

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa merupakan fase awal yang penuh tantangan bagi individu dalam beradaptasi dengan kehidupan, harapan sosial yang baru, dan pada tahap ini, individu diharuskan untuk mengurangi ketergantungan pada orang tua dan berusaha untuk menjadi mandiri sebagai orang dewasa (Berry, Poortinga, & Segall, 1999). Sementara Santrock (2011) menyatakan bahwa dewasa awal adalah fase peralihan dari usia remaja ke dewasa, usia dalam periode ini berada dalam kisaran 18 hingga 25 tahun, dan ditandai oleh aktivitas yang bersifat percobaan dan penjelajahan. Secara kognitif individu mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir secara interpretatif, individu mulai mengambil keputusan secara mandiri terkait isu-isu finansial, pendidikan atau karier, serta interaksi sosial (Santrock, 2011).

Fase dewasa memiliki peranan yang signifikan saat individu mengalami berbagai transformasi, adaptasi, dan setiap periode ini memiliki karakteristik serta tantangan yang berbeda, ciri-ciri yang mendefinisikan masa dewasa awal termasuk kematangan emosional, stabilitas dalam hubungan sosial, dan pengembangan identitas diri yang solid (Dwilianto dkk., 2024). Tugas perkembangan yang harus dipenuhi individu dalam fase ini meliputi pembentukan keluarga, kemajuan dalam karir, serta pengabdian kepada masyarakat, salah satu elemen penting selama masa dewasa awal adalah perubahan dalam minat yang sering kali berkaitan dengan tanggung jawab sosial

serta penyesuaian dalam pekerjaan menjadi sangat penting seiring dengan perubahan dalam kondisi fisik dan mental, serta keharusan untuk membentuk perspektif hidup yang baru (Dwilianto dkk., 2024).

Hurlock (2002) mengatakan ketika mencapai usia dewasa, individu mengalami perubahan dalam tanggung jawab, dari yang awalnya seorang individu yang sepenuhnya bergantung pada orang tua menjadi individu yang mandiri, secara kognitif individu mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir secara interpretatif, di fase ini individu menghadapi tantangan untuk menjalankan peran yang berbeda, baik sebagai pasangan atau orang tua, serta sebagai pekerja, sehingga mereka harus menyesuaikan pola hidup, nilai, dan tanggung jawab yang baru. Di sisi lain Hurlock (2002) menambahkan beberapa tantangan yang sering dihadapi mencakup ketegangan emosional seperti perubahan mood, kecemasan, dan stres, risiko untuk merasa terisolasi secara sosial dengan menjauh dari teman sebayanya serta keterbatasan dalam aktivitas sosial, serta adanya ketergantungan yang masih berlanjut kepada orang tua atau kelompok tertentu.

Keberhasilan dalam menciptakan kedekatan dan beradaptasi dengan peran-peran baru dapat meningkatkan kemandirian, stabilitas emosional, dan perkembangan nilai sementara kegagalan dalam aspek ini bisa menyebabkan isolasi, rasa kesepian, dan konflik di dalam diri, secara keseluruhan masa dewasa awal adalah fase untuk pembentukan identitas dewasa, komitmen, dan potensi kreativitas yang sangat tergantung pada kapasitas, pengalaman, dan dukungan sosial (Hurlock, 2002)

Paputungan (2024) mengatakan dewasa awal adalah fase transisi dari remaja menuju kemandirian dimana identitas yang dicari pada masa remaja mulai terbentuk seiring bertambahnya usia kronologis dan mental, individu dihadapkan pada tuntutan peran ganda serta harus menyesuaikan nilai, tanggung jawab, pola hidup baru, dan tantangan utama dalam fase ini meliputi ketegangan emosional (perubahan suasana hati, kecemasan, stres), risiko isolasi sosial (menjauh dari teman sebaya, berkurangnya aktivitas sosial), dan masih adanya ketergantungan tertentu pada orang tua atau organisasi. Keberhasilan dalam membangun keintiman, menyesuaikan diri dengan peran, dan mengembangkan kemandirian akan mendorong stabilitas emosional, komitmen, dan potensi kreativitas; kegagalan dapat menyebabkan isolasi, kesepian, serta konflik internal (Paputungan, 2024).

Di sisi lain Santrock (2024) menjelaskan bahwa kemampuan menjalin hubungan romantis merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada periode dewasa awal, dalam hal ini menjadi ruang bagi individu untuk belajar membangun keterbukaan, serta mengembangkan pola komunikasi yang adaptif. Dari perspektif fisik, fase dewasa awal merupakan periode puncak dalam perkembangan fisik, fase ini akan mengalami penurunan secara perlahan, seiring bertambahnya usia individu. Dalam aspek emosional, masa dewasa awal adalah saat di mana hasrat untuk mencapai tujuan sangat kuat, didukung oleh kondisi fisik yang optimal sehingga ada anggapan bahwa masa remaja dan dewasa awal lebih mengedepankan kekuatan fisik dibandingkan kecerdasan dalam mengatasi persoalan (Hurlock, 2003)

Erikson (dalam, Papalia 2009) memberi tanggapan bahwa dewasa awal akan menghadapi tantangan perkembangan yang berkaitan dengan kedekatan, pada fase ini individu berusaha untuk menciptakan komitmen dan menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain. Di sisi lain Maradoni (2022) menyatakan bahwa interaksi antara individu adalah salah satu elemen yang dapat memengaruhi perkembangan kedekatan bagi orang dewasa awal, banyak individu dewasa awal yang menghadapi tantangan dalam membangun hubungan kedekatan yang berdampak pada hubungan yang individu jalani. Menurut Tampubolon (2025) menambahkan sebagai makhluk sosial, individu perlu berinteraksi, menjalin hubungan, dan bersosialisasi dengan individu lainnya, dalam proses ini kemampuan untuk berkomunikasi menjadi sangat penting, karena komunikasi adalah aktivitas fundamental yang dilakukan manusia dalam rutinitas sehari-hari.

Menurut Devito (2011) kemampuan komunikasi interpersonal merujuk pada aktivitas yang dilakukan oleh seseorang atau lebih yang mengirim serta menerima pesan, yang mengalami distorsi akibat gangguan, berlangsung dalam situasi tertentu, memiliki dampak tertentu, dan memberikan peluang untuk memberikan umpan balik. Mulyana (2000) menyatakan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal adalah interaksi antarindividu secara langsung, yang memungkinkan masing-masing peserta untuk merasakan respons orang lain secara langsung, baik melalui kata-kata maupun isyarat non verbal. Menurut Roem (2017) mengatakan komunikasi interpersonal adalah interaksi antara dua orang atau lebih secara langsung, yang memungkinkan setiap

individu merespons pesan yang disampaikan oleh komunikator dengan cara yang langsung, baik lewat kata-kata maupun isyarat tubuh.

Berdasarkan pendapat Devito (2011), terdapat lima aspek utama dalam komunikasi interpersonal. Keterbukaan merujuk pada kesiapan untuk menerima dengan baik informasi yang diberikan dalam konteks hubungan komunikasi interpersonal. Empati merujuk pada kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain. Sikap yang mendukung merujuk pada kondisi yang mendorong komunikasi untuk berlangsung dengan baik. Sikap yang positif perlu mengembangkan perasaan serta sikap positif terhadap diri sendiri, sehingga dapat mendorong orang lain untuk lebih aktif ikut serta dalam komunikasi. Kesetaraan merujuk pada pengakuan bahwa masing-masing pihak saling menghargai, dianggap berguna, dan memiliki hal-hal penting yang perlu dipertimbangkan.

Rakhmat (2005) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal terjadi karena pada hakikatnya setiap manusia butuh berkomunikasi dengan manusia lain, pemenuhan kebutuhan ini guna mengembangkan diri menjadi makhluk sosial dan pribadi yang lengkap, serta menjalin kelangsungan hidup, hal ini membuat setiap individu selalu berusaha untuk lebih mendekatkan diri dengan individu lainnya. Oleh sebab itu, Rakhmat (2005) menyatakan bahwa manusia diharapkan memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik. Individu yang komunikasi tidak terpenuhi akan berdampak pada emosi yang tidak stabil, merasa terasingkan, tidak memiliki teman, dikucilkan, merasa kesepian, memiliki kecemasan yang tinggi, dan tidak percaya diri.

Putri (2018) menyampaikan individu dewasa awal yang diharapkan mampu bertanggung jawab dan menerima dirinya sendiri, dan mampu memenuhi kebutuhan implementasi sendiri, karena pada masa dewasa awal setiap individu dianggap sudah terpenuhi kebutuhannya seperti kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan pengakuan, kasih sayang, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan kognitif. Menurut Suhanti (2018) dewasa awal dapat memikirkan akibat dari keputusan yang diambil terhadap orang-orang di sekitarnya, termasuk dalam cara berkomunikasi interpersonal yang lebih baik saat berinteraksi dengan orang lain. Namun, sering kali muncul berbagai masalah tentang cara dewasa awal melakukan komunikasi interpersonal, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Sesuai dengan hasil ini wawancara yang sudah dilaksanakan pada 20 Oktober 2025 pada 5 responden perempuan dan 2 responden laki-laki dalam menganalisis kemampuan komunikasi interpersonal dalam aktivitas sehari-hari responden. Diperoleh gambaran umum tentang kemampuan komunikasi interpersonal pada responden melalui google meet. Dalam wawancara tersebut menggunakan 5 aspek menurut Devito (2011) antara lain yaitu aspek keterbukaan, empati, sikap yang mendukung, sikap yang positif, dan kesetaraan yang terdiri dari 6 pertanyaan. Hasil wawancara didapatkan bahwa 2 responden laki-laki dan 5 responden perempuan memiliki tingkat kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah berdasarkan aspek keterbukaan dengan orang baru. Pada aspek empati terdapat 4 responden yang menunjukkan pentingnya menerapkan sikap empati ketika berkomunikasi, namun 3

responden lain menyampaikan bahwa hal itu tidak diperlukan. Pada aspek sikap mendukung 7 responden serentak menjawab dengan jawaban yang hampir sama bahwa aspek sikap mendukung sangat diperlukan ketika berkomunikasi. Pada aspek ini melibatkan reaksi tubuh secara otomatis, untuk mendukung lawan bicara dalam menyampaikan argumentasi. Pada aspek sikap positif, terdapat 2 responden melibatkan interaksi antara sistem fisiologis, psikologis, dan sosial, yang memengaruhi fungsi kognitif, kondisi emosional, dan hubungan sosial individu ketika berkomunikasi.

Dalam aspek kesetaraan, 5 responden memberi jawaban kesetaraan dapat diterapkan tergantung situasi yang sedang terjadi, 2 responden lainnya menjawab kesetaraan dalam berkomunikasi adalah sebuah bentuk dari menghargai komunikasi dua arah. Dengan demikian, semua responden menghadapi tantangan dalam membuka diri, terutama ketika berinteraksi dengan individu yang belum individu kenal, sehingga komunikasi menjadi lebih tertutup dan hati-hati serta pemahaman responden masih terbatas, di mana hanya sejumlah kecil dari individu yang mampu mengaitkan sikap positif dengan fungsi kognitif, emosi, dan hubungan sosial, sehingga kesadaran mengenai dampak psiko-sosial dari komunikasi belum sepenuhnya dipahami.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal responden terlihat lebih dominan dalam aspek dukungan, sementara keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan masih memerlukan pengembangan melalui proses pembelajaran atau pelatihan komunikasi yang lebih mendalam perlu ditingkatkan kembali. Berdasarkan penelitian Laksana dan Nurhaliza (2023)

menyatakan perilaku komunikasi yang tidak baik dapat mempengaruhi kualitas interaksi dalam hubungan interpersonal, seperti terganggunya keharmonisan hubungan, berkurangnya tingkat kepercayaan, bahkan mengakibatkan hubungan berakhir secara mendadak, kurangnya etika komunikasi dalam suatu hubungan dapat menimbulkan sejumlah konsekuensi merugikan, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan menurunnya rasa percaya diri, serta dalam jangka panjang, pengalaman tersebut bisa menghancurkan kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang sehat dan mempercayai orang lain.

Minimnya transparansi yang merupakan salah satu unsur dari komunikasi interpersonal, menyebabkan seseorang cenderung tertutup dan merasa malu. Individu yang memiliki kemampuan interpersonal yang baik dapat dengan mudah mengekspresikan gagasan dan pemikiran kepada orang lain, serta memahami dan menerima informasi baik yang disampaikan secara verbal maupun non-verbal sekaligus memiliki kepercayaan pada diri individu, selain itu komunikasi interpersonal juga berdampak pada kemampuan penyesuaian pada dewasa awal, individu yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik, dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan di sekitarnya, baik itu lingkungan keluarga maupun komunitas yang lebih luas (Chairunnisa, 2024).

Menurut Rakhmat (2009) terdapat empat faktor yang dapat memicu terjadinya komunikasi interpersonal. Persepsi interpersonal menunjukkan pengalaman mengenai momen yang diperoleh melalui penyimpulan informasi. Konsep diri menunjukkan

perilaku yang mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku karena individu bertindak sesuai dengan konsep diri yang dimiliki. Atraksi personal adalah perilaku seseorang dalam melakukan pendekatan terhadap orang lain. Hubungan interpersonal adalah Interaksi yang dilakukan oleh individu kepada orang lain dalam berbagai situasi dan dalam semua aspek kehidupan.

Seiring waktu, seiring berkembangnya hubungan interpersonal, ketergantungan dan keintiman meningkat. Salah satunya adalah persepsi interpersonal, yaitu pengalaman mengenai momen atau hubungan yang diperoleh melalui penyimpulan informasi, individu yang memiliki tingkat *avoidant attachment style* yang tinggi cenderung bersikap pasif dalam hubungan individu karena merasa tidak nyaman dengan kedekatan, serta individu cenderung mengurangi berbagai interaksi dengan pasangan, tindakan ini memang bisa menghindarkan individu dari pengalaman negatif dengan orang lain, tetapi di sisi lain, individu juga akan kurang merasakan hal-hal positif dalam hubungan individu (Li & Chan, 2012).

Collins dan Read (1990) menyatakan bahwa pola kelekatan yang muncul pada masa dewasa adalah cerminan dari perasaan, tindakan, dan pemikiran seseorang tentang hubungannya yang dipengaruhi oleh pengalaman dengan orang lain. Hazan dan Shaver (1987) mengungkapkan bahwa kelekatan merupakan sebuah ikatan emosional yang terbentuk dengan figur dekatnya dan terjadi dari awal masa kehidupan manusia dan akan berlangsung hingga masa dewasa untuk dapat memenuhi rasa aman, individu cenderung menjaga jarak emosional, menghindari keintiman, dan sulit terbuka

terhadap pasangan, sehingga komunikasi menjadi kurang efektif, ketidakpercayaan untuk mengekspresikan perasaan membuat individu tampak tertutup dan kurang responsif dalam interaksi. Menurut Bowlby (1982) mendeskripsikan attachment sebagai suatu konsep yang mencerminkan kecenderungan psikologis untuk menjalin kedekatan dengan orang lain, serta merasakan ketenangan saat orang itu ada dan mengalami kecemasan saat orang tersebut tidak hadir, keterikatan yang positif memberi rasa cinta, rasa aman, dan kebahagiaan sementara keterikatan yang negatif menghasilkan kekhawatiran, kesedihan, dan suasana hati yang murung. Menurut kamus *American Psychological Association* (2018) mengungkapkan *avoidant attachment style* adalah ikatan emosional yang terjalin antara bayi manusia sosok orang tua, menunjukkan adanya kecenderungan untuk membangun hubungan tersebut dengan individu tertentu saat masih bayi dan kecenderungan di kemudian hari untuk mencari hubungan sosial yang memberikan dukungan emosional. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Carver (1997) menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian berkaitan erat dengan pola kelekatan individu, hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kualitas kelekatan dalam dewasa memiliki hubungan yang penting dengan kepribadian serta bagaimana ciri-ciri dasar kepribadian terlihat dalam interaksi sosial. Sementara menurut Mayseless dan Scharf (2007) menyatakan bahwa teori kelekatan menggambarkan pengalaman dalam relasi yang dekat, yaitu kemampuan untuk membangun koneksi intim dengan orang lain, seiring waktu hubungan tersebut akan membentuk gaya keterikatan, pola mental, atau ekspektasi

seseorang terhadap orang lain mengenai ketersediaan, kepercayaan, dan responsifitas individu tersebut di masa remaja dan dewasa.

Kemudian Fan (2024) mengartikan *avoidant attachment style* sebagai gambaran individu yang cenderung menjaga jarak emosional dengan orang lain, tidak menekan kebutuhan akan kedekatan intens, dan menampilkan kesan seolah-olah individu mandiri, padahal hal tersebut merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri, dengan kata lain individu dengan *avoidant attachment style* menghindari hubungan terlalu dekat karena adanya ketakutan terhadap ketergantungan dari orang lain. Sedangkan Izaki dkk., (2022) menggambarkan *avoidant attachment style* sebagai kecenderungan individu untuk menjaga jarak dari orang lain dan menolak kedekatan emosional sebagai bentuk upaya mempertahankan kemandirian. Individu dengan gaya kelekatan ini merasa lebih nyaman bergantung pada diri sendiri daripada pada orang lain, serta berusaha menghindari situasi yang dapat menimbulkan kelekatan emosional yang mendalam.

Hal ini didukung oleh penelitian Mukherjee dan Sinha (2024) menunjukkan bahwa *avoidant attachment style* berhubungan secara signifikan dengan kemampuan komunikasi interpersonal. Individu dengan gaya ini cenderung menunjukkan perilaku menjauh dan kesulitan membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Keterkaitan antara *avoidant attachment style* dan kemampuan komunikasi interpersonal menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Individu dengan *avoidant attachment style* umumnya cenderung menjauhi kedekatan emosional, yang

membuat individu kurang bersikap terbuka dalam berinteraksi dan lebih banyak menyimpan emosi atau informasi untuk diri individu sendiri.

Ini berdampak pada kemampuan individu dewasa awal dalam berkomunikasi secara interpersonal sesuai dengan sebuah studi yang dilakukan oleh tiga mahasiswa Universitas Halu Oleo, yaitu Marhan, Adelya, dan Badara (2022) menyampaikan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *avoidant attachment style* dan *self disclosure* pada mahasiswa Psikologi Universitas Halu Oleo. Semakin tinggi avoidant attachment maka semakin rendah *self disclosure* dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah *avoidant attachment style* maka mahasiswa psikologi semakin tinggi *self disclosure*.

Kemudian Mikulincer dan Shaver (2007) menjelaskan bahwa orang yang memiliki *avoidant attachment style* cenderung menggunakan metode penyelesaian masalah yang kurang efisien, sehingga individu lebih mudah mengalami perpisahan dalam hubungan. Aspek *avoidant attachment style* dalam penelitian ini menggunakan teori Collins dan Read (1990) sebagai acuan karena sejalan dengan fokus penelitian terhadap *avoidant attachment style*, khususnya dalam melihat bagaimana individu dengan *avoidant attachment style* berinteraksi yang dapat memengaruhi proses kemampuan komunikasi interpersonal. Aspek tersebut terdiri dari *depend* (ketergantungan), *anxiety* (kecemasan), dan *close* (kedekatan) yang dinilai relevan untuk menggambarkan karakteristik individu dengan *avoidant attachment style* dalam menjalankan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan negatif antara *avoidant attachment style* dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada dewasa awal.

A. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *avoidant attachment style* dan kemampuan komunikasi interpersonal pada dewasa awal

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan bisa memperluas dan memberikan kontribusi berupa referensi bagi ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi sosial yang berhubungan langsung dengan individu yang memiliki *avoidant attachment style* sehubungan dengan pola komunikasi interpersonal pada fase dewasa awal dalam aktivitas sehari-hari.

b. Manfaat Praktis

Bagi peneliti yang akan datang, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan sumber informasi terkait individu dengan *avoidant attachment style* terhadap komunikasi interpersonal serta menjadi acuan dan panduan untuk masalah serupa di masa mendatang.