

GAYA KETERIKATAN PADA MASA DEWASA AWAL: ANALISIS PERBEDAAN BERDASARKAN USIA

Nadia Nashwa Kamila¹, Raja Oloan Tumanggor²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: nadia.nshwa@gmail.com

ABSTRAK

Masa dewasa awal ditandai oleh meningkatnya tuntutan hidup dan kebutuhan membangun hubungan dekat yang stabil, sehingga gaya keterikatan menjadi penting dalam membentuk kedekatan emosional. Namun, meskipun pengalaman dewasa dapat memengaruhi pola keterikatan, penelitian yang membahas variasinya pada kelompok usia berbeda dalam rentang dewasa awal masih terbatas. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance* berdasarkan kelompok usia 18–25 tahun. Sebanyak 455 partisipan dipilih menggunakan teknik *judgment sampling* dan mengisi instrumen *The Experiences in Close Relationships–Revised (ECR-R)* secara daring. Data dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu uji deskriptif, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, dan analisis utama menggunakan uji Kruskal–Wallis karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua dimensi keterikatan berdasarkan usia. Pola *mean rank* menggambarkan bahwa kelompok usia tertentu memiliki tingkat kecemasan atau kecenderungan menghindar yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yang menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada dewasa awal bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan pada tiap usia. Temuan ini menyimpulkan bahwa usia berperan dalam membedakan cara individu membangun hubungan dekat, serta memberikan dasar penting bagi pengembangan layanan konseling dan program pendampingan yang disesuaikan dengan kebutuhan tiap kelompok usia di masa dewasa awal.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Gaya Keterikatan, Perbedaan Usia*

ABSTRACT

This study confirms a significant relationship between self-control and online game addiction with aggressive behavior among vocational high school students in Nogosari District, showing that higher self-control reduces aggression, while online game addiction increases it. This study focuses on determining whether there are differences in attachment-related anxiety and attachment-related avoidance levels based on the 18–25 age group. A total of 455 participants were selected using judgment sampling techniques and completed the Experiences in Close Relationships–Revised (ECR-R) instrument online. The data were analyzed in several stages, namely descriptive tests, Kolmogorov–Smirnov normality tests, and principal analysis using the Kruskal–Wallis test because the data were not normally distributed. The results showed significant differences in both attachment dimensions based on age. The mean rank pattern illustrates that certain age groups have higher levels of anxiety or avoidance tendencies compared to other age groups, indicating that attachment styles in early adulthood are dynamic and influenced by developmental experiences at each age. These findings conclude that age plays a role in differentiating how individuals build close relationships, and provide an important basis for the development of counseling services and mentoring programs tailored to the needs of each age group in early adulthood.

Keywords: *Early Adulthood, Attachment Style, Age Differences*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase ketika seseorang mulai memasuki kehidupan yang lebih mandiri serta menghadapi berbagai tuntutan baru. Pada rentang usia 18–25 tahun, individu mulai menentukan arah hidup, menghadapi tuntutan akademik atau pekerjaan, membangun relasi yang lebih serius, serta belajar bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Perubahan besar yang terjadi dalam waktu singkat ini membuat dewasa awal perlu beradaptasi, baik secara emosional maupun sosial. Dalam proses ini, cara seseorang menjalin hubungan dekat yang biasa dikenal sebagai gaya keterikatan, menjadi aspek penting yang memengaruhi kemampuan mereka menghadapi dinamika perkembangan. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa banyak individu di masa “dewasa awal” rentan terhadap perasaan kesepian, karena perubahan sosial dan relasi yang cepat selama fase ini dapat mengganggu kestabilan ikatan emosional dan dukungan sosial (Qualter & La Greca, 2024).

Gaya keterikatan terbentuk dari pengalaman awal seseorang bersama pengasuh utama, terutama orang tua. Bowlby dan Ainsworth menekankan bahwa hubungan awal tersebut membentuk pola interaksi emosional yang kemudian menjadi dasar bagi hubungan di masa dewasa (dalam Danahfatin & Rizka, 2024). Namun, penelitian kontemporer menunjukkan bahwa keterikatan tidak bersifat sepenuhnya tetap. Keterikatan dapat berkembang karena pengalaman baru sepanjang kehidupan, baik melalui hubungan romantis, dukungan sosial, maupun proses adaptasi lainnya (Papalia & Martorell, 2017; Santaguida & Bergamasco, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan masa yang dinamis, di mana individu terus menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekaligus mengembangkan pola hubungan yang mereka anggap aman dan nyaman.

Mikulincer dan Shaver dalam Hasian & Ariela (2020) menjelaskan bahwa dua dimensi utama keterikatan pada dewasa adalah *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*. Dimensi kecemasan menggambarkan sensitivitas individu terhadap penolakan dan kebutuhan akan kedekatan, sedangkan dimensi avoidance menggambarkan kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan emosional. Krisdhianti & Suminar (2024) juga menyebutkan bahwa kedua dimensi ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hubungan sehari-hari, bukan hanya oleh pola pengasuhan. Dengan demikian, gaya keterikatan pada dewasa awal dapat berubah seiring bertambahnya usia serta bertambahnya pengalaman sosial.

Meskipun demikian, banyak penelitian masih memperlakukan rentang usia 18–25 tahun sebagai kelompok yang homogen. Padahal, individu pada usia 18–21 tahun biasanya masih berada pada tahap penyesuaian awal, lebih rentan terhadap perubahan, dan mengalami ketidakstabilan emosi. Sebaliknya, individu usia 22–25 tahun umumnya mulai lebih mantap dalam tujuan hidup, lebih stabil secara emosional, dan lebih siap membangun hubungan yang lebih serius. Perbedaan tahap perkembangan ini berpotensi membuat cara mereka menjalin kedekatan dengan orang lain, terutama dalam hal kecemasan maupun penghindaran juga berbeda (Sutanto & Muttaqin, 2024; Fraley et al., 2021; Zimmermann et al., 2018).

Kesenjangan ini penting karena masih sedikit penelitian yang secara khusus membandingkan gaya keterikatan berdasarkan kelompok usia di dalam masa dewasa awal. Padahal, memahami perbedaan ini sangat relevan mengingat dewasa awal adalah periode yang sarat transisi dan kebutuhan emosional seseorang dapat berubah sesuai usia dan pengalaman yang sedang dijalani. Afifah et al. (2025) menekankan bahwa dukungan sosial dan hubungan interpersonal sangat diperlukan dalam tahap ini, sehingga cara individu membangun keterikatan menjadi hal yang esensial untuk kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, pengembangan kajian mengenai variasi keterikatan pada kelompok usia yang berbeda dalam dewasa awal menjadi urgensi ilmiah yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara khusus membandingkan gaya keterikatan berdasarkan kelompok usia di dalam masa dewasa awal, sebuah aspek yang masih sedikit diteliti meskipun rentang usia 18–25 tahun sering diperlakukan sebagai kelompok yang homogen. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengungkap perbedaan dimensi *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance* berdasarkan tahap usia dalam periode dewasa awal sebagaimana dijelaskan dalam teks. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk melihat apakah terdapat perbedaan gaya keterikatan, khususnya dimensi *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, berdasarkan kelompok usia dalam rentang dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai bagaimana usia memengaruhi cara seseorang menjalin hubungan dekat, serta menjadi dasar bagi kampus, lembaga konseling, dan layanan psikologis dalam merancang program pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan setiap kelompok usia dalam masa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk melihat perbedaan gaya keterikatan berdasarkan kelompok usia dalam rentang dewasa awal. Pendekatan ini dipilih untuk membandingkan dua dimensi keterikatan, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, pada kelompok usia yang berbeda. Partisipan berjumlah 455 individu berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik judgment sampling karena harus memenuhi kriteria dewasa awal, pernah atau sedang menjalin hubungan dekat, dan bersedia mengisi kuesioner daring. Data dikumpulkan melalui Google Form yang disebar via Instagram, WhatsApp, Twitter, Line, dan Telegram.

Instrumen yang digunakan adalah *The Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) yang terdiri dari 32 item untuk mengukur dua dimensi keterikatan: *anxiety* dan *avoidance*, menggunakan skala Likert 7 poin. Uji validitas melalui *corrected item-total correlation* menunjukkan seluruh item valid dengan nilai di atas 0.30, sedangkan reliabilitas sangat baik dengan Cronbach's Alpha 0.926 untuk dimensi *anxiety* dan 0.956 untuk dimensi *avoidance*, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan pada partisipan dewasa awal. Prosedur penelitian dimulai dengan penyusunan instrumen, *informed consent*, dan petunjuk pengisian pada Google Form, di mana partisipan bebas memilih untuk berpartisipasi dan kerahasiaan data dijamin. Setelah data terkumpul, peneliti memeriksa kualitas respons, menghapus data yang tidak lengkap atau tidak valid, kemudian mengeksport data ke Excel untuk dianalisis menggunakan SPSS.

Tahapan analisis dimulai dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil menunjukkan bahwa kedua dimensi keterikatan tidak berdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan nonparametrik. Analisis utama penelitian adalah uji Kruskal-Wallis, yang digunakan untuk melihat perbedaan skor keterikatan berdasarkan kelompok usia dalam rentang dewasa awal. Selain analisis utama, penelitian juga menyertakan uji pendukung seperti uji deskriptif, uji validitas, dan uji reliabilitas untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai karakteristik data. Seluruh prosedur dilakukan untuk memastikan bahwa perbedaan gaya keterikatan yang ditemukan dapat dijelaskan secara akurat dan sesuai dengan konteks perkembangan dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua dimensi gaya keterikatan, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, memiliki rentang skor yang luas

dengan variasi kecenderungan di seluruh kelompok usia. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola respons emosional terkait kedekatan pada individu dewasa awal. Variasi tersebut juga mengindikasikan bahwa setiap kelompok usia mungkin memiliki karakteristik keterikatan yang berbeda. Dengan demikian, dewasa awal memperlihatkan perbedaan dalam tingkat kecemasan maupun kecenderungan menghindar dalam hubungan dekat.

Tabel 1. Uji Deskriptif Dimensi ECR-R

Variabel	N	MIN	MAX	MEAN	Std. Deviation
<i>Attachment-related avoidance scale</i>	455	1.00	7.00	2.82	1.259
<i>Attachment-related anxiety scale</i>	455	1.00	7.00	4.09	1.714
Valid N	455				

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua dimensi keterikatan memiliki variasi skor yang luas di antara partisipan. Rata-rata skor *avoidance* tampak lebih rendah dibandingkan *anxiety*, yang menggambarkan kecenderungan menjaga jarak emosional lebih kecil daripada sensitivitas terhadap penolakan. Penyebaran skor pada kedua dimensi juga memperlihatkan keragaman respons yang cukup tinggi, sehingga mencerminkan perbedaan pola keterikatan antarindividu. Secara keseluruhan, Tabel 1 menegaskan bahwa dinamika keterikatan pada dewasa awal tidak homogen dan dipengaruhi oleh beragam pengalaman hubungan.

Tabel 2. Uji Normalitas Dimensi ECR-R

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <i>p</i>	Saphiro-Wilk <i>p</i>	Distribusi
<i>Attachment-related avoidance scale</i>	< .001	< .001	Tidak Normal
<i>Attachment-related anxiety scale</i>	< .001	< .001	Tidak Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua dimensi keterikatan tidak memenuhi asumsi normalitas berdasarkan hasil Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. Nilai signifikansi yang berada di bawah batas umum pengujian menandakan bahwa distribusi data menyimpang dari pola normal. Uji normalitas menunjukkan bahwa kedua dimensi tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik. Dengan demikian, Tabel 2 menegaskan bahwa karakteristik data pada kedua dimensi ECR-R bersifat tidak normal dan harus ditangani sesuai kaidah analisis yang tepat.

Tabel 3. Rata-rata Peringkat Dimensi ECR-R berdasarkan Usia

Usia	N	Mean Rank Avoidance	Mean Rank Anxiety
18	22	183.98	214.09
19	32	228.72	237.45
20	79	187.45	169.17

21	121	218.94	211.38
22	101	272.63	281.55
23	54	245.77	261.68
24	27	204.07	222.91
25	19	250.34	205.50
Valid N	455		

Tabel 4. Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia

Variabel	H	df	p
<i>Attachment-related avoidance scale</i>	24.635	7	< .001
<i>Attachment-related anxiety scale</i>	39.066	7	< .001

Uji Kruskal–Wallis digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan gaya keterikatan berdasarkan usia dalam rentang 18–25 tahun. Tabel 3 menunjukkan rata-rata peringkat dimensi *attachment-related avoidance* dan *attachment-related anxiety* berdasarkan usia partisipan, di mana terlihat variasi peringkat di seluruh kelompok usia, dengan beberapa usia memiliki skor *avoidance* dan *anxiety* lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hasil uji Kruskal-Wallis pada Tabel 4 menegaskan bahwa perbedaan ini signifikan, baik untuk dimensi *avoidance* maupun *anxiety*, dengan nilai p kurang dari 0.001. Perbedaan ini menunjukkan bahwa respons emosional dan pola hubungan dekat individu dewasa awal tidak seragam antar usia, menegaskan bahwa perkembangan keterikatan pada masa dewasa awal bersifat dinamis dan dapat berbeda antar kelompok usia.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada masa dewasa awal berbeda berdasarkan kelompok usia, baik pada dimensi *attachment-related anxiety* maupun *attachment-related avoidance*. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa keterikatan pada masa dewasa tidak sepenuhnya bersifat tetap, melainkan dapat berubah mengikuti pengalaman sosial dan perkembangan psikologis seseorang. Papalia dan Martorell (2017) menjelaskan bahwa hubungan dekat pada masa dewasa dipengaruhi oleh berbagai pengalaman baru, termasuk relasi pertemanan, hubungan romantis, dan tuntutan perkembangan. Dengan demikian, perbedaan usia dalam fase dewasa awal dapat memunculkan variasi dalam cara individu membangun kedekatan emosional. Selain itu, penelitian oleh Gayatri dan Ariana (2024) menunjukkan bahwa pada dewasa awal, gaya kelekatan (*insecure attachment*) baik yang *anxious* maupun *avoidant* berhubungan dengan kecemasan kesehatan (*health anxiety*) dan berpotensi menjurus pada *cyberchondria*, sehingga memperkuat pemahaman bahwa pola keterikatan dapat berubah dan dipengaruhi oleh konteks kehidupan aktual.

Teori keterikatan yang digunakan pada penelitian ini menjelaskan dua dimensi keterikatan, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*. Mikulincer dan Shaver (2007 dalam Hasian & Ariela, 2020) menyebutkan bahwa kecemasan dalam hubungan dekat berkaitan dengan sensitivitas terhadap penolakan dan kebutuhan akan kedekatan yang tinggi, sedangkan kecenderungan *avoidance* berkaitan dengan kenyamanan menjaga jarak dan kesulitan untuk membuka diri secara emosional. Krisdhianti dan Suminar (2024) juga menegaskan bahwa kedua dimensi ini tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan awal dengan orang tua, tetapi juga oleh pengalaman sosial yang berkembang sepanjang kehidupan.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai dua dimensi keterikatan ini menjadi penting untuk menganalisis bagaimana individu membangun hubungan interpersonal dalam berbagai konteks perkembangan.

Penelitian ini mendukung pandangan bahwa fase dewasa awal merupakan periode yang dinamis. Individu menghadapi lebih banyak tuntutan emosional maupun sosial, seperti membangun kemandirian, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan mulai menjalin hubungan yang lebih serius. Santaguida dan Bergamasco (2024) menjelaskan bahwa faktor lingkungan dan psikologis yang terus berubah dapat memengaruhi perkembangan keterikatan seseorang. Oleh karena itu, wajar apabila setiap kelompok usia dalam rentang dewasa awal menunjukkan variasi dalam hal kecemasan maupun kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan. Sejalan dengan dinamika tersebut, perbedaan peringkat rata-rata pada kedua dimensi keterikatan menunjukkan bahwa setiap kelompok usia memiliki pengalaman dan penyesuaian diri yang berbeda, sehingga memengaruhi cara mereka membangun hubungan dekat. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa keterikatan bersifat fleksibel dan dapat mengalami perubahan sepanjang perkembangan seseorang, bukan hanya ditentukan oleh pengalaman masa kecil (Santaguida & Bergamasco, 2024; Krisdhianti & Suminar, 2024).

Selain itu, penelitian di Indonesia oleh Yulianti dan Hijrianti (2024) menemukan bahwa kelekatan pada figur ayah berpengaruh terhadap *self-disclosure* pada wanita dewasa awal dalam hubungan romantis, sehingga menunjukkan pentingnya ikatan interpersonal dalam membentuk pola keterikatan. Temuan ini menguatkan pemahaman bahwa pengalaman relasional di masa dewasa awal tetap berperan besar dalam perkembangan keterikatan. Penelitian lain dari Putri dan Dariyo (2025) menunjukkan bahwa *insecure attachment* pada dewasa awal berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Temuan tersebut menegaskan bahwa pola keterikatan bersifat dinamis dan dapat berubah mengikuti konteks relasi serta tahap kehidupan yang sedang dijalani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua dimensi gaya keterikatan pada dewasa awal, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, bervariasi secara signifikan antar kelompok usia. Partisipan yang lebih muda cenderung memiliki respons emosional yang lebih fluktuatif, sedangkan kelompok usia lebih tua memperlihatkan pola keterikatan yang lebih stabil. Keragaman skor pada kedua dimensi menunjukkan perbedaan kemampuan adaptasi emosional dan kecenderungan menjaga jarak dalam membangun hubungan dekat, menegaskan bahwa keterikatan pada dewasa awal bersifat fleksibel dan dipengaruhi oleh pengalaman sosial serta tahap perkembangan individu. Penelitian lain mendukung temuan ini. Penelitian oleh Chopik et al. (2021) menunjukkan bahwa orientasi keterikatan (*anxiety vs. avoidance*) memoderasi hubungan antara kepuasan relasi dan penyesuaian psikologis pada dewasa awal, memperkuat premis bahwa gaya keterikatan dapat berubah dan berdampak berbeda sesuai usia dan konteks relasi.

Hasil uji Kruskal-Wallis memperkuat temuan ini dengan menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua dimensi keterikatan berdasarkan kelompok usia, menandakan bahwa respons terhadap kedekatan emosional dan sensitivitas terhadap penolakan berkembang seiring bertambahnya usia. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan tahap perkembangan dalam merancang intervensi atau program pendampingan psikologis, sehingga individu dewasa awal dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik usia mereka. Penelitian lokal juga mendukung hal ini: misalnya, Amalia & Suparman (2025) menunjukkan bahwa gaya kelekatan berhubungan dengan tingkat kesepian pada dewasa awal, dan Jundiyana & Noorizki (2024) menunjukkan bahwa meskipun dalam hubungan tanpa komitmen, individu dewasa awal tetap menunjukkan respons keterikatan yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa gaya keterikatan pada dewasa awal merupakan proses yang berkembang, dipengaruhi oleh interaksi antara pengalaman masa lalu dan pengalaman yang sedang dijalani. Perbedaan usia dalam fase dewasa awal ternyata cukup berpengaruh terhadap bagaimana individu mengekspresikan rasa aman, kecemasan, atau kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan keterikatan tidak bersifat statis, melainkan terus berubah mengikuti kebutuhan emosional dan tuntutan sosial yang dihadapi individu. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam mengenai variasi keterikatan pada kelompok usia berbeda dalam dewasa awal sangat penting untuk melihat pola pembentukan hubungan interpersonal secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada masa dewasa awal tidak seragam, tetapi bervariasi antar kelompok usia, menguatkan penjelasan pada bagian pendahuluan bahwa fase ini merupakan periode yang penuh perubahan dan pengalaman baru sehingga cara individu membangun hubungan dekat dapat bergeser. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa baik kecemasan dalam hubungan maupun kecenderungan menjaga jarak menunjukkan perbedaan yang nyata dalam rentang usia 18–25 tahun, yang mengindikasikan bahwa faktor perkembangan, pengalaman relasional, dan tuntutan hidup pada tiap tahap usia turut memengaruhi cara individu memaknai kedekatan emosional. Penemuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa keterikatan pada masa dewasa tidak sepenuhnya stabil, melainkan dapat berubah seiring bertambahnya usia dan pengalaman penting seperti menjalin hubungan romantis, membangun pertemanan yang lebih mendalam, atau menghadapi transisi besar dalam kehidupan. Dengan demikian, meskipun pengalaman masa kecil menjadi fondasi awal keterikatan, perkembangan dan pengalaman yang terjadi sepanjang masa dewasa awal tetap memainkan peran besar dalam membentuk pola keterikatan seseorang.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional bagi individu dewasa awal perlu disesuaikan dengan tahap usia mereka, karena kelompok usia yang lebih muda mungkin membutuhkan pendampingan dalam mengatur emosi dan memahami hubungan, sedangkan kelompok usia yang lebih tua memerlukan dukungan untuk menghadapi tuntutan hidup yang semakin kompleks. Pertimbangan ini menjadi penting bagi lembaga konseling, pendidik, maupun pihak lain yang bekerja dengan kelompok dewasa awal agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran. Selain itu, temuan penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi perbedaan gaya keterikatan antar usia, seperti kualitas hubungan romantis, pengalaman pertemanan, stres akademik atau pekerjaan, serta kondisi keluarga saat ini. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk memahami bagaimana perubahan keterikatan berlangsung dari waktu ke waktu dan sebagai dasar pengembangan program pendampingan yang lebih efektif sehingga individu dewasa awal dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan stabil di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Wihartati, W., & Ikhrom. (2025, Juni 1). Dukungan sosial teman sebaya pada dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal PSIMAWA*, 8, 29–35. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Amalia, F. M., & Suparman, M. Y. (2025). Hubungan Attachment Style dengan Loneliness pada Emerging Adulthood yang Sedang Tidak Berpacaran. *Protein: Jurnal Ilmu*

- Keperawatan dan Kebidanan, 3(3), 295–312.
<https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1596>
- Chopik, W. J., Nuttall, A. K., & Oh, J. (2021). Relationship-specific Satisfaction and Adjustment in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Adult Attachment Orientation. *Journal of Adult Development*, 29(1), 40–52.
<https://doi.org/10.1007/s10804-021-09380-6>
- Danahfatin, A., & Rizka, C. M. (2024). Pengaruh *attachment styles* terhadap ketergantungan emosional remaja berpacaran. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1).
<https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/1031>
- Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567–1606. <https://doi.org/10.1037/pspi0000326>
- Gayatri, P. A., & Ariana, A. D. (2024). Kelekatan tidak aman dan cyberchondria pada dewasa awal: kecemasan kesehatan sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 46–58. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.12485>
- Hasian, B. J., & Ariela, J. (2020, Desember). Peran attachment terhadap self-esteem pada dewasa muda diselinkuhi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(3), 267–282.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i3.2837>
- Jundiyana, H., & Noorizki, R. D. (2024). Kelekatan di Masa Dewasa Awal pada Individu yang Menjalinkan Hubungan tanpa Komitmen. *Flourishing Journal*, 4(1), 21–30.
<https://doi.org/10.17977/um070v4i12024p21-30>
- Krisdhianti, F. E., & Suminar, D. R. (2024). *Pengaruh antara Attachment Styles dengan Kecemburuan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
<https://repository.unair.ac.id/133621/>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putri, S. B., & Dariyo, A. (2025). Hubungan insecure attachment dengan psychological well-being pada dewasa awal berpacaran. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1617–1626.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24425>
- Qualter, P., & La Greca, A. (2024). Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*, 10, 47–67.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-024-00240-4>
- Santaguida, E., & Bergamasco, M. (2024). A perspective-based analysis of attachment from prenatal period to second year postnatal life. *Frontiers in Psychology*, 15, 1296242.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1296242>
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2024). Dimensi Pembentukan Identitas dan Intimasi pada Emerging Adult yang Menjalinkan Relasi Romantis. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>
- Yulianti, D. W., & Hijrianti, U. R. (2024). *Pengaruh father attachment terhadap self-disclosure wanita dewasa awal dalam hubungan romantis*. *Jurnal EMPATI*, 13(2).
<https://doi.org/10.14710/empati.2024.40358>
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2018). How do attachment styles change from childhood through adolescence? *Journal of Research in Personality*, 72, 21–32. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.04.001>