

Pencarian attachment baru setelah kehilangan figur penting: studi kasus kebutuhan kasih sayang pada dewasa muda

Aina Najwa

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110174@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Attachment, dewasa muda, kehilangan, berduka, intimacy

Keywords:

Attachment, young adulthood, loss, grief, intimacy.

ABSTRAK

Kehilangan figur attachment penting seperti orang tua pada masa dewasa muda menimbulkan dampak psikologis yang kompleks dan mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika pencarian attachment baru sebagai strategi koping setelah kehilangan figur penting pada dewasa muda. Metode kajian literatur digunakan dengan menganalisis artikel jurnal, buku, dan publikasi akademik dari database elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan kriteria publikasi 10 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola attachment yang terbentuk sejak

masa kanak-kanak memengaruhi cara individu merespons kehilangan dan mencari koneksi emosional baru. Individu dengan secure attachment cenderung membentuk hubungan adaptif, sedangkan individu dengan insecure attachment rentan terhadap pola hubungan maladaptif seperti rebound relationship dan ketergantungan berlebihan. Proses berduka yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi complicated grief yang menghambat tugas perkembangan intimacy versus isolation pada fase dewasa muda. Pencarian attachment baru yang sehat memerlukan keseimbangan antara memproses kehilangan dan membangun kehidupan baru, dengan dukungan sosial dan intervensi profesional yang sensitif terhadap konteks individual dan budaya. Konsep continuing bonds menunjukkan bahwa individu dapat mempertahankan koneksi emosional dan figur yang telah tiada **sambil** membentuk attachment baru yang bermakna.

ABSTRACT

The loss of important attachment figures such as parents during young adulthood causes complex and profound psychological impacts. This study aims to analyze the dynamics of searching for new attachments as a coping strategy after the loss of important figures in young adulthood. A literature review method was used by analyzing journal articles, books, and academic publications from electronic databases such as Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect with publication criteria from the last 10 years. The results of the review indicate that attachment patterns formed since childhood influence how individuals respond to loss and seek new emotional connections. Individuals with secure attachment tend to form adaptive relationships, whereas individuals with insecure attachment are vulnerable to maladaptive relationship patterns such as rebound relationships and excessive dependency. Unresolved grieving processes can develop into complicated grief that hinders the developmental task of intimacy versus isolation in the young adulthood phase. Healthy searching for new attachments requires a balance between processing loss and building a new life, with social support and professional interventions that are sensitive to individual and cultural contexts. The concept of continuing bonds shows that individuals can maintain emotional connections with deceased figures while forming new meaningful attachments.

Pendahuluan

Kehilangan figur penting, terutama orang tua, merupakan duka yang sampai kapan pun tidak akan pernah terlupa, yang dapat memberikan dampak psikologis yang



mendalam bagi individu. Keluarga merupakan komponen utama dalam proses penting perkembangan setiap individu. Ikatan yang dibangun antara orang tua dan anak memiliki pengaruh yang positif dalam perkembangan kehidupannya. Apabila ada disfungsi atau hilangnya salah satu peran orang tua akan menimbulkan ketimpangan psikologis pada anak. Jika pada masa kritis ini individu mengalami kehilangan figur *attachment* maka dapat mengganggu tugas perkembangan dan memicu adanya pencarian koneksi baru yang intens. Masa dewasa muda atau dapat dikenal dengan masa dewasa awal merupakan periode transisi krusial yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Masa ini sering disebut dengan masa *emerging adulthood* (Empati et al., 2024). Masa dewasa muda selain ditandai dengan perkembangan kondisi fisik, individu yang berada pada masa ini dianggap memiliki kepribadian yang relatif stabil, individu mampu mengeksplorasi identitas, dan dianggap siap untuk menjalani tugas perkembangan berikutnya dalam menjalin hubungan intim dengan orang lain. Menurut Erikson, tugas utama masa ini adalah mencapai *intimacy vs isolation* (Empati et al., 2024).

Attachment atau kelekatan merupakan kebutuhan dasar manusia yang terbentuk sejak awal kehidupan anak dan berlanjut sepanjang kehidupan. Teori kelekatan yang dikenalkan oleh Bowlby membagi kelekatan menjadi dua pola, yaitu kelekatan yang aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) (Purnama & Sri Wahyuni, 2017). Figur *attachment* memberikan rasa aman (*secure*), tempat berlindung (*safety place*), serta menjadi fasilitator regulasi emosi. Ketika figur *attachment* penting hilang, baik melalui kematian, perceraian, atau perpisahan, individu dapat mengalami kekosongan emosional yang signifikan. Pada masa dewasa ini, peran orang tua khususnya ayah, masih sangat penting sebagai sumber rasa aman, pemberian nasihat, dan dukungan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan (Handoko et al., 2025). Individu yang berada pada masa dewasa muda yang mengalami kehilangan memiliki kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk *complicated grief*, depresi, dan gangguan *anxiety*. Kehilangan ini akan membuat individu merasa kesepian, terutama jika sebelumnya individu memiliki kelekatan emosional yang baik dengan ayahnya. Dalam mengatasi kesepian dan untuk memenuhi kasih sayang yang dirasa belum terpenuhi, mereka saling mencari figur *attachment* baru melalui berbagai bentuk hubungan.

Attachment dan Kebutuhan Kasih Sayang Pada Dewasa Muda

Attachment merupakan ikatan emosional yang terbentuk antara individu dengan figur lekatnya. Ikatan ini memberikan rasa aman, perlindungan, dan dukungan emosional. Ikatan ini tidak hanya berperan penting pada masa kanak-kanak, tetapi akan terus memengaruhi setiap proses perkembangan hingga individu dewasa (Bowlby et al., 1992). Melalui pengalaman *attachment* awal yang sedari kecil sudah terbentuk, individu membuat pola internal mengenai cara memahami diri sendiri, orang lain, serta relasi sosial yang dijalaninya. Masa dewasa muda merupakan fase perkembangan krusial yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan dan kedekatan emosional dan adanya jalinan hubungan yang bermakna. Pada tahap ini, individu mulai mengalihkan figur *attachment* dari orang tua ke pasangan romantis atau relasi sosial yang lebih intim. Pada kondisi di mana individu kehilangan figur penting, kebutuhan akan kasih sayang dapat menjadi lebih intens, sehingga mendorong individu untuk mencari figur *attachment* baru sebagai

bentuk resiliensi dalam menghadapi kehilangan serta membangun kembali keseimbangan emosional dalam kehidupannya (Astana et al., 2023). Namun, proses ini tidak selalu berjalan dengan mulus, sebagian mengalami *rebound relationship*, ketergantungan berlebihan, atau pola *attachment* maladaptif yang berulang.

Nilai budaya menjadi faktor yang menambah kompleksitas pada fenomena ini. Adanya nilai yang tertanam dalam keluarga, norma gender dalam mengekspresikan emosi, *religiusitas*, dan stigma masyarakat terhadap kesehatan mental memengaruhi bagaimana individu dalam fase dewasa muda memproses sebuah kehilangan dengan mencari koneksi atau *attachment* yang baru. Fenomena pencarian *attachment* baru setelah kehilangan figur penting menjadi isu psikologis yang penting untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam konteks kebutuhan kasih sayang pada dewasa muda. Oleh karena itu, pendekatan studi kasus dinilai tepat untuk memahami bagaimana dinamika psikologis individu dalam proses pencarian *attachment* baru. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan menganalisis dinamika kehidupan dewasa muda dalam memenuhi kasih sayang setelah kehilangan figur penting dalam hidupnya, serta bagaimana proses pembentukan *attachment* baru memengaruhi kondisi emosional dan hubungan interpersonalnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan pendekatan sistematis dan analisis naratif untuk mengkaji fenomena pencarian *attachment* baru setelah kehilangan figur penting pada dewasa muda. Sumber data penelitian yang diperoleh melalui artikel jurnal ilmiah, buku, e-book, dan publikasi akademik yang relevan dengan topik penelitian. Pencarian literatur dilakukan melalui database elektronik, seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan lain-lain menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik. Kriteria inklusi literatur: (1) Publikasi dalam rentang 10 tahun terakhir, dengan pengecualian untuk karya-karya klasik seperti teori Bowlby dan Erikson, (2) tersedia dalam bahasa Inggris maupun Indonesia, (3) memiliki metodologi penelitian yang jelas dan kredibel, (4) membahas topik yang relevan dengan *attachment*, kehilangan, dan perkembangan dewasa muda.

Metode kajian literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian, teori, dan perspektif yang sudah ada dalam membangun pemahaman yang komprehensif tentang dinamika psikologis yang kompleks dalam konteks kehilangan dan pembentukan *attachment* baru. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis (Yosep et al., 2023). Pertama, identifikasi dan seleksi literatur yang relevan. Kedua, ekstraksi informasi kunci utama sumber. Ketiga, kategorisasi temuan berdasarkan tema. Keempat, sintesis dan integrasi berbagai perspektif untuk mengembangkan narasi. Terakhir, analisis kritis terhadap setiap literatur.

Pembahasan

Kehilangan figur penting, khususnya figur *attachment* primer, yaitu orang tua, menjadi pengalaman yang sangat memengaruhi dinamika psikologis individu yang sedang dalam

masa dewasa muda. Berdasarkan teori *attachment* yang dikemukakan oleh Bowlby, yang mana kelekatan terbentuk melalui adanya hubungan antara individu (anak) dengan pengasuh utama (*caregiver*) (Bowlby et al., 1992). Bowlby berargumen bahwa adanya hubungan emosional yang kuat antara anak dan figur pengasuh merupakan dasar yang penting bagi perkembangan sosial dan emosional sepanjang hidup. Mary Ainsworth dalam (Bowlby et al., 1992) memperluas argumen yang digagas oleh Bowlby, melalui penelitian empirisnya yang dikenal dengan (*Strange Situation*) untuk mengidentifikasi pola-pola kelekatan yang terbentuk pada masa kanak-kanak. Pola kelekatan awal tidak hanya berdampak pada kehidupan pada masa anak-anak tetapi juga berlanjut hingga dewasa, memengaruhi cara individu membangun hubungan interpersonal di kemudian hari. Perlu dipahami bahwa *attachment style* terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui interaksi dengan *caregiver* dan cenderung stabil sepanjang hidup, namun dapat berubah melalui pengalaman dan hubungan yang signifikan di masa dewasa (Irdhanie, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa meskipun *attachment style* terbentuk sejak masa kanak-kanak dan pola tersebut cenderung stabil, pola ini dapat berubah seiring berjalannya waktu, melalui pengalaman kehidupan yang dilalui oleh setiap individu hingga mencapai masa dewasa, terutama setelah adanya peristiwa traumatis kehilangan figur *attachment*. Hal ini menunjukkan bahwa *attachment* masih bersifat fleksibel yang memungkinkan individu untuk melakukan adaptasi setelah mengalami kehilangan.

Dewasa Muda dan Kebutuhan *Intimacy*

Usia dewasa sering diartikan sebagai usia yang matang. Terdapat tiga fase pada usia dewasa, fase yang paling sulit adalah fase usia dewasa awal atau dewasa muda yaitu pada rentang usia 18 sampai 25 tahun ke atas (Sellawati et al., 2023). Pada fase ini individu akan mengalami penyesuaian keadaan yang sebelumnya belum pernah dirasakan. Keadaan tersebut berupa kewajiban individu dalam perencanaan masa depan yang matang, kewajiban dalam setiap keputusan yang diambil, serta menghadapi kehidupan masa dewasa yang semakin kompleks. Di masa dewasa muda, individu perlu membangun hubungan yang intim dan penuh kasih dengan orang lain agar dapat menjalani tugas perkembangan berikutnya. Hal ini sejalan dengan teori Erikson, bahwa tugas perkembangan pada masa ini adalah mencapai *intimacy vs isolation*, dengan membangun identitas yang stabil dan sukses. Erikson menggambarkan keintiman dengan cara menemukan diri sendiri saat kehilangan diri sendiri pada orang lain, dan hal itu membutuhkan komitmen kepada orang lain. Jika individu gagal mengembangkan hubungan intim di awal masa dewasa, hasilnya adalah *isolation* (Dewi et al., 2022). Kebutuhan kasih sayang pada masa ini sangat kuat karena individu sedang melakukan transfer *attachment* dari orang tua kepada teman sebaya (*peer*) dan *romantic partner*. Kegagalan mencapai *intimacy* dapat mengakibatkan kesepian atau *loneliness*, isolasi sosial, dan kesulitan untuk membentuk hubungan jangka panjang.

Dinamika Kehilangan Figur *Attachment* dan Proses Berduka

Kehilangan figur *attachment* primer yaitu orang tua, salah satu maupun keduanya, tidak hanya menimbulkan kesedihan yang nantinya akan hilang dengan sendirinya. Namun, kehilangan ini memicu proses berduka yang kompleks dan berlapis. Terutama kehilangan karena kematian. Adanya peristiwa kematian orang tua akan membawa anak

menghadapi masa sedih dan kehilangan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami dampak emosional yang lebih intens atas kehilangan orang tua dibandingkan dengan laki-laki karena faktor ikatan emosional yang lebih kuat dan pola ekspresi emosi yang berbeda (Handoko et al., 2025). Namun, setiap individu mengalami proses berduka yang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, termasuk kualitas hubungan dengan orang tua, usia saat kehilangan, dukungan sosial yang tersedia, dan mekanisme koping yang dimilikinya.

Pada dewasa muda, proses berduka sering kali tidak diekspresikan secara terbuka dengan alasan tuntutan sosial untuk tetap terlihat kuat dan mandiri. Seperti yang banyak dialami di masyarakat, ketika ada orang tua yang meninggal dan meninggalkan anaknya saudara, tetangga, dan orang di sekitar yang datang selalu berkata, "Sudah besar tidak boleh sedih, harus kuat, jaga adik-adiknya (jika seorang kakak), jaga mamanya, jaga ayahnya, dst...". Bahkan tak jarang orang-orang di sekitar individu yang berduka menanyakan hal yang tidak seharusnya ditanyakan kepadanya, seperti "meninggal karena apa?, kronologinya seperti apa?, seharusnya dibawa ke dokter atau RS ini biar cepat sembuh." Pertanyaan-pertanyaan seperti inilah yang memperburuk kondisi atau mental individu yang sedang berduka. Akibatnya, emosi seperti kesepian, marah, dan kerinduan cenderung dipendam sehingga sulit untuk diutarakan. Elisabeth Kubler-Ross menjelaskan bahwa proses berduka melibatkan beberapa tahapan, di antaranya: penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*). Menurut Ross & Kessler (2014) dalam melewati proses berduka, individu tidak selalu linear dan dapat terjadi secara berulang. Pada individu dewasa muda, proses berduka sering kali terhambat oleh ekspektasi sosial untuk tetap kuat, bersabar, dan mandiri, yang ironisnya dapat menghambat ekspresi emosi yang sehat (Putri, 2024).

Individu pada masa dewasa muda yang mengalami kehilangan orang tua, berisiko mengalami *complicated grief*. *Complicated grief* adalah kondisi di mana terjadi kehilangan seseorang yang dicintai berlangsung lebih dari enam bulan dan dapat mengganggu kemampuan individu untuk kembali ke rutinitas hariannya. Individu yang mengalami *complicated grief* memungkinkan untuk merasakan adanya intensitas emosional yang tidak berkurang dan kesulitan dalam menerima kehilangan, serta adanya perasaan terisolasi dan ketidakberdayaan (Ali & Putra, 2023). Ketika proses berduka tidak terselesaikan secara adaptif, individu akan cenderung mencari relasi baru untuk mengurangi bahkan mengobati luka dari rasa akibat kehilangan tersebut. Relasi ini tidak selalu bersifat romantis, tetapi dapat berupa kedekatan emosional yang intens dengan teman, sahabat, pasangan atau figur lain yang dianggap dapat menggantikan fungsi *attachment* yang hilang (Putri, 2024).

Pencarian Attachment Baru Sebagai Strategi Koping

Setelah mengalami kehilangan figur *attachment* primer, individu dewasa muda sering kali mencari figur pengganti untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Proses ini merupakan bentuk dari adanya *coping mechanism*, yaitu strategi yang dilakukan seseorang dalam mengelola stres, emosi negatif, dan situasi yang sulit, biasanya dapat berupa perilaku yang disadari maupun tidak disadari, atau justru menghindar yang menyebabkan masalah menjadi lebih besar dalam jangka Panjang

(Syekh et al., 2025). Pencarian *attachment* baru dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti pembentukan hubungan *romantic* yang baru (pacaran), hubungan dalam pertemanan, atau pencarian figur dan role model. Individu dengan *secure attachment* cenderung membentuk hubungan yang stabil, saling percaya, dan saling mendukung. Sebaliknya, individu dengan *insecure attachment* (*anxious* atau *avoidant*) rentan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan *romantic*, termasuk kecenderungan untuk terlalu bergantung pada pasangan atau kesulitan dalam membuka diri secara emosional (Astana et al., 2023).

Ketika individu mengalami kehilangan figur *attachment* dan mencari pengganti, pola *attachment* yang sudah terbentuk akan sangat memengaruhi proses ini. Individu dengan *anxious attachment* cenderung menjalani kedekatan yang intens dan cepat dengan figur baru, sering kali dalam bentuk *rebound relationship*. *Rebound relationship* adalah hubungan romantis yang terjalin terlalu cepat dimulai segera setelah berakhirnya hubungan sebelumnya, atau jika dalam konteks ini dimulai setelah kehilangan figur penting. (Fraley, 2015) mengemukakan bahwa individu yang memulai *rebound relationship* cenderung mengalami *attachment anxiety* yang lebih tinggi dan menggunakan hubungan baru sebagai cara untuk menghindari bahkan melampiasakan rasa sakit akibat kehilangan. Di sisi lain, individu dengan *avoidant attachment* cenderung menghindari kedekatan emosional meskipun ia merasa kesepian. Mereka cenderung menekan emosi yang dirasakannya dan mengandalkan strategi koping yang berfokus pada kemandirian dan penolakan terhadap ketergantungan secara emosional. Hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial dan kesulitan memproses *grief* secara sehat.

Pencarian *attachment* baru tidak selalu bersifat romantis Stroebe et al, (2005) dalam *Dual Process Model of Coping with Bereavement* menjelaskan bahwa individu yang berduka mengalami isolasi antara fokus pada kehilangan dan emosi yang menyertainya (*loss-oriented coping*) dan fokus pada adaptasi dengan kehidupan baru tanpa orang yang meninggal tersebut (*restoration-oriented coping*). Pembentukan hubungan baru, baik *romantic* maupun *platonic*, merupakan bagian dari *restoration-oriented coping* yang membantu individu membangun kembali kehidupan sosial dan emosionalnya pasca kehilangan. Namun, penting untuk memahami dan membedakan antara pencarian *attachment* baru yang adaptif dan maladaptif. Pencarian *attachment* baru yang adaptif melibatkan pembentukan hubungan yang sehat, saling mendukung dan percaya, serta tidak semata-mata hanya untuk mengisi kekosongan secara emosional. Sebaliknya, pencarian *attachment* baru yang bersifat maladaptif ditandai dengan adanya ketergantungan yang berlebih atau pola hubungan yang tidak sehat dan berulang.

Implikasi Psikologis dan Resiliensi Pasca Kehilangan

Pembentukan *attachment* baru setelah kehilangan memiliki implikasi psikologis yang beragam. Ketika proses ini dilakukan secara sehat dan tepat pada waktunya, hubungan baru dapat membantu proses penyembuhan dan *healing* serta dapat menjadi sumber dukungan secara emosional yang dibutuhkan. Individu yang memiliki hubungan sosial yang kuat dan suportif mengalami proses berduka yang lebih adaptif dan mengalami masa pemulihan yang cepat. Namun, pembentukan *attachment* baru yang maladaptif dapat menghambat proses berduka dan menyebabkan masalah jangka panjang. Individu yang memilih langsung melanjutkan hubungan baru tanpa memproses *grief*

dengan baik cenderung membawa luka emosional yang belum terselesaikan atau disembuhkan yang biasa disebut *Unresolved Emotional* ke dalam hubungan tersebut, yang dapat menyebabkan konflik dan ketidakpuasan dalam hubungan. Selain itu, ketergantungan berlebihan pada figur *attachment* baru dapat menghambat perkembangan kemandirian secara emosional dan resiliensi individu.

Perlu diketahui bahwa pentingnya keseimbangan antara memproses kehilangan dan membangun kehidupan baru bagi individu, dapat memberikan waktu untuk merasakan dan mengekspresikan emosi terkait kehilangan dengan baik. Secara bertahap membangun kembali identitas dan kehidupan sosial yang baru pasca kehilangan. Proses ini membutuhkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya, termasuk keluarga, teman, masyarakat, dan tenaga kesehatan mental yang profesional jika diperlukan. Meskipun kehilangan *figure attachment* merupakan pengalaman yang sangat menyakitkan, beberapa individu mampu menghadapi dan menerima kondisi tersebut dan akhirnya berhasil bangkit dan mengalami pertumbuhan kondisi psikologis yang baru pasca kehilangan. Tadeschi dan Calhoun (2004) mengidentifikasi lima domain pertumbuhan pasca-trauma: apresiasi yang lebih besar terhadap kehidupan, hubungan yang lebih bermakna dengan orang lain, peningkatan kekuatan personal, kemungkinan hidup yang baru, dan adanya perkembangan spiritual. Adanya pertumbuhan ini bukan berarti individu tidak akan merasakan kesedihan lagi, tetapi menunjukkan bahwa kehilangan dapat menjadi perantara individu dalam transformasi positif dalam kehidupan pasca kehilangan.

Dalam konteks pencarian *attachment* baru, resiliensi memungkinkan individu dalam membentuk hubungan baru yang sehat tanpa kehilangan koneksi emosional dengan orang yang telah meninggal. Resiliensi bukan berarti tidak merasakan kesulitan, melainkan kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari keterpurukan. Konsep *continuing bonds* menjelaskan bahwa individu yang berduka tidak perlu “melepaskan” hubungan dengan orang yang sudah meninggal, melainkan dapat mempertahankan koneksi emosional sambil tetap melanjutkan kehidupan. Hal ini merupakan perspektif yang lebih sehat dibandingkan pandangan yang menekankan pentingnya “*detachment*” dari orang yang telah meninggal. Dengan demikian, pencarian *attachment* baru dapat berjalan secara beriringan dengan penghormatan dan kenangan yang ditinggalkan oleh figur *attachment*, menciptakan suatu hubungan kontinuitas emosional yang sehat antara masa lalu dan masa depan bersama figur pengganti yang baru.

Kesimpulan dan Saran

Kehilangan *figure attachment* penting, khususnya orang tua pada masa dewasa muda memberikan dampak psikologis yang signifikan dan kompleks. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pencarian *attachment* baru setelah kehilangan merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh adanya korelasi antara faktor internal dan eksternal. Teori *attachment* Bowlby memberikan kerangka pemahaman bahwa pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak akan memengaruhi bagaimana individu merespons kehilangan dan mencari koneksi emosional yang baru. Individu dengan *secure attachment* cenderung mampu

membentuk hubungan baru yang adaptif, sementara untuk individu dengan *insecure attachment* lebih rentan terhadap pola hubungan yang maladaptif.

Masa dewasa muda merupakan periode kritis di mana kebutuhan akan *intimacy* sangat tinggi, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Erikson. Tugas perkembangan pada masa ini adalah perkembangan *intimacy versus isolation*. Kehilangan pada fase ini dapat mengganggu pencapaian tugas perkembangan dan memicu pencarian *attachment* baru yang lebih intens. Proses berduka yang dialami dewasa muda tidak selalu berjalan linear dan dapat berkembang menjadi *complicated grief* jika tidak ditangani secara adaptif. Namun, pembentukan *attachment* baru yang maladaptif dapat menghambat proses berduka dan menyebabkan masalah jangka panjang. *Dual Process Model of Coping* menunjukkan pentingnya keseimbangan antara memproses kehilangan dan membangun kehidupan yang baru. Konsep *continuing bonds* memberikan perspektif bahwa individu tidak perlu melepaskan koneksi emosional individu dengan figur yang telah tiada untuk dapat melanjutkan kehidupan. Dengan demikian, pencarian *attachment* baru dapat berjalan secara beriringan dengan penghormatan dan kenangan yang ditinggalkan oleh figur *attachment*, menciptakan suatu hubungan kontinuitas emosional yang sehat antara masa lalu dan masa depan bersama figur pengganti yang baru.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan untuk berbagai pihak. Bagi praktisi yang menangani terkait kesehatan mental seperti psikolog dan konselor, penting untuk memahami bahwa proses berduka dan pencarian *attachment* baru pada dewasa muda memerlukan pendekatan yang sensitif terhadap konteks individual maupun budaya yang menyertainya. Melalui intervensi terapeutik yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian *grief* tetapi juga memfasilitasi pembentukan *attachment style* yang lebih *secure*. Bagi institusi pendidikan, terutama pada tingkat perguruan tinggi, perlu menyediakan layanan konseling dan *support group* untuk mahasiswa yang mengalami kehilangan, serta program *psychoeducation* tentang *grief* dan kesehatan mental untuk mengurangi stigma. Untuk keluarga dan lingkungan sosial diharapkan dapat memberikan dukungan yang murni tanpa menekan individu yang berduka untuk segera “*move on*” atau terlihat kuat dan tegar, dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang semakin membuat mental *down*. Dengan memahami bahwa proses berduka adalah perjalanan individual yang memerlukan waktu dalam penerimaannya.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi empiris dengan menggunakan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, serta penelitian longitudinal untuk melihat sejauh mana perkembangan dari waktu ke waktu dan mendapatkan data yang lebih akurat. Serta diharapkan melakukan studi yang lebih komparatif terhadap berbagai kelompok budaya, gender, atau tipe kehilangan untuk bahan perbandingan dan memperkaya pemahaman tentang fenomena ini. Bagi individu dewasa yang mengalami kehilangan, penting untuk menyadari bahwa perasaan kesepian dan kebutuhan akan koneksi emosional adalah hal yang normal dan valid terjadi saat kehilangan, ekspresikan emosi yang ada jangan selalu dipendam dan mencari pelampiasan tanpa adanya penyelesaian. Sembuhkan dan selesaikan terlebih dahulu luka dan masalah yang ada, agar kualitas hubungan yang terjalin tidak mendapatkan

imbasnya. Carilah dukungan pada lingkungan sekitar maupun kepada tenaga profesional jika memang dibutuhkan dan memberikan waktu dan ruang untuk memproses emosi, sehingga dapat membantu proses *healing* yang tepat dan lebih sehat.

Daftar pustaka

- Ali, M., & Putra, S. (2023). *Gambaran Resiliensi Remaja Akhir yang Mengalami Grief Akibat Kematian Orang Tua*. 3(2).
- Astana, R., Krisnatuti, D., Riany, Y. E., Values, F., mentment, A., & Intelligence, M. (2023). *NILAI-NILAI KELUARGA , ADULT ATTACHMENT , MATING INTELLIGENCE , DAN PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN PADA DEWASA MUDA Family Values , Adult Attachment , Mating Intelligence , and Preferences in Mate Selection of Young Adults Abstract*. 16(2), 133–146.
- Bowlby, J., Ainsworth, M., Bretherton, I., & Ainsworth, M. (1992). *The Origins of Attachment Theory : 5*, 759–775.
- Dewi, S. T., Suminar, D. R., Psikologi, S., Psikologi, F., Airlangga, U., & Timur, J. (2022). *ADULT ATTACHMENT STYLE DAN CELEBRITY WORSHIP PADA*. 4(2), 186–196.
- Empati, J., Yulianti, D. W., & Hijrianti, U. R. (2024). *PENGARUH FATHER ATTACHMENT TERHADAP SELF-DISCLOSURE*. 13(April), 121–128.
- Fralely, C. C. B. & R. C. (2015). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1). [https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407514525086](https://doi.org/10.1177/0265407514525086)
- Handoko, F., Samosir, F. N., & Qur-ani, O. H. (2025). *Dampak psikologis kematian ayah yang di rasakan oleh perempuan dewasa muda*. 21(2), 296–306.
- Irdhanie, I. (2013). *Adult Romantic Attachmen t pada Dewasa Muda yang Mengalami Childhood Abuse*. 02(02).
- Purnama, R. A., & Sri Wahyuni. (2017). Kelekatan (Attachment) pada Ibu dan Ayah Dengan Kompetensi Sosial pada Remaja Attachment to Mothers and Fathers and Social Competence on Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 30–40.
- Putri, S. R. (2024). *Dinamika Kedukaan atas Kematian Orang Tua pada Dewasa Awal Dynamic of Grief over the Death of Parent in Early Adulthood Abstrak*. 11(02), 934–953.
- Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). *Keadaan loneliness pada dewasa awal : Benarkah ada peranan parental attachment ? Pendahuluan*. 2(3), 281–288.
- Syekh, U. I. N., Hasan, A., & Addary, A. (2025). *Pendekatan Psokologi Analisis Klasik Dalam Coping*. 04(1), 31–53.
- Yosep, I., Damayanti, S. N., Radinka, E. A., Rahayu, N. S., & Hikmat, R. (2023). *Intervensi Berbasis Internet untuk Menghadapi Kehilangan dan Berduka : Literature Review*. 16(01), 1–11.