

Research Article

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

E-mail: arsyunnadya24@gmail.com**Nova Lusiana**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

E-mail: novalusiana@uinsa.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Psychoeducation; Journal of Psychology, Counseling and Education. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : August 30, 2026

Revised : September 19, 2026

Accepted : October 4, 2026

Available online : October 27, 2026

How to Cite: Nadya Arsyun Tovanirmala, & Nova Lusiana. (2026). The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(3), 192–207. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i3.115>

Abstract

Romantic relationships are one of the important developmental tasks in early adulthood that are influenced by various psychological factors, one of which is attachment pattern. This study aims to systematically analyze the relationship between attachment style and the quality of romantic relationships in early adulthood through the empirical findings that have been listed. This study used the systematic literature review (SLR) method with PRISMA guidelines, where the literature search was conducted through Google Scholar, SINTA, which used keywords relevant to the publication range of the last 5 years (2021-2025), and of the 565 identified articles, there were 10 journals that met the inclusion criteria which were then analyzed narratively. The results of the study showed that secure attachment accumulated positively with satisfaction, intimacy, commitment and readiness for marriage. Conversely, insecure attachment from the dimensions of anxiety and avoidance negatively affected the quality of romantic relationships and increased the risk of maladaptive seizures and violence in dating, where the dimension of avoidance attachment had a negative effect compared to anxious attachment. Adverse childhood experiences such as violence, neglect, and parental divorce contribute to the formation of insecure attachment in early adulthood.

Keywords: Attachment Style, Romantic Relationships, Early Adulthood, Relationship Quality, Insecure Attachment.

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

Hubungan Antara Gaya Attachment dengan Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Awal: Kajian Sistematis Literatur

Abstrak

Hubungan romantis adalah salah satu tugas perkembangan penting pada dewasa awal yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah pola kelekatan (Attachment Style). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis hubungan antara gaya attachment dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal melalui temuan-temuan empiris yang telah dicantumkan. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR) dengan panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang mana pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, SINTA, yang menggunakan kata kunci yang relevan dengan rentan publikasi 5 tahun terakhir (2021-2025), dan dari 565 artikel yang teridentifikasi, ada 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi yang kemudian dianalisis secara naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa secure attachment terakumulasi positif dengan kepuasan, keintiman, komitmen dan kesiapan menikah. Sebaliknya, insecure attachment dari dimensi kecemasan maupun penghindaran berpengaruh negatif terhadap kualitas hubungan romantis, serta meningkatkan resiko kejang maladaptif dan kekerasan dalam berpacaran, yang mana dimensi penghindaran keterikatan memberikan pengaruh negatif dibandingkan keterikatan kecemasan. Pengalaman buruk pada masa kanak-kanak seperti kekerasan, penelantaran, dan perceraian orang tua turut berkontribusi dalam pembentukan insecure attachment pada dewasa awal.

Kata Kunci: Attachment Style, Hubungan Romantis, Dewasa Awal, Kualitas Hubungan, Keterikatan Tidak Aman.

PENDAHULUAN

Pendidikan Islam adalah proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan seluruh potensi manusia berdasarkan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Pendidikan ini tidak hanya menekankan aspek penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga berfokus pada pembentukan akhlak, karakter, dan kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Melalui pendidikan Islam, peserta didik diharapkan mampu menjadi pribadi yang beriman, bertakwa, serta menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Di tengah perkembangan zaman yang ditandai dengan perubahan sosial, budaya, dan kemajuan teknologi, pendidikan Islam berperan sebagai pedoman yang membantu individu menyikapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana sesuai dengan prinsip-prinsip syariat Islam (Yani et al., 2021).

Hubungan romantis adalah salah satu aspek perkembangan yang paling sentral yang ada pada perkembangan seorang dewasa awal, yang biasanya terjadi pada usia 18-40 tahun, ditandai dengan oleh tugas perkembangan psikososial berupa pencapaian keintiman (*intimacy*) sebagai lawan dari isolasi. Pada fase ini, seorang individu tidak hanya membangun komitmen romantis tapi juga memperkuat identitas diri, mengeksplorasi karir dan juga meletakkan fondasi jangka panjang yang kelak berpengaruh terhadap kualitas pernikahan (Timothy & Sanjaya, 2025). Dengan demikian, kualitas hubungan romantis yang terbentuk pada masa kini memiliki implikasi yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang pada masa mendatang. Salah satu struktur psikologis yang paling berperan besar terhadap terbentuknya dinamika hubungan romantis adalah *attachment style* (gaya kelekatan).

Hubungan romantis merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa dewasa awal, khususnya dalam tahap *intimacy vs isolation* menurut Erikson (Fiqrunnisa et al., n.d.) Kualitas hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor

psikologis, salah satunya adalah *attachment style* atau gaya kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak (Angela & Ariela, 2021). Individu dengan *insecure attachment* cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat, yang dapat berdampak pada rendahnya kepuasan hubungan, meningkatnya kecenderungan kekerasan dalam pacaran, hingga permasalahan dalam pemilihan pasangan (Putri & Roswiyani, 2025; Safrina et al., 2025)

Attachment theory yang dikembangkan oleh Bowlby (1982) dan diperluas oleh Ainsworth menjelaskan bahwa pola hubungan emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dengan figur pengasuh akan mempengaruhi seorang individu membangun dan mempertahankan hubungan intim dimasa dewasa (Shierly Wijaya & Kartasasmita, 2025) Terdapat dua dimensi yang terbentuk dari *attachment style* yaitu kelekatan tidak aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) yang mencakup sub dimensi: kecemasan (*anxiety*) dan penghindaran (*avoidant*). Seorang individu dengan kelekatan aman cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mempercayai pasangan, mengelola emosi, dan membangun komunikasi konstruktif, sementara individu dengan *insecure attachment* cenderung sering mengalami kesulitan dalam intimasi, komitmen dan regulasi emosi (Timothy & Sanjaya, 2025).

Insecure attachment sering dikaitkan dengan pola berbagai dampak negatif dalam hubungan romantis (Shierly Wijaya & Kartasasmita, 2025) dan juga hubungan positif yang signifikan antara kecemburuan dan kecenderungan kelekatan tidak aman pada dewasa awal dimana individu dengan *insecure attachment* menunjukkan tingkat kecemburuan yang lebih tinggi pada hubungan romantis mereka. Termuan ini juga didukung oleh beberapa penelitian yang menggunakan analisis regresi, dimana menjelaskan bahwa gaya kelekatan dapat menjelaskan ada beberapa variasi kecemburuan pada sampel dewasa muda yang berumur 18-25 tahun (Shierly Wijaya & Kartasasmita, 2025). Sementara ditemukan juga bahwa kelekatan tidak aman berhubungan negatif dengan komitmen berpacaran pada dewasa awal di Surabaya, yang mana semakin tinggi *insecure attachment* seseorang, semakin rendah pula tingkat komitmennya dalam hubungan romantis ((Ananda, 2022),)

Disisi lain, faktor pembetukan pola kelekatan juga menjadi perhatian para peneliti. Dan juga pengaruh keterlibatan ayah (*father involvement*) dan kesulitan masa kanak-kanak (*childhood adversity*) terhadap kelekatan cemas (*anxiety attachment*) pada dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *childhood adversity* secara signifikan mempengaruhi *attachment anxiety*, sementara keterlibatan seorang ayah tidak berpengaruh signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *childhood adversity* seperti kekerasan fisik, penelantaran, dan kekerasan emosional meninggalkan dampak jangka panjang yang kuat terhadap pola kelekatan individu dalam hubungan romantis pada masa dewasa awal, sejalan dengan teori Schore (2001) mengenai dampak trauma masa kecil terhadap hubungan interpersonal (Timothy & Sanjaya, 2025).

Faktor internal individu, khususnya konsep diri, juga terbukti memiliki keterkaitan erat dengan gaya kelekatan romantis. (Adelia & Subroto, 2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan pola kelekatan romantis pada dewasa muda dengan latar belakang keluarga bercerai. Artinya,

semakin rendah konsep diri seseorang, semakin tinggi kecenderungan kelekatan tidak aman yang ditampilkan, baik dalam bentuk kecemasan maupun penghindaran. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa lingkungan keluarga yang tidak harmonis, seperti perceraian orang tua, berkontribusi pada terbentuknya konsep diri yang negatif yang mana pada akhirnya mempengaruhi pola kelekatan dalam hubungan hubungan romantis.

Lebih jauh, gaya kelekatan tidak hanya berpengaruh pada dinamika hubungan pacaran, tetapi juga berdampak pada kesiapan menikah. Melalui penelitian ini, ada juga yang membahas tentang pengaruh ketiga jenis kelekatan (aman, menghindar, dan cemas) terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa kelekatan aman memengaruhi kesiapan menikah sebesar 10,2%, kelekatan menghindar sebesar 9,2% dengan arah negatif, dan kelekatan cemas sebesar 2% dengan arah negatif. Temuan ini menegaskan bahwa individu dengan kelekatan aman lebih siap memasuki jejang pernikahan karena memiliki fondasi kepercayaan, komitmen, dan keintiman yang lebih kuat dibandingkan individu dengan kelekatan tidak aman (Annisa & Dalimunthe, 2021).

Fenomena kelekatan tidak aman pada dewasa muda di Indonesia juga memiliki relevansi sosial yang serius. Komnas perempuan (2024) melaporkan lebih dari 23.000 kasus kekerasan dalam hubungan pacaran dan rumah tangga, di mana sebagian besar dipicu oleh kecemburuan dan rasa kepemilikan yang berlebihan manifestasi nyata dari *insecure attachment* (Shierly Wijaya & Kartasasmita, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang gaya kelekatan dalam hubungan romantis bukan sekedar persoalan psikologis individual, melainkan juga memiliki kosekuensi sosial yang luas. Dengan maraknya kasus kekerasan dalam relasi intim yang dipicu oleh dinamika emosional yang tidak sehat, kajian mendalam mengenai peran gaya kelekatan menjadi semakin mendesak untuk dilakukan.

Fenomena ini semakin relevan mengingat tingginya angka perceraian di Indonesia yang mencapai 408.347 kasus pada tahun 2023, dan dijelaskan juga diberbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *attachment avoidance* memberikan pengaruh lebih besar terhadap kualitas hubungan romantis dibandingkan *attachment anxiety* (Putri & Roswiyani, 2025). namun kajian sistematis yang merangkum temuan-temuan tersebut secara komprehensif masih terbatas. Oleh karena itu, *systematic literature review* ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *attachment style* terhadap berbagai aspek hubungan romantis pada dewasa awal.

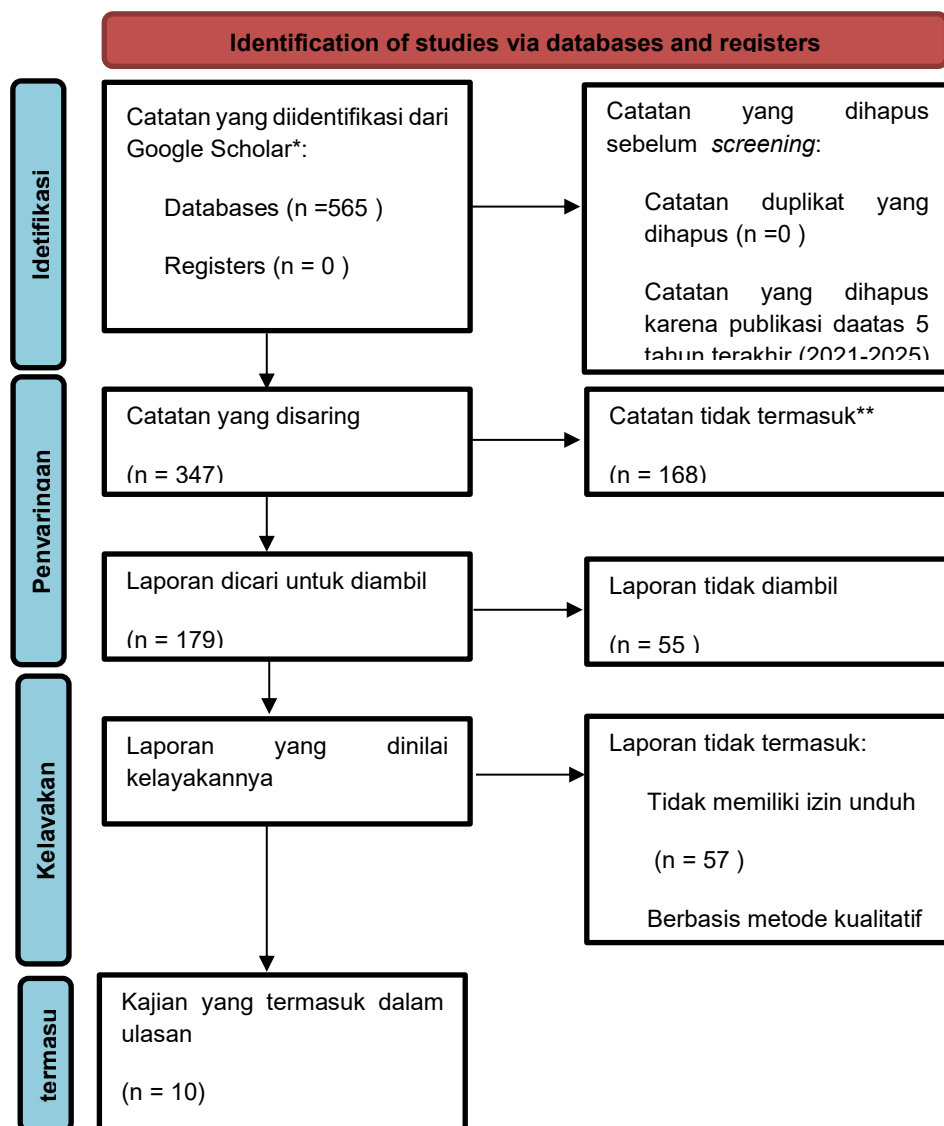
Meskipun terdapat sejumlah penelitian yang telah mengkaji hubungan antara gaya kelekatan dengan berbagai aspek hubungan romantis, kajian yang secara komprehensif mensintesis temuan-temuan tersebut dalam satu tinjauan sistematis masih terbatas, terutama dalam konteks populasi dewasa awal di Indonesia. Oleh karena itu, Systematic Literature Review (SLR) ini bertujuan untuk mengintegrasikan dan menganalisis secara kritis berbagai temuan empiris mengenai peran gaya kelekatan dalam hubungan romantis pada dewasa awal, mencakup dimensi kecemburuan, komitmen, konsep diri, faktor pembentuk kelekatan cemas, serta kesiapan menikah.

Melalui sintesis lintas penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih utuh dan komprehensif mengenai bagaimana gaya kelekatan membentuk

pengalaman emosional dan relasional individu dewasa awal dalam konteks hubungan romantis di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk menganalisis secara sistematis temuan-temuan empiris mengenai pengaruh *attachment style* terhadap hubungan romantis pada dewasa awal. dengan mengikuti panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Kriteria inklusi artikel meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer-review*; (2) membahas variabel *attachment style* atau kelekatan dalam konteks hubungan romantis; (3) subjek penelitian merupakan individu dewasa awal; (4) menggunakan metode kuantitatif; dan (5) diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2025. Artikel dieksklusi apabila tidak tersedia dalam teks penuh, tidak relevan dengan topik, atau menggunakan subjek di luar rentang usia dewasa awal.



Gambar 1. Diagram Flow

Dengan mengikuti panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Kriteria inklusi artikel meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer-review*; (2) membahas variabel *attachment style* atau kelekatan dalam konteks hubungan romantis; (3) subjek penelitian merupakan individu dewasa awal; (4) menggunakan metode kuantitatif; dan (5) diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2025. Artikel dieksklusi apabila tidak tersedia dalam teks penuh, tidak relevan dengan topik, atau menggunakan subjek di luar rentang usia dewasa awal.

Pencarian literatur dilakukan melalui database elektronik seperti Google Scholar, SINTA, dan portal jurnal nasional terakreditasi menggunakan kata kunci "*attachment style*", "*kelekatan*", "*hubungan romantis*", "*kepuasan hubungan*", "*dewasa awal*" dan juga menggunakan jangka waktu 5 tahun terakhir. Selanjutnya artikel yang diperoleh kemudian disaring berdasarkan judul dan abstrak, lalu dibaca secara penuh untuk dinilai kelayakannya berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga menghasilkan sepuluh artikel yang kemudian dibahas dalam tinjauan literatur ini.

Data diekstraksi dari masing-masing artikel meliputi identitas artikel (penulis, tahun, jurnal), tujuan penelitian, karakteristik sampel, instrumen yang digunakan, metode analisis, serta temuan utama. Analisis dilakukan secara naratif dengan membandingkan dan mensintesis temuan antar studi untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, maupun perbedaan hasil penelitian terkait peran *attachment style* dalam berbagai aspek hubungan romantis pada dewasa awal, mencakup kepuasan hubungan, kualitas hubungan, kecenderungan kekerasan dalam pacaran, serta pemilihan pasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1
Hasil Penelitian

No.	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	Pengaruh <i>attachment style</i> dan kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua (Putri & Roswiyani, 2025)	mengetahui pengaruh attachment terhadap kepuasan hubungan	Jenis penelitian: kuantitatif korelasional Populasi: dewasa awal umur 19 – 40 tahun Sampel: 216 Variabel: attachment (x), kepuasan (Y) Instrumen: ECR-R, RAS Analisis: korelasi, regresi, ANOVA, t-test	Hasil menunjukkan bahwa attachmnet style sangat berpengaruh signifikan terhadap suatu kepuasan dalam hubungan romantis sebesar 43,9%. Yang mana <i>avoidant attachment</i> memberikan pengaruh paling besar terhadap rendahnya kepuasan terhadap suatu hubungan, yang kemudian diikuti oleh anxious

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

				attachment. Responden yang berpacaran menunjukkan tingkatan attachment dan kepuasan yang tinggi dibandingkan responden yang sudah menikah. Hal tersebut menunjukkan pengaruh pengalaman keluarga berpengaruh terhadap kualitas relasi dimasa depan.
2.	Aman, menghindar, cemas: pengaruh <i>attachment style</i> terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal (Annisa & Dalimunthe, 2021)	Menguji pengaruh <i>attachment style</i> terhadap pentingnya kesiapan menikah	Jenis penelitian: kuantitatif Populasi: dewasa awal Sampel: 206 orang Variabel: attachment (X), kesiapan menikah (Y) Instrumen: skala kesepian & attachment Teknik analisis: regresi linear	Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa ketiga gaya attachment tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan menikah pada seorang dewasa awal. <i>Secure attachment</i> berpengaruh positif terhadap kesiapan menikah seorang individu secara emosional dan mampu membangun hubungan yang stabil. Sebaliknya, <i>avoidant</i> dan <i>ambivalent</i> memberikan pengaruh yang negatif karena berkaitan dengan kesulitan membangun kedekatan dan munculnya kecemasan dalam suatu hubungan.
3.	Hubungan antara kelekatan tidak aman dengan komitmen pada dewasa awal berpacaran	Mengetahui hubungan <i>insecure attachment</i> dengan komitmen	Jenis penelitian: kuantitatif Populasi: dewasa awal di Surabaya Sampel: 128 orang Variabel: <i>insecure attachment</i> (X), komitmen (Y)	Terdapat hasil tentang hubungan negatif yang signifikan antara <i>insecure attachment</i> dan komitmen dalam berpacaran. Dimana individu dengan

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

	disurabaya (Ananda, 2022)		Instrumen: ECR-R & skala komitmen Teknik analisis: korelasi	avoidant attachment cenderung lebih sulit membangun sebuah hubungan karena cenderung menghindari kedekatan secara emosional. Sementara individu dengan <i>anxiety attachment</i> cenderung tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan sebuah komitmen.
4.	Di balik rasa cemburu: peran gaya kelekatan dalam hubungan romantis (Shierly Wijaya & Kartasasmita, 2025)	Mengetahui hubungan attachment dengan kecemburuan	Jenis penelitian: kuantitatif korelasional Populasi: dewasa muda Sampel: 150 Variabel: attachment (X), kecemburuan (Y) Instrumen: MJS & ECR-R Teknik analisis: korelasi pearson	Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara <i>secure attachment</i> dengan kecemburuan. Semakin aman gaya kelekatan seseorang semakin rendah juga rasa cemburu yang dirasakan. Sebaliknya, <i>anxious attachment</i> menjadi faktor terbesar terjadi tingginya rasa kecemburuan yang dialami seorang individu dalam suatu hubungan romantis.
5.	Hubungan persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan pemilihan pasangan pada perempuan dewasa awal fatherless (Fiqrunnisa et al., n.d.)	Mengetahui hubungan persepsi hubungan orang tua dengan kualitas hubungan romantis mahasiswa	Jenis penelitian: kuantitatif Populasi: mahasiswa Sampel: Variabel: persepsi hubungan orang tua (X), kualitas hubungan (Y) Instrumen: skala persepsi & kualitas hubungan Teknik analisis: Uji validitas korelasi item-total terkoreksi, Uji Normalitas	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara persepsi kualitas hubungan romantis orang tua dengan kualitas hubungan romantis mahasiswa. Individu yang memiliki persepsi positif terhadap hubungan orang tua cenderung memiliki hubungan romantis yang lebih sehat, stabil, dan berkualitas.

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

			kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan korelasi pearson product moment	Penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga menjadi sumber pembelajaran utama dalam pembentukan pola hubungan romantis anak ketika dewasa.
6.	Hubungan konsep diri dengan gaya kelekatan romantis pada dewasa muda dengan keluarga bercerai. (Adelia & Subroto, 2023b)	Mengetahui hubungan antara konsep diri dengan gaya kelekatan romantis pada dewasa muda yang berasal dari keluarga bercerai.	jenis penelitian : kuantitatif (non-eksperimental) populasi : dewasa awal 19-20 tahun yang mengalami perceraian orang tua sampel : 210 responden variabel bebas : <i>attachment style</i> (anxious & avoidant) variabel terikat : kepuasan hubungan romantis instrumen : Personal Self-Concept Questionnaire (PSC-Q) dan Experience in Close Relationship-Revised (ECR-R) teknik analisa : Uji normalitas Kolmogorav-Smirnov dan Korelasi Spearman	Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan gaya kelekatan romantis. Semakin positif konsep diri seseorang semakin rendah juga kecenderunagn mengalami kecemasan dan penghindaran dalam suatu hubungan romantis. Hal ini menunjukan konsep diri berperan penting dalam membangun hubungan sehat dan stabil.
7.	Peranan Kelekatan Tidak Aman terhadap Kecenderungan Kekerasan dalam Berpacaran pada Laki-Laki Dewasa Awal di Banjarbaru (Safrina et al., 2025)	Mengetahui peranan <i>attachment style</i> tidak aman terhadap kecenderungan kekerasan dalam berpacaran pada laki laki di Banjarbaru	jenis penelitian : kuantitatif (regresi linear sederhana) populasi : laki laki berusia 18-25 tahun yang pernah/sedang berpacran min.6 bulan dan berdomisili banjarbaru sampel : 168 orang (purposive	Hasilnya menunjukan yang mana terdapat pengaruh positif dan signifikan antara <i>insecure attachment</i> dengan kecenderungan kekerasan dalam berpacaran. Yang memiliki arti, semakintinggi tingkat <i>insecure attachment</i> maka semakin besar

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

			sampling) variabel bebas : kelekatan tidak aman (<i>insecure attachment</i>) variabel terikat : kecenderungan kekerasan dalam berpacaran instrumen : skala kelekatan tidak aman dan kekerasan dalam berpacaran teknik analisa : regresi linear sederhana (SPSS 27)	juga kecenderungan untuk melakukan tindakan kekerasan. Walaupun kesiapannya hanya 2,5%, hasil ini tetap menunjukan attachment menjadi salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi relasi pada masa dewasa.
8.	Pengaruh Father Involvement dan Childhood Adversity terhadap Attachment Anxiety pada Close Relationship Dewasa Awal (Timothy & Sanjaya, 2025)	Mengetahui persepsi peranan ayah dalam pengasuhan dengan pemilihan pasangan pada perempuan dewasa awal	jenis penelitian : kuantitatif korelasional populasi : 170 perempuan dewasa yang mengalami Fatherless dan komunitas Be Home sampel : 119 orang variabel bebas : persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan variabel terikat : pemilihan pasangan instrumen : Nurturant Fathering Scale (NFS), Child Abuse and Trauma Scale (CATS) teknik analisa : regresi linear berganda dengan JASP	Hasilnya menunjukan bahwa tidak ada suatu hubungan yang signifikan antara persepsi keterlibatan figur ayah dalam pemilihan pasangan. Mayoritas responden yang ada dalam penelitian ini memiliki persepsi keterlibatan ayah yang rendah, sedangkan pemilihan pasangan berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa pemilihan pasangan tidak hanya dipengaruhi oleh figur ayah tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman hidup, lingkungan sosial, pola kelekatan, pengasuhan dan juga nilai individu
9.	Pengaruh Dimensi Attachment Avoidance dan Anxiety terhadap Kualitas	Melihat pengaruh <i>attachment style (anxiety & avoidance)</i> terhadap kualitas hubungan	jenis penelitian : kuantitatif (regresi berganda, cross-section) populasi : dewasa muda 20-40 tahun yang sedang	Hasil menunjukan bahwa <i>attachment style</i> berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan romantis sebesar 44,8%. <i>Avoidance</i> menjadi

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

	Hubungan Berpacaran Dewasa Muda (Angela & Ariela, 2021)	romantis dewasa awal	berpacaran, heteroseksual, belum bertunangan min. 3 bulan sampel : 145 orang variabel bebas : <i>avoidant attachment & anxiety attachment</i> variabel terikat : kualitas hubungan (6 komponen: kepuasan, komitmen, kepercayaan, keintiman, gairah, cinta) instrumen : Experience in Close Relationship-Revised (ECR-R) yang mengukur dua dimensi keterikatan, Percived Relationship Quality-Revised (PRQ-R) yang mengukur kualitas hubungan melalui 6 komponen teknik analisa : Uji normalitas (kolmogorav-Smirnov), uji multikolinearitas, uji auto korelasi (Durbin-Watson), uji Linearitas (QQ Plot), Uji heteroskedastisitas, Uji Korelasi (Pearson & Spearman's Rho), Regresi Linear sederhana dan Regresi berganda.	dimensi yang paling dominan dan berkorelasi negatif diantar keenam komponen kualitas hubungan seperti kepuasan, kepercayaan, keintiman, gairah, komitmen, dan juga cinta. Sedangkan anxiety tidak menunjukan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan.
10.	Hubungan Sikap terhadap Perceraian dengan	Mengehtahui hubungan antara keidakhadiran ayah dengan	jenis penelitian : kuantitatif korelasional populasi :	Tidak ada hubungan yang signifikan antara ketidak hadiran ayah dengan

The Relationship Between Attachment Style and Romantic Relationship Quality in Early Adulthood: A Systematic Review of the Literature

Nadya Arsyun Tovanirmala, Nova Lusiana

	Komitmen Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal (Fitri & Herdiana, n.d.)	kelekatan romantis (anxious & avoidant)	perempuan dewasa awal sampel : 129 partisipan variabel bebas : ketidakhadiran ayah variabel terikat : gaya kelekatan romantis (anxious & avoidant) instrumen : <i>perceived father involvement questionnaire (PFIQ)</i> dan <i>Experience in Close Relationship-Revised (ECR-R)</i> teknik analisa : statistik adaptif, uji normalitas kolmogorov-smirnov, uji homogitas, uji korelasi, regresi linear menggunakan 2.5.4	dimensi <i>Avoidant</i> (p=0,988) maupun <i>Anxious</i> (p=0,141) yang mana disimpulkan bahwa ketidakhadiran ayah tidak menjadi faktor dominan terbentuknya gaya kelekatan romantis pada subjek
--	---	---	--	---

Berdasarkan hasil dari tinjauan sistematik yang diambil dari beberapa jurnal ini, menunjukan bahwa gaya attachment merupakan fondasi utama yang memprediksi kualitas dan ketahanan suatu hubungan pada dewasa awal. Dan juga temuan dari beberapa studi menegaskan bahwa kelekatan aman (*secure attachment*) berperan positif terhadap kesiapan menikah dan kepuasan dalam berhubungan. Sedangkan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) menjadi faktor kuat terhadap rendahnya kualitas hubungan. Dan secara spesifik, gaya kelekatan cemas (*anxiety attachment*) dan penghindaran (*avoidant attachment*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan berpacaran yang terjadi pada dewasa awal, yang mana aspek penghindaran cenderung memberikan pengaruh negatif yang lebih besar dibandingkan aspek kecemasan (Angela & Ariela, 2021). Selain itu, pada individu yang memiliki latar belakang orang tua bercerai, gaya attachment menjadi salah satu penentu utama yang mempengaruhi kualitas hubungan romantis (Putri & Roswiyani, 2025).

Dan dalam beberapa hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa kelekatan tidak aman memicu berbagai aspek emosional negatif yang merusak komitmen dan stabilitas hubungan. Dan juga terdapat korelasi positif yang signifikan antara gaya kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) dengan rasa cemburu, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kelekatan tidak aman yang tinggi lebih rentan mengalami kecemburuan bersifat maladaptif dalam interaksi mereka (Shierly

Wijaya & Kartasasmita, 2025). dampak ini tidak hanya menyerang perasaan emosional tetapi juga perilaku nyata kelekatan tidak aman ditemukan berhubungan negatif dengan komitmen berpacaran (Putri & Roswiyani, 2025) dan bahkan berperan dalam meningkatkan kecenderungan berperilaku kekerasan dalam berpacaran terutama pada lelaki dewasa awal (Safrina dkk., t.t.)

Pembahasan

Masa dewasa merupakan fase penting di mana seorang individu mulai menjalin dan mempertahankan hubungan romantis yang bermakna. Dari seluruh studi yang di review dalam SLR ini, seluruhnya berlandaskan dalam teori kelekatan dari Bowlby (1969) dan Ainsworth, yang menegaskan bahwa pola ketertarikan emosional terbentuk sejak kanak-kanak yang membentuk internal working model atau suatu skema kognitif dan afektif yang bekerja secara otomatis dalam hubungan pada masa depan (Angela & Ariela, 2021). Sebagian dari penelitian yang ada pada SLR ini menggunakan metode Kuantitatif korelasional atau reresi dengan instrument ECR-R (experience In close relationship-revised) sebagai alat ukur yang paling umum digunakan, dengan analisi data yang bervariasi mulai dari uji korelasi, regresi linear, hingga uji kruskal-wallis (Ananda, 2022; Fitri & Herdiana, n.d.; Shierly Wijaya & Kartasasmita, 2025).

Insecure attachment pada dewasa awal tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk dari hasil akumulasi pengalaman relasional semasa kanak-kanak yang tidak sehat. Pengalaman seperti pengabaian emosional, penelantaran, kekerasan, serta pengasuhan yang tidak konsisten terbukti merusak pembentukan internal working model yang positif. Childhood adversity terbukti menjadi pengaruh signifikan terhadap *anxiety attachment* pada dewasa awal dengan kontribusi yang cukup besar ($\beta=0,56; p<0,001$) (Timothy & Sanjaya, 2025). Dewasa awal dengan kondisi keluarga bercerai cenderung memiliki konsep diri yang negatif yang berhubungan kuat dengan insecure attachment, baik dari faktor anxiety maupun avoidant ($r=-0,756; p<0,01$) (Adelia & Subroto, 2023). Perceraian orang tua menjadi salah satu faktor terkuat dari bentuk adversity childhood experience (ACEs) yang mana secara sistematis mengganggu pembentukan *secure attachment* seorang anak karena anak tersebut kehilangan model yang aman dan stabil dari orang sekitarnya (Putri & Roswiyani, 2025).

Dampak dari *insecure attachment* yang sudah dijelaskan dalam pembahasan ini, sudah menyebarluas ke berbagai aspek kehidupan romantis disemua kalangan bukan hanya kalangan dewasa awal. Dari sisi komitmen dan kepuasan, yang mana semakin tinggi kelekatan tidak aman seorang individu, semakin rendah juga komitmen dan kepuasan yang dimiliki individu tersebut dalam suatu hubungan, dari sisi kecerahan, kelekatan aman mampu menjelaskan 68,6% variasi sinkronisasi, yang mana individu dengan kelekatan tidak aman lebih rentan dengan kebisingan yang tidak terkendali, sebuah fenomena yang dikaitkan dengan 23.000 kasus kekerasan dalam hubungan berpacaran yang sudah dilaporkan pada komnas perempuan pada tahun 2024. Dari sisi kesiapan menikah, kelekatan aman memiliki pengaruh positif sebesar 10,2%, sementara penghindaran memiliki pengaruh negatif sebesar 9,2% sedangkan kecemasan sebesar 2%, bahkan saat sudah menikah dampak dari insecure

attachmen menjadi lebih nyata dibandingkan saat berpacaran, karena tekana dan tanggung jawab saat berumah tangga mengungkap kelemahan pola kelekatan yang sebelumnya ditutupi dengan ideologi saat masa berpacaran.

Temuan ini juga didukung oleh salah satu temuan yang membuktikan bahwa childhood adversity berpengaruh signifikan terhadap anxiety attachment pada dewasa awal ($\beta = 0,546$; $p < 0,0001$), dengan kontribusi sebesar 30,4% bersama variabel father involvement. Studi ini menegaskan bahwa semakin berat kesulitan yang dijalankan pada masa kanak-kanak seperti kekerasan, penelantaran maupun keadaan rumah yang negatif, semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang dialaminya dalam hubungan romantisnya dimasa dewasa. Sejalan dengan temuan Adelia dan Subroto (2023) yang menemukan bahwa seorang dewasa muda yang memiliki latar belakang keluarga bercerai memiliki konsep diri yang negatif, yang kemudian berhubungan kuat dengan tingginya dimensi *insecure attachment*, baik avoidant maupun anxious ($r = -0,756$; $p < 0,01$). Perceraian orang tua juga menjadi salah satu bentuk dari Adverse Childhood Experience (ACEs) yang secara sistematis mengganggu pembentukan *secure attachment* karena seorang anak kehilangan model hubungan yang stabil dan aman (Putri & Roswiyani, 2025).

Penting untuk diingat bahwa dampak *insecure attachment* tidak bersifat sama bagi semua individu karena dampak tersebut dilihat dari faktor yang mempengaruhi seperti faktor moderator dan protektif. Yang mana bagi perempuan yang memiliki dampak tersebut ia akan cenderung menunjukkan dominasi avoidant, sedangkan laki-laki dengan dampak tersebut cenderung berdampak dalam kedua dimensi *insecure attachment* (Safrina et al., 2025). Dengan demikian, seorang anak dengan latar belakang perceraian orang tua masih menunjukkan *attachment style* dalam kategori sedang-tinggi (62,5%) dan melaporkan kepuasan dalam hubungan romantis yang tinggi (50,5%), menunjukkan bahwa riwayat masa kecil yang sulit bukanlah suatu sebab permanen.

Fenomena fatherless yang mana kondisi seorang anak perempuan yang tumbuh tanpa kehadiran ayah yang memadai, baik secara fisik maupun emosional. Meskipun dalam temuan ini tidak menemukan korelasi signifikan antara keterlibatan ayah dan pemilihan pasangan ($r = -0,056$; $p = 0,543$), temuan deskriptifnya cukup mengkhawatirkan; mayoritas subjek (46,2%) mempersepsikan keterlibatan ayah mereka dalam kategori rendah. Ketidakhadiran figur ayah yang bermakna menciptakan kekosongan dalam skema relasional anak perempuan terkait cara berinteraksi dengan lawan jenis, meski manifestasinya dalam pemilihan pasangan ternyata tidak bersifat linear (Fiquunnisa et al., n.d.; Fitri & Herdiana, n.d.).

Temuan ini konsisten dengan temuan dari penelitian yang lain, yang tidak menemukan hubungan yang signifikan dengan keterlibatan ayah dengan dua dimensi dari gaya attachment yaitu avoidant ($p = 0,988$) dan anxious ($p = 0,141$), pada 124 wanita dewasa awal. Ketidaksignifikan pengaruh father involvement terhadap *anxiety attachment* juga dikonfirmasi oleh studi yang lain ($\beta = -0,052$; $p = 0,762$) (Timothy & Sanjaya, 2025). Dan juga hasil yang ada dan tampak bertentangan dengan literatur sebelumnya yang dapat mendukung pentingnya keterlibatan ayah, tapi sesungguhnya kedua hal tersebut tidak berpengaruh satu sama lain. Pengaruh father involvement terhadap gaya kelekatan romantis bersifat tidak langsung dan

dipengaruhi oleh banyak variabel yang ada, termasuk dalam kualitas interaksi sehari-hari, kehadiran sosok pengganti yang konsisten, serta persepsi subjektif anak terhadap kehadiran sosok ayah. Norma budaya Indonesia juga turut ikut andil dalam pengaruh tersebut, yang mana ayah selalu diposisikan dalam provider finansial daripada figur keterikatan emosional utama, sehingga ketidakhadirannya dianggap sepele dan sering dikesampingkan dan dapat digantikan oleh sosok yang lain dari kehadirannya secara fisik maupun emosional dalam sosok anak perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review dari kesepuluh jurnal tersebut menjelaskan bahwa gaya kelekatan (attachment style) berpengaruh penting terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal yang mana faktor psikologis berkembang secara konsisten dan signifikan berpengaruh penting terhadap kualitas tersebut. Secure attachment menjadi bukti positif yang terbentuk dari berbagai aspek kualitas hubungan yang meliputi kepuasan, keintiman, kepercayaan, komitmen, serta kesiapan menjalin pernikahan. Individu dengan gaya kelekatan aman cenderung bisa mengelola emosi, dan mempertahankan hubungan meliputi kepuasan, keintiman, kepercayaan, komitmen, serta kesiapan untuk menjalankan pernikahan. Individu dengan pola kelekatan yang aman cenderung dapat mengelola emosi, dapat membangun komunikasi yang konstruktif, dan mempertahankan hubungan yang stabil dalam jangka yang panjang. Sebaliknya, dalam dimensi insecure attachment baik anxious maupun avoidant berkaitan erat dengan rendahnya kualitas hubungan romantis, meningkatkan kecemburuan maladaptif, lemahnya komitmen, serta risiko terjadinya kekerasan dalam hubungan berpacaran. Diantara keduanya, yang paling dominan mempengaruhi adalah avoidant attachment yang cenderung memberikan dampak negatif yang berlebih bagi keenam komponen yang ada dalam suatu hubungan yaitu keintiman, kepercayaan, kepuasan, komitmen, gairah, dan cinta.

Kajian ini mengungkapkan bahwa pola kelekatan tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan terbentuk dari pola pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman buruk seperti pengabaian emosional, kekerasan, penelantaran, serta perceraian orang tua, yang terbukti berkontribusi pada terbentuknya insecure attachment melalui rusaknya internal working model seorang individu tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Sementara itu, keterlibatan ayah tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara langsung terhadap pemilihan pasangan. Meskipun mayoritas subjek dari kelompok fatherless mempersepsikan keterlibatan ayah mereka dalam kategori rendah. Dengan demikian, pemahaman tentang pola kelekatan sangat penting sebagai landasan untuk upaya preventif dan intervensi psikologi guna membantu individu membangun hubungan romantis yang lebih sehat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, D., & Subroto, U. (2023a). the relationship of self-concept and romantic attachment style in young adults with broken home hubungan konsep diri dengan gaya kelekatan romantis pada dewasa muda dengan keluarga bercerai article info abstract Correspondent. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2). <https://idm.or.id/JSER/index>.

- Adelia, D., & Subroto, U. (2023b). the relationship of self-concept and romantic attachment style in young adults with broken home hubungan konsep diri dengan gaya kelekatan romantis pada dewasa muda dengan keluarga bercerai article info abstract Correspondent. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2). <https://idm.or.id/JSER/index>.
- Ananda, P. Z. (2022). hubungan antara kelekatan tidak aman dengan komitmen pada dewasa awal yang berpacaran di surabaya relationship between insecure attachment and commitment in early adult dating in surabaya. <https://doi.org/10.54443/sikontan.vii.206>
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.vo8.ioi.p04>
- Annisa, N. M., & Dalimunthe, F. G. (2021). Aman, Menghindar, Cemas: Pengaruh Attachment Style Terhadap Kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.37278/jipsi.v3ioi.405>
- Fiqrunnisa, A., Yuliad, I., & Saniatuzzulfa, R. (n.d.). Hubungan persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan pemilihan pasangan pada perempuan dewasa awal fatherless. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 5(2), 2655–6936 <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i2.1396>
- Fitri, N., & Herdiana, I. (n.d.). Hubungan Sikap terhadap Perceraian dengan Komitmen Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal. Retrieved <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34580>
- Putri, E. N., & Roswiyani. (2025). Pengaruh attachment style dan kepuasan hubungan pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. <https://doi.org/10.36989/didaktik.viiio2.7168>
- Safrina, S., Akbar, S. N., & Yuserina, F. (2025). Peranan Kelekatan Tidak Aman terhadap Kecenderungan Kekerasan dalam Pacaran Pada Laki-Laki Dewasa Awal di Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2025.004.007>
- Shierly Wijaya, C., & Kartasmita, S. (2025). di balik rasa cemburu: peran gaya kelekatan dalam hubungan romantis (Vol. 2, Number 2). <https://journal.alshobar.or.id/index.php/jkdpi/issue/view/49>
- Timothy, V. L., & Sanjaya, E. L. (2025). Pengaruh Father Involvement dan Childhood Adversity terhadap Attachment Anxiety pada Close Relationship Dewasa Awal. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 175–194. <https://doi.org/10.33508/exp.v13i2.7749>