
HUBUNGAN GAYA KELEKATAN DENGAN CODEPENDENCY PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENJALIN RELASI BERPACARAN

Oleh

Diamona Indriastuti Ardian¹, Krismi Diah Ambarwati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: ¹indriastutiardian@gmail.com, ²krismi.ambarwati@uksw.edu

Article History:

Received: 02-07-2024

Revised: 25-07-2024

Accepted: 04-08-2024

Keywords:

Gaya Kelekatan,
Codependency, Dewasa
Awal

Abstract: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan gaya kelekatan dengan codependency pada individu di masa dewasa awal yang menjalin relasi berpacaran. Studi korelasional ini memakai pendekatan kuantitatif. Partisipan berjumlah 239 orang (18-25 tahun) dan tengah menjalin relasi berpacaran. Partisipan perempuan sebanyak 163 orang dan laki-laki 76 orang. Gaya kelekatan diukur menggunakan Attachment Scale Questionnaire. Codependency diukur menggunakan Composite Codependency Scale. Uji spearman's rho diterapkan pada analisis gaya kelekatan secure, dismissive avoidant, dan fearful avoidant terhadap codependency. Sementara gaya kelekatan preoccupied dengan codependency menggunakan uji pearson correlation. Hasil penelitian ini antara lain: 1) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan secure dengan codependency, dengan $r = -0,457$ dan nilai sig.(1-tailed) 0,349. 2) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan preoccupied dengan codependency, dengan $r = 0,342$ dan sig.(1-tailed) 0,003. 3) Tidak terdapat hubungan antara gaya kelekatan dismissive avoidant dengan codependency, dengan $r = -0,200$ dan sig.(1-tailed) 0,158. 4) Tidak terdapat hubungan antara gaya kelekatan fearful avoidant dengan codependency, dengan $r = -0,059$ dan sig.(1-tailed) 0,349. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi skor gaya kelekatan secure, semakin rendah tingkat codependency. Semakin tinggi skor gaya kelekatan preoccupied, semakin tinggi pula tingkat codependency. Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan dismissive avoidant maupun fearful avoidant dengan tingkat codependency.

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa untuk mengeksplorasi diri, bekerja, menjalin relasi dengan lawan jenis (Santrock, 2010). Masa dewasa awal berlangsung dari umur 18-25 tahun. Pada rentang usia tersebut individu masih berada pada tahap *intimacy versus isolation* dari teori psikososial Erikson. Individu berusaha mengembangkan hubungan yang bermakna dengan orang lain seperti persahabatan dan relasi romantis. Membangun hubungan romantis menjadi hal yang lekat dan penting bagi individu dewasa awal. Namun tidak sedikit individu yang mengalami kerugian dalam menjalin relasi romantis. Menurut Dear, Roberts,

& Lange (2004), individu dengan *codependency* seringkali terlibat dalam hubungan dengan pasangan yang tidak hadir secara emosional (*emotionally unavailable*) dan bersikap buruk pada mereka, meski demikian, mereka berharap dapat mengubah pasangannya. Apa pun yang terjadi, mereka tidak akan berhenti berharap bahwa suatu hari semuanya akan baik-baik saja.

Codependency adalah keadaan psikososial yang termanifestasikan melalui pola disfungsional dalam berelasi dengan orang lain (Fisher & Span, 1991). Pola *codependency* memiliki empat karakter, yaitu fokus yang berlebihan di luar diri sendiri, kurang terbuka dalam mengekspresikan perasaan, dan mengarahkan makna tujuan hidup melalui suatu hubungan. Individu dengan *codependency* bertindak berlebihan dalam mengorbankan dirinya untuk orang lain, mengutamakan kebutuhan orang lain dan mengabaikan kebutuhan diri sendiri, hingga mengganggu keberfungsian dalam sehari-hari (Fisher & Span, 1991).

Konsep *codependency* awalnya berkembang dari penanganan pada keluarga para pecandu alkohol. Perilaku pecandu alkohol mempengaruhi dinamika dalam relasi keluarga, dan ketika pecandu telah berhenti mengonsumsi alkohol, keluarga masih menunjukkan pola disfungsional dalam berelasi. Dalam perkembangannya, *codependency* tidak hanya ditemukan di keluarga dari pecandu alkohol, *codependency* dipengaruhi oleh paparan pada kejadian yang penuh dengan stres dalam lingkungan keluarga, seperti kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional, pengabaian, atau trauma yang berat (Milushyna, 2015). Fakta serupa juga ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Evgin dan Sumen (2021) pada 292 mahasiswa keperawatan di Turki, studi tersebut menemukan terdapat hubungan antara pengabaian dan penganiayaan yang menyebabkan trauma di masa kecil, dengan *codependency*.

Codependency memiliki dampak yang merugikan bagi kehidupan individu, terutama dalam menjalin hubungan. Dalam penelitian Chang (2016) terhadap 567 mahasiswa di Taiwan, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *codependency* dengan diferensiasi diri (*self-differentiation*). Artinya, mahasiswa dengan tingkat *codependency* yang tinggi memiliki tingkat diferensiasi diri yang rendah, mereka cenderung reaktif secara emosional dan mengalami kesulitan mempertahankan otonomi mereka sendiri terutama dalam menghadapi kecemasan. Studi ini juga menemukan bahwa mahasiswa dengan level *codependency* yang tinggi kurang memiliki kemampuan untuk mengambil sikap pribadi dalam hubungan. Dalam penelitian Motiean, Ghorbani, dan Golpalvar (2017) pada 450 perempuan di Isfahar, menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *codependency* dengan kesulitan meregulasi emosi.

Faktor yang memengaruhi timbulnya *codependency* ialah keluarga disfungsional dan stresor kronik keluarga (Milushyna, 2015). Stresor kronis adalah sumber stres yang menimbulkan efek berkepanjangan. Sementara keluarga disfungsional merupakan keadaan di mana terjadi konflik, penganiayaan, atau penelantaran yang terus-menerus hingga dinormalisasi oleh anggota keluarga. Dinamika yang terjadi di dalam keluarga disfungsional, berpotensi menyebabkan anak mengembangkan *insecure attachment*. Anak yang mengalami penganiayaan, penelantaran, dapat menghalangi anak untuk mengembangkan kelekatan yang sehat (Toof, Wong, & Devlin, 2020). Kelekatan yang terbentuk di masa kanak-kanak memengaruhi individu untuk mengulangi pola relasi seperti yang dialami dengan figur kelekatan terdahulu (Cohen, dalam Toof, Wong, & Devlin 2020). Anak yang mengalami

penganiayaan dari figur kelekatan (baik secara fisik maupun mental), akan mencari hubungan dengan pola interaksi yang sama meski menyakitkan. Dengan harapan dapat memperbaiki pengalaman mereka. Hal ini berpotensi membuat mereka menoleransi penganiayaan yang dialami dan membuat mereka terjebak di dalam *codependency*.

Menilik dari faktor-faktor yang memengaruhi *codependency*, serta konteksnya di dalam relasi romantis seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka fenomena *codependency* tidak dapat lepas dari gaya kelekatan (*attachment style*). Gaya kelekatan adalah ikatan emosional yang dekat di antara dua orang (Santrock, 2010). Teori kelekatan pertama kali dikonseptualisasikan oleh John Bowlby, teori ini menekankan mengenai ikatan emosional yang dekat dan dikembangkan individu kepada figur kelekatan, yaitu *caregiver* yang mengasuh dan memberi rasa aman di masa bayi dan kanak-kanak. Pada perkembangannya, kelekatan juga menjelaskan mengenai bagaimana pengalaman terkait kelekatan membentuk keberfungsian interpersonal sepanjang perjalanan hidup (Gillath dkk., 2016). Gaya kelekatan tidak hanya mempengaruhi hubungan interaksi antara individu dengan *caregiver*, tetapi juga pada orang lain termasuk pasangan relasi romantis. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *codependency* dengan gaya kelekatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah individu dewasa awal pada rentang usia 18-25 tahun dan tengah menjalin relasi berpacaran. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Rentang usia dewasa awal dipilih berdasarkan tugas perkembangan periode ini salah satunya membangun hubungan yang bermakna. Sementara status tengah menjalin relasi berpacaran dipilih sebab pada jenjang hubungan ini individu telah mengembangkan kelekatan terhadap pasangannya. Ekspresi dari gaya kelekatan individu yang berpacaran belum banyak berubah dibandingkan dengan individu yang berada di dalam hubungan berkomitmen. Menurut Gillath, Karantzas, dan Fraley (2016), individu yang telah berada di dalam hubungan berkomitmen seperti bertunangan dan menikah mengalami perubahan gaya kelekatan. Kecemasan tentang hubungan lebih berkurang dan merasa lebih aman.

Codependency diukur dengan *Composite Codependency Scale (CCS)*. Alat ukur ini disusun oleh Marks, Blore, Hine, dan Dear, dipublikasikan pada tahun 2012. Teori *codependency* oleh Dear dan Lange (2004), menjadi landasan pembuatan skala ini. *Codependency* terdiri atas empat aspek. Keempat aspek tersebut ialah fokus eksternal, mengorbankan diri sendiri, kontrol interpersonal, dan menyembunyikan perasaan. CCS memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,942. Kelekatan diukur menggunakan *Attachment Style Questionnaire (ASQ)*. ASQ disusun oleh Hofstra dan Van Oudenhoven pada tahun 2004. Alat ukur ini dibuat berdasarkan teori gaya kelekatan oleh Bartholomew dan Horowitz (1991). Menurut Bartholomew dan Horowitz (1991) terdapat empat gaya kelekatan, yaitu gaya kelekatan *secure*, gaya kelekatan *preoccupied*, gaya kelekatan *dismissive avoidant*, dan gaya kelekatan *fearful avoidant*. Setelah dilakukan pengujian diskriminasi item dan reliabilitas, dari 24 item menyisakan 21 item valid. Gaya kelekatan *secure* memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,791, tingkat reliabilitas gaya kelekatan *preoccupied* sebesar 0,703, tingkat reliabilitas gaya kelekatan *dismissive-avoidant* sebesar 0,760, dan tingkat reliabilitas gaya kelekatan *fearful-avoidant* sebesar 0,664.

Analisis pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation* untuk pengujian data normal dan linear, yaitu gaya kelekatan *preoccupied* terhadap *codependency*. Sementara uji *Spearman Rho* digunakan untuk gaya kelekatan *secure*, *dismissive avoidant*, dan *fearful avoidant* masing-masing terhadap *codependency*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan Penelitian

Penelitian ini diikuti sebanyak 239 partisipan, terdiri atas partisipan perempuan sebanyak 163 dan laki-laki sebanyak 76 orang. Partisipan mengisi skala ASQ dan CCS secara daring melalui *google form* yang disebar di media sosial, yaitu *Facebook*, *Instagram*, dan *Twitter*. Partisipan berumur 18-25 tahun dan tengah menjalin relasi berpacaran. Data demografi partisipan tersaji dalam tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian Kategori Usia

Keterangan		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	76	31,8%
	Perempuan	163	68,2%
Total		239	100%
Usia	18	3	1,3%
	19	7	2,9%
	20	27	11,3%
	21	24	10%
	22	52	21,7%
	23	44	18,4%
	24	34	14,4%
	25	48	20%
	Total		239

Analisis Deskriptif

Peneliti membagi kategori untuk variabel gaya kelekatan dan *codependency* menggunakan perhitungan berikut.

Kategori rendah = $X < M - 1SD$

Kategori sedang = $M - 1SD < X \leq M + 1SD$

Kategori tinggi = $M + 1SD$

Tabel 2. Kategorisasi Codependency

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 102,66$	72	30,13%
Sedang	$65,34 < X \leq 102,66$	130	54,39%
Rendah	$X < 65,34$	37	15,48%
Jumlah		239	100%

Berdasarkan analisis di atas, dapat diketahui partisipan dengan tingkat *codependency* tinggi sebanyak 30,13%. Partisipan dengan tingkat *codependency* sedang sebanyak 54,39%. Sementara, partisipan dengan tingkat *codependency* rendah sebanyak 15,48 %.

Tabel 3. Kategorisasi Gaya Kelekatan Secure

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 18,33$	56	70,89%
Sedang	$11,67 < X \leq 18,33$	23	29,11%
Rendah	$X < 11,67$	0	0%
Jumlah		79	100%

Berdasarkan analisis di atas, dapat diketahui partisipan yang tergolong gaya kelekatan *secure* dengan tingkat tinggi sebesar 70,89%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *secure* dengan tingkat sedang sebesar 29,11%. Sementara partisipan yang tergolong gaya kelekatan *secure* dengan tingkat rendah sebesar 0%.

Tabel 4. Kategorisasi Gaya Kelekatan Preoccupied

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 22$	56	88,89%
Sedang	$14 < X \leq 22$	7	11,11%
Rendah	$X < 14$	0	0%
Jumlah		63	100%

Berdasarkan analisis di atas, dapat diketahui partisipan yang tergolong gaya kelekatan *preoccupied* dengan tingkat tinggi sebesar 88,89%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *preoccupied* dengan tingkat sedang sebesar 10,93%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *preoccupied* dengan tingkat rendah sebesar 0%.

Tabel 5. Kategorisasi Gaya Kelekatan Dismissive Avoidant

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 18,33$	40	78,43%
Sedang	$11,67 < X \leq 18,33$	11	21,57%
Rendah	$X < 11,67$	0	0%
Jumlah		51	100%

Berdasarkan analisis di atas, dapat diketahui partisipan yang tergolong gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan tingkat tinggi sebesar 78,43%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan tingkat sedang sebesar 21,56%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan tingkat rendah sebesar 0%.

Tabel 6. Kategorisasi Gaya Kelekatan Fearful Avoidant

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 18,33$	38	82,61%
Sedang	$11,67 < X \leq 18,33$	8	17,39%
Rendah	$X < 11,67$	0	0%
Jumlah		46	100%

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui partisipan yang tergolong gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan tingkat tinggi sebesar 82,61%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan tingkat sedang sebesar 17,39%. Partisipan yang tergolong gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan tingkat rendah sebesar 0%.

Uji Asumsi

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig (2-Tailed)	Keterangan
Gaya kelekatan <i>secure</i>	0,039	Tidak normal
Gaya kelekatan <i>preoccupied</i>	0,294	Normal
Gaya kelekatan <i>dismissive avoidant</i>	0,451	Normal
Gaya kelekatan <i>fearful avoidant</i>	0,242	Normal
<i>Codependency</i>	0,52	Normal

Berdasarkan tabel 7, variabel kelekatan *secure* memiliki nilai sig. $0,039 < 0,05$, sehingga persebaran data dinyatakan tidak memenuhi asumsi normalitas.

Sementara itu variabel gaya kelekatan *preoccupied* memiliki nilai sig. $0,294 > 0,05$, sehingga persebaran data dinyatakan normal. Variabel gaya kelekatan *dismissive avoidant* memiliki sig. $0,451$, sehingga persebaran data dinyatakan normal. Variabel gaya kelekatan *fearful-avoidant* memiliki sig. $0,175$, sehingga persebaran data dinyatakan normal. Variabel *codependency* memiliki nilai sig. $0,052 > 0,05$, maka data dinyatakan normal.

Tabel 8. Uji Linearitas

Variabel	Sig.		Keterangan
	Linearity	Deviation from Linearity	
Gaya kelekatan <i>secure</i> -- <i>codependency</i>	0,000	0,024	Linear
Gaya kelekatan <i>preoccupied</i> -- <i>codependency</i>	0,009	0,888	Linear sempurna
Gaya kelekatan <i>dismissive avoidant</i> -- <i>codependency</i>	0,099	0,00	Tidak linear
Gaya kelekatan <i>fearful avoidant</i> -- <i>codependency</i>	0,201	0,048	Tidak linear

Dari tabel 8, pada variabel *secure attachment* dengan *codependency* nilai sig. *linearity* $0,000 < 0,05$, sementara nilai *deviation from linearity* sebesar $0,024 < 0,05$. Sehingga antara variabel gaya kelekatan *secure* dengan *codependency* dinyatakan memiliki hubungan yang

linear.

Pada variabel gaya kelekatan *preoccupied* dengan *codependency*, nilai sig. *linearity* 0,009 < 0,05, sementara nilai *deviation from linearity* sebesar 0,888 > 0,05. Sehingga antara variabel gaya kelekatan *preoccupied* dengan *codependency* dinyatakan memiliki hubungan yang linear sempurna.

Pada variabel gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency*, nilai sig. *linearity* 0,099 > 0,05, sementara nilai *deviation from linearity* sebesar 0,00 < 0,05. Sehingga antara variabel gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency* dinyatakan tidak memiliki hubungan linear.

Pada variabel gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency*, nilai sig. *linearity* 0,201 > 0,05, sementara nilai *deviation from linearity* 0,048 < 0,05. Sehingga antara antara gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency* dinyatakan tidak memiliki hubungan linear.

Tabel 9. Uji Hipotesis

<i>Variabel</i>	<i>Koefisien Korelasi</i>	<i>Sig. (1-tailed)</i>
Gaya kelekatan <i>secure</i> – <i>codependency</i>	-0,457	0,000
Gaya kelekatan <i>preoccupied</i> – <i>codependency</i>	0,342	0,003
Gaya kelekatan <i>dismissive avoidant</i> – <i>codependency</i>	-0,200	0,158
Gaya kelekatan <i>fearful</i> – <i>codependency</i>	-0,059	0,349

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas sebelumnya, maka variabel kelekatan *secure* tidak memenuhi asumsi normalitas, kelekatan *dismissive avoidant* tidak memenuhi asumsi linearitas, dan *fearful avoidant* tidak memenuhi asumsi linearitas. Sehingga ketiganya akan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Sementara gaya kelekatan *preoccupied* memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, maka uji yang digunakan adalah korelasi *Pearson*. Berikut merupakan hasil dari pengujian hipotesis.

Dari tabel 9, diketahui variable gaya kelekatan *secure* dengan *codependency* memiliki *correlation coefficient* sebesar -0,457, sementara nilai sig.(1-tailed) 0,000 < 0,05. Maka terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan *secure* dengan *codependency*.

Pada variabel gaya kelekatan *preoccupied* dengan *codependency*, nilai *pearson correlation* sebesar 0,342, sementara sig. (1-tailed) 0,003 < 0,05. Maka, terdapat hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan *preoccupied* dengan *codependency*.

Pada variabel gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency*, diketahui nilai *correlation coefficient* sebesar -0,200, sementara sig. (1-tailed) 0,158. Maka, terdapat hubungan negatif namun tidak signifikan antara gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency*.

Pada variabel gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency*, diketahui nilai *correlation coefficient* sebesar -0,059, sementara nilai sig. (1-tailed) 0,349 > 0,05. Maka, terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara variabel gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency*.

PEMBAHASAN

Hipotesis pertama yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan negatif antara gaya kelekatan *secure* dengan *codependency*. Semakin tinggi skor kelekatan *secure*, maka semakin rendah *codependency*. Dari uji *Spearman's rho* diketahui *correlation coefficient* sebesar -0.457** yang menunjukkan terdapat hubungan negatif dan nilai sig.(1-tailed) 0.000 < 0.05

yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara gaya kelekatan *secure* dengan *codependency*. Sehingga hipotesis pertama diterima.

Pada penelitian Lowyck, Luyten, dan Demyttenare (2008), gaya kelekatan *secure* tidak memiliki hubungan dengan ketergantungan pada pasangannya. Individu dengan gaya kelekatan *secure* memiliki *model of self* yang positif. Mereka memandang dirinya layak dicintai dan tidak mengandalkan pasangan sebagai satu-satunya orientasi keberhargaan diri. *Model of others* gaya kelekatan ini juga positif, mereka mampu percaya pada pasangan. Mereka tidak mencemaskan pasangan sebab pasangan dipandang sebagai individu yang akan selalu ada dan menerima dirinya. Hal ini membuat individu dengan kelekatan aman menjalani hubungan dengan otentik dan tidak bersikap untuk dapat selalu dapat diterima oleh pasangannya. Kecenderungan ini bertolak belakang dengan salah satu karakteristik *codependency* yang berusaha mengontrol perilaku orang lain atau pasangan dan memiliki fokus eksternal untuk mengarahkan kebutuhan pribadi, perilaku, serta ekspresi emosi guna menyesuaikan dengan pasangannya.

Hipotesis kedua yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi antara negatif antara gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency*. Semakin tinggi skor kelekatan *dismissive avoidant*, maka semakin rendah *codependency*. Dari uji Spearman's rho diketahui *coefficient correlation* sebesar $-0,200$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif, tetapi sig. (1-tailed) $0,158 > 0,05$ menunjukkan hubungan kedua variabel tidak signifikan. Sehingga hipotesis kedua ditolak, tidak ada hubungan antara gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency*.

Individu dengan gaya kelekatan *dismissive avoidant* memiliki *model of self* positif, individu ini tidak mengandalkan pasangan sebagai orientasi keberhargaan diri. Namun, karena gaya kelekatan ini memiliki *model of others* yang negatif, mereka cenderung sulit untuk dapat percaya pada pasangan dan terdorong untuk selalu mengandalkan diri sendiri. Sehingga dalam menjalin hubungan, gaya kelekatan *dismissive avoidant* akan cenderung tertutup terhadap pasangannya. Kemandirian pun menjadi hal yang sangat penting bagi gaya kelekatan *dismissive avoidant*, individu ini memandang hanya dirinya sendiri yang dapat diandalkan. Dalam menjalin relasi romantis, individu dengan gaya kelekatan *dismissive avoidant* menjaga kemandirian secara berlebihan untuk menekan rasa tidak mampu dan tidak aman dalam menjalin hubungan (Piettomonarco dan Barret, dalam Gilliath, Karantaz, & Fraley, 2016). Hal tersebut membuat gaya kelekatan *dismissive avoidant* tidak mengorientasikan keberhargaan diri pada hubungan.

Hipotesis ketiga yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi positif antara gaya kelekatan terpreokupasi dengan *codependency*. Semakin tinggi skor gaya kelekatan *preoccupied*, maka semakin tinggi pula skor *codependency*. Dari uji korelasi pearson, diketahui nilai *pearson correlation* sebesar $0,342$ yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan sig. (1-tailed) $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan hubungan signifikan antara gaya kelekatan terpreokupasi dengan *codependency*. Sehingga hipotesis ketiga dapat diterima. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ozuak-Tunka, Ozen-Akin, dan Dali (2024), yang menemukan bahwa gaya kelekatan *preoccupied* dapat memprediksi terjadinya *codependency*.

Gaya kelekatan *preoccupied* memiliki *model of self* yang negatif, individu ini percaya bahwa dirinya tidak pantas dicintai dan mengorientasikan aspek di luar diri seperti pasangan

atau hubungan sebagai sumber keberhargaan diri yang amat penting. *Models of self* yang negatif cenderung sensitif terhadap tanda-tanda adanya cinta maupun tanda-tanda yang dirasa adalah ancaman. Misalnya dalam sebuah konflik dengan pasangan, terdapat perbedaan pendapat. Ketika menghadapi ancaman-ancaman seperti itu, ia akan mengalami keadaan kognisi dan emosi yang merefleksikan adanya tekanan dan mengintensifkan upaya untuk mencari kedekatan dengan figur kelekatan (Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken, & Mikulincer, 2005, dalam Gillath, Karantaz, & Fraley, 2016). Sehingga individu dengan gaya kelekatan *preoccupied* akan berusaha mendapat penerimaan dari pasangannya, misalnya dengan mengubah pendapatnya meskipun membawa dampak yang amat merugikan bagi dirinya. Individu dengan gaya kelekatan *preoccupied* amat mengandalkan pasangan untuk merasa berharga dan diterima. *Models of other* yang positif membuat gaya kelekatan terpreokupasi memandang orang lain terutama pasangan, memiliki kemampuan yang lebih baik dari dirinya. Penerimaan dari pasangan menjadi hal utama, hal ini mendorongnya untuk mengorientasikan perilaku untuk dapat diterima atau menerima validasi dari pasangan. Sehingga menimbulkan pola ketergantungan pada pasangan.

Hipotesis keempat yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi positif antara gaya *fearful avoidant* dengan *codependency*. Dari uji Spearman's rho, diketahui nilai *correlation coefficient* sebesar -0,059 yang menunjukkan adanya arah hubungan negatif. Namun, dari nilai sig . (*1-tailed*) sebesar 0,349 > 0,05, maka hubungan gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency* tidak signifikan. Sehingga hipotesis keempat ditolak, tidak ada hubungan antara gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency*.

Gaya kelekatan *fearful avoidant* memiliki *model of self* yang negatif, mereka memandang dirinya tidak layak dicintai dan mengandalkan orang lain sebagai sumber keberhargaan diri. Dalam menjalin relasi romantis, individu dengan kelekatan *fearful avoidant* menginginkan kedekatan dengan pasangannya. Namun, *models of others* yang negatif, membuat gaya kelekatan ini berpandangan bahwa orang lain akan terus memberi penolakan pada dirinya. Sehingga, meskipun ia menginginkan kedekatan, namun individu ini cenderung menghindari kedekatan karena takut akan penolakan dan terdapat kecemasan bahwa orang lain akan menyakitinya. Menurut Main & Solomon (dalam Gillath, Karantaz, & Fraley, 2016), gaya kelekatan *disorganized* (nama gaya kelekatan yang digunakan Mary Ainsworth untuk menyebut individu dengan karakteristik seperti gaya kelekatan *fearful avoidant*), tidak mampu untuk memilih serta menjalankan perilaku untuk mendapatkan kedekatan serta rasa aman dari figur kelekatan. Meskipun terdapat keinginan untuk menjalin kedekatan dan mendapat penerimaan dari orang lain, tetapi kebutuhan tersebut cenderung tidak diekspresikan dalam sebuah hubungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan *secure* dengan *codependency*.
2. Tidak terdapat hubungan antara gaya kelekatan *dismissive avoidant* dengan *codependency*.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan *preoccupied* dengan *codependency*.

4. Tidak terdapat hubungan antara gaya kelekatan *fearful avoidant* dengan *codependency*.

SARAN

Bagi individu pada periode dewasa awal yang menjalin relasi berpacaran penting untuk untuk meninjau kembali hubungan yang tengah dijalani, apakah telah membangun relasi berpacaran yang sehat atau tengah berada dalam pola *codependency*. Relasi yang sehat dilandasi oleh rasa saling percaya, komunikasi, kesabaran, empati, afeksi dan ketertarikan, fleksibilitas, apresiasi, penghormatan, adanya timbal balik, ruang untuk bertumbuh, resolusi konflik yang baik, batasan, keterbukaan dan kejujuran (Bonior, 2018). Jika mendapati hubungan yang dijalani berada dalam pola *codependency*, maka perlu adanya kerjasama dengan pasangan untuk mencari jalan keluar mengatasinya. Mengikuti terapi berpasangan (*couple therapy*) dengan psikolog dapat menjadi alternatif pilihan.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memastikan status hubungan partisipan, apakah benar-benar tengah menjalin relasi berpacaran atau tidak. Metode lain seperti wawancara juga dapat digunakan untuk Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperbanyak jumlah partisipan agar proporsi partisipan lebih seimbang antarkategori gaya kelekatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Santrock, J. (2010). *Life-span development (13th ed)*. McGraw-Hill.
- [2] Dear, G.E., Roberts, C., & Lange, L. (2004). Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. In S. Shohov (Ed.) *Advances in Psychology*, 34 (189 - 205). Nova Science Publishers.
- [3] Fischer, J., L. & Spann, L. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 87-100. http://dx.doi.org/10.1300/J020V08N01_06
- [4] Milushyna, M. (2015). Foreign studies of the codependency phenomenon. *Humanities and Social Sciences*, 20(22), 51-61.
- [5] Evgin, D. & Sumen, A. (2021). Childhood abuse, neglect, codependency, and affecting factors in nursing and child development student. *Perspective and Psychiatric Care*, 1-15. <https://doi.org/10.1111/ppc.12938>
- [6] Chang, Shih-Hua. (2016). Testing of model codependency for college students in Taiwan Based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1002/ijop.12271>
- [7] Motiean, S., Ghorbani, M., & Golpalvar, M. (2017). The relationships between codependency with difficulties in emotion regulation in females in Isfahan. *Journal of Clinical Psychology*, 6(1), 77-89.
- [8] Toof, J., Wong, J., & Devlin, J.M. (2020). Childhood trauma and attachment. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 28(2), 1-5.
- [9] Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley R. C. (2016). *Adult attachment, a concise introduction to theory and research*. Academic Pres.
- [10] Marks, A.D.G., Blore, R.L., Hine, D.W., dkk. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64, 119-127.
- [11] Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *American Psychological Association*, 61(2), 226-244

- [12] Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenare, K., & Corveleyn, J. (2008). The role of romantic attachment and self-criticism and dependency for the relationship satisfaction of community adults. *Journal of Family Therapy*, 30, 78-95. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2008.00417.x>
- [13] Ozuak Tunca, Isil, Ozen-Akin, Gaye., & Dayi, Ali. (2024). Comparison of codependency characteristic of individuals with or without dependent relatives in terms of defense mechanisms, family functionality, and attachment styles. *Bagimlilik Dergesi Journal of Dependence*, 25(2), 191-202. Doi: 10.51982/bagimli.1355379.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN