



Pengalaman Subjektif Individu dalam Hubungan Pacaran dengan Pasangan yang Mengalami *Avoidant Personality Disorder*: Studi Kualitatif

Nurjannah^{1*}, Sri Nurhayati Selian²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

Penulis Korespondensi: puep7173@gmail.com*

Abstract. *This study aims to explore the subjective experiences of individuals in relationships with partners with Avoidant Personality Disorder (AvPD) tendencies through a qualitative approach. AvPD is characterized by a pattern of feelings of inadequacy, high sensitivity to rejection, and a tendency to avoid intense social interactions, including intimate relationships. The research method used a phenomenological design with in-depth interviews with three participants who had experience in romantic relationships with individuals with AvPD symptoms. Data were analyzed using thematic analysis techniques to identify emerging patterns of experience. The results showed that individuals in these relationships often experience complex emotional dynamics, such as confusion, frustration, and feelings of emotional unfulfillment. Participants expressed difficulties in building emotional closeness because their partners tended to maintain distance, avoid conflict, and have an excessive fear of rejection. On the other hand, participants also showed high empathy and attempted to understand their partners' psychological conditions, although this often resulted in emotional exhaustion. This study highlights the importance of psychological understanding, effective communication, and professional support in maintaining relationships with individuals with AvPD tendencies. These findings are expected to contribute to the development of psychological interventions and increase awareness of the dynamics of interpersonal relationships involving personality disorders.*

Keywords: *Avoidant Personality Disorder; Dating Relationships; Interpersonal dynamics; Qualitative study; Subjective Experience.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu yang menjalani hubungan pacaran dengan pasangan yang memiliki kecenderungan *Avoidant Personality Disorder* (AvPD) melalui pendekatan kualitatif. AvPD ditandai oleh pola perasaan tidak adekuat, sensitivitas tinggi terhadap penolakan, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial yang intens, termasuk dalam hubungan intim. Metode penelitian menggunakan desain fenomenologis dengan teknik wawancara mendalam terhadap 3 orang partisipan yang memiliki pengalaman menjalin hubungan romantis dengan individu bergejala AvPD. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam hubungan tersebut sering mengalami dinamika emosional yang kompleks, seperti kebingungan, frustrasi, dan perasaan tidak terpenuhi secara emosional. Partisipan mengungkapkan adanya kesulitan dalam membangun kedekatan emosional karena pasangan cenderung menjaga jarak, menghindari konflik, serta memiliki ketakutan berlebih terhadap penolakan. Di sisi lain, partisipan juga menunjukkan empati yang tinggi dan berupaya memahami kondisi psikologis pasangannya, meskipun hal tersebut seringkali berdampak pada kelelahan emosional. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman psikologis, komunikasi yang efektif, serta dukungan profesional dalam menjaga keberlangsungan hubungan dengan individu yang memiliki kecenderungan AvPD. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis serta meningkatkan kesadaran akan dinamika hubungan interpersonal yang melibatkan gangguan kepribadian.

Kata kunci: *Avoidant Personality Disorder; Dinamika interpersonal. Hubungan Pacaran; Pengalaman Subjektif; Studi kualitatif.*

1. LATAR BELAKANG

Hubungan pacaran sebagai salah satu bentuk relasi romantis pada masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan psikososial individu. Pada fase ini, individu tidak hanya belajar membangun kedekatan emosional, tetapi juga mengembangkan pemahaman tentang kelekatan, komitmen, serta dinamika komunikasi

interpersonal (Syifa, 2025). Dalam konteks tersebut, kualitas hubungan pacaran sangat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian masing-masing individu, termasuk adanya gangguan kepribadian tertentu yang dapat memengaruhi pola interaksi dalam hubungan. Salah satu gangguan kepribadian yang memiliki implikasi signifikan terhadap hubungan interpersonal adalah Avoidant Personality Disorder (AvPD), yang ditandai dengan perasaan tidak percaya diri yang mendalam, sensitivitas tinggi terhadap kritik, serta kecenderungan menghindari kedekatan emosional. Individu dengan kecenderungan AvPD cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang intim dan stabil, sehingga memunculkan tantangan tersendiri bagi pasangan yang terlibat dalam hubungan tersebut. Putri dan Dinata (2025) menyatakan bahwa dalam banyak kasus, pasangan dari individu dengan AvPD harus menghadapi ketidakpastian emosional, keterbatasan komunikasi, serta jarak psikologis yang sulit dijumpai (Satibi et al. 2025).

Pengalaman subjektif individu dalam menjalin hubungan dengan pasangan yang memiliki kecenderungan gangguan kepribadian menjadi aspek yang penting untuk diteliti, karena pengalaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan dinamika hubungan, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis individu itu sendiri. Hubungan romantis yang ideal seharusnya memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta ruang untuk berkembang secara personal. Namun, dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, kondisi tersebut seringkali tidak terpenuhi secara optimal. Individu dapat mengalami konflik internal antara keinginan untuk mempertahankan hubungan dan kebutuhan akan kedekatan emosional yang tidak terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan romantis tidak selalu berjalan secara harmonis, melainkan dapat menjadi sumber stres psikologis yang kompleks. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman dalam hubungan romantis seringkali dipengaruhi oleh gaya kelekatan, di mana individu dengan pola kelekatan tertentu lebih rentan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan stabil, sebagaimana dijelaskan oleh (Yunus et al. 2023; Octavia et al., 2025).

Selain itu, dinamika hubungan dengan pasangan yang memiliki kecenderungan AvPD juga dapat dipahami melalui perspektif kelekatan (*attachment theory*), yang menjelaskan bagaimana pengalaman masa lalu, khususnya pada masa kanak-kanak, memengaruhi pola hubungan interpersonal di masa dewasa. Individu dengan riwayat pengalaman negatif, seperti trauma atau *adverse childhood experiences*, cenderung mengembangkan pola kelekatan yang tidak aman, yang kemudian memengaruhi cara mereka berinteraksi dalam hubungan romantis (Syifa & Selian, 2025). Dalam konteks ini, pasangan dari individu dengan AvPD tidak hanya berhadapan dengan perilaku menghindar, tetapi juga dengan mekanisme pertahanan diri yang

kompleks yang terbentuk dari pengalaman masa lalu. Hal ini dapat menimbulkan kesulitan dalam membangun kepercayaan dan komunikasi yang terbuka dalam hubungan. Menurut Purnomo dan Dewi (2023), pengalaman masa kecil yang buruk dapat berkontribusi pada munculnya kritik diri yang tinggi serta kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat.

Lebih lanjut, hubungan romantis dengan pasangan yang memiliki gangguan kepribadian juga seringkali berkaitan dengan fenomena *toxic relationship*, di mana hubungan tersebut memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, tidak sedikit individu yang tetap mempertahankan hubungan tersebut dengan berbagai alasan, seperti adanya keterikatan emosional, harapan akan perubahan pasangan, atau keyakinan romantis tertentu. Dalam situasi ini, individu seringkali mengembangkan berbagai strategi coping untuk menghadapi tekanan yang muncul dalam hubungan. Strategi tersebut dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosi dan memahami situasi yang dihadapi. Audrey et al. (2023) mengungkapkan bahwa perempuan dewasa muda yang berada dalam hubungan yang tidak sehat cenderung menggunakan berbagai strategi coping untuk mempertahankan hubungan, meskipun hal tersebut dapat berdampak pada kelelahan emosional.

Selain aspek coping, konsep autentisitas dalam hubungan romantis juga menjadi relevan dalam memahami pengalaman subjektif individu. Autentisitas merujuk pada kemampuan individu untuk menjadi diri sendiri secara jujur dan terbuka dalam hubungan, tanpa merasa tertekan atau harus menyembunyikan aspek tertentu dari dirinya. Dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, autentisitas seringkali menjadi tantangan, karena individu mungkin harus menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan keterbatasan pasangan. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa kehilangan identitas diri atau mengalami konflik antara kebutuhan pribadi dan tuntutan hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa autentisitas dalam hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk komunikasi, kepercayaan, dan kualitas interaksi interpersonal (Layyana & Ginanjar, 2025).

Di sisi lain, pengalaman dalam hubungan romantis juga tidak dapat dilepaskan dari pengaruh keyakinan romantis dan dinamika kelekatan yang dimiliki individu (Syifa & Selian, 2025). Keyakinan romantis yang tidak realistis dapat membuat individu tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat, dengan harapan bahwa pasangan akan berubah seiring waktu. Selain itu, gaya kelekatan yang cemas atau menghindar juga dapat memperkuat dinamika hubungan yang tidak seimbang. Individu dengan kelekatan cemas, misalnya, cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi akan kedekatan emosional, sehingga rentan merasa tidak

terpenuhi dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD. Hal ini dapat menciptakan siklus interaksi yang tidak sehat, di mana satu pihak mengejar kedekatan, sementara pihak lainnya justru menghindar. Rahman et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan antara keyakinan romantis dan gaya kelekatan dalam membentuk dinamika hubungan yang kompleks.

Lebih jauh lagi, penting untuk memahami bahwa gangguan kepribadian, termasuk AvPD, tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, pola asuh, serta kondisi lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan psikodiagnostik menjadi penting dalam mengidentifikasi karakteristik kepribadian individu secara lebih mendalam. Melalui proses ini, dapat diketahui pola-pola perilaku yang memengaruhi hubungan interpersonal, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang tepat. Sebagaimana dikemukakan oleh Putri dan Dinata (2025), psikodiagnostik memiliki peran penting dalam mengidentifikasi gangguan kepribadian serta memahami dinamika psikologis individu secara komprehensif.

Selain itu, pengalaman traumatis, seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) atau pengalaman kekerasan pada masa kanak-kanak, juga dapat memengaruhi pola hubungan individu di masa dewasa. Trauma tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam membangun kelekatan yang sehat, serta meningkatkan risiko terlibat dalam hubungan yang tidak sehat. Dalam beberapa kasus, individu yang memiliki riwayat trauma cenderung memilih pasangan dengan karakteristik tertentu yang mencerminkan pengalaman masa lalu mereka. Hal ini menunjukkan adanya pola berulang dalam hubungan interpersonal yang dipengaruhi oleh pengalaman traumatis. Damayanti dan Margaretha (2021) menjelaskan bahwa trauma dan kelekatan memiliki hubungan yang kompleks dalam membentuk kepribadian dan pola hubungan individu.

Lebih lanjut, keterlibatan orang tua, khususnya figur ayah, serta pengalaman masa kecil juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kelekatan individu. Kurangnya keterlibatan orang tua atau adanya pengalaman negatif pada masa kanak-kanak dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan dalam hubungan dekat pada masa dewasa. Hal ini kemudian memengaruhi cara individu membangun dan mempertahankan hubungan romantis. Dalam konteks hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, faktor-faktor ini menjadi semakin relevan, karena dapat memperkuat dinamika hubungan yang kompleks dan penuh tantangan. Timothy dan Sanjaya (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dan pengalaman masa kecil memiliki pengaruh terhadap kecemasan kelekatan dalam hubungan dewasa awal.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan pacaran dengan pasangan yang memiliki kecenderungan AvPD merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Pengalaman subjektif individu dalam hubungan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik pasangan, tetapi juga oleh faktor internal individu, seperti gaya kelekatan, pengalaman masa lalu, serta kemampuan dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif menjadi relevan untuk digunakan dalam penelitian ini, karena mampu menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna yang diberikan individu terhadap pengalaman mereka, serta bagaimana mereka menafsirkan dinamika hubungan yang dijalani. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang dinamika hubungan romantis yang melibatkan gangguan kepribadian, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis mengenai pengalaman subjektif individu dalam hubungan pacaran dengan pasangan yang mengalami *Avoidant Personality Disorder* (AvPD) perlu diawali dengan pemahaman tentang konsep dasar hubungan romantis sebagai salah satu konteks penting dalam perkembangan psikologis individu. Hubungan pacaran pada masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan arena pembelajaran emosional yang melibatkan proses pembentukan kelekatan, regulasi emosi, serta pengembangan identitas diri. Dalam hubungan ini, individu tidak hanya berinteraksi secara interpersonal, tetapi juga membawa pengalaman masa lalu, nilai-nilai personal, serta karakteristik kepribadian yang memengaruhi dinamika hubungan. Oleh karena itu, kualitas hubungan romantis sangat ditentukan oleh interaksi antara faktor intrapersonal dan interpersonal. Ketika salah satu pasangan memiliki gangguan kepribadian seperti AvPD, dinamika hubungan menjadi lebih kompleks karena adanya hambatan dalam membangun kedekatan emosional, komunikasi yang terbuka, serta rasa aman dalam hubungan. Dalam perspektif teori kepribadian, gangguan kepribadian tidak hanya memengaruhi individu secara internal, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap relasi interpersonal, termasuk hubungan romantis (Heryana & Husnayain, 2023).

Avoidant Personality Disorder merupakan salah satu gangguan kepribadian yang ditandai oleh pola menetap berupa perasaan tidak mampu, hipersensitivitas terhadap kritik, serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial karena takut ditolak atau dipermalukan. Individu dengan AvPD memiliki kebutuhan akan kedekatan emosional, tetapi

pada saat yang sama merasa takut untuk membuka diri, sehingga seringkali terjebak dalam konflik internal antara keinginan untuk dekat dan dorongan untuk menghindari. Dalam konteks hubungan pacaran, kondisi ini dapat menciptakan dinamika tarik-ulur yang membingungkan bagi pasangan. Pasangan mungkin merasakan adanya ketidakpastian dalam hubungan, karena perilaku menghindari yang ditunjukkan tidak selalu mencerminkan kurangnya perasaan, melainkan merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan dengan individu yang memiliki gangguan kepribadian memerlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis pasangan, agar tidak terjadi kesalahpahaman yang dapat memperburuk hubungan (Putri & Dinata, 2025; Pratami & Santoso, 2025).

Dalam memahami pengalaman subjektif individu dalam hubungan tersebut, teori kelekatan (*attachment theory*) menjadi salah satu kerangka teoritis yang relevan. Teori ini menjelaskan bahwa pola hubungan yang terbentuk pada masa kanak-kanak, terutama dengan figur pengasuh, akan memengaruhi cara individu menjalin hubungan di masa dewasa. Individu dengan gaya kelekatan tidak aman, seperti *avoidant attachment* atau *anxious attachment*, cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang stabil dan memuaskan. Dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, interaksi antara gaya kelekatan kedua individu dapat menciptakan dinamika yang kompleks, seperti pola *pursuer-distancer*, di mana satu pihak berusaha mendekat, sementara pihak lain justru menjauh. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko konflik, ketidakpuasan hubungan, serta stres emosional. Penelitian menunjukkan bahwa gaya kelekatan memiliki hubungan yang signifikan dengan pengalaman kekerasan psikologis dalam hubungan romantis, yang menunjukkan bahwa pola kelekatan yang tidak sehat dapat memicu dinamika hubungan yang merugikan (Dwicahyani & Satwika, 2021).

Selain itu, pengalaman subjektif dalam hubungan romantis juga berkaitan erat dengan konsep autentisitas. Autentisitas dalam hubungan merujuk pada kemampuan individu untuk mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka tanpa rasa takut akan penolakan. Dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, autentisitas seringkali menjadi tantangan, karena individu mungkin merasa perlu menyesuaikan diri secara berlebihan untuk menghindari konflik atau menjaga stabilitas hubungan. Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami ketegangan internal antara kebutuhan untuk menjadi diri sendiri dan kebutuhan untuk mempertahankan hubungan. Dalam jangka panjang, kurangnya autentisitas dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, seperti munculnya perasaan tertekan, kehilangan identitas diri, atau kelelahan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa autentisitas dalam

hubungan romantis dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk komunikasi, kepercayaan, dan kualitas hubungan interpersonal (Layyana & Ginanjar, 2025).

Dalam konteks hubungan yang kompleks, seperti dengan pasangan yang memiliki AvPD, individu juga cenderung mengembangkan berbagai strategi *coping* untuk menghadapi tekanan emosional yang muncul. Strategi *coping* ini dapat berupa upaya untuk memahami pasangan, menahan emosi, atau bahkan mengabaikan kebutuhan pribadi demi menjaga hubungan tetap berjalan. Dalam beberapa kasus, individu mungkin tetap mempertahankan hubungan meskipun menyadari adanya dinamika yang tidak sehat, seperti kurangnya dukungan emosional atau komunikasi yang tidak efektif. Hal ini seringkali terjadi karena adanya keterikatan emosional yang kuat, ketakutan akan kehilangan, atau keyakinan bahwa pasangan dapat berubah. Penelitian menunjukkan bahwa individu dalam hubungan yang bersifat *toxic* seringkali menggunakan berbagai strategi *coping* untuk bertahan, meskipun hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Audrey et al., 2023).

Fenomena bertahannya individu dalam hubungan yang tidak sehat juga dapat dijelaskan melalui konsep ketergantungan emosional dan keyakinan romantis. Keyakinan romantis yang tidak realistis, seperti anggapan bahwa cinta dapat mengubah seseorang, dapat membuat individu mengabaikan tanda-tanda masalah dalam hubungan. Selain itu, ketergantungan emosional dapat membuat individu merasa sulit untuk meninggalkan hubungan, meskipun hubungan tersebut memberikan dampak negatif. Dalam konteks ini, pengalaman subjektif individu menjadi sangat penting untuk dipahami, karena mencerminkan bagaimana individu memaknai dan merespons dinamika hubungan yang dialami. Penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran seringkali mengalami kesulitan untuk meninggalkan hubungan karena adanya faktor psikologis yang kompleks, seperti keterikatan emosional dan harapan akan perubahan (Ifthiharfi et al., 2024).

Selanjutnya, konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) juga memiliki peran penting dalam pengalaman individu dalam hubungan romantis (Puspitasari & Syafiq, 2022). Individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung lebih rentan untuk bertahan dalam hubungan yang tidak sehat, karena merasa tidak layak mendapatkan hubungan yang lebih baik. Dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, penerimaan diri dapat memengaruhi bagaimana individu menilai dirinya sendiri dalam konteks hubungan, serta bagaimana mereka merespons perlakuan pasangan. Penerimaan diri yang baik dapat membantu individu menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan, sementara penerimaan diri yang rendah dapat membuat individu lebih toleran terhadap perlakuan yang merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan faktor penting dalam proses

pemulihan individu yang mengalami pengalaman relasi yang merugikan (Abraham & Herdiana, 2025).

Selain itu, pengalaman traumatis pada masa lalu juga dapat memengaruhi cara individu menjalin hubungan romantis. Trauma, seperti kekerasan dalam rumah tangga atau pengalaman negatif lainnya, dapat membentuk pola kelekatan yang tidak aman serta memengaruhi persepsi individu terhadap hubungan. Individu yang memiliki riwayat trauma cenderung memiliki kesulitan dalam mempercayai orang lain, serta lebih rentan mengalami kecemasan dalam hubungan. Dalam konteks hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD, trauma dapat memperkuat dinamika hubungan yang tidak stabil, karena kedua individu mungkin sama-sama memiliki kesulitan dalam membangun kelekatan yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa trauma dan kelekatan memiliki hubungan yang kompleks dalam membentuk kepribadian dan pola hubungan individu (Damayanti & Margaretha, 2021).

Lebih jauh lagi, pengalaman masa kecil, seperti *adverse childhood experiences*, juga berkontribusi terhadap pembentukan pola hubungan di masa dewasa. Individu yang mengalami pengalaman negatif pada masa kanak-kanak cenderung mengembangkan kritik diri yang tinggi serta pola kelekatan yang tidak aman. Hal ini dapat memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri dalam hubungan, serta bagaimana mereka merespons perilaku pasangan. Dalam hubungan dengan individu yang memiliki AvPD, kondisi ini dapat menciptakan dinamika yang saling memperkuat, di mana kedua pihak memiliki kerentanan emosional yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang buruk memiliki hubungan dengan kritik diri serta gaya kelekatan pada individu dewasa muda (Purnomo & Dewi, 2023).

Selain faktor individu, penting juga untuk mempertimbangkan pengaruh lingkungan sosial dan keluarga dalam membentuk dinamika hubungan romantis. Keterlibatan orang tua, khususnya figur ayah, memiliki peran penting dalam perkembangan kelekatan individu. Kurangnya keterlibatan orang tua atau adanya pengalaman negatif dalam keluarga dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan dalam hubungan dekat. Dalam konteks ini, hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD dapat menjadi semakin kompleks, karena individu mungkin memiliki kebutuhan emosional yang tinggi, tetapi tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk memenuhinya secara sehat. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dan pengalaman masa kecil memiliki pengaruh terhadap kecemasan kelekatan dalam hubungan dewasa awal (Timothy & Sanjaya, 2025).

Dalam perspektif yang lebih luas, gangguan kepribadian, termasuk AvPD, perlu dipahami sebagai bagian dari spektrum kondisi psikologis yang memengaruhi fungsi

interpersonal individu. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada orang-orang di sekitarnya, termasuk pasangan romantis. Oleh karena itu, pendekatan psikodiagnostik menjadi penting untuk mengidentifikasi karakteristik kepribadian serta memahami dinamika hubungan secara lebih komprehensif. Selain itu, intervensi psikologis, seperti terapi kognitif atau terapi perilaku, dapat membantu individu dalam mengelola gejala serta meningkatkan kualitas hubungan. Dalam beberapa kasus, pendekatan terapi seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga dapat digunakan untuk membantu individu mengubah pola pikir yang tidak rasional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ariani & Arbi, 2025).

Sebagai perbandingan, gangguan kepribadian lain, seperti *Narcissistic Personality Disorder*, juga menunjukkan bagaimana karakteristik kepribadian dapat memengaruhi dinamika hubungan romantis. Meskipun memiliki karakteristik yang berbeda dengan AvPD, gangguan ini sama-sama menunjukkan bahwa kepribadian memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hubungan. Dalam hal ini, pemahaman tentang berbagai jenis gangguan kepribadian dapat membantu individu dalam mengenali pola hubungan yang tidak sehat serta mengambil langkah yang tepat untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kepribadian memiliki implikasi yang signifikan terhadap kehidupan pernikahan dan hubungan interpersonal (Muharram & Hidayat, 2026).

Dengan demikian, kajian teoritis ini menunjukkan bahwa pengalaman subjektif individu dalam hubungan pacaran dengan pasangan yang mengalami AvPD merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Pengalaman tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari karakteristik kepribadian, gaya kelekatan, pengalaman masa lalu, hingga faktor sosial dan budaya. Pendekatan kualitatif menjadi relevan untuk menggali pengalaman tersebut secara mendalam, karena mampu menangkap makna yang diberikan individu terhadap pengalaman yang dialami. Melalui pemahaman yang lebih komprehensif, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu individu dalam menghadapi dinamika hubungan yang kompleks, serta meningkatkan kualitas hubungan romantis secara keseluruhan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam hubungan pacaran dengan pasangan yang memiliki karakteristik Avoidant Personality Disorder (AvPD), dengan fokus pada makna pengalaman, dinamika emosional, dan tantangan hubungan yang dialami secara mendalam.

Subjek dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria usia 18–30 tahun, pernah atau sedang menjalin hubungan minimal enam bulan dengan pasangan yang menunjukkan kecenderungan AvPD berdasarkan indikator DSM-5, serta bersedia berpartisipasi melalui *informed consent*, dengan jumlah partisipan sekitar 3 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara langsung maupun daring untuk mengeksplorasi aspek hubungan, komunikasi, emosi, konflik, dan *coping strategy*, yang dilengkapi observasi non-partisipan terbatas serta dokumentasi transkrip verbatim. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi, *member checking*, audit trail, serta reflektivitas peneliti untuk memastikan kredibilitas dan objektivitas temuan. Analisis data menggunakan *thematic analysis* yang mencakup proses familiarisasi data, pengodean, pengembangan tema, peninjauan, hingga penamaan tema secara sistematis dan iteratif. Secara etis, penelitian menjamin kerahasiaan, anonimitas, serta memberikan hak partisipan untuk menarik diri kapan saja, dengan pendekatan wawancara yang empatik dan non-judgmental serta kesiapan memberikan rujukan profesional jika diperlukan. Metode ini secara keseluruhan bertujuan menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai pengalaman relasional dengan pasangan AvPD serta implikasinya dalam kajian psikologi hubungan interpersonal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 3 partisipan yang memenuhi kriteria sebagai individu yang pernah atau sedang menjalin hubungan pacaran dengan pasangan yang menunjukkan karakteristik *Avoidant Personality Disorder* (AvPD). Rentang usia partisipan berada pada 19–28 tahun, dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang beragam. Variasi ini memberikan sudut pandang yang kaya dalam memahami dinamika relasi interpersonal yang terbentuk.

Durasi hubungan yang dialami partisipan berkisar antara 1 tahun hingga 2 tahun, dengan satu partisipan telah mengakhiri hubungan, sementara dua lainnya masih berada dalam relasi tersebut. Lamanya hubungan ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang cukup mendalam untuk merefleksikan dinamika emosional, konflik, serta strategi adaptasi yang terjadi dalam hubungan tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan.

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Lama Hubungan	Status Hubungan
P1	21	Perempuan	1 tahun	Berlangsung
P2	23	Perempuan	2 tahun	Putus
P3	24	Laki-laki	1,5 tahun	Berlangsung

Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa pengalaman subjektif partisipan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tema utama yang merepresentasikan dinamika hubungan dengan pasangan yang memiliki kecenderungan AvPD.

Ambivalensi Emosional (Kedekatan vs Penghindaran)

Tema pertama yang muncul adalah ambivalensi emosional, yaitu kondisi di mana terdapat tarik-ulur antara kebutuhan akan kedekatan dan kecenderungan untuk menghindar. Partisipan menggambarkan bahwa pasangan mereka sering menunjukkan perilaku yang tidak konsisten, di mana di satu waktu tampak membutuhkan kedekatan, namun di waktu lain justru menjauh secara emosional.

Fenomena ini menciptakan kebingungan dan ketidakpastian dalam hubungan, karena partisipan kesulitan memahami posisi dan komitmen pasangan. Pola ini juga memunculkan ketegangan emosional yang berkelanjutan.

Tabel 2. Tema dan Subtema Ambivalensi Emosional.

Tema	Subtema	Deskripsi
<i>Ambivalensi Emosional</i>	Tarik-ulur hubungan	Pasangan mendekat lalu menjauh
	Ketidakpastian komitmen	Sulit memahami arah hubungan
	Sensitivitas terhadap konflik	Konflik kecil memicu penarikan diri

P1 mengungkapkan pengalaman yang menunjukkan dinamika kedekatan yang tidak konsisten dalam hubungan, yaitu “*Kadang dia bisa sangat dekat, perhatian banget, tapi tiba-tiba jadi dingin tanpa alasan yang jelas. Saya jadi bingung sebenarnya dia mau apa.*” (P1). Pernyataan ini menggambarkan adanya perubahan sikap yang tiba-tiba sehingga menimbulkan kebingungan pada partisipan.

Selanjutnya, pola serupa juga disampaikan oleh P2, yang menyatakan bahwa “*Setiap kali mulai merasa dekat, justru dia seperti menarik diri. Seolah-olah kedekatan itu membuat dia tidak nyaman.*” (P2). Hal ini menunjukkan bahwa kedekatan emosional justru direspons dengan penarikan diri oleh pasangan.

Sejalan dengan itu, P3 juga mengungkapkan pengalaman yang hampir identik, yaitu “*Saya merasa seperti ditarik mendekat, lalu didorong menjauh. Itu bikin capek secara emosional karena tidak ada kepastian.*” (P3). Ungkapan ini menegaskan adanya pola tarik-ulur yang berulang dalam hubungan.

Berdasarkan ketiga kutipan tersebut, dapat dilihat bahwa ambivalensi emosional menjadi pola dominan dalam hubungan yang dialami partisipan. Pola ini tidak hanya menciptakan ketidakpastian, tetapi juga berdampak langsung pada kestabilan psikologis, terutama dalam bentuk kelelahan emosional dan kebingungan dalam memahami arah hubungan.

Kelelahan Emosional dan Ketidakpuasan

Tema kedua yang muncul adalah kelelahan emosional dan ketidakpuasan dalam hubungan. Partisipan melaporkan bahwa mereka sering merasa lelah secara mental karena harus terus menyesuaikan diri dengan kondisi pasangan yang sulit diprediksi.

Kebutuhan emosional partisipan sering kali tidak terpenuhi, sehingga mereka merasa harus bekerja lebih keras untuk mempertahankan hubungan. Hal ini mencakup usaha memahami pasangan, menghindari konflik, hingga menekan kebutuhan pribadi.

Tabel 3. Dampak Psikologis pada Partisipan.

Dampak	Frekuensi Partisipan	Deskripsi
Kelelahan emosional	3/3	Merasa lelah secara mental
Ketidakpuasan hubungan	3/3	Kebutuhan emosional tidak terpenuhi
Kecemasan	2/3	Takut kehilangan atau ditolak

Partisipan mengungkapkan kondisi tersebut melalui berbagai pengalaman dalam menjalani hubungan. Salah satu partisipan menyampaikan, “*Saya sering merasa capek sendiri, seperti saya yang terus berusaha menjaga hubungan ini, tapi dia tidak menunjukkan hal yang sama.*” (P2). Pernyataan ini menunjukkan adanya perasaan lelah akibat ketidakseimbangan usaha dalam hubungan.

Selanjutnya, pengalaman serupa juga diungkapkan oleh partisipan lain yang menyoroti kurangnya pemenuhan kebutuhan emosional, yaitu “*Kadang saya merasa kebutuhan saya tidak dianggap. Saya ingin didengarkan, tapi dia malah menghindar.*” (P1). Hal ini mengindikasikan adanya perasaan tidak dihargai dan diabaikan dalam interaksi dengan pasangan.

Tidak hanya itu, dampak dari kondisi tersebut turut dirasakan dalam bentuk ketidaknyamanan psikologis, sebagaimana diungkapkan oleh partisipan berikut: “*Hubungan ini bukan bikin tenang, malah bikin overthinking terus.*” (P3).

Secara keseluruhan, rangkaian pengalaman tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang dijalani tidak memberikan rasa aman secara emosional. Sebaliknya, hubungan tersebut cenderung memunculkan kelelahan emosional, perasaan tidak terpenuhi, serta meningkatkan kecemasan dan kecenderungan overthinking pada partisipan.

Strategi Coping dan Adaptasi

Tema ketiga berkaitan dengan strategi *coping* yang digunakan partisipan untuk mempertahankan hubungan. Strategi ini terbagi menjadi adaptif dan maladaptif, tergantung pada cara individu merespons tekanan dalam hubungan.

Beberapa partisipan mencoba menggunakan pendekatan yang lebih konstruktif, seperti komunikasi terbuka dan mencari pemahaman melalui literasi psikologis. Namun, sebagian lainnya justru mengembangkan pola coping yang kurang sehat.

Tabel 4. Strategi Coping Partisipan.

Strategi Coping	Bentuk Perilaku
Adaptif	Komunikasi terbuka, mencari informasi psikologis
Maladaptif	Menekan emosi, menyalahkan diri sendiri
Relasional	Menghindari konflik, menyesuaikan diri berlebihan

Partisipan menyampaikan berbagai strategi yang mereka lakukan dalam menghadapi dinamika hubungan. Salah satu bentuk upaya adaptif ditunjukkan oleh P1 yang menyatakan, “*Saya coba baca-baca tentang kepribadian avoidant supaya bisa lebih memahami dia.*” (P1). Pernyataan ini mencerminkan adanya usaha untuk meningkatkan pemahaman terhadap pasangan sebagai bentuk penyesuaian diri.

Namun demikian, strategi yang digunakan tidak selalu bersifat adaptif. P3, misalnya, mengungkapkan bahwa “*Kalau ada masalah, saya lebih memilih diam karena takut dia makin menjauh.*” (P3). Sikap ini menunjukkan kecenderungan menghindari konflik yang justru berpotensi menghambat komunikasi dalam hubungan.

Selain itu, P2 juga mengungkapkan respons yang berfokus pada diri sendiri, yaitu “*Saya sering menyalahkan diri sendiri, merasa mungkin saya kurang sabar atau kurang pengertian.*” (P2). Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan self-blame yang dapat memperburuk kondisi emosional partisipan.

Berdasarkan ketiga kutipan tersebut, dapat dilihat bahwa meskipun terdapat upaya adaptif untuk memahami pasangan, sebagian partisipan juga terjebak dalam pola coping yang maladaptif. Pola ini tidak hanya menghambat penyelesaian masalah dalam hubungan, tetapi juga berpotensi memperburuk kondisi psikologis, seperti meningkatnya kecemasan dan penurunan kesejahteraan emosional.

Ketergantungan Emosional dan Sulit Mengakhiri Hubungan

Tema terakhir menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang kuat, sehingga partisipan mengalami kesulitan untuk mengakhiri hubungan meskipun menyadari adanya ketidakpuasan.

Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini meliputi keterikatan emosional, harapan bahwa pasangan akan berubah, serta keyakinan romantis bahwa cinta dapat mengatasi segala masalah.

Tabel 5. Faktor Bertahannya Partisipan dalam Hubungan.

Faktor	Deskripsi
Keterikatan emosional	Sulit melepaskan hubungan
Harapan perubahan pasangan	Percaya pasangan akan berubah
Keyakinan romantis	Cinta dianggap cukup untuk bertahan

Partisipan mengungkapkan dilema yang mereka alami dalam mempertahankan hubungan melalui berbagai pernyataan. P1, misalnya, menyampaikan, “*Saya tahu hubungan ini tidak sehat, tapi saya masih sayang, jadi sulit untuk pergi.*” (P1). Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran akan kondisi hubungan yang tidak ideal, namun diiringi dengan keterikatan emosional yang kuat.

Selanjutnya, P2 juga mengungkapkan hal serupa dengan menekankan adanya harapan terhadap perubahan pasangan, yaitu “*Saya selalu berharap dia bisa berubah, jadi saya terus bertahan.*” (P2). Hal ini mencerminkan bahwa keputusan untuk tetap bertahan tidak hanya didasarkan pada perasaan, tetapi juga pada ekspektasi akan perbaikan di masa depan.

Sejalan dengan itu, P3 menambahkan dimensi lain dari dilema tersebut dengan menyatakan, “*Ada perasaan tidak tega untuk meninggalkan, apalagi sudah banyak waktu yang dihabiskan bersama.*” (P3). Pernyataan ini menunjukkan adanya pertimbangan terkait investasi waktu dan kedekatan yang telah terbangun dalam hubungan.

Berdasarkan ketiga kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa partisipan mengalami konflik internal antara rasionalitas dan emosi. Meskipun mereka menyadari adanya ketidakpuasan dalam hubungan, keterikatan emosional, harapan akan perubahan, serta rasa enggan untuk meninggalkan hubungan menjadi faktor yang mendorong mereka untuk tetap bertahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan pacaran dengan pasangan yang memiliki kecenderungan AvPD ditandai oleh dinamika ambivalensi emosional yang kuat. Pola tarik-ulur yang muncul mencerminkan konflik internal pada individu dengan AvPD, yaitu antara kebutuhan akan kedekatan dan ketakutan terhadap penolakan. Temuan ini sejalan dengan teori kelekatan yang menyatakan bahwa individu dengan gaya kelekatan menghindar cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang stabil (Yunus et al., 2023).

Kelelahan emosional yang dialami partisipan juga menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan psikologis individu. Hal ini dapat dikaitkan dengan konsep hubungan *toxic*, di mana individu tetap bertahan meskipun mengalami tekanan emosional yang signifikan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dalam hubungan tidak sehat seringkali mengalami kelelahan emosional akibat ketidakseimbangan relasi (Audrey et al., 2023).

Selain itu, strategi *coping* yang digunakan partisipan menunjukkan adanya upaya untuk mempertahankan hubungan meskipun menghadapi kesulitan. Namun, strategi maladaptif seperti menekan emosi dan menyalahkan diri sendiri justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis individu. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang dapat membantu individu mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat (Ariani & Arbi, 2025).

Fenomena sulitnya meninggalkan hubungan juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Keterikatan emosional dan keyakinan romantis membuat individu tetap bertahan dalam hubungan yang tidak memuaskan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa korban dalam hubungan tidak sehat seringkali mengalami kesulitan untuk keluar dari hubungan tersebut karena faktor psikologis yang kompleks (Ifthiharfi et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman subjektif individu dalam hubungan dengan pasangan yang memiliki AvPD dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kepribadian, kelekatan, pengalaman masa lalu, serta dinamika relasi. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan romantis tidak hanya dipengaruhi oleh perasaan cinta, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang lebih kompleks (Heryana & Husnayain, 2023).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman subjektif individu dalam hubungan pacaran dengan pasangan yang mengalami *Avoidant Personality Disorder* merupakan pengalaman yang kompleks dan penuh ambivalensi emosional. Individu menghadapi dinamika hubungan yang tidak stabil, ditandai dengan pola tarik-ulur antara kedekatan dan penghindaran, yang berdampak pada munculnya kelelahan emosional, kecemasan, serta ketidakpuasan dalam hubungan. Meskipun demikian, banyak individu tetap mempertahankan hubungan tersebut karena adanya keterikatan emosional, harapan perubahan, serta keyakinan romantis yang kuat.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa hubungan dengan individu yang memiliki gangguan kepribadian memerlukan pemahaman yang mendalam serta kemampuan regulasi emosi yang baik. Tanpa hal tersebut, hubungan berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi individu. Selain itu, temuan penelitian ini juga menegaskan pentingnya faktor kelekatan, pengalaman masa lalu, serta penerimaan diri dalam membentuk dinamika hubungan romantis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, V. R. T., & Herdiana, I. (2025). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Perempuan Penyintas Pornografi Balas Dendam (Revenge Porn). *Repository Universitas Airlangga*, 1-12. <https://repository.unair.ac.id/137747/>
- Ariani, A. S. D., & Arbi, D. K. A. (2025). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Complex Posttraumatic Stress Disorder (C-PTSD) pada Wanita Dewasa Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6(4), 1055-1071. <http://doi.org/10.54543/syntaximperatif.v6i4.785>
- Audrey, D., Christanti, F. D., & Tedjawidjaja, D. (2023). Gambaran Strategi Coping pada Perempuan Emerging Adulthood yang Mengalami Toxic Relationship namun Mempertahankan Hubungan. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 108-128. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/4582>
- Damayanti, A., & Margaretha, M. (2021). Trauma dan kelekatan pada individu dewasa yang menyaksikan kdrt: kepribadian sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2051>
- Dwicahyani, A. R., & Satwika, Y. W. (2021). Perbedaan kekerasan psikologis yang dialami dalam relasi romantis ditinjau dari gaya kelekatan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 181-192. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41285>
- Heryana, N. R., & Husnayain, Z. N. (2023). Studi analisis kepribadian paradigma Milon dengan penyesuaian perkawinan pada pasutri dengan masa pernikahan 10 tahun. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, 3(1), 1-8. <http://www.e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc/article/view/330>
- Ifthiharfi, R., Rizkyanti, C. A., & Akhyar, M. (2024). Korban kekerasan dalam pacaran yang sulit meninggalkan hubungannya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 163-176. <https://10.7454/jps.2024.17>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). *Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies*. 8 (June), 35-49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v10i2>
- Layyana, E., & Ginanjar, A. S. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Autentisitas dalam Hubungan Romantis: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 4(11), 10890-10905. <https://locus.rivierapublishing.id/index.php/jl/article/view/5048>
- Muhammad Satibi, Arfian Suryasuciramadhan, Agnestesia Maria Damanik, Tri Utami, & Mutiara Permana. (2025). Analisis Iklan Politik Pasangan Budi Agis pada Pemilu Walikota dan wakil Walikota Kota Serang Tahun 2024. *Dialogika : Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi*, 1(3), 126-137. <https://doi.org/10.62383/dialogika.v1i3.483>
- Muharram, R. R., & Hidayat, R. (2026). Narcissistic Personality Disorder Dalam Kehidupan Pernikahan Perspektif Qira'ah Mubadalah. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 2741-2748. <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS/article/view/4016>

- Nabila Rahma Octavia, Laila Khafidah, & Afifatur Rohimah. (2025). Strategi Komunikasi Pelayanan Publik Dinas Perhubungan Kota Surabaya dalam Edukasi “Andalalin” di Siola Mall . *Dialogika : Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi*, 1(4), 146–160. <https://doi.org/10.62383/dialogika.v1i4.748>
- Purnomo, V., & Dewi, Z. L. (2023). Hubungan Antara Adverse Childhood Experience Dan Self-Criticism Pada Individu Dewasa Muda Dengan Attachment Style Sebagai Moderasi. *MANASA*, 12(1).
<http://jurnalinspirasimodern.com/index.php/JIM/article/view/390>
- Puspitasari, E. I., & Syafiq, M. (2022). Gaya Kelekatan Romantis Pada Laki-Laki Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Di Masa Anak-Anak. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/46395/39141>
- Putri, D. A., & Dinata, K. I. (2025). Peran Psikodiagnostik dalam Identifikasi Gangguan Kepribadian pada Individu Dewasa. *JIM: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(4), 154-164.
<https://scholar.archive.org/work/4nef46svdzes3cgzoujefxlhxy/access/wayback/http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/download/2051/pdf>
- Rahman, I. N., Fakhri, N., & Sulastri, T. (2025). Analisis Relasi Antara Keyakinan Romantis Dan Gaya Kelekatan Dalam Konteks Ketidaksadaran Status Hubungan Pada Perselingkuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1557-1570.
<https://10.31316/g-couns.v9i3.7220>
- Riska Putri Pratami, & Ade Budi Santoso. (2025). Representasi Krisis Emosional Remaja dalam Musik Video 0x1=Lovesong I Know I Love You Karya Tomorrow X Together Analisis Roland Barthes. *Kajian Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 2(3), 340–347. <https://doi.org/10.62383/kajian.v2i3.613>
- Syifa, Z., & Selian, S. N. (2025). Strategi coping mahasiswa dalam menghadapi toxic relationship di lingkungan pertemanan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(1), 326–334. https://jurnalisticqomah.org/index.php/jppi/article/view/6095/4028_n
- 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://10.33508/exp.v13i2.7749>
- Yunus, A. W., Murdiana, S., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara attachment style dengan kekerasan pada perempuan dewasa yang telah menikah di kota makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 140-157. <https://al-haramjournal.id/index.php/PESHUM/article/view/2651>