

PENGARUH POLA KELEKATAN EMOSIONAL AVOIDANT DAN ANXIOUS TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN BERPACARAN DALAM CHATTINGAN

Nasya Seftiani Rampen
Universitas Kristen Indonesia
Jalan Mayor Jenderal No. 2 Cawang, Kramat Jati. Jakarta Timur.
nasyeraaa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola kelekatan emosional avoidant dan anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan. Penelitian ini menggunakan teori attachment dari John Bowlby serta Hyperpersonal Model dari Joseph Walther untuk menjelaskan hubungan emosional individu dalam komunikasi digital. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola kelekatan emosional avoidant dan anxious tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan, sehingga kualitas hubungan dalam komunikasi digital lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti komunikasi interpersonal, keterbukaan, dan kenyamanan pasangan dalam berinteraksi.

Kata Kunci: attachment style, avoidant attachment, anxious attachment, kualitas hubungan, chattingan

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of avoidant and anxious emotional attachment patterns on the quality of romantic relationships through chatting among adolescents and young adults. The study applies John Bowlby's Attachment Theory and Joseph Walther's Hyperpersonal Model to explain individuals emotional relationships in digital communication.

This research used a quantitative method with a survey approach by distributing questionnaires and analyzed the data using IBM SPSS Statistics. The results showed that avoidant and anxious attachment patterns did not have a significant influence on the quality of romantic relationships in chatting, indicating that relationships quality in digital communication is more influenced by other factors such as interpersonal communication, openness, and comfort in interaction with partners.

Keywords: attachment style, avoidant attachment, anxious attachment, relationship quality, chatting

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah cara individu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, khususnya dalam hubungan berpacaran di kalangan remaja. Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa anak-anak menuju dewasa

yang ditandai dengan berbagai perubahan penting dalam diri individu (Sulhan, 2024). Saat ini, komunikasi tidak lagi hanya dilakukan secara tatap muka, tetapi juga melalui media chatting seperti WhatsApp, Telegram, dan Direct Message (DM) pada media sosial.

Kehadiran media chatting memberikan kemudahan bagi pasangan untuk berinteraksi tanpa batas ruang dan waktu. Aktivitas berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, hingga menyelesaikan konflik kini banyak dilakukan melalui pesan teks. Namun, komunikasi berbasis chatting juga memiliki karakteristik yang berbeda dibanding komunikasi langsung karena minim ekspresi nonverbal seperti intonasi suara dan bahasa tubuh. Kondisi tersebut membuat proses komunikasi dalam hubungan berpacaran menjadi lebih kompleks dan rentan terhadap kesalahpahaman.

Dalam hubungan berpacaran, kualitas komunikasi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberlangsungan hubungan. Komunikasi yang sehat dapat menciptakan rasa aman, nyaman, dan saling memahami antara pasangan. Sebaliknya, komunikasi yang buruk dapat memicu konflik, kecemasan, bahkan ketidakpuasan dalam hubungan. Pada komunikasi berbasis chatting, kualitas hubungan sering kali dipengaruhi oleh cara pasangan memberikan respons, lama waktu membalas pesan, penggunaan emoji, hingga tanda centang pada aplikasi chatting. Hal-hal tersebut terlihat sangat sederhana dan dapat menimbulkan interpretasi emosional yang berbeda pada setiap individu.

Fenomena attachment style saat ini juga semakin populer di media sosial, khususnya pada platform TikTok. Banyak konten yang membahas istilah “anxious dan avoidant” dalam konteks hubungan percintaan. Tidak sedikit pengguna media sosial yang merasa relate terhadap konten tersebut karena menggambarkan pengalaman pribadi mereka dalam hubungan. Namun, pemahaman mengenai attachment style di media sosial sering kali hanya bersifat populer dan belum didasarkan pada pemahaman ilmiah yang mendalam. Akibatnya, banyak individu yang menyederhanakan permasalahan hubungan hanya berdasarkan label attachment tertentu saja.

Individu dengan pola kelekatan avoidant umumnya ditandai oleh kecenderungan untuk menjaga jarak emosional dari pasangan, menghindari keterbukaan perasaan, dan merasa lebih nyaman mengandalkan diri sendiri daripada bergantung pada orang lain (Bartholomew & Horowitz, 1991, dalam Kasdim & Budiarto, 2024). Mereka cenderung menahan ekspresi emosi dan membangun batas-batas tertentu yang membuat hubungan terasa kurang hangat secara emosional. Di sisi lain, individu dengan pola kelekatan anxious menunjukkan rasa takut yang tinggi akan penolakan, kebutuhan akan validasi yang terus-menerus, serta ketergantungan emosional yang sangat besar terhadap pasangan.

Fenomena hubungan romantis melalui chatting semakin menarik perhatian publik seiring meningkatnya penggunaan media sosial dan aplikasi komunikasi. Remaja saat ini cenderung menjadikan chatting sebagai media utama dalam mempertahankan kedekatan emosionalnya dengan pasangan. Intensitas komunikasi yang tinggi melalui pesan teks membuat dinamika emosional dalam hubungan menjadi lebih terlihat. Seperti, banyak individu merasa cemas

ketika pesan tidak segera dibalas atau merasa pasangan menjauh ketika komunikasi terasa singkat dan dingin. Fenomena ini menunjukkan bahwa komunikasi digital tidak hanya menjadi alat interaksi, tetapi juga menjadi ruang munculnya berbagai respons emosional dalam hubungan. Dengan demikian, komunikasi chatting memiliki pengaruh yang besar terhadap persepsi individu mengenai kualitas hubungan yang dijalani.

Penelitian yang dilakukan oleh Krisdhianti dan Suminar (2024) dengan judul “Pengaruh antara *Attachment Styles* dengan Kecemburuan” menggunakan pendekatan *narrative review* terhadap berbagai literatur yang diperoleh dari database elektronik seperti Web of Science, Science Direct, SAGE Journals, dan Springer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *insecure attachment*, seperti *anxious attachment* dan *avoidant attachment*, cenderung memiliki tingkat kecemburuan yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *secure attachment*. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor lain seperti jenis kelamin, status hubungan, dan pengalaman perselingkuhan turut memengaruhi hubungan antara attachment dan kecemburuan secara tidak langsung. Selain itu, individu dengan *secure attachment* dinilai memiliki batas toleransi yang lebih tinggi dalam memersepsikan orang lain sebagai ancaman dalam hubungan pacaran. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola kelekatan emosional memiliki pengaruh terhadap respons emosional individu dalam hubungan interpersonal.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Antonia dan Sosialita (2024) dengan judul “Hubungan Antara Adult Attachment Style Dengan Kepuasan Pernikahan Secara Jarak jauh Pada Dewasa Awal” bertujuan untuk mengetahui hubungan *anxious attachment* dan *avoidant attachment* terhadap kepuasan hubungan pada pasangan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 75 responden berusia 18-40 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *anxious* dan *avoidant attachment* memiliki hubungan negatif terhadap kepuasan hubungan. Individu dengan pola *avoidant attachment* cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih rendah dibandingkan individu lainnya. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa pola kelekatan emosional dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal yang dijalani individu. Dengan demikian, attachment style menjadi salah satu faktor penting dalam hubungan pacaran.

Lalu ada penelitian terdahulu oleh Reggia dan Laksmiwati (2025) dengan judul “Hubungan Attachment Style Dengan kepuasan Hubungan Romantis Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNESA” menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 132 responden mahasiswa Psikologi UNESA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan attachment style terhadap kepuasan hubungan berpacaran pada mahasiswa akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *anxious attachment* dan *avoidant attachment* tidak selalu menurunkan kepuasan hubungan romantis secara signifikan. Individu dengan attachment tidak aman tetap dapat merasakan hubungan yang baik tergantung pada komunikasi dan dinamika hubungan yang dijalani. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa kualitas hubungan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain attachment style. Oleh karena itu, attachment style bukan satu-satunya penentu dalam keberhasilan hubungan romantis.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian mengenai attachment style lebih banyak membahas pengaruhnya terhadap kepuasan hubungan, kecemburuan, maupun kualitas hubungan berpacaran secara umum. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan anxious attachment dan avoidant attachment terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam konteks komunikasi melalui media chatting. Padahal, perkembangan teknologi komunikasi membuat aktivitas chatting menjadi salah satu bentuk interaksi utama dalam hubungan berpacaran saat ini. Selain itu, penelitian sebelumnya juga lebih banyak berfokus pada hubungan tatap muka atau hubungan pernikahan, sehingga belum banyak penelitian yang meneliti dinamika emosional dalam hubungan digital.

LANDASAN TEORI

Penelitian ini menggunakan teori attachment dan Hyperpersonal Model untuk menjelaskan hubungan antara pola kelekatan emosional avoidant dan anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan. Teori utama yang digunakan adalah teori attachment yang dikembangkan oleh John Bowlby dan dikembangkan lebih lanjut oleh Mary Ainsworth. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan Hyperpersonal Model yang dicetus oleh Joseph Walther sebagai teori pendukung untuk memahami komunikasi interpersonal dalam media digital.

Attachment Style

Teori attachment yang pertama kali dikembangkan oleh John Bowlby (1969) menjelaskan bahwa hubungan emosional pertama antara anak dan pengasuh utama menjadi dasar munculnya pola hubungan seseorang di masa dewasa. Bowlby menegaskan bahwa "*attachment is a lasting psychological connectedness between human beings*", hal ini menunjukkan ikatan yang sifatnya menetap dan memengaruhi cara seseorang membangun relasi sepanjang hidupnya (Bowlby, 1969).

Ainsworth kemudian memperluas teori ini melalui penelitian Strange Situation yang dapat mengamati bagaimana seorang anak merespons saat pengasuh utamanya hadir, pergi, dan kembali dalam kondisi yang telah diatur sebelumnya. Ainsworth mengembangkan eksperimen ini untuk melihat bagaimana anak bertingkah laku dalam kondisi yang terkontrol.

Reaksi anak selama ditinggalkan dan saat pengasuh kembali menjadi dasar untuk mengenali pola kelekatan mereka. Melalui eksperimen ini, Ainsworth berhasil mengidentifikasi sejumlah pola kelekatan, yang kemudian di kelompokkan menjadi empat kategori utama, yaitu:

- (a) Kelekatan Aman (*Secure Attachment*)
- (b) Kelekatan Cemas-Ambivalen (*Anxious-Ambivalent Attachment*)
- (c) Kelekatan Menghindar (*Avoidant Attachment*)
- (d) Kelekatan Tidak Terorganisasi (*Disorganized Attachment*)

Hyperpersonal Model

Joseph Walther mengemukakan Hyperpersonal Model pada tahun 1996 sebagai bagian dari kajian Computer Mediated Communication (CMC). Model ini menjelaskan bahwa komunikasi berbasis komputer atau chatting memungkinkan individu untuk mengontrol pesan yang ingin disampaikan sehingga interaksi dapat terlihat lebih positif dan intim dibandingkan komunikasi tatap muka.

Menurut Walther (1996), Hyperpersonal Model terdiri dari empat karakteristik utama, yaitu:

- 1) Selective self-presentation: individu cenderung hanya menampilkan sisi terbaik dirinya dalam komunikasi online sehingga interaksi terlihat lebih positif.
- 2) Overattribution of Similarity: individu cenderung menganggap pasangan memiliki banyak kesamaan sehingga hubungan terasa lebih dekat.
- 3) Asynchronous Channel: komunikasi online memberikan waktu untuk berpikir sebelum membalas pesan sehingga individu dapat mengontrol respons dan emosi.
- 4) Feedback Loop: respons positif yang diberikan secara terus menerus dapat menciptakan hubungan yang semakin harmonis.

Berdasarkan teori attachment dan hyperpersonal model, penelitian ini ingin melihat bagaimana pola kelekatan emosional dapat memengaruhi kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan. *Attachment style* menjelaskan bagaimana cara seseorang bersikap, mengekspresikan perasaan, dan membangun kedekatan dengan pasangannya dalam hubungan romantis. Sementara itu, *hyperpersonal model* membantu menjelaskan bahwa komunikasi melalui chatting membuat individu memiliki cara yang berbeda dalam menyampaikan emosi dan berinteraksi dengan pasangan. Karena itu, kedua teori tersebut digunakan untuk memahami hubungan antara *avoidant attachment*, *anxious attachment*, dan kualitas berpacaran dalam chattingan.

Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis digunakan untuk menguji dugaan mengenai pengaruh pola kelekatan emosional avoidant dan anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H₀₁ = Tidak terdapat pengaruh pola kelekatan emosional avoidant terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan

H₁₁ = Terdapat pengaruh pola kelekatan emosional avoidant terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan

H₀₂ = Tidak terdapat pengaruh pola kelekatan emosional anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan

H₁₂ = Terdapat pengaruh pola kelekatan emosional anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Creswell (1994) untuk mengkaji suatu fenomena melalui variabel yang diukur dengan angka dan analisis menggunakan prosedur statistik untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antar variabel. Penelitian ini juga menggunakan tipe eksplanatori, menurut (Sari dkk, 2022) menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa. Metode penelitian ini juga dikenal sebagai penelitian sebab-akibat (*causality research*) atau penelitian verifikatif (*verificative research*).

Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna TikTok di Indonesia yang berjumlah sekitar 194,37 juta pengguna menurut data Radio Republik Indonesia (RRI). Populasi tersebut dipilih karena TikTok menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan untuk membagikan konten pengalaman hubungan berpacaran dengan pola kelekatan emosional dalam chattingan. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin sehingga mendapatkan 200 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria, yaitu berusia 17-23 tahun dan pernah atau sedang menjalani hubungan berpacaran minimal 3 bulan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan survei. Dengan teknik kuesioner (angket) sebagai instrumen utama. Teknik pengumpulan data melalui daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh jawaban dari responden (Jailani dkk., 2023). Diukur menggunakan forced likert atau *Forced-choice Likert Scale*, mulai dari sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), sangat setuju (4).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari pola kelekatan emosional avoidant (X₁), pola kelekatan emosional anxious (X₂), dan kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan (Y). Penelitian ini berfokus untuk meneliti pengaruh pola kelekatan emosional avoidant terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan serta pengaruh pola kelekatan emosional anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 2025. Setelah uji instrumen dan uji asumsi klasik dinyatakan memenuhi syarat, analisis data dilanjutkan melalui statistik deskriptif dan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh pola kelekatan emosional avoidant dan anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan.

HASIL

Statistik Deskriptif

Metode statistika yang digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan data yang diperoleh tanpa membuat generalisasi terhadap populasi secara keseluruhan (Hanafiah dkk, 2020).

Tabel 1. Statistik Deskriptif X1

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1_1	100	1.00	4.00	3.1100	.80271
X1_2	100	1.00	4.00	3.2600	.69078
X1_3	100	1.00	4.00	3.0800	.77434
X1_4	100	1.00	4.00	2.9600	.88671
X1_5	100	1.00	4.00	3.1500	.88048
X1_6	100	1.00	4.00	3.2400	.78005
X1_7	100	1.00	4.00	3.1700	.85345
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 1, seluruh item memiliki nilai minimum 1,00 dan maksimum 4,00. Nilai mean variabel pola kelekatan emosional avoidant (X1) berada rentang 2,96 hingga 3,26. Nilai tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki kecenderungan pola kelekatan emosional avoidant dalam hubungan berpacaran melalui chattingan.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Y_X1

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y_1	100	1.00	4.00	3.0600	.81427
Y_2	100	1.00	4.00	2.7600	.94409
Y_3	100	1.00	4.00	2.6800	.90877
Y_4	100	1.00	4.00	2.7200	.94367
Y_5	100	1.00	4.00	2.6900	.92872
Y_6	100	1.00	4.00	2.8200	.94687
Y_7	100	1.00	4.00	2.3600	.99005

Y_8	100	1.00	4.00	2.6200	.99270
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 2, seluruh item memiliki nilai minimum 1,00 dan maksimum 4,00. Nilai mean variabel kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan pada pola kelekatan emosional avoidant (Y_X1) berada pada rentang 2,36 hingga 3,06. Nilai tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan yang cukup baik.

Tabel 3. Statistik Deskriptif X2

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X2_1	100	1.00	4.00	3.0900	.75338
X2_2	100	1.00	4.00	3.2500	.72995
X2_3	100	1.00	4.00	2.7300	.82701
X2_4	100	1.00	4.00	2.9000	.85870
X2_5	100	1.00	4.00	2.6200	.83823
X2_6	100	1.00	4.00	2.7300	.81470
X2_7	100	1.00	4.00	2.9700	.88140
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 3, seluruh item memiliki nilai minimum 1,00 dan maksimum 4,00. Nilai mean variabel pola kelekatan emosional anxious (X2) berada pada rentang 2,62 hingga 3,25. Nilai tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki kecenderungan pola kelekatan emosional anxious dalam komunikasi melalui chatting dengan pasangan.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Y_X2

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y_1	100	2.00	4.00	3.1300	.54411
Y_2	100	1.00	4.00	3.2000	.58603
Y_3	100	1.00	4.00	3.1800	.57525

Y_4	100	1.00	4.00	3.1000	.74536
Y_5	100	1.00	4.00	3.0300	.78438
Y_6	100	1.00	4.00	3.0700	.71428
Y_7	100	1.00	4.00	2.4200	.92310
Y_8	100	1.00	4.00	2.8700	.83672
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 4, seluruh item memiliki nilai minimum 1,00 dan maksimum 4,00, meskipun pada item Y_1 nilai minimum berada pada angka 2,00. Nilai mean variabel kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan pada pola kelekatan emosional anxious (Y_X2) berada pada rentang 2,42 hingga 3,20. Nilai tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan yang cukup baik.

Regresi Linear Sederhana

Merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen (X) terhadap satu variabel dependen (Y) serta melihat perubahan yang terjadi pada variabel dependen akibat perubahan variabel independen (Indrawan dan Dewi, 2020).

$$Y = a + Bx$$

Keterangan:

- Y = Variabel dependen
- X = Variabel independen
- a = Intersep
- b = Koefisien regresi

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana X1

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.810	3.398		7.889	.000
	TOTAL_X 1	-.232	.153	-.152	-1.521	.131

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

$$Y = 26,810 - 0,232X$$

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel Coefficients, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 26,810 dan koefisien regresi (b) sebesar - 0,232X. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel independen akan menyebabkan penurunan nilai variabel dependen sebesar 0,232, sehingga hubungan yang terbentuk bersifat negatif.

Tabel 6. Uji Regresi Linear Sederhana X2

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.328	1.871		13.002	.000
	TOTAL_X	-.016	.090	-.018	-.179	.859
2						

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

$$Y = 24,328 - 0,016X$$

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel coefficients, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 24,328 dan koefisien regresi (b) sebesar -0,016. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel independen akan menyebabkan penurunan nilai variabel dependen sebesar 0,016, sehingga hubungan yang terbentuk bersifat negatif.

Uji T (Parsial)

Uji T digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial (Putra dan Haryadi, 2022).

Berdasarkan hasil analisis uji T:

H01: Tidak terdapat pengaruh signifikan pola kelekatan emosional avoidant terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan (Sig. = 0,131 > 0,05) = diterima

H11: Terdapat pengaruh signifikan pola kelekatan emosional avoidant terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan = ditolak

H02: Tidak terdapat pengaruh signifikan pola kelekatan emosional anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan (Sig. = 0,859 > 0,05) = diterima

H12: Terdapat pengaruh signifikan pola kelekatan emosional anxious terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan = ditolak

Uji F (Simultan)

Uji F adalah untuk menilai apakah seluruh variabel independen secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Mardiatmoko, 2020).

Tabel 7. Uji F X1

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	70.545	1	70.545	2.314	.131 ^b
	Residual	2988.045	98	30.490		
	Total	3058.590	99			
a. Dependent Variable: TOTAL_Y						
b. Predictors: (Constant), TOTAL_X1						

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 7, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,131 > 0,05$ sehingga model regresi dinyatakan tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pola kelekatan emosional avoidant tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan secara simultan.

Tabel 8. Uji F X2

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.436	1	.436	.032	.859 ^b
	Residual	1339.564	98	13.669		
	Total	1340.000	99			
a. Dependent Variable: TOTAL_Y						
b. Predictors: (Constant), TOTAL_X2						

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 8, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,859 > 0,05$ sehingga model regresi dinyatakan tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pola kelekatan emosional anxious tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan secara simultan.

Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi atau pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) (Mardiatmoko, 2020).

Tabel 9. Uji R^2 X1

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.152 ^a	.023	.013	5.52180
a. Predictors: (Constant), TOTAL_X1				
b. Dependent Variable: TOTAL_Y				

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 9, diperoleh nilai R Square sebesar 0,023. Hal ini menunjukkan bahwa pola kelekatan emosional avoidant memberikan pengaruh sebesar 2,3% terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 10. Uji R^2 X2

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.018 ^a	.000	-.010	3.69716
a. Predictors: (Constant), TOTAL_X2				
b. Dependent Variable: TOTAL_Y				

Sumber: Data Olahan Peneliti 2026

Berdasarkan tabel 10, diperoleh nilai R Square sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa pola kelekatan emosional anxious tidak memberikan pengaruh terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan, sedangkan variabel dependen lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

PEMBAHASAN

Dalam hubungan berpacaran, komunikasi melalui chatting menjadi salah satu bentuk interaksi yang paling sering dilakukan oleh pasangan. Melalui chatting, individu dapat berbagi cerita, mengungkapkan perasaan mereka, hingga menjaga kedekatan emosional dengan pasangan tanpa harus bertemu langsung. Namun komunikasi digital juga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan komunikasi tatap muka karena minim ekspresi

nonverbal seperti intonasi suara dan bahasa tubuh. Kondisi tersebut membuat setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam memahami dan merespons komunikasi dengan pasangan, termasuk individu dengan pola kelekatan emosional avoidant maupun anxious.

Berdasarkan hasil penelitian, pola kelekatan emosional avoidant dan anxious tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan. Hal ini terlihat dari hasil uji T yang menunjukkan nilai signifikansi variabel *avoidant attachment* sebesar 0,131 dan *anxious attachment* sebesar 0,859, dimana kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak.

Secara teori attachment yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth menjelaskan bahwa individu dengan avoidant attachment cenderung menjaga jarak emosional, menghindari kedekatan, dan sulit terbuka terhadap pasangan. Sementara itu, individu dengan anxious attachment cenderung lebih mudah cemas, takut ditinggalkan, dan membutuhkan validasi secara terus-menerus dalam hubungan. Secara teoritis, kedua pola kelekatan tersebut dapat memengaruhi kualitas hubungan karena berkaitan dengan cara individu membangun kedekatan emosional dengan pasangan. Namun, dalam konteks komunikasi dalam chatting, karakteristik attachment tersebut tidak selalu terlihat secara langsung dalam hubungan.

Hal tersebut dapat dijelaskan melalui Hyperpersonal Model yang dikembangkan oleh Joseph Walther. Model ini menjelaskan bahwa komunikasi berbasis komputer atau chatting memungkinkan individu dapat mengontrol pesan dan menampilkan sisi terbaik dirinya mereka ketika berinteraksi dengan pasangan. Individu dengan pola kelekatan avoidant tetap dapat terlihat hangat dan responsif dalam chatting karena memiliki waktu untuk mengatur respons sebelum mengirim pesan.

Begitu juga dengan individu pola kelekatan emosional anxious dapat mengontrol emosinya sehingga kecemasan yang dirasakan tidak selalu terlihat dalam komunikasi digital. Karakteristik *asynchronous communication* membuat individu dapat berpikir sebelum membalas pesan, sedangkan *selective self-presentation* membuat individu cenderung menampilkan citra hubungan yang lebih positif dibandingkan kondisi emosional sebenarnya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar *attachment style*. Dalam hubungan digital, kualitas komunikasi dapat dipengaruhi oleh intensitas chatting, keterbukaan pasangan, rasa percaya, bisa untuk menyelesaikan konflik, hingga kebiasaan komunikasi sehari-hari. Hal tersebut membuat *attachment style* bukan satu-satunya faktor yang menentukan kualitas hubungan berpacaran dalam chattingan. Kondisi ini juga memperlihatkan bahwa pasangan dengan pola kelekatan avoidant maupun anxious tetap dapat memiliki hubungan yang baik apabila mampu membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Reggia dan Laksmiwati (2025) yang menemukan bahwa *avoidant attachment* dan *anxious attachment*

tidak selalu menurunkan kepuasan hubungan berpacaran secara signifikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kualitas hubungan tetap dapat berjalan dengan baik tergantung pada komunikasi dan dinamika hubungan yang dijalani individu. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa attachment style tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap hubungan berpacaran, khususnya dalam konteks komunikasi melalui chatting.

Fenomena ini juga relevan dengan kondisi sosial saat ini dimana pembahasan mengenai anxious attachment dan avoidant attachment semakin populer di media sosial seperti TikTok. Banyak pengguna media sosial mulai mengenali pola kelekatan mereka melalui konten edukatif maupun pengalaman hubungan yang dibagikan secara konten TikTok. Istilah seperti “aku anxious, dia avoidant” menjadi populer dan sering dianggap sebagai penyebab utama konflik dalam hubungan berpacaran. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *attachment style* tidak selalu berdampak negatif terhadap kualitas hubungan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa hubungan berpacaran memiliki dinamika yang lebih kompleks dibanding sekadar label attachment tertentu.

Sehingga menunjukkan pentingnya komunikasi interpersonal dalam menjaga kualitas hubungan romantis melalui media digital. Pasangan perlu membangun komunikasi yang terbuka, konsisten, dan saling memahami agar hubungan tetap berjalan dengan baik tidak toxic satu sama lain. Dalam konteks chatting, kualitas hubungan dapat dipengaruhi oleh cara pasangan menyampaikan pesan, memberikan perhatian, serta menyelesaikan konflik secara sehat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pasangan tidak dapat langsung menyimpulkan bahwa attachment style tertentu pasti menyebabkan hubungan menjadi buruk. Sebaliknya, hubungan tetap dapat berkembang secara positif apabila terdapat komunikasi yang sehat dan suportif satu sama lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola kelekatan emosional avoidant dan anxious tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan berpacaran dalam chatting. Hal ini menunjukkan bahwa attachment style bukan menjadi faktor utama yang menentukan baik atau buruknya kualitas hubungan romantis dalam komunikasi digital. Individu dengan kecenderungan avoidant maupun anxious tetap dapat menjalani hubungan yang cukup baik melalui media chatting. Dengan demikian, kualitas hubungan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi emosional individu, tetapi juga oleh bagaimana pasangan membangun komunikasi dalam hubungan tersebut. Komunikasi yang sehat dan saling memahami menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga hubungan berpacaran melalui chatting.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa komunikasi digital memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan komunikasi tatap muka. Dalam komunikasi chatting, individu memiliki kesempatan untuk mengontrol cara menyampaikan pesan serta mengatur respons sebelum membalas pesan pasangan. Kondisi tersebut membuat individu dapat menampilkan sisi terbaik dirinya ketika berkomunikasi melalui media digital. Oleh karena itu, karakteristik *attachment style* tidak selalu terlihat secara langsung dalam hubungan berpacaran melalui

chatting. Individu dengan pola kelekatan emosional tertentu tetap mampu mempertahankan hubungan yang terlihat harmonis dalam komunikasi digital.

Penelitian ini mendukung *Hyperpersonal Model* yang menjelaskan bahwa komunikasi berbasis komputer memungkinkan individu melakukan *selective self-presentation* dalam interaksi online. Dalam hubungan berpacaran melalui chatting, individu cenderung menampilkan perilaku komunikasi yang lebih positif dibandingkan kondisi emosional sebenarnya. Hal tersebut membuat *attachment style* tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kualitas hubungan romantis. Dengan demikian, media chatting dapat menjadi ruang komunikasi yang membantu individu menjaga kedekatan emosional dengan pasangan. Kualitas hubungan dalam komunikasi digital lebih dipengaruhi oleh bagaimana pasangan membangun interaksi yang nyaman, terbuka, dan suportif.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan berpacaran dalam chatting kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar *attachment style*. Faktor seperti intensitas komunikasi, rasa percaya, keterbukaan emosional, kenyamanan dalam berkomunikasi, dan kemampuan menyelesaikan konflik dapat menjadi faktor yang lebih menentukan kualitas hubungan romantis. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan berpacaran dalam komunikasi digital memiliki dinamika yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan pola kelekatan emosional saja. Oleh karena itu, *attachment style* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi keberlangsungan hubungan romantis melalui chatting.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada pola kelekatan emosional avoidant dan anxious dalam hubungan berpacaran melalui chatting. Selain itu, pengguna metode survei melalui kuesioner membuat jawaban responden sangat bergantung pada persepsi subjektif masing-masing individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal dan hubungan romantis dalam media digital. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan metode yang lebih mendalam seperti wawancara agar memperoleh gambaran yang lebih detail mengenai pengalaman emosional individu dalam hubungan berpacaran melalui chatting.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Bowlby, J. (1969). *Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). Attachment, communication, and the therapeutic process. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, 137-157.

Creswell, John. 1994. *Research Design: Qualitative and Quantitative. Approaches*. London: SAGE Publications.

Hanifah, H., Sutedja, A., & Ahmaddien, I. (2020). *Pengantar Statistika*.

Jurnal:

Antonia, N. R., & Sosialita, T. D. Hubungan Antara Adult Attachment Style Dengan Kepuasan Pernikahan Secara Jarak Jauh Pada Dewasa Awal. *Repository Perpustakaan Universitas Airlangga*.

Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.

HUBUNGAN ATTACHMENT STYLE DENGAN KEPUASAN HUBUNGAN ROMANTIS PADA MAHASISWA AKHIR PSIKOLOGI UNESA. (2025). *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 13(4), 21-30.

Indrawan, B., & Dewi, R. K. (2020). Pengaruh net interest margin (NIM) terhadap return on asset (ROA) pada pt bank pembangunan daerah jawa barat dan banten tbk periode 2013-2017. *Jurnal E-Bis*, 4(1), 78-87.

Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.

- Kasdim, R., & Budiarto, Y. (2024). *Attachment style dalam hubungan romantis pada wanita emerging adulthood yang mengalami fatherlessness*. **Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran**, 7(4), 18003–18014.
- KRISDHIANTI, F. E. (2024). *Pengaruh antara Attachment Styles dengan Kecemburuan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda [canarium indicum l.]). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333-342.
- Putra, B. P., & Haryadi, R. N. (2022). Pengaruh komunikasi dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Mackessen Indonesia. *Jurnal Ekonomi Utama*, 1(3), 154-159.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Abdullah, R. (2022). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. *Metode*, 1.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9-36.
- Walther, J. B. (1996). *Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction*. *Communication Research*, 23(1), 3–43.

Website:

<https://rri.co.id/kupang/hiburan/1757559/indonesia-puncaki-daftar-pengguna-tiktok-terbanyak-dunia-2025>

