

Bab 1 Pendahuluan

Latar belakang

Keluarga merupakan lingkup terkecil untuk belajar, memperoleh aturan, serta nilai kehidupan setiap individu. Tiap keluarga memiliki nilai dan peraturan tersendiri, yang akan diterapkan sebagai bekal dalam hubungan interpersonal anak dengan lingkungannya (Apra & Tobing, 2019). Dalam hal ini, tentu orang tua di dalam keluarga akan membentuk kemampuan dalam berkomunikasi interpersonal anak.

Kemampuan dalam berkomunikasi interpersonal ini sangat diperlukan oleh remaja yang sedang melakukan proses belajar disekolah manapun. Di usianya yang produktif, tiap remaja diharuskan aktif dengan tetap santun beretika dalam menyampaikan pendapatnya. Sebab, keterampilan berkomunikasi yang baik akan meningkatkan moral dan memacu semangat menjalankan tugas perkembangan sebagai remaja (Lestari, 2015).

Remaja merupakan manusia dengan golongan usia 13 tahun sampai 18 tahun, dimana batasnya sendiri merupakan berhentinya pertumbuhan fisik (Hurlock, 1997). Sementara itu, masa remaja adalah masa dimana beralihnya kehidupan anak-anak menuju dewasa. Fase perkembangan ini pasti dilalui, dan jika tidak dilalui dengan baik, maka akan terjadi kegagalan dan hambatan dalam menjalani masa selanjutnya, yaitu masa dewasa (Jannah, 2017).

Secara umum, Hurlock (1993) menjabarkan karakter masa remaja sebagai masa yang penting, sebab pertumbuhan fisik dan perkembangan mental pada remaja terjadi sangat cepat. Di masa remaja ini akan terbentuk sikap, nilai, dan minat yang mungkin bertahan hingga dewasa. Hurlock (1991) memberikan ciri-ciri remaja sebagai masa yang penting mengingat adanya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang cepat, masa peralihan dari tahap anak-anak menuju dewasa, masa perubahan atas emosi, tubuh, minat dan perilaku, masa yang bermasalah karena mereka harus menyelesaikan masalahnya sendiri, masa mencari identitas, masa yang menimbulkan ketakutan sebab anggapan budaya dan stereotip di lingkungan, masa

yang tidak realistis sebab masih melihat dirinya sebagai apa yang diinginkan, serta momen ambang kedewasaan untuk memusatkan tiap remaja menjadi dewasa.

Lebih rinci lagi, Diananda (2019) menyebutkan ciri-ciri remaja awal, dan remaja akhir pada penelitiannya. Remaja awal memiliki ciri adanya masa yang krisis, merasa sedang menghadapi berbagai masalah, sering merasakan gelisah karena perubahan dalam dirinya, serta mulainya masa tertarik pada lawan jenis. Sementara itu, remaja akhir memiliki ciri sudah mulai stabil di berbagai hal, seperti aspek fisik dan psikis, cara berpikir, cara menyelesaikan masalah, meregulasi emosi dengan baik, dan memiliki identitas seksual yang lebih mantap (Diananda, 2019).

Setidaknya, ada dua periode dalam peralihan dan perubahan pada remaja (Hurlock, 1991). Pada periode pertama disebut dengan masa remaja awal atau masa “usia belasan”, dimana mereka berusia 13 hingga 17 tahun, dan pada periode kedua yaitu masa remaja akhir, pada usia 16 hingga 18 tahun. Pemisah kedua periode ini ketika mereka berada pada usia sekolah menengah atas (Hurlock, 1991). Lebih lanjut Hurlock (1991) menjelaskan dua prinsip perkembangan dan pertumbuhan anak yang mutlak dialami oleh seorang anak. Prinsip pertama, adanya perubahan yang selalu meningkat hingga berada di titik puncak, berupa perubahan fisik dan mental. Perubahan pada fisik bisa diukur seperti tinggi dan berat badan, sementara perubahan mental berupa persepsi dan memori yang sudah terbentuk serta penalaran yang semakin baik.

Selanjutnya, prinsip perkembangan yang kedua yaitu terjadinya perkembangan yang lebih kritis dan menetap (Hurlock, 1991). Terdapat bukti bahwa semakin dini perubahan yang dilakukan seorang anak, maka akan terbentuk pola kebiasaan yang semakin sulit untuk dirubah (Jahja, 2011). Kebiasaan ini umumnya dibentuk dari pengasuhan orang tua dari kecil hingga anak siap menjadi dewasa, dan kembali menjadi pendidik bagi generasi selanjutnya

(Aziz & Gunawan, 2015). Tentu, berbagai cara orang tua mengasuh termasuk memberikan respon, aturan dan motif akan membentuk karakter remaja (Adrian & Syaifuddin, 2017).

Dalam buku psikologi perkembangan Hurlock (1997) disebutkan tiga tipe pola pengasuhan anak yang mempengaruhi perkembangan psikis anak. Ketiganya yaitu pola asuh otoriter; yang menggambarkan gaya pengasuhan keras dan menuntut tanpa diskusi, pola asuh demokratis; yang memberikan aturan sekaligus kebebasan untuk diskusi dengan orang tua, dan pola asuh permisif; yang memberikan kebebasan sepenuhnya dengan hampir tanpa aturan. Sementara itu, tiap anak setidaknya memiliki pandangan ideal mengenai konsep orang tua yang baik bagi mereka, yaitu orang tua yang menunjukkan kasih sayang, memahami dan menjadi kawan yang baik, orang tua yang dapat menciptakan suasana yang hangat, orang tua yang menciptakan rumah yang bahagia, orang tua yang siap menjadi contoh yang baik, luwes dan memberikan simpati pada anak (Hidayati, dkk., 2020).

Dalam pandangan Islam sendiri, Widaningsih (2017) menyebutkan sebagai orang tua, hendaknya mereka menanamkan beberapa sifat tauladan untuk pengembangan karakter remaja, seperti nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah, ketaatan pada orang yang lebih tua, pergaulan yang baik, kepribadian muslim, kepedulian sosial, penyabar, rendah hati, serta keteladanan kehidupan remaja. Pengembangan karakter remaja juga tercerminkan dari proses pendidikan melalui lingkungan sekolah dan masyarakat (Wahidin, 2017). Pengembangan karakter yang terlihat seperti sikap menerima pertumbuhan fisik dan kepribadiannya, menentukan peran dan fungsi seksual, mencapai kemandirian, kepercayaan diri, dan posisi yang diterima di masyarakat, mengembangkan tanggungjawab, dan memecah masalah dalam lingkungan (Widaningsih, 2017).

Dalam menjalani perubahan pada ketiga fasenya, remaja memiliki kemungkinan untuk menghadapi berbagai hambatan (Hurlock, 1978). Sebab, masa ini disebutkan penuh dengan badai dan tekanan psikologis yang bisa menyebabkan kegagalan (Marliani, 2016).

Hambatan yang utama adalah faktor ekonomi dalam keluarga. Keadaan ekonomi keluarga menjadi faktor utama untuk terpenuhinya segala kebutuhan anak (Fathimah, 2006).

Hambatan kedua, yaitu tingkat kemampuan intelegensi remaja itu sendiri. Semakin tingginya tingkat intelegensi seseorang, maka dalam fase hidupnya mereka akan lebih sedikit mengalami tekanan. Dalam hal ini, seorang remaja yang tingkat intelegensinya tinggi cenderung mudah menemukan solusi dari masalah yang mereka hadapi (Hurlock, 1978).

Hambatan ketiga, berupa perubahan fisik maupun psikis, seperti perubahan fisik remaja atau kematangan seksual dan biologis (Diananda, 2019) Misalnya, panggul yang membesar bagi wanita atau terjadinya emisi nokturnal pada laki-laki (Rahmawati, 2009).

Hamidah, dkk., (2020) menyebutkan hambatan keempat, dimana teman sebaya turut andil dalam hambatan perkembangan remaja. Perilaku teman sebaya yang melanggar norma akan membentuk lapisan kelompok dengan identitas yang salah (Hamidah., dkk 2020).

Beberapa kegiatan buruk yang melanggar norma yang dilakukan remaja seperti merokok, minum minuman keras, hingga mengakses konten pornografi (Fereza 2012).

Hambatan kelima yang tidak kalah menakutkan dialami remaja adalah kecemasan. Rasa cemas yang berlebihan akan menghambat tugas perkembangan remaja sehingga memperburuk hubungan interpersonal bahkan kondisi fisik seseorang (Nurfitriyani, 2022). Hamilton, (1959) seorang dokter kejiwaan pada penelitiannya menemukan contoh kongkrit kecemasan yang terlihat pada fisik seperti nafas dan jantung yang berdetak lebih cepat serta somatik seperti keinginan berlebihan untuk buang air kecil. Kedua hal ini baik dari fisik maupun somatik memiliki kemungkinan untuk stress dan berkaitan dengan rasa aman (*secure*) remaja (Geldard, 2012). Rasa aman (*secure*) akan terjadi hanya pada hubungan yang sehat dan normal tanpa rasa cemas. Begitu pula pada remaja, jika mereka memiliki rasa aman maka mereka tidak cemas dan justru cenderung santai karena merasa diberikan perlindungan (Marliani, 2016).

Beberapa penelitian mengenai kecemasan pada remaja sudah pernah dilakukan, dan didapatkan hasil yang cukup signifikan. Dilbaz (2011), menemukan fakta bahwa 70% hingga 95% remaja lebih sering memilih untuk diam dan hanya berbicara pada situasi tertentu karena kecemasan yang dirasakannya. Selain itu, kecemasan pada remaja juga terlihat dari cara mereka menghindari komunikasi dengan orang lain, tidak ingin terlibat dengan kelompok, atau justru terlalu bergantung kepada orang lain (Jebara dkk., 2013). Dalam data RISKESDAS (2018), kecemasan menjadi urutan kedua dari penyakit kesehatan mental di Indonesia. Selanjutnya di tahun 2021 sendiri, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan dimana paling banyak ditemukan pada usia 17 sampai 29 tahun (Harahap, 2021).

Hamilton (1959) merupakan seorang dokter kejiwaan sekaligus tokoh yang pertama kali membagi kecemasan menjadi dua aspek, yaitu fisik dan somatik. Kecemasan fisik terdiri dari ketegangan, ketakutan, insomnia, perasaan tidak tenang, perubahan cara berpikir, dan perasaan depresi. Sementara itu, kecemasan dari faktor somatik seperti gejala gastrointestinal, genital urin, pernapasan, kardiovaskular, keadaan somatik syaraf umum serta keadaan somatik otonom.

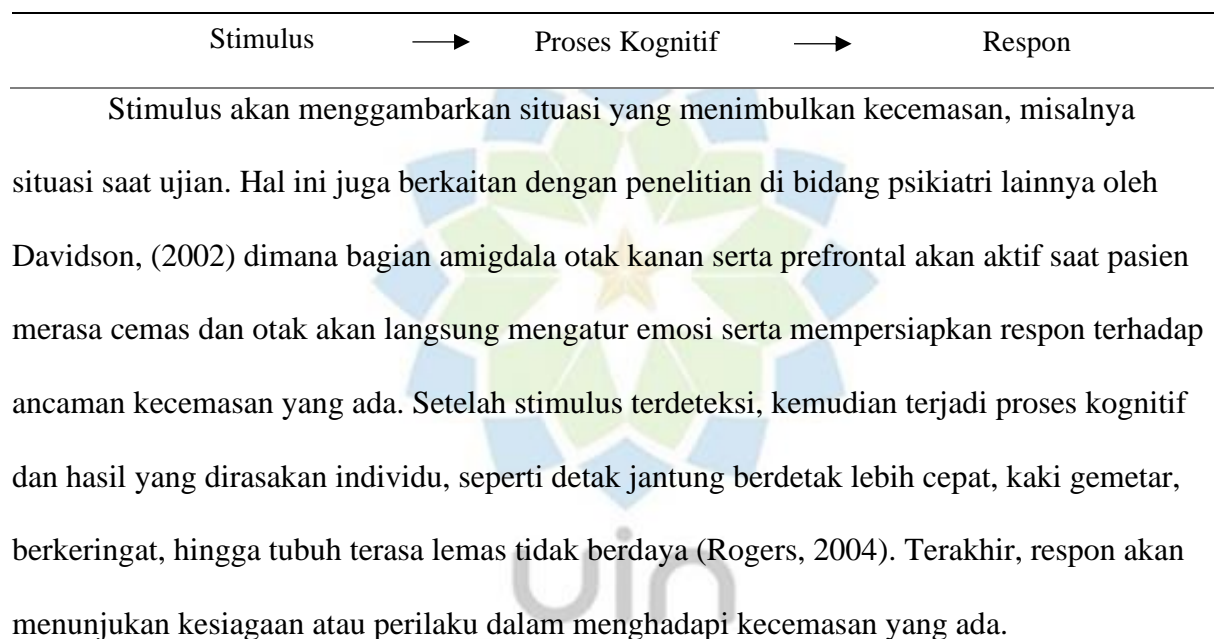
Majunya perkembangan mengenai ilmu kejiwaan, Davidson (1994) mengemukakan bahwa kecemasan sebenarnya tidak selalu merupakan hal yang buruk dan merusak. Sebab, kecemasan merupakan mekanisme pertahanan diri yang alami dari tubuh untuk memberikan isyarat agar seseorang mempertahankan diri dari bahaya. Namun, apabila ditahap yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri dari kecemasan akan aktif dengan sendirinya bahkan ketika objek ancamannya tidak ada (Davidson, 1994). Hal inilah yang mengganggu kehidupan sehari-hari seperti pikiran yang dipenuhi bahaya dan perasaan terancam yang sebenarnya tidak realistis dan tidak berbahaya (Davidson, 1994).

Davidson (1994) mengungkapkan tiga pikiran dasar seseorang saat mengalami kecemasan. Pertama, pandangan terhadap diri sendiri yang rentan, seperti kurangnya

kepercayaan diri atau berlebihannya rasa takut pada penolakan dari lingkungan. Kedua, pandangan terhadap dunia sekitarnya yang dinilai mengancam, seperti ketergantungan atas suatu keputusan atau adanya gangguan pada kehidupan sehari-hari. Ketiga, pemikiran dasar terhadap masa depan yang tidak menentu dan tidak dapat diramalkan seperti nilai atau pencapaian.

Tabel 1.1

Model Kognitif Kecemasan Menurut Davidson, (1994).



American Psychological Association (APA) memiliki definisi kecemasan yang serupa dengan penjelasan Hamilton, dimana kecemasan merupakan emosi yang muncul saat individu sedang mengalami tekanan dan ditandai oleh perasaan tegang dan khawatir, serta dipenuhi respon fisik seperti jantung berdetak kencang atau naiknya tekanan darah (Beaudreau & O'Hara, (2009). Zaini (2019) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan merupakan respon stimulus internal dan eksternal dengan tanda gejala perilaku afektif, kognitif, dan fisik. Setahun setelahnya, Stuart (2020) melalui buku saku keperawatan jiwa menyebutkan bahwa kecemasan merupakan

kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar sehingga menyebabkan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

World Health Organisation menyebutkan, anak remaja saat ini lebih rentan terkena gangguan kecemasan (WHO, 2020). Sebab, orang tua sendiri juga masih sulit untuk mendeteksi adanya kecemasan pada anak. Sementara itu jika komunikasi berjalan tidak baik dan tidak adanya kelekatan antara anak dengan orang tua maka anak juga sulit untuk menyampaikan apa yang dirasakannya (Yusfarani, 2021). Hal ini akan mempengaruhi perkembangan anak, pendidikannya, hingga potensi kehidupan yang terancam tidak produktif (Yusfarani, 2021).

Kecemasan yang dirasakan pada remaja ini diduga berkaitan dengan *insecure attachment* antara anak dengan orang tua (Ainsworth & Waters, 2015). Sebab, *insecure attachment* ini digambarkan dengan seseorang yang penuh rasa curiga terhadap orang lain (Simpson, 1990). *Insecure attachment* akan hadir sebagai konsekuensi dari perbedaan individu yang memiliki keamanan dalam kelekatan dengan figur utamanya dan mempengaruhi perkembangan anak, khususnya perkembangan kepribadian (Bowlby, 1973). Jika dibandingkan dengan *secure attachment* atau kelekatan aman, orang yang berada pada *insecure attachment* terlihat sebagai seseorang yang suka menghindari keterlibatan dengan orang lain dan lebih nyaman melindungi diri dari orang lain sebagai antisipasi dalam berhubungan dengan orang lain. Mereka takut untuk percaya dan menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini terlihat dari sikap mereka yang melindungi diri dengan mempertahankan rasa kemandiriannya seperti tidak membutuhkan siapapun (Bartholomew, 1990). Setidaknya, ada dua hal yang mempengaruhi kelekatan pada anak, yaitu kondisi anak yang terbentuk dari usia tiga bulan atau enam bulan, dan kondisi lingkungan anak (Hapsari, 2016). Sebab, diusia ini anak telah memiliki persepsi dan neurologis yang peka terhadap orang lain.

Misalnya, interaksi kegiatan makan, yang membuat hubungan diantara keduanya akan semakin lekat (Hapsari, 2016).

Ketidakklekatkan hubungan anak dan orang tua atau sikap pengabaian orang tua akan berhubungan dengan peningkatan emosi negatif seperti rasa marah dan keluhan fisik pada anak, dimana hal ini juga diikuti dengan bukti semakin tingginya tingkat *insecure attachment* seseorang di masa dewasanya (Kaplan, 1985). Jauh sebelum adanya penelitian modern, pada abad ke-20 terdapat penelitian tentang pengaruh spektrum gangguan kegagalan tumbuh pada anak dengan keterikatan ibunya. Hasil yang didapatkan, anak yang tidak mendapatkan kelekatan yang cukup pada ibunya dan berada pada *insecure attachment*, banyak yang memiliki gangguan depresi, gangguan tidur, gangguan interaksi, hingga *Reactive Attachment Disorder* (Kaplan, 1985).

Freud sebagai bapak psikoanalisis juga menyebutkan bahwa kecemasan mempengaruhi hubungan bayi dengan ibunya bahkan sejak bayi keluar dari rahim ibunya. Hal ini digambarkan momen terpisahnya bayi dengan rahim ibu yang aman dan memuaskan menuju dunia yang sulit diprediksi (Olson, 2013). Hal ini digambarkan Freud sebagai dasar kecemasan yang muncul hingga dewasa. Penelitian Freud kemudian dilanjutkan oleh anaknya sendiri, Anna Freud (1946) dan Anna mengungkapkan bahwa ikatan sosial dan psikologis manusia memang terjadi ditahap bayi khususnya saat proses pemberian makan yang menghasilkan proses pemenuhan keinginan, kenyamanan, dan kesenangan pada bayi.

Selain Freud, seorang pengikutnya yaitu Karen Horney mengatakan bahwa, kecemasan merupakan akar dari kondisi hubungan ibu dan anak yang akan mempengaruhi pertumbuhan anak (Olson, 2013). Jika anak mendapatkan cinta dan kehangatan, nantinya anak akan merasa aman dan dapat berkembang dengan normal, sebab ia merasa diinginkan dan disayangi (Horney, 1937). Sebaliknya, jika anak tidak merasa dicintai maka akan muncul permusuhan dalam dirinya yang diproyeksikan dengan kecemasan (Horney, 1937). Dollard &

Miller (1950) juga turut mengungkapkan bahwa ribuan kali sentuhan fisik antara anak dan orang tuanya memiliki korelasi positif dengan cara mengatasi kecemasan bayi saat merasa lapar dan tidak nyaman.

Pernyataan Freud, Horney, Dollard & Miller ini juga didukung Schecter (1990) yang mengatakan bahwa ibu memiliki pengaruh yang besar pada kehidupan anak di masa-masa pertamanya. Bahkan bayi akan membuat nama panggilan untuk ibunya, Ketika merasakan rindu dan haus, serta akan membayangkan mainan pertamanya adalah representasi dari ibunya. Semakin jelas bahwa ibu berperan penting dalam masa kecil anak dan remaja, dan akan mempengaruhi di kehidupan berikutnya (Schecter, 1990).

Sementara itu, dalam penelitian lainnya di Kanada, didapatkan fakta berupa sebanyak 65% remaja yang masa kecilnya merasakan *insecure attachment* karena di asuh oleh ibu yang mengidap *anxiety disorder*. Hal ini menghambat perkembangan perilaku anak dan menjadikan anak memiliki masalah pada perilakunya, seperti merusak lingkungan dan mudah merasakan kecemasan (Manassis dkk., 1995). Ditegaskan kembali oleh Lee & Hankin (2009), yang menyatakan individu dengan *insecure attachment* akan memiliki tekanan emosional lebih besar yang dapat memicu gejala depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Colonnese dkk., (2011) mengungkapkan bahwa tekanan berulang yang dialami seseorang pada masa kecil akan menjadi pemicu kecemasan di kemudian hari, hingga di masa remaja dan dewasa. Tekanan berulang yang dialami seseorang pada masa kecilnya ini akan menciptakan pola *insecure attachment* yang diduga mampu mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang (Colonnese dkk., 2011).

Fernández & Dufey (2015) menyebutkan bahwa *Attachment style* akan menggambarkan pola sepanjang hidup tiap individu dalam berhubungan dengan orang lain. Misalnya mencakup berinteraksi dengan sosial atau cara menjalin hubungan dengan individu lainnya. Seorang peneliti *attachment* bernama Jinyao dkk., (2012) menemukan bahwa

individu dengan *insecure attachment* lebih banyak mengalami peristiwa menegangkan yang menimbulkan kecemasan dalam hidupnya. Sementara individu dengan *secure attachment* cenderung tidak banyak mengalami peristiwa negatif yang menimbulkan kecemasan. Penelitian antara *insecure attachment* dan kecemasan juga telah dilakukan oleh Kerns & Brumariu (2014) di Amerika, dan ditemukan fakta bahwa seseorang yang masa kecilnya berada pada *insecure attachment* juga memiliki kecemasan dimasa remajanya. Hal ini ditunjukkan dalam aktivitas kesehariannya berupa sulitnya mengatur emosi dan sulit berinteraksi dengan lingkungan. Sebagai pendukung penelitian sebelumnya, dari sebuah penelitian juga didapatkan fakta bahwa pengasuhan yang tidak memadai seperti penelantaran kebutuhan fisik dan emosional saat remaja akan melahirkan ikatan yang tidak adekuat, dan menimbulkan kecemasan serta rasa takut pada anak (Novitasari & Juniar, 2017).

Meskipun bapak teori kelekatan, John Bowlby mengatakan bahwa *attachment style* mencerminkan interaksi awal anak dengan pengasuhnya, tetapi seorang psikolog dan penulis asal California, Karra Hoppe, mengatakan bahwa teman sebaya dan pasangan akhirnya bisa mengambil alih peran figur keterikatan utama dalam membentuk pola keterikatan seseorang (Hoppe, 2022). Sebab kemajuan interaksi yang baik secara emosional seperti persahabatan yang setia, hubungan yang sehat, dan peningkatan interaksi dengan orang tua dengan hangat dapat mengubah gaya keterikatan yang tidak aman menjadi aman dan kecemasan jadi rasa kepercayaan. Selain itu, persahabatan dan hubungan yang romantis dapat mempengaruhi keterikatan remaja dan menjadi sumber keamanan, kepercayaan diri bagi seorang anak remaja (Hoppe, 2022).

Namun Hoppe (2022) juga menyatakan bahwa dalam peristiwa terburuk, pasangan juga bisa jadi sumber keraguan dan ketidakpercayaan diri seperti penindasan yang terus-menerus dirasakan, memiliki pasangan yang berperilaku buruk atau perpisahan yang datang secara tiba-tiba dapat menyebabkan seseorang dengan keterikatan yang aman menjadi tidak

aman. Pendapat Hoppe juga didukung oleh Davila dkk., (2017) yang menyatakan bahwa berubahnya *attachment style* juga dapat terjadi dan disebabkan oleh ketahanan emosi individu itu sendiri untuk berubah. Jika seseorang memiliki kerentanan emosional, maka kondisi mentalnya tidak koheren atau lemah, sehingga mudah mengalami perubahan emosional dan *attachment* daripada seseorang dengan kondisi mental yang stabil.

Seorang psikolog keluarga, Kiaundra Jackson menyebutkan beberapa faktor lain yang bisa menyebabkan perubahan drastis dalam gaya keterikatan seseorang, dalam perjalanan hidupnya. Misalnya peristiwa besar yang mengubah hidup, seperti transisi yang sulit dari masa remaja ke masa dewasa awal, perpisahan yang memunculkan duka yang dalam, hingga rasa kehilangan terhadap seseorang (Jackson, 2021). Perubahan ini bisa sangat kuat secara emosional sehingga memungkinkan keadaan psikologis seseorang berubah atau menjadi kacau. Hubungan bisa jadi dipandang tidak lagi berarti, kemudian berubahnya gaya kelekatan menjadi tidak aman dan menyakitkan (Jackson, 2021).

Selain pemikiran modern yang memuat sanggahan etiologi *attachment* milik Bowlby dan Ainsworth, Lamb, (1976) dari universitas Yale mengungkapkan bahwa kelekatan yang ada pada orang tua dan anaknya juga dilihat dari bagaimana kualitas respons yang diberikan orang dewasa sebagai figur lekat kepada bayi. Misalnya dengan perilaku menghibur bayi saat menangis, adanya sentuhan dibandingkan hanya suara dan seberapa sensitifnya interaksi dengan anak (Lamb, 1976). Berbagai perkembangan teori dan alat ukur *attachment style* memang terus berkembang mengikuti kebutuhan dan perkembangan ilmu penelitian

Tabel 1.2

Perkembangan alat ukur attachment style

Jenis alat ukur	<i>Parental Bonding Instrument</i>	<i>Inventory of Parent and Peer</i>	<i>Parental Relationship</i>	<i>Adult attachment</i>
------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-------------------------

	(Parker., dkk 1979)	<i>Attachment</i> (Armsden & Greenberg, 1987)	<i>Questionnaire</i> (Kenny, 1987)	<i>interview</i> , (George., dkk 1996)
Kekurangan	Item yang tersedia masih dinilai terlalu beragam dan sulit ditafsirkan	Pertanyaan terbuka dengan hasil heterogen, kategorisasi item masih harus dibuktikan.	Dinilai kurang memuaskan	Mahal dengan Prosesnya yang lama untuk wawancara hingga pengkodean
Jenis item	Dorongan membuat keputusan dan kemandirian, kasih sayang, hukuman, penolakan, ketidakpedulian	60 Pertanyaan terbuka	Aitem pemahaman, penerimaan, menghormati individualitas, memfasilitasi kemandirian, interaksi dan pengaruh, pencarian bantuan, kepuasan dengan orang tua, pemisahan penyesuaian	Wawancara pertanyaan terbuka

Lebih lanjut peneliti melakukan studi awal menggunakan metode angket kepada 100 orang responden yang berusia 15-18 tahun. Pernyataan studi awal sendiri terkait aspek *insecure attachment* dan kecemasan. Aspek *insecure attachment* seperti gambaran ketidakmandirian, menghindari hubungan, cenderung bersikap kasar, dan sebagainya. Selain itu, untuk aspek kecemasan, seperti kurangnya kontrol diri yang baik, adanya rasa gelisah dan

mudah marah, serta aspek somatik. Dari hasil studi awal, didapatkan 81 dari 100 responden berada pada *insecure attachment*, dimana 69% diantara yang mengalami *insecure attachment* memiliki kecemasan.

Pada responden yang memiliki *insecure attachment*, terdapat gambaran indikator berupa sikap tidak mandiri dan mudah bergantung pada orang lain, haus akan validasi dan perhatian, menghindari hubungan dengan orang lain seperti kesulitan membangun hubungan dengan orang lain, memandang orang lain sebagai ancaman sehingga merasa tidak aman, memiliki suasana hati yang berubah-ubah, hingga bersifat kasar. Sementara itu, untuk responden yang memiliki kecemasan sendiri terlihat dari tiga indikator yaitu kognitif, somatik, dan emosi. Didapatkan kecemasan yang dirasakan responden terkait dengan pendidikannya. Misalnya mendapatkan banyak tugas, mengingat tuntutan SBMPTN, sedang menghadapi ulangan, memperoleh nilai yang menurun, dan saat ingin melakukan presentasi. Tanda-tanda cemas yang didapatkan melalui peneliti, seperti pusing, rasa lelah, lemas, sakit perut, hingga jantung berdebar disertai tangan yang dingin.

Berdasarkan pemaparan masalah yang terjadi pada remaja dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya, penelitian-penelitian mengenai *insecure attachment* dan kecemasan, dan studi awal yang telah dilakukan. Peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai *insecure attachment* dan kecemasan dengan subjek remaja yang sedang duduk di bangku SMA.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah *insecure attachment* berpengaruh terhadap kecemasan pada remaja di SMA?

Tujuan Penelitian

Untuk membuktikan apakah *insecure attachment* berpengaruh pada kecemasan remaja di SMA Negeri 67 Jakarta

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan teoritis dan praktis yaitu berupa:

Kegunaan Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan berkontribusi pada kemajuan ilmu psikologi terutama psikologi perkembangan. Penelitian sebelumnya juga masih sedikit yang membahas *insecure attachment style* dengan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi untuk melengkapi penelitian dengan variabel kecemasan dan *insecure attachment style*.

Kegunaan Praktis

1. Kegunaan bagi remaja dan siswa

Secara praktikal, hasil dan fakta mengenai penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi mengenai *insecure attachment* dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun jika ternyata seseorang berada pada jenis *insecure attachment*, maka dapat lebih memahami diri sendiri dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. Lebih dari itu, Lancer (2021) menyebutkan ada berbagai usaha yang bisa dilakukan untuk memperbaiki *attachment style*, diantaranya seperti berusaha meningkatkan harga diri dengan bersikap tegas, belajar untuk mengidentifikasi dan mengemukakan emosi dengan baik, serta mengasuh emosi diri sendiri seperti menerima konflik dan memprosesnya dengan perlahan.

Adapun kegunaan penelitian ini dalam kecemasan untuk dapat mengarahkan remaja untuk dapat mengontrol emosi dan pikirannya dalam menghadapi kecemasan. Caranya dengan menggunakan teknik pemecahkan masalah menjadi komponen-komponen kecil, yang kemudian disusun kedalam daftar permasalahan yang lebih jelas (Davidson, 1994). Dengan begitu, individu remaja yang sedang mengalami cemas akan mampu memahami masalah apa yang sebenarnya sedang dihadapi. Selain itu, Wahidah & Adam (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan beberapa intervensi yang dapat dilakukan mandiri oleh remaja dalam menghadapi kecemasan seperti menggunakan teknik relaksasi untuk menghalau perasaan

negatif yang muncul, mempertahankan komitmen dan perilaku nyata dalam menghadapi sumber kecemasan, dan mencoba untuk lebih terbuka kepada orang tua atau *significant other* lainnya,

2. Kegunaan bagi orang tua dan guru

Pentingnya mengetahui *attachment style* ini juga diharapkan dapat menjadi referensi para orangtua dan guru untuk hadir secara emosional kepada anak, untuk dapat mendengarkan dan memahami perkembangan emosi anak sejak dini karena responsivitas orang tua memang menjadi hal dasar yang sangat penting bagi perkembangan hubungan anak-orang tua. Sebab, menurut Bowlby sendiri hubungan keterikatan ibu dengan anak akan membentuk pola adaptasi perilaku dan emosional yang sama meskipun dengan orang yang berbeda (Bowlby, 1977). Dengan begitu, diharapkan tiap orang mampu memiliki *secure attachment* yang dapat memahami dirinya sendiri dan merasa berharga.

Bagi orang tua, terdapat pula kegunaan sebagai gambaran teknik menghadapi kecemasan pada remaja. Salah satunya dengan teknik *role play* untuk mengetahui reaksi yang tidak menyenangkan pada anak. Dengan hubungan yang hangat dan komunikasi yang baik, orang tua dapat menemukan perspektif tidak realistis penyebab kecemasan remaja, kemudian mengarahkan anak untuk meninggalkan pemikiran tersebut jika tidak beralasan (Davidson, 1994). Selain itu, orang tua juga diharapkan mampu memberdayakan seluruh anggota keluarga untuk upaya kesehatan jiwa di lingkup terkecil sebagai keluarga. Bagi guru sebagai orang tua di sekolah, penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran guru untuk mengembangkan sistem informasi kesehatan mental melalui mata pelajaran, kegiatan, atau pun survei di sekolah.