
Pengaruh Kelekatan Terhadap Ekspresi Emosi Dalam Relasi Pernikahan

Rena Latifa

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email : rena.latifa@gmail.com

Abstract

The purpose of this research is to explore: 1) the correlation between attachment style and emotional expression in a marital relationship, 2) the correlation between secure attachment style and positive emotional expression in a marital relationship, 3) the correlation between avoidant attachment style, 4) the correlation between anxiety and positive emotional expression. This study involved 58 person as participants. The results of this study demonstrated that there was a positive significant relationship between attachment style with the emotional expression in marital relationship. Attachment contribute 50.3% to the person positive emotions expression. The ability to express emotions in a positive way was increased if spouses had attachment for each other. This study also discovered that the most influential attachment style on the likelihood of a positive emotional expression is secure attachment styles. The more secure the person feeling to the spouse, the ability to express emotions in a positive way also increasing.

Keywords: attachment style, emotional expression, marital relation

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji : 1) antara gaya kelekatan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan, 2) korelasi antara gaya kelekatan aman (*secure attachment*) dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya, 3) korelasi antara gaya kelekatan *avoidant* dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya, 4) korelasi antara gaya kelekatan *anxiety* dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Variabel kelekatan memberi kontribusi sebesar 50.3% terhadap terjadinya ekspresi emosi positif dari individu pada pasangannya. Artinya, semakin lekat individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif. Kemudian ditemukan gaya kelekatan yang paling berpengaruh pada kemungkinan terjadinya pengekspresian emosi secara positif ialah gaya kelekatan aman (*secure attachment*). Artinya, semakin *secure* individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif.

Kata kunci : gaya kelekatan, ekspresi emosi, relasi pernikahan

Sebuah pernikahan yang sehat, setidaknya melibatkan kebersamaan yang dilandasi keintiman (*intimacy*), kelekatan dan pembentukan identitas diri pasangannya sebagai pribadi yang otonom. Selain itu pernikahan tersebut juga harus dapat memfasilitasi individu untuk dapat mengekspresikan perasaannya, pikiran-pikiran yang bisa jadi berbeda, ekspresi kemarahan atau bentuk reaksi konflik lainnya (Santrock, 2012).

Reaksi emosi yang ditampilkan individu terhadap pasangannya, sedikit banyak dipengaruhi oleh kelekatan yang dialami dengan pasangan tersebut (Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007). Sebaliknya, frekuensi dan intensitas mengekspresikan emosi secara sehat pada suatu hubungan romantis merupakan sebuah pengukur tentang seberapa lekat yang individu rasakan terhadap pasangannya (Barrett, Robin, Pietromonaco, & Eysell, 1998).

Kobak dan Sceery (1988) menyatakan bahwa cara individu mempersepsikan dan mengelola emosinya dalam suatu hubungan pernikahan sangat bergantung pada sejarah lekat atau tidaknya ia dengan pasangannya. Individu yang lekat secara aman (*securely attached*) cenderung memiliki kepercayaan diri dalam mengekspresikan kebutuhannya, serta responsif terhadap kebutuhan orang lain, dalam hal ini adalah kebutuhan pasangannya (Mikulincer & Shaver, 2003). Sementara itu, individu yang tidak lekat secara aman (*insecurely attached*) cenderung mengembangkan reaksi-reaksi emosi yang sifatnya *self-focused* (berorientasi pada dirinya saja) dan tidak memperhatikan kebutuhan fasilitasi emosi dari pasangannya.

Selain itu, Mikulincer dan Shaver (2005) lebih jauh menjelaskan bahwa pengalaman emosional individu terhadap pasangannya dapat dipahami dari sudut pandang teori kelekatan. Pada situasi saat

pasangan berperilaku negatif misalnya, individu yang cenderung lekat secara aman (*securely attached*) layaknya mengalami dan mengekspresikan rasa marah yang berfungsi untuk memfasilitasi peningkatan/pengembangan hubungan ke arah tujuan yang lebih konstruktif. Di sisi lain, individu yang tidak lekat secara aman (*insecurely attached*) biasanya mengalami dan mengekspresikan rasa marah yang bersifat disfungsional dalam rangka mencari 'rasa aman' untuk tujuan dirinya sendiri (pada tipe individu dengan *anxious-attachment*), sementara pada individu dengan tipe kelekatan yang *avoidant* rasa marah yang disfungsional ini ditujukan dalam rangka mengendalikan diri untuk menghindari masalah dirinya.

Contoh konkrit lainnya, dalam masa penyesuaian pernikahan misalnya, agresi verbal dan agresi fisik biasa terjadi pada banyak pasangan (Schumacher & Leonard, 2005), yang didahului agresi verbal, kemudian dapat memicu terjadinya agresi fisik. Agresi merupakan bentuk ekspresi emosi yang acapkali ditampilkan oleh individu yang tidak lekat secara aman (*insecurely attached*). Hal ini merupakan ekspresi dari emosi marah hingga mengarah pada rasa dendam pada pasangannya, dan ini dapat mengarahkan pada keputusan bercerai, baik pada pasangan muda maupun pasangan yang usia pernikahannya sudah lama (Simpson, Rholes & Philips, 1996).

Bowlby (dalam Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007) mengatakan bahwa ekspresi emosi dalam relasi pernikahan biasanya berakar dari pengalaman keterhubungan di masa lalu terhadap *care giver* (orang tua) yang berperan sebagai *significant person*. Kemudian hal ini diteruskan dan berkembang selama individu melalui masa remaja hingga dewasa. Saat anak memiliki suatu ikatan emosional yang kuat dengan figur orang tua, ia akan mengembangkan interaksi

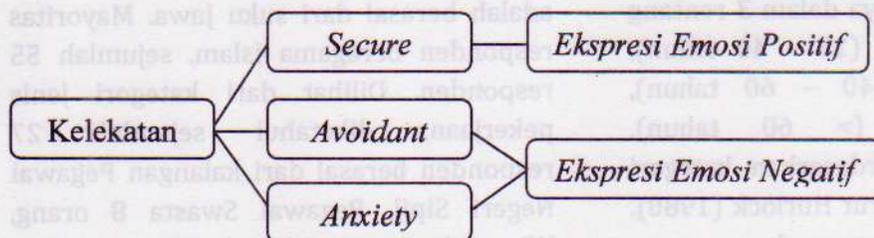
yang sehat pada orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya di masa dewasa (Mc Cartney dan Dearing, 2002). Individu juga dapat mengembangkan dengan lebih baik kepercayaan dan keamanan, yang menjadi dasar dalam hubungan persahabatan serta pernikahan di masa dewasa. Proses ini dinamakan Bowlby (1969) sebagai bentuk kelekatan. Ainsworth (dalam Hetherington dan Parke, 2001) mengatakan bahwa kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Terdapat 3 bentuk gaya kelekatan: *secure* dan *insecure* (terbagi menjadi *anxiety* dan *avoidant*).

Kelekatan berkaitan dengan ekspresi emosi sejak individu masih kecil hingga tahapan perkembangan selanjutnya (Haydon & Shilkret, 2001). Hal ini dapat dijelaskan melalui pola hubungan orangtua dan anak. Individu dengan tipe kelekatan *secure* ditandai dengan kenyamanan untuk berdekatan, berakrab-akrab dengan pasangannya dan terdapat saling keberbutuhan, cenderung banyak mengalami pengalaman emosi yang positif dan sedikit pengalaman emosi negatif. Lebih jauh mereka yang *secure*, mampu mengelola pengalaman emosi negatif,

dimana saat terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan mereka cukup percaya diri dengan kemampuannya dan apabila dirasa membutuhkan bantuan orang lain maka ia mampu mencari bantuan untuk kenyamanan dan dukungan sosial, dan hal ini membuatnya dapat tetap tenang/stabil.

Individu dengan *insecure attachment* (terbagi menjadi jenis *avoidant* dan *anxiety*) ditandai dengan ketidakmampuan mengutarakan kebutuhan pada pasangan, kurang kemampuan dalam memperhatikan atau tidak butuh diperhatikan, kurang memiliki keterikatan emosional, kurangnya kepercayaan pada pasangan, tidak sensitif atas kebutuhan pasangan (Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007). Individu juga dapat mengembangkan kebencian dan dendam yang berlebihan terhadap pasangannya saat terjadi konflik. Hal ini dipengaruhi oleh pola kelekatan yang dialaminya di masa lalu. Jika di masa kecil individu mengalami pengabaian dan tidak dekat dengan figur orang tua, maka yang akan terjadi di masa dewasa saat menjalin relasi pernikahan adalah bentuk ekspresi negatif dari pengalaman-pengalaman emosionalnya dan penyelesaian konflik yang buruk.

Bagan kerangka berpikirnya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka beberapa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan

dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan.

2. Ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan aman (*secure attachment*) dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan.
3. Ada hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan *avoidant* dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan.
4. Ada hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan *anxiety* dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi (Hasan, 2003). Sampel penelitian ini adalah individu menikah di wilayah Bandung. Karakteristik sampelnya yakni sebagai berikut:

1. Pria dan wanita yang berada dalam rentang usia dewasa. Dalam hal ini peneliti membaginya dalam 3 rentang usia: dewasa dini (18 - 40 tahun), dewasa madya (40 - 60 tahun), dewasa lanjut (> 60 tahun). Pembagian ini berdasarkan kategori usia dewasa menurut Hurlock (1980). Usia dewasa merupakan masa pelaksanaan tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh individu, salah satunya adalah menikah.
2. Telah menyelesaikan pendidikan minimal SMU sederajat. Dengan telah menyelesaikan pendidikan minimal

SMU diharapkan individu mampu memahami instruksi dan pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam kuesioner penelitian.

3. Usia pernikahan dibatasi minimal 1 tahun.
4. Subyek dapat berasal dari suku, agama, latar belakang pekerjaan apapun. Hal ini dilakukan guna memperbesar kemungkinan variasi data hasil penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *accidental sampling* pada individu menikah di kota Bandung sejumlah 58 responden. *Accidental sampling* dalam penelitian ini merupakan bentuk *sampling* dimana individu yang menjadi responden diambil berdasarkan kesediaan saja.

Jumlah responden pria adalah 25 orang dan 33 responden wanita. Rentang usia responden yakni sejumlah 43 orang yang berusia 22 sampai dengan 40 tahun, dan 15 responden berusia 43 sampai dengan 60 tahun. Responden berlatar pendidikan terakhir S1, yakni sejumlah 27 orang. Kemudian berdasar usia pernikahan, sejumlah 42 responden yang usia pernikahannya selama 1 sampai 10 tahun. Sedangkan responden yang usia pernikahannya di atas 10 tahun ialah berjumlah 16 orang. Berdasarkan suku, responden terbanyak sejumlah 31 orang adalah berasal dari suku Jawa. Mayoritas responden beragama Islam, sejumlah 55 responden. Dilihat dari kategori jenis pekerjaan, diketahui sejumlah 27 responden berasal dari kalangan Pegawai Negeri Sipil, Pegawai Swasta 8 orang, Wirausaha 1 responden, dan 22 responden tidak bekerja.

Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala gaya kelekatan dan skala ekspresi emosi. Indikator

perilaku yang digunakan dalam kedua skala tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Indikator Gaya Kelekatan

Gaya Kelekatan	Indikator
<i>Secure</i>	Kenyamanan untuk berdekatan, berakrab-akrab dengan pasangan Terdapat saling kebutuhan
<i>Avoidant</i>	Menarik diri dari pasangan Mengembangkan sikap permusuhan dan tertutup Tidak suka bergantung pada pasangan Perasaan negatif terhadap pasangan
<i>Anxiety</i>	Secara posesif ingin selalu berada dekat dengan pasangan setiap saat Reaksi penuh kecemasan Sangat rewel atas kejadian yang menimpa dirinya Kurang kemandirian

Tabel 2. Indikator Ekspresi Emosi

Ekspresi Emosi	Indikator
Ekspresi Positif	Verbal emosi positif
	Verbal emosi negatif
	Non-Verbal emosi positif
	Non-Verbal emosi negatif
Ekspresi Negatif	Verbal emosi positif
	Verbal emosi negatif
	Non-Verbal emosi positif
	Non-Verbal emosi negatif

Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, bentuk analisis data yang digunakan adalah *analisis kuantitatif*, yakni jenis analisis yang mempergunakan alat analisis berupa metode statistik, yang hasilnya disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian (Hasan, 2003).

Bentuk analisa statistik yang digunakan yakni teknik korelasional (*Pearson Correlation*) dan analisa regresi untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel satu terhadap variabel lain.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan tehnik korelasional Pearson, karena berdasarkan uji persyaratan telah diketahui bahwa data berdistribusi normal.

Hipotesis 1: Ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi dan Uji Korelasi Kelekatan dengan Ekspresi Emosi

Variabel	<i>r</i>	<i>R Square</i>	<i>P</i>
Kelekatan dan ekspresi emosi	0,709	0,503	0,000 ($p < 0,01$)
<i>Secure-attachment</i> dan ekspresi emosi	0.558	0.311	0,000 ($p < 0,01$)
<i>Avoidant-attachment</i> dan ekspresi emosi	0.738	0.544	0,000 ($p < 0,01$)
<i>Anxiety-attachment</i> dan ekspresi emosi	0.753	0.568	0,000 ($p < 0,01$)

Tabel di atas menunjukkan uji korelasi $r = 0.709$ dan $p = 0.000$ ($p < 0,01$). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Artinya, semakin lekat individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai *R Square* = 0.503, hal ini menunjukkan bahwa variabel kelekatan memberi kontribusi sebesar 50.3% terhadap terjadinya ekspresi emosi positif dari individu pada pasangannya.

Berdasarkan korelasi *Pearson Product Moment* $r = 0.558$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan aman (*secure attachment*) dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Artinya, semakin *secure* individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif. Nilai *R Square* pada tabel sebesar = 0.311, hal ini menunjukkan bahwa variabel *secure attachment* memberi kontribusi sebesar 31.1% terhadap terjadinya ekspresi emosi positif dari individu pada pasangannya.

Sedangkan untuk hasil dari korelasi *Pearson Product Moment* $r = -0.738$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$) Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan *avoidant* dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Artinya, semakin *avoidant* bentuk kelekatan yang dimiliki individu terhadap pasangannya maka bentuk ekspresi emosi yang paling sering ditampilkannya adalah bentuk ekspresi emosi negatif. Nilai *R Square* = 0.544, hal ini menunjukkan bahwa variabel *avoidant-attachment* memberi kontribusi sebesar 54.4% terhadap terjadinya ekspresi emosi negatif dari individu pada pasangannya.

Korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa $r = -0.753$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Kesimpulannya adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan *anxiety* dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Artinya, semakin *anxiety* bentuk *attachment* yang dimiliki individu terhadap pasangannya maka bentuk ekspresi emosi yang paling sering ditampilkannya adalah bentuk ekspresi emosi negatif. Terlihat nilai *R Square* = 0.568, hal ini menunjukkan bahwa variabel *anxiety-attachment* memberi kontribusi sebesar 56.8% terhadap terjadinya ekspresi emosi negatif dari individu pada pasangannya.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Usia Individu dan Pernikahan dengan Kemampuan Kelekatan dan Ekspresi Emosi Positif

Variabel	r	p
Usia individu dan kemampuan kelekatan	-0.267	0.043 (p < 0.05)
Usia pernikahan dan kemampuan kelekatan	-0.151	0.258 (p > 0.05)
Usia individu dan ekspresi emosi positif	-0.188	0.157 (p > 0.05)
Usia Pernikahan dan ekspresi emosi positif	-0.102	0.445 (p > 0.05)

Peneliti kemudian melakukan analisis selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara usia individu dan usia pernikahan dengan kemampuan kelekatan dan ekspresi emosi positif. Analisis data sesuai Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel usia individu dengan kemampuan kelekatan dengan nilai $r = -0.267$ dan $p = 0.043$ ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara usia individu dengan kemampuan kelekatan yang dimilikinya dalam berelasi dengan pasangan. Artinya, semakin tua usia individu maka kelekatan terhadap pasangan akan semakin aman.

Sementara itu hasil uji korelasi usia pernikahan dengan kemampuan kelekatan menunjukkan nilai $r = -0.151$ dan $p = 0.258$ ($p > 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara usia pernikahan dengan kemampuan kelekatan yang dimilikinya dalam berelasi dengan pasangan. Artinya, semakin lama usia pernikahan tidak menentukan kelekatan individu terhadap pasangan dalam relasi pernikahannya.

Hasil uji korelasi menggunakan teknik *Pearson Product Moment* antara variabel usia individu dengan ekspresi emosi positif menghasilkan nilai $r = -0.188$

dan $p = 0.157$ ($p > 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara usia individu dengan kemampuan menampilkan ekspresi emosi positif dalam berelasi dengan pasangan. Artinya, semakin tua usia individu belum tentu ekspresi emosi yang ditampilkan pada pasangan lebih banyak ekspresi emosi yang bersifat positif.

Hasil analisis usia pernikahan dengan ekspresi emosi positif menunjukkan nilai $r = -0.102$ dan $p = 0.445$ ($p > 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara usia pernikahan dengan kemampuan menampilkan ekspresi emosi positif yang ditampilkannya dalam berelasi dengan pasangan. Artinya, semakin lama usia pernikahan tidak berhubungan dengan kemampuan mengekspresikan emosi secara positif.

DISKUSI

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Variabel kelekatan memberi kontribusi sebesar 50.3% terhadap terjadinya ekspresi emosi positif

dari individu pada pasangannya. Artinya, semakin lekat individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif. Kemudian ditemukan gaya kelekatan yang paling berpengaruh pada kemungkinan terjadinya pengekspresian emosi secara positif ialah gaya kelekatan aman (*secure attachment*). Artinya, semakin *secure* individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif.

Hal ini sejalan dengan temuan Rusbult, Verette, Whitney, Slovik dan Lipkus (1991) yang menyebutkan bahwa individu dengan *secure attachment* akan mengalami dan mengekspresikan emosi positif yang lebih banyak dibanding individu dengan *insecure attachment*. Individu yang *secure* biasanya bersedia mengakomodasi kebutuhan-kebutuhan diri dan pasangannya, utamanya dalam membuat suatu keputusan penting terkait keberlanjutan dan kesejahteraan hubungan. Bentuk hubungan yang terjadi juga bersifat saling mengoreksi dan memberikan masukan berharga untuk kepentingan bersama dibanding kepentingan individual. Saat berhadapan dengan konflik dengan pasangan, strategi konflik yang terbentuk ialah *problem-focused strategy*.

Selain itu, Simpson, Collins, Tran, dan Haydon (2007) menyebutkan bahwa individu dengan tipe kelekatan *secure* biasanya dapat untuk berdekatan, berakrab-akrab dengan pasangannya dan terdapat saling kebutuhan, cenderung banyak mengalami pengalaman emosi yang positif dan sedikit pengalaman emosi negatif. Lebih jauh mereka yang *secure*, mampu mengelola pengalaman emosi negatif, dimana saat terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan mereka cukup percaya diri dengan kemampuannya dan apabila dirasa membutuhkan bantuan

orang lain maka ia mampu mencari bantuan untuk kenyamanan dan dukungan sosial, dan hal ini membuatnya dapat tetap tenang/stabil.

Pada penelitian ini juga ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara gaya kelekatan *insecure* (pada *avoidant* dan *anxiety*) dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Artinya, semakin *insecure* bentuk kelekatan yang dimiliki individu terhadap pasangannya maka bentuk ekspresi emosi yang paling sering ditampilkannya adalah bentuk ekspresi emosi negatif.

Simpson, Collins, Tran, dan Haydon (2007) menemukan individu dengan *insecure attachment* banyak yang tidak mampu mengutarakan kebutuhan pada pasangan, kurang kemampuan dalam memperhatikan atau tidak butuh diperhatikan, kurang memiliki keterikatan emosional, kurangnya kepercayaan pada pasangan, tidak sensitif atas kebutuhan pasangan sehingga caranya dalam mengekspresikan pengalaman emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan biasanya berbentuk negatif. Pengalaman emosional yang ada ditampilkan melalui cara-cara yang disfungsi, merusak, atau menyakiti pasangan. Perasaan atau pengalaman emosi negatif yang terjadi cenderung dibesar-besarkan dan merasa sangat buruk atas dirinya sendiri serta senantiasa menyalahkan pasangan.

Bowlby (dalam Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007) mengatakan bahwa ekspresi emosi dalam relasi pernikahan biasanya berakar dari pengalaman keterhubungan di masa lalu terhadap *care giver* (orang tua) yang berperan sebagai *significant person*. Kemudian hal ini diteruskan dan berkembang selama melalui masa remaja hingga dewasa. Namun pengalaman kelekatan individu di masa lalu tidaklah tergal dalam hasil

penelitian ini, sehingga untuk penelitian lanjutan sebaiknya ditelusuri persepsi individu yang berstatus menikah terkait figur lekatnya di masa kecil, sehingga dapat dilihat apakah kelekatan yang ada saat menikah dan ekspresi emosi yang ditampilkan sesungguhnya berkaitan dengan kelekatan masa kecil terhadap figur *care giver*.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara usia individu dan usia pernikahan dengan gaya kelekatan yang dimiliki individu dalam berelasi dengan pasangan. Artinya, semakin tua usia individu dan semakin lama menikah, belum tentu kelekatan terhadap pasangan semakin *secure*. Seperti yang diutarakan oleh Bowlby (1969) bahwa hubungan kelekatan diawali dengan kelekatan anak pada ibu atau figur lain pengganti ibu, dan jika sudah terbentuk maka akan bertahan cukup lama dalam rentang kehidupan manusia. Ainsworth (dalam Hetherington dan Parke, 2001) juga mengatakan bahwa kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan ibunya, yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu.

Tidak ada hubungan positif yang signifikan antara usia individu dan usia pernikahan dengan kemampuan menampilkan ekspresi emosi positif dalam berelasi dengan pasangan. Artinya, semakin tua usia individu dan lamanya menikah belum tentu ekspresi emosi yang ditampilkan pada pasangan lebih banyak ekspresi emosi yang bersifat positif. Hal ini menunjukkan tingkat kematangan usia fisiologis tidak seiring dengan kematangan usia psikologis. Banyak faktor yang dapat menjadi penentu matangnya pengalaman emosional dan pengekspresian emosi, utamanya faktor-faktor psikologis. Bertambahnya usia dan langgengnya pernikahan tidaklah membuat individu

memiliki kematangan psikologis. Pemaknaan terhadap pengalaman emosional secara frekuentif dan kuat lah yang membedakan kematangan emosi individu dalam suatu relasi pernikahan, apalagi jika pemaknaan ini disertai dengan penyesuaian diri terhadap pasangan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik (Clark, Fitness, & Brissette, 2001).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari analisa data, dapat disimpulkan hasilnya bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Selain itu, ada hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan aman (*secure attachment*) dengan ekspresi emosi positif yang ditampilkan oleh individu terhadap pasangannya dalam suatu relasi pernikahan. Artinya, semakin *secure* individu terhadap pasangannya maka ia juga semakin memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara positif.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini, sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa pembentukan kelekatan dan ekspresi emosi positif tidak dipengaruhi oleh usia individu dan lamanya pernikahan berlangsung. Maka perlu disosialisasikan pada individu yang menikah untuk sejak dini membangun kelekatan yang *secure* terhadap pasangan dan melatih kemampuan mengekspresikan emosi secara positif, tidak bisa membiarkan atau mengharapkan kedua hal ini dapat

tumbuh dan matang sendiri seiring berjalannya waktu.

2. Perlu dilanjutkan pada penelitian lain terkait faktor lainnya yang berkontribusi pada tampilnya ekspresi emosi positif individu terhadap pasangannya.
3. Hasil penelitian ini dapat pula dijadikan bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan preventif, untuk mencegah perceraian misalnya. Sebab diketahui salah satu faktor penyebab perceraian ialah dikarenakan sering terjadinya ekspresi emosi negatif antara individu dengan pasangan.
4. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai bahan masukan pada proses konseling atau terapi pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atwater, E., & Duffy, K. G. (1999). *Psychology for living adjustment, growth, and behavior today* (6th ed.). New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan skala psikologi* (cet ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barrett, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eyssell, K. M. (1998). Are women the "more emotional" sex ? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition and Emotion*, 12, 555-578.
- Berscheid, E., & Reis, H. (1998). *Attraction and close relationships*. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). Boston: McGraw-Hill.

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

Clark, M. S., Fitness, J., & Brissette, I. (2001). Understanding people's perceptions of relationships is crucial to understanding their emotional lives. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 253-278). Malden, MA: Blackwell.

Collins & Read. (1991). Adult attachment, working model, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 674-663.

Degelman, D., & Harris, M. L. (2003). *APA style essentials*. Last modified November 13, 2003, from Vanguard University, Departement of Psychology Web site: http://www.vanguard.edu/faculty/ddegelman/index.cfm?doc_id=796

Durkin, K. (1995). *Developmental social psychology*. Massachussets: Blackwell Publisher Inc.

Duvall, E. M., & Miller, B.C. (1985). *Marriage and family development* (6th ed.). New York: Harper & Row, Publishers.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In: T. Dalgleish and M. Power (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, UK: John Wiley & Sons Ltd

Hasan, M. I. (2003). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Haydon & Shilkret. (2001). Attachment style, emotional expressiveness, and guilt among college women. *Thesis*, unpublished, Mount Holyoke College.
- Hazan & Shaver. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hetherington, E.M & Parke R.D., (Ed). (1999). *Child psychology: A contemporary view point* (5th ed). Boston: Mc Graw-Hill College.
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3, 387-399.
- Knox, D. (1998). *Choices in relationships (2nd ed): An introduction to marriage and the family*. St. Paul: West Publishing company.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Mc Cartney, K., & Dearing, E., (Ed). (2002). *Child Development*. USA: Mc Millan Reference.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.); *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). San Diego, CA: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Papalia, D. E., & Feldman, R.D. (2004). *Human development*. (9th ed). USA: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. (13th ed.). New York: McGraw-Hill Co.
- Schumacher, J. A., & Leonard, K. E. (2005). Husbands' and wives' marital adjustment, verbal aggression, and physical aggression as longitudinal predictors of physical aggression in early marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (1), 28-37.
- Simpson, J. A., Collins, W.A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 355-367.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899-914.

Walgito, Bimo. (1997). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Papalia, D. E. & Feldman, R.D. (2004). *Human development* (9th ed). USA: Mc Graw-Hill Companies, Inc.

Hasan & Shaver (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkys, J. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.

Hetherington, E.M. & Parkes, R.D. (Eds). (1999). *Child psychology: A contemporary view point* (2th ed). Boston: Mc Graw-Hill College.

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed). New York: McGraw-Hill Co.

Jones, J. T. & Cunningham, J. D. (1995). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3, 387-399.

Schumacher, J. A. & Leonard, K. E. (2005). Husbands and wives' marital adjustment, verbal aggression, and physical aggression as longitudinal predictors of physical aggression in early marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (1), 28-37.

Knox, D. (1998). *Choices in relationships* (2nd ed): An introduction to marriage and the family. St. Paul, West Publishing company.

Simpson, J. A., Collins, W.A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 352-367.

Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 132-146.

Mc Carney, K. & Dearing, E. (Ed). (2005). *Child Development USA: Mc Millan Reference*.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 23-125). San Diego, CA: Academic Press.