

Kecemasan dalam mencintai: Telaah psikologis anxious attachment

Nur Hidayatul Hasanah

Program studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nhidayatul320@gmail.com

Kata Kunci:

Anxious attachment; keterikatan emosional; regulasi emosi; hubungan interpersonal; psikologi kepribadian

Keywords:

Anxious attachment; emotional attachment; emotion regulation; interpersonal relationships; personality psychology

ABSTRAK

Anxious attachment merupakan salah satu pola keterikatan emosional yang ditandai oleh kecemasan berlebihan dalam menjalin hubungan interpersonal, khususnya hubungan romantis. Individu dengan pola keterikatan ini cenderung memiliki kebutuhan tinggi akan kedekatan emosional, perhatian, dan validasi dari pasangan. Ketidakpastian dalam hubungan sering memicu respons emosional yang intens, seperti rasa takut ditinggalkan, overthinking, serta kesulitan dalam mengelola emosi secara mandiri. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji anxious attachment dari perspektif psikologi dengan menyoroti karakteristik utama, dampaknya terhadap regulasi emosi, serta implikasinya terhadap dinamika hubungan interpersonal. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa anxious attachment

berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu dan kualitas hubungan yang dijalani. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pola keterikatan ini menjadi penting sebagai dasar dalam mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif, komunikasi yang sehat, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih seimbang dan fungsional.

ABSTRACT

Anxious attachment is an emotional attachment pattern characterized by excessive anxiety in interpersonal relationships, particularly in romantic relationships. Individuals with this attachment style tend to have a strong need for emotional closeness, attention, and validation from their partners. Uncertainty within relationships often triggers intense emotional responses, such as fear of abandonment, overthinking, and difficulties in regulating emotions independently. This article aims to examine anxious attachment from a psychological perspective by highlighting its key characteristics, its impact on emotional regulation, and its implications for interpersonal relationship dynamics. The discussion indicates that anxious attachment significantly affects individual psychological well-being and the quality of relationships. Therefore, understanding this attachment pattern is essential as a foundation for developing more adaptive emotion regulation, healthy communication, and balanced interpersonal relationships.

Pendahuluan

Dalam kajian psikologi, relasi interpersonal, khususnya hubungan romantis menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional individu. Cara seseorang mencintai, mengekspresikan kasih sayang, serta merespons kedekatan emosional tidak muncul secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh pola keterikatan (attachment) yang terbentuk sejak masa awal kehidupan. Pola keterikatan ini berperan besar dalam membentuk dinamika hubungan, termasuk bagaimana individu menghadapi rasa aman, ketergantungan, dan kecemasan dalam menjalin relasi. Salah satu pola keterikatan yang banyak dibahas dalam



psikologi hubungan adalah anxious attachment. Individu dengan pola ini cenderung memiliki kebutuhan tinggi akan kedekatan emosional, namun di saat yang sama dibayangi oleh ketakutan akan penolakan, kehilangan, dan kurangnya kepastian dari pasangan. Kecemasan yang muncul tidak jarang membuat hubungan menjadi tidak seimbang, penuh kekhawatiran, dan emosional, meskipun didasari oleh perasaan cinta yang kuat.

Fenomena anxious attachment sering kali terlihat dalam perilaku seperti kebutuhan akan validasi berlebihan, sensitivitas tinggi terhadap perubahan sikap pasangan, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika hubungan mengalami konflik. Dalam konteks ini, cinta tidak hanya menjadi sumber kebahagiaan, tetapi juga dapat menjadi sumber kecemasan yang terus-menerus. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan mental individu dan kualitas hubungan yang dijalani. Di era modern, dinamika hubungan semakin kompleks dengan hadirnya media digital dan perubahan pola komunikasi. Individu dengan kecenderungan anxious attachment menjadi semakin rentan terhadap overthinking, kecemburuan, dan ketidakamanan emosional akibat interpretasi yang keliru terhadap pesan atau respons pasangan.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam mencintai bukan sekadar persoalan personal, melainkan fenomena psikologis yang relevan dengan kondisi sosial saat ini. Oleh karena itu, pembahasan mengenai anxious attachment menjadi penting untuk memahami bagaimana kecemasan memengaruhi cara individu mencintai dan membangun hubungan. Pendahuluan ini menjadi dasar untuk mengkaji lebih jauh aspek psikologis anxious attachment, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta implikasinya terhadap kualitas relasi romantis. Dengan pemahaman yang tepat, diharapkan individu dapat membangun hubungan yang lebih sehat, sadar emosional, dan saling mendukung.

Latar Belakang Anxious Attachment dalam Hubungan Romantis

Anxious attachment merupakan salah satu pola keterikatan yang dijelaskan dalam teori attachment yang dikemukakan oleh John Bowlby dan dikembangkan oleh Mary Ainsworth. Pola ini terbentuk akibat pengalaman emosional pada masa awal kehidupan, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara anak dan figur pengasuh utama. Ketidakkonsistenan respons emosional dari pengasuh dapat menimbulkan rasa tidak aman, yang kemudian terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara individu membangun relasi romantis. Dalam hubungan romantis, individu dengan kecenderungan anxious attachment sering kali menunjukkan kebutuhan yang tinggi akan kedekatan dan perhatian dari pasangan. Mereka cenderung merasa cemas ketika pasangan terlihat menjauh, kurang responsif, atau tidak memberikan kepastian emosional. Rasa takut akan ditinggalkan menjadi dorongan utama yang memengaruhi perilaku mereka dalam hubungan, seperti sikap posesif, ketergantungan emosional, dan pencarian validasi secara terus-menerus.

Kecemasan yang dialami individu dengan anxious attachment tidak selalu disebabkan oleh masalah nyata dalam hubungan, melainkan sering kali dipicu oleh interpretasi subjektif terhadap situasi tertentu. Hal-hal kecil, seperti keterlambatan membalas pesan atau perubahan nada komunikasi, dapat memicu reaksi emosional yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam mencintai lebih bersumber dari dinamika psikologis internal dibandingkan faktor eksternal semata.

Pemahaman mengenai latar belakang anxious attachment menjadi penting karena pola ini tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga pasangan dan keberlangsungan hubungan secara keseluruhan. Tanpa kesadaran dan pengelolaan emosi yang baik, hubungan berpotensi diwarnai

oleh konflik berulang dan kelelahan emosional. Oleh sebab itu, kajian ini menempatkan anxious attachment sebagai aspek krusial dalam memahami dinamika cinta dan kesehatan psikologis dalam hubungan romantis.

Pembahasan

Anxious attachment dalam konteks psikologi hubungan romantis merujuk pada pola keterikatan yang ditandai oleh kecemasan berlebihan terhadap keberlangsungan hubungan. Individu dengan pola ini cenderung memiliki kebutuhan tinggi akan kedekatan emosional dan kepastian dari pasangan. Mereka sering merasa khawatir akan ditinggalkan atau tidak dicintai, sehingga berusaha mempertahankan hubungan melalui berbagai bentuk perilaku yang bertujuan memperoleh rasa aman secara emosional. Salah satu karakteristik utama anxious attachment adalah sensitivitas yang tinggi terhadap sinyal penolakan atau jarak emosional. Respons pasangan yang dianggap kurang hangat, lambat, atau tidak konsisten sering ditafsirkan secara negatif dan memicu kecemasan. Akibatnya, individu dengan anxious attachment dapat menunjukkan reaksi emosional yang intens, seperti rasa takut berlebihan, kecurigaan, atau kebutuhan untuk terus mendapatkan validasi. Pola ini sering kali muncul secara tidak disadari dan berulang dalam berbagai relasi interpersonal.

Dalam dinamika hubungan, anxious attachment dapat memengaruhi kualitas komunikasi antara pasangan. Individu dengan kecenderungan ini cenderung sulit mengekspresikan kebutuhan emosional secara asertif dan sehat. Mereka lebih sering menggunakan pendekatan emosional yang bersifat menuntut atau bergantung, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan tekanan pada pasangan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi menciptakan siklus konflik dan ketidakpuasan dalam hubungan. Meskipun demikian, anxious attachment bukanlah kondisi yang bersifat permanen dan tidak dapat diubah. Kesadaran diri, refleksi emosional, serta pengalaman hubungan yang lebih aman dapat membantu individu mengembangkan pola keterikatan yang lebih sehat. Dukungan pasangan, komunikasi yang terbuka, serta pendekatan psikologis seperti konseling atau terapi juga berperan penting dalam membantu individu memahami dan mengelola kecemasan emosionalnya. Dengan demikian, anxious attachment dapat dipahami bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai aspek psikologis yang dapat dikembangkan menuju hubungan yang lebih stabil dan sehat.

Ciri-Ciri Anxious Attachment dalam Hubungan Interpersonal

Individu dengan anxious attachment umumnya menunjukkan kebutuhan yang tinggi akan kedekatan emosional dan perhatian dari orang lain, khususnya dalam hubungan romantis. Mereka cenderung merasa nyaman ketika mendapatkan respons yang cepat dan konsisten dari pasangan, namun mudah merasa gelisah ketika terjadi perubahan sikap atau intensitas komunikasi. Kecenderungan ini membuat individu dengan anxious attachment sering menafsirkan situasi netral sebagai tanda penolakan atau ketidakpedulian, sehingga memicu kecemasan emosional yang berlebihan.

Selain itu, anxious attachment juga ditandai oleh ketergantungan emosional yang cukup kuat terhadap pasangan. Individu sering mencari validasi eksternal untuk memastikan bahwa dirinya dicintai dan dihargai. Perasaan takut kehilangan dan ditinggalkan dapat mendorong munculnya perilaku posesif, overthinking, atau kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi konflik. Pola ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat

berdampak pada dinamika hubungan secara keseluruhan jika tidak diimbangi dengan komunikasi yang sehat dan pemahaman emosional yang memadai.

Dampak Anxious Attachment terhadap Regulasi Emosi

Anxious attachment memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola dan meregulasi emosi. Individu dengan pola keterikatan ini cenderung mengalami intensitas emosi yang tinggi, terutama ketika menghadapi situasi yang berkaitan dengan kedekatan dan penerimaan dari pasangan. Perasaan cemas, takut ditinggalkan, dan tidak aman sering muncul secara bersamaan, sehingga individu mengalami kesulitan untuk menenangkan diri secara mandiri. Kondisi ini menyebabkan individu lebih reaktif secara emosional dan rentan mengalami stres psikologis dalam hubungan interpersonal.

Selain itu, keterbatasan regulasi emosi pada individu dengan anxious attachment sering ditunjukkan melalui perilaku impulsif, seperti kebutuhan berlebihan untuk mencari kepastian atau reaksi emosional yang berlebihan terhadap konflik kecil. Ketergantungan pada respons pasangan sebagai sumber ketenangan emosional membuat individu sulit mengembangkan kontrol diri yang sehat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dampak anxious attachment menjadi penting sebagai dasar dalam membangun strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dan hubungan yang lebih seimbang secara psikologis.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, anxious attachment dapat dipahami sebagai pola keterikatan yang ditandai oleh kecemasan berlebihan dalam menjalin hubungan emosional, terutama terkait kebutuhan akan kedekatan, penerimaan, dan rasa aman. Pola ini memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan orang lain, sehingga berdampak pada dinamika hubungan interpersonal serta kemampuan dalam meregulasi emosi. Individu dengan anxious attachment cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, ketergantungan pada validasi eksternal, dan kesulitan menghadapi konflik secara adaptif. Anxious attachment tidak hanya berimplikasi pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas hubungan yang dijalani. Ketakutan akan penolakan dan kehilangan dapat memicu perilaku yang kurang sehat, seperti overthinking, kecemburuan berlebihan, dan respons emosional yang intens. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pola keterikatan ini menjadi penting sebagai langkah awal dalam menciptakan hubungan yang lebih sehat, seimbang, dan saling mendukung.

Sebagai saran, individu dengan kecenderungan anxious attachment perlu mengembangkan kesadaran diri terhadap pola emosi dan perilaku yang muncul dalam hubungan. Upaya peningkatan regulasi emosi, komunikasi asertif, serta penguatan konsep diri dapat membantu mengurangi ketergantungan emosional yang berlebihan. Selain itu, dukungan profesional seperti konseling atau psikoterapi berbasis attachment dapat menjadi alternatif untuk membantu individu membangun pola keterikatan yang lebih aman dan adaptif dalam kehidupan interpersonal.

Daftar Pustaka

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books. (n.d.).

- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Overall, N. C., Simpson, J. A., & Struthers, H. (2013). Buffering attachment-related avoidance: Softening emotional and behavioral defenses during conflict discussions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 854–871. <https://doi.org/10.1037/a0031097>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 650–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.650>