi *attachment related-anxiety* yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-esteem* individu dewasa muda yang pernah diselingkuhi ($R^2 = .286$, $B = -.056$, $p = .000$, $p < .05$). Selain itu diketahui juga bahwa besar pengaruh yang ada cukup besar, yaitu sekitar 28.6%. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi yang menjadi partisipan penelitian ini kecenderungannya akan dipengaruhi oleh *attachment related-anxiety* yang dimilikinya pada pasangan baru sebesar 28.6%.

Perselingkuhan adalah salah satu peristiwa yang memberikan dampak negatif pada individu. Dampak perselingkuhan dapat berupa munculnya trauma dalam berhubungan, masalah pada aspek keamanan, kepercayaan pada orang lain, hingga menurunkan tingkat *self-esteem* yang dapat membahayakan individu sendiri juga memengaruhi hubungan selanjutnya (Weeks & Fife, 2009; Sani, Kilis, & Oriza, 2011; Russel, Baker, & McNulty, 2013; Hertlein, Piercy & Wetchler, 2013). Namun dampak negatif dapat dipulihkan kembali ketika adanya *attachment* yang dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan dengan pasangan yang baru. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bowlby (dalam Mikulincer, Shaver, Bar-On, & Sahdra, 2014) yang menyatakan bahwa terdapat sistem bawaan, yaitu *attachment behavioral system* dan konsep *earned secure attachment* yang membuat individu akan terus mencari figur signifikan untuk memberikan perlindungan, dukungan, dan kelegaan pada individu saat dibutuhkan. Hal ini berkaitan dengan konsep *safe haven* dan *secure base* dalam *attachment*. *Safe haven* sendiri berarti individu akan cenderung mencari kenyamanan dan perlindungan kepada figur

signifikannya ketika individu berada dalam kondisi tertekan, terluka, merasa terancam atau ketakutan. Apabila situasi tersebut direspon baik oleh figur signifikan dan terjadi secara berulang, dari sana akan terbangun kepercayaan bahwa individu tersebut dapat mengatasi perasaan tidak nyaman (Cassidy & Shaver, 2016). *Secure base* sendiri berarti suatu keadaan ketika adanya individu lain yang tersedia untuk memberikan rasa aman, penguatan dan dukungan ketika terjadi situasi yang tidak diperkirakan, dalam hal ini melingkupi situasi baru dan menantang. Dampak yang dihasilkan akan membuat individu lebih termotivasi dan percaya diri dalam menjalani situasi tersebut. Dari sana, bila hal tersebut terjadi secara berulang, maka individu akan cenderung kembali lagi kepada figur signifikan atau individu yang sama (Cassidy & Shaver, 2016). Konsep tersebut yang membantu individu dalam meningkatkan *self-esteem* pasca perselingkuhan. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika individu berinteraksi dengan orang lain (dalam hal ini adalah pasangan) yang dapat menerima dan mencintainya, maka individu akan mengalami dorongan positif dalam rasa keberhargaan diri; begitu sebaliknya ketika merasa terabaikan atau ditolak, individu akan mengalami penurunan harga diri yang biasanya akan menyakitkan bagi individu (Mikulincer & Shaver, 2007). Ditambah, perasaan dicintai dan diterima oleh orang lain, terutama pasangan dapat meningkatkan evaluasi positif bagi individu, sekalipun individu tidak menyadari hal tersebut (Mikulincer & Shaver, 2007). Dari sanalah diketahui bahwa terbentuknya *attachment* yang *secure* dengan dirinya, yang akan membuat individu memiliki peningkatan dalam mengevaluasi dirinya secara positif, sehingga dapat meningkatkan *self-esteem*. Selanjutnya individu akan lebih mudah merasakan penerimaan dan cinta dari pasangan barunya.

Penelitian ini melihat *attachment* sebagai sebuah konstruk yang utuh, tetapi berdasarkan hasil yang dimiliki, diketahui bahwa hanya dimensi *attachment related-anxiety* yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-esteem* individu dewasa muda yang pernah diselingkuhi ($R^2=.286$, $B=-.056$, $p=.000$, $p<.05$). Hasil yang ada dapat diasosiasikan pada *internal working model* individu. Diketahui bahwa dimensi *attachment-related anxiety* berkaitan dengan *internal working of self* sehingga langsung bersinggungan dengan konsep *self-esteem* sendiri, yang merupakan konsep dari *intrapersonal relationship* (Mikulincer & Shaver, 2007). Selain itu, terdapat konsep mengenai perbandingan sosial dan penggambaran diri dalam *self-esteem*. Individu akan melakukan evaluasi serta menentukan nilai dirinya sebagaimana dia membandingkan dengan orang lain dan apa yang mereka percayai orang lain tentang dirinya. Hal tersebut selaras dengan konsep *anxiety* dalam *attachment*. Individu akan memercayai mengenai dirinya sesuai dengan apa yang dipercayai mengenai orang lain memandang dirinya. Hal tersebut bisa berupa penilaian yang positif maupun negatif.

Sedangkan dimensi *attachment-related avoidance* lebih berkaitan dengan *internal working of others*, yang mungkin lemah hubungannya dengan *self-esteem* (Mikulincer & Shaver, 2007). Individu dengan *attachment-related avoidance* akan cenderung melihat negatif orang lain dan kurang nyaman dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Namun dalam penelitian ini, salah satu karakteristik subjek justru individu yang sudah menjalin hubungan komitmen dengan orang lain, yang berkebalikan dengan konsep *avoidance* dalam *attachment*. Itulah yang mungkin menyebabkan dimensi *attachment-related avoidance* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-esteem* pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi.

Selain hasil analisa regresi, peneliti juga melakukan analisa tambahan berdasarkan data demografis yang dimiliki oleh partisipan, yang dapat dilihat pada Tabel IV. Didapati bahwa usia partisipan memiliki korelasi yang signifikan pada dimensi *attachment-related anxiety* ($r = -.446, p = .013; p < .05$) dan *self-esteem* ($r = .427, p = .000; p < .05$), namun tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan dimensi *attachment-related avoidance*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin dewasa dan semakin bertambah umur individu, akan memiliki nilai *attachment-related anxiety* yang rendah, yang berarti akan memiliki *internal working of self* yang lebih positif. Berkenaan dengan *self-esteem*, individu akan lebih mengevaluasi dirinya sejalan dengan dia bertambah tua (dewasa), individu akan lebih memiliki kehendak atas dirinya, termasuk dengan pemilihan figur signifikannya dan bagaimana individu mengatur hubungan yang dia miliki (Mikulincer & Shaver, 2007). Hal tersebut, membuat individu semakin mengerti dirinya dan memiliki *model of self* yang lebih baik. Selain itu, penambahan usia akan membuat individu merasa memiliki kekuatan yang lebih dibandingkan individu lain yang memiliki usia lebih muda. Semakin dewasa, akan semakin terbuka jalan bagi individu untuk memilih jalan dalam kehidupannya, dan semakin tua, individu akan lebih mengerti dan menerima dirinya (McMullin & Cairney, 2004).

Hal serupa juga terjadi pada jarak perselingkuhan yang terakhir terjadi sampai sekarang. Adanya korelasi negatif yang signifikan dengan dimensi *attachment-related anxiety* ($r = -.349, p = .000; p < .05$) dan korelasi positif yang signifikan dengan *self-esteem* ($r = .252, p = .007; p < .05$), namun tidak adanya korelasi yang signifikan dengan dimensi *attachment-related avoidance*. Selanjutnya, dilakukan analisa korelasi antara lama hubungan romantis yang sedang dijalani saat ini dan variabel penelitian. Hasil menunjukkan bahwa hanya dengan dimensi *attachment-related anxiety*, lama hubungan yang dijalani saat ini berkorelasi secara signifikan, dalam hal ini memiliki korelasi negatif ($r = -.233, p = .013; p < .05$). Berdasarkan kedua hasil tersebut, dapat diketahui individu akan membutuhkan waktu dalam memulihkan dirinya pasca diselingkuhi. Mengingat bahwa individu akan lebih memiliki *model of self* yang

baik ketika sudah ada jarak yang cukup signifikan pasca diselingkuhi dan hubungan baru sudah terjalin lama. Selain itu, rata-rata hubungan romantis yang telah dijalani oleh partisipan adalah 2.24 tahun, sehingga *attachment* yang baik sudah terbentuk. Hal ini sejalan oleh Hazan & Zeifman, (dalam Mikulincer & Shaver, 2007) yang menyatakan bahwa *attachment* yang baik akan terbentuk kurang lebih sekitar dua tahun dan akan terus terjalin seiring hubungan berlangsung. Individu akan lebih mengenal dan lebih menerima pasangan ketika hubungan terjalin lebih lama. Hal tersebut karena individu sudah memahami dinamika hubungan, dengan begitu hubungan akan minim konflik dan perasaan dicintai yang lebih stabil (Acevedo & Aron, 2009).

Selanjutnya, peneliti melakukan uji beda data demografis yang bersifat nominal dengan variabel, hasil dapat dilihat pada Tabel V. Berdasarkan uji beda antar status, ditunjukkan bahwa individu yang sudah menikah memiliki nilai *attachment-related anxiety* yang lebih rendah ($n=14$, $M=23.46$, $p= .000$) dan tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi ($n=14$, $M=86.96$, $p= .000$). Sedangkan individu yang belum menikah, terbukti lebih tinggi nilai *attachment-related anxiety*-nya ($n=99$, $M=61.74$, $p= .000$) dan memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah ($n=99$, $M=52.76$, $p= .000$). Hal ini menunjukkan bahwa status komitmen yang semakin tinggi, akan meningkatkan *self-esteem* individu dan *models of self* akan terbentuk lebih positif (Acevedo & Aron, 2009). Individu akan merasa lebih terjamin dengan adanya status hubungan komitmen yang lebih diakui dan serius. Selain itu hubungan pernikahan dilihat sebagai hubungan komitmen tertinggi yang dapat memberikan dampak pada kesejahteraan mental dan kehidupan individu (Stutzer & Frey, 2006).

Selain itu, analisa dilakukan juga dengan jenis kelamin individu, laki-laki dan perempuan. Individu laki-laki memiliki *attachment-related anxiety* yang lebih rendah ($n=23$, $M=44.78$, $p= .045$) dan tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi ($n=23$, $M=69.28$, $p= .043$). Pada perempuan didapatkan, lebih tinggi nilai *attachment-related anxiety* ($n=90$, $M=60.12$, $p= .045$), dan *self-esteem* yang lebih rendah ($n=90$, $M=53.86$, $p= .043$). Hal ini memang sesuai dengan penelitian pada umumnya, perempuan cenderung memiliki *attachment-related anxiety* yang lebih tinggi dan cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah (Mikulincer & Shaver, 2007). Van IJzendoorn dan Bakermans-Kranenburg (2010) menjelaskan hal ini bisa terjadi karena kebanyakan perempuan cenderung lebih banyak membandingkan dirinya dengan pandangan-pandangan orang lain.

Walaupun segala persiapan hingga pelaksanaan penelitian ini cukup berjalan dengan lancar, namun tetap terdapat kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan penelitian terdapat pada validitas salah satu aitem alat ukur *self-esteem* yang nilainya dibawah

.3 yaitu .216. Kelemahan lain dalam penelitian ini adalah pada persebaran data yang kurang baik dan seimbang. Dalam hal ini melingkupi data demografis yang dimiliki oleh partisipan. Partisipan kebanyakan berasal dari jarak umur yang sama, yaitu 20-25 tahun, sedangkan untuk mewakili umur 26-40, kebanyakan hanya 1-2 orang. Selain itu, berdasarkan uji beda yang dilakukan, peneliti cukup sulit dalam memberikan kesimpulan untuk derajat perbedaan yang ada. Hal tersebut dapat terjadi karena pada setiap kategori uji beda memiliki jumlah yang cukup berbeda secara signifikan. Dapat dikatakan bahwa hal tersebut menjadi keterbatasan penelitian, yang tidak dapat mengumpulkan partisipan secara seimbang antara yang belum menikah/berpacaran dengan yang sudah menikah, antara laki-laki dan perempuan, dan jenis perselingkuhan yang dialaminya. Hal tersebut dapat dilihat dari uji korelasi dan uji beda yang dilakukan pada data demografis. Selain itu keterbatasan penelitian adalah pada data dalam penelitian ini memiliki gejala heterokedastisitas, walaupun tidak memberikan pengaruh yang jauh pada hasil data, namun harus peneliti berhati-hati dalam memberikan kesimpulan penelitian.

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dapat diketahui bahwa *attachment-related anxiety* memberikan pengaruh yang signifikan *self-esteem* pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi. Dari sana dapat diketahui bahwa arah pengaruh adalah negatif, dan besar pengaruh yang diberikan *attachment related-anxiety* terhadap *self-esteem* adalah sebesar 28.6%. Berdasarkan hasil diketahui bahwa semakin tinggi *attachment-related anxiety* pada individu, maka tingkat *self-esteem* individu akan semakin rendah. Selain itu, peneliti juga melakukan analisa tambahan didapatkan hasil, bahwa data demografis yang memiliki korelasi atau terdapat perbedaan yang signifikan dengan variabel adalah usia, jenis kelamin, status, jarak waktu sejak terakhir diselingkuhi sampai sekarang dan lama hubungan romantis yang dijalani partisipan saat ini. Selain itu didapatkan bahwa data demografis jenis perselingkuhan dan banyaknya orang yang menyelingkuhi tidak signifikan dengan variabel manapun. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tidak munculnya perbedaan dari kedua hal tersebut pada partisipan penelitian, berkaitan dengan *attachment* dan *self-esteem* yang dimiliki.

4.2 Saran Teoretis

Berikut adalah beberapa saran teoretis yang didapatkan berdasarkan keterbatasan penelitian.

- a) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menguji kembali alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* jika hendak menggunakannya.
- b) Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian secara *longitudinal*, sehingga dapat melihat keseluruhan proses dan dinamika *attachment*, *self-esteem* dan faktor-faktor lainnya sejak individu diselingkuhi sampai memiliki pasangan baru. Lingkup penelitian dapat diperkecil hanya melihat salah satu status saja.
- c) Penelitian selanjutnya dapat memilih partisipan yang pernah diselingkuhi sewaktu dalam pernikahan, sehingga perubahan *attachment* dan *self-esteem* lebih signifikan.
- d) Penelitian selanjutnya mungkin dapat melakukan metode penelitian uji beda antara individu yang pernah diselingkuhi tapi sudah memiliki pasangan baru, dan individu yang diselingkuhi namun masih bersama pasangan yang menyelingkuhi, terhadap *attachment* dan/atau *self-esteem* yang dimiliki.
- e) Keterbatasan penelitian juga berada pada kurangnya persebaran data demografis yang dimiliki. Dalam hal tersebut, penelitian selanjutnya dapat memastikan bahwa seluruh kategori yang dibuat pada penelitian ini memiliki jumlah yang seimbang. Melihat data demografis yang masih sedikit, karena penelitian ini hanya berfokus pada situasi individu dalam lingkup perselingkuhan dan hubungan romantisnya saja. Penelitian selanjutnya, mungkin dapat menambahkan agama, wilayah dan berbagai data demografis yang sesuai dengan topik penelitiannya.
- f) Data dalam penelitian ini juga memiliki gejala heterokedastisitas pada salah satu dimensi dalam variabel *attachment*. Untuk mencegah hal tersebut dalam penelitian lanjutan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan uji hipotesis lebih lanjut. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada karakteristik sampel yang lain dan dapat mengumpulkan jumlah sampel yang lebih besar.

4.3 Saran Praktis

Saran praktis dalam penelitian ini adalah menekankan pada cara-cara yang dapat dilakukan individu untuk dapat membangun *attachment* yang baik atau *secure* dengan pasangannya dengan cara menurunkan derajat *attachment related-anxiety* dalam diri individu. Berikut adalah saran-saran praktis yang mungkin dapat digunakan atau berguna bagi pihak-pihak yang mendapatkan manfaat dari penelitian ini. (1) Individu dapat melakukan *self-disclosure* pada pasangan mengenai kecemasan dalam dirinya pasca diselingkuhi. (2) Individu diharapkan dapat menjadi pribadi yang otentik dan tulus, tidak berpura-pura menjadi sosok lain hanya untuk menyenangkan pasangan. (3) Individu melihat fenomena diselingkuhi sebagai

bagian dari kehidupannya yang dapat dijadikan pembelajaran, yaitu dengan tidak lagi menyalahkan perselingkuhan yang dialami dan meningkatkan kesadaran individu bahwa orang lain tidak dapat menurunkan keberhargaan dirinya. (4) Individu tidak membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih melalukan evaluasi yang positif pada dirinya. (5) Selain itu, bagi para praktisi, konselor dewasa, konselor pernikahan dan keluarga yang sedang bergumul atau memiliki klien yang berkaitan dengan kasus perselingkuhan, diharapkan untuk melihat attachment yang telah terbangun dengan pasangannya saat itu. Selain itu, praktisi dan konselor dapat mengedukasikan kepada klien, bahwa menjalin *attachment* yang baik dengan pasangan akan memberikan dampak yang baik juga pada tingkat *self-esteem* individu.

Daftar Pustaka

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101-111. doi: 10.22146/jpsi.7074
- Basuki, I., & Hariyanto. (2014). *Asesemen pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd edition)*. New York, NY: Guilford Press.
- Coaley, K. (2014). *An introduction to psychological assessment and psychometrics*. Sage.
- Cobb, R. J., & Davila, J. (2009). *Internal Working Models and Change. Attachment Theory and research in Clinical Work with Adults*, 209-233. New York, NY: The Guilford Press
- Elizabeth & Ariela, J. (2020). Forecasting Relationship Quality of Indonesian Newlywed Individuals: A Quantitative Study on the Role of Attachment. Manuscript submitted for publication in *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*. DOI: 10.1080/21507686.2020.1781668
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of personality (8th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Foster, J. D., Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2007). Linking Adult Attachment to Self-Esteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64-73. doi: 10.1080/15298860600832139
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.

- Hertlein, K. M., Piercy, F. P., & Wetchler, J. L. (2013). *Handbook of the Clinical Treatment of Infidelity*. New York, NY: Routledge.
- Holmes, J. (2014). *The Search for the Secure Base: Attachment Theory and Psychotherapy*. New York, NY: Routledge.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara Harapan dan Kualitas Hubungan pada Dewasa Muda yang sedang Menjalani Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 5(1), 72-85. doi: 10.24854/jpu12018-98
- McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). *Self-esteem and the intersection of age, class, and gender*. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75–90. doi:10.1016/j.jaging.2003.09.006
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N., & Sahdra, B. K. (2014). Security enhancement, self-esteem threat, and mental depletion affect provision of a safe haven and secure base to a romantic partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 630-650.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (11th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Parkes, C. M., Stevenson-Hinde, J., & Marris, P. (Eds.). (2006). *Attachment across the life cycle*. New York, NY: Routledge.
- Potter-Efron, R. (2005). *Angry all the time: An emergency guide to anger control*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, V. M., Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage?. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 242. doi: 10.1037/a0032118
- Sani, R., Kilis, G., & Oriza, I. I. D. (2019). Perbedaan Fear of Intimacy antara Dewasa Muda yang Pernah dan Tidak Pernah Diselingkuhi Saat Berpacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 3(01), 44 - 52. Retrieved from <http://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/265>
- Santrock, J. W. (2006). *Life-span development (10th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.

- Simpson, J. A., & Howland, M. (2012). *Bringing the Partner Into Attachment Theory and Research. Journal of Family Theory & Review, 4(4)*, 282–289. doi:10.1111/j.1756-2589.2012.00134.x
- Siniwi, N., & Lestari, S. B. (2018). *Proses Komunikasi untuk Mempertahankan Hubungan Berpacaran. Interaksi Online, 25(1)*, 1-9. Universitas Diponegoro
- Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2018). PEMAAFAN PADA ISTRI DEWASA MUDA YANG SUAMINYA PERNAH BERSELINGKUH. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 5(1)*, 1-27. doi: 10.24854/jpu12018-72
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics, 35(2)*, 326-347
- Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). *Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status? Journal of Social and Personal Relationships, 27(2)*, 200–208. doi:10.1177/0265407509360908
- Venta, A., Sharp, C., Shmueli-Goetz, Y., & Newlin, E. (2015). An evaluation of the construct of earned security in adolescents: Evidence from an inpatient sample. *Bulletin of the Menninger Clinic, 79(1)*, 41-69.
- Weeks, G. R., & Fife, S. T. (2009). Rebuilding intimacy following infidelity. *Psychotherapy in Australia, 15(3)*, 32.
- Wicaksana, D., & Suwartono, C. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Indonesia Implicit Self-Esteem Test. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I), 1(4)*. doi: 10.15408/jp3i.v1i4.10729