

***Attachment* pada Remaja Perempuan**

Mustaghfiroh^{1*}, Siti Muhibah², Arga Satrio Prabowo³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

Email Korespondensi: *2285190058@untirta.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *attachment* pada remaja perempuan di SMA Negeri se-Kota Cilegon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan SMA Negeri se-Kota Cilegon yang berjumlah 3.095 siswa, dan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan hasil 266 sampel. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner menggunakan skala *likert*. Pengambilan data dilakukan menggunakan bantuan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola *attachment* orang tua dikategorikan *secure attachment* pada 131 remaja perempuan, dikategorikan *anxious attachment* pada 88 remaja perempuan, dan dikategorikan *avoidant attachment* pada 47 remaja perempuan. *Attachment* penting bagi remaja perempuan, mereka yang dibesarkan dengan *secure attachment* akan memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan merasa nyaman untuk berbagi perasaan ataupun permasalahan yang dialami kepada orang terdekatnya serta mampu menjadi pendengar yang baik.

Kata Kunci: *Attachment*, Remaja perempuan, Percaya diri

Abstract

This study was conducted to determine the description of attachment in adolescent girls in public high schools in Cilegon City. This study used a quantitative approach with survey research methods. The population in this study were all female students of public high schools in Cilegon City, totaling 3,095 students, and sampling using proportionate stratified random sampling technique with the result of 266 samples. The instrument in this study was a questionnaire using a Likert scale. Data collection was carried out using the help of google form. The results showed that parental attachment patterns were categorized as secure attachment in 131 adolescent girls, categorized as anxious attachment in 88 adolescent girls, and categorized as avoidant attachment in 47 adolescent girls. Attachment is important for adolescent girls, those who are raised with secure attachment will have a high level of self-confidence and feel comfortable to share their feelings or problems with those closest to them and be able to be a good listener.

Keywords: Adolescent girl, Attachment, Self-confidence

Pendahuluan

Banyak remaja yang saat ini mengalami krisis kepercayaan diri ataupun *insecure*, hal ini dapat menjadi masalah bagi remaja, terutama remaja perempuan. Menurut Khairun & Nurmala (2020) seorang remaja dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-21 tahun. Menurut Hartinah dalam Wahyuni & Nurmala (2020) remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Agustine, Khairun & Nurmala (2019) usia remaja merupakan masa transisi menuju kedewasaan. Menurut Awaliyah, Muhibah, & Handoyo (2021) pada masa transisi inilah remaja sangat rentan sekali terhadap berbagai permasalahan-permasalahan yang dapat mempengaruhinya secara kepribadian maupun perilakunya. Masalah tersebut berkaitan erat dengan perkembangan dan pertumbuhan

yang dialami oleh remaja. Menurut Basuni, Rahmawati & Khairun (2021) pertumbuhan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan perilaku serta sikap-sikap kekanak-kanakan dan berupaya untuk berperilaku secara dewasa. Menurut Soekanto dalam Choirunnisa, Afiati & Conia (2020) siswa pada masa remaja dirasakan sebagai suatu krisis karena belum adanya pegangan, sedangkan kepribadiannya sedang mengalami pembentukan. Menurut Haerani, Khairun & Conia (2020) remaja yang telah memiliki kemandirian mampu untuk menentukan sendiri keputusan yang akan diambilnya sehingga ia tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Menurut Afriani, Afiati & Conia (2021) remaja perempuan adalah individu berusia 10 sampai 24 tahun yang dalam perkembangannya mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial dan emosional termasuk juga perubahan dalam kesehatan reproduksi. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun ia masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Remaja perempuan memiliki berbagai masalah yang kompleks dalam diri mereka, termasuk perkembangan fisik dan emosional. Oleh karena itu, remaja perempuan yang tidak dapat mengatasi masalah krisis kepercayaan diri ini akan mengalami hambatan dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya. Menurut Afiati, Conia, et al. (2022) untuk hal tertentu remaja perempuan umumnya lebih banyak memfokuskan arah pandangannya ke dalam diri, karenanya remaja wanita cenderung banyak menuntut dan hal ini akan menyebabkan perempuan sangat sensitif terhadap kekecewaan, kurang tahan terhadap kritik, memiliki ekspresi emosi kesepian yang kuat karena merasa tidak dimengerti oleh lingkungan. Koentjaraningrat dalam Pribadi & Roestamadji (2012) menyatakan bahwa salah satu kelemahan generasi muda saat ini adalah kurangnya rasa percaya diri. Menurut Lauster dalam Miranda, Hakim & Wibowo (2019) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam interaksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Menurut Nevid, Rathus & Greene dalam Rahmawati, Wibowo & Legiani (2019) gangguan kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Menurut Afiati, Handoyo, Muhibah & Hakim (2020) gejala yang nampak secara fisik pada penderita gangguan kecemasan antara lain suhu badan meningkat, mual-mual, menggigil, badan lesu, mual-mual, pening, sesak nafas, dan sering merasa panik.

Affiatin dalam Pribadi & Roestamadji (2012) menyatakan bahwa bentuk masalah yang banyak dialami remaja pada dasarnya adalah karena kurangnya rasa percaya diri. Orang

yang kurang percaya diri merasa dirinya kecil, tidak berharga, tidak berarti, dan tidak berdaya menghadapi tindakan orang lain. Orang seperti itu biasanya takut melakukan kesalahan dan ditertawakan orang lain. Fenomena kurang percaya diri sering terlihat pada remaja perempuan.

Remaja perempuan yang memiliki masalah pada rasa percaya diri terkadang membuat dirinya kurang mampu mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang sedang dialami kepada orang lain, banyak kita temukan remaja perempuan yang berbagi pengalaman atau keadaannya di media sosial. Saat ini media sosial membuat seseorang dapat berbagi pengalaman pribadinya kapan saja, seperti berbagi kegiatan serta perasaannya di media sosial. Individu dapat mengekspresikan emosi seperti kebahagiaan, kemarahan, dan frustrasi (Ningsih, 2015). Individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain melalui berbagai platform (Bazarova, 2015), hal ini lah yang disebut dengan *self disclosure* atau pengungkapan diri. Menurut Devito (2014) jenis kelamin dapat mempengaruhi *self disclosure* di media sosial. Perempuan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya kepada orang lain sedangkan laki-laki lebih tertutup. Oleh karena itu, pengungkapan diri di media sosial lebih banyak dilakukan oleh remaja perempuan.

Krisis kepercayaan diri dan dorongan untuk *self disclosure* tidak dipengaruhi oleh satu faktor saja, namun dalam perkembangannya banyak faktor yang menyebabkan remaja perempuan mengalami kurangnya kepercayaan diri. Mappiare (2000) menemukan bahwa kepribadian, citra diri, dan kepercayaan diri pada masa remaja akhir dapat dibentuk oleh banyak hal, salah satunya adalah situasi keluarga, karena di dalam keluarga tempat anak melakukan interaksi pertama kali, sikap orangtua dalam mengasuh anak, sosialisasi, dan interaksi keluarga. Keluarga merupakan perangkat yang memberikan kontribusi yang sangat berarti dan signifikan terhadap perkembangan pribadi, citra diri yang sehat, dan rasa percaya diri remaja. Menurut Scott dalam Handoyo (2019) lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak. Menurut Handoyo, Afiati & Khairun (2020) Bimbingan dan Konseling juga memberikan bantuan kepada para peserta didik untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Menurut Khairun, Hakim & Rusadi (2020) Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu profesi yang bidangnya gerakannya bisa dimana saja, baik di sekolah maupun dimasyarakat yang lebih luas, bahkan termasuk dalam lingkungan keluarga.

Karena orang tua bertanggung jawab atas proses perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak-anak mereka, maka anak membutuhkan perhatian, bimbingan, dan pengawasan penuh dari orang tua. Perkembangan kepribadian seorang anak sangat dipengaruhi oleh

tingkat kedekatan anak dengan orang tuanya. Perilaku anak di lingkungan sosial dapat diamati sebagai cerminan dari pola kelekatan (*attachment*) yang diterima dalam lingkungan keluarga. Kelekatan remaja dengan orang tua dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosial remaja, yang tercermin dari sifat-sifat seperti harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik (Santrock, 2003). Menurut Yusuf dalam Rochani, Dalimunthe & Wibowo (2019) menyatakan bahwa perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial dan dimaknakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi, melebur diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi serta berkerjasama. Santrock (2012) menyatakan bahwa kelekatan (*attachment*) adalah ikatan emosional yang kuat antara dua orang, di mana satu orang memberikan dukungan, perlindungan, dan rasa aman kepada orang lain. Menurut Isfaiyah, Rahmawati & Dalimunthe (2019) dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya. Figur lekat pertama seorang anak adalah orang tuanya, dan ikatan emosional yang kuat akan terbentuk sepanjang waktu saat orang tua memberikan dukungan, perlindungan, serta kenyamanan. Melalui pengamatan dan penelitian, Ainsworth membagi kelekatan (*attachment*) menjadi tiga bentuk. Ainsworth, et al (1978) membagi pola kelekatan antara anak dan orang tua ke dalam tiga kategori yaitu, kelekatan aman (*secure attachment*), cemas (*anxious attachment*), dan menghindar (*avoidant attachment*).

Rice dan Dolgin dalam Marheni et al. (2018) mengungkapkan bahwa adanya perilaku kasih sayang dan rasa kehangatan dalam keluarga yang secara konsisten diberikan oleh orang tua merupakan kelekatan yang didasari oleh rasa aman. Menurut Ainsworth dalam Crain (2007) kelekatan yang aman (*secure attachment*) memberikan kepercayaan diri pada anak untuk berani dan aman mengeksplorasi lingkungannya melalui sikap orang tua yang responsif dan peka (biasanya ibu). Anak yang memperoleh kelekatan yang cukup, akan merasa aman (*secure*), lebih positif terhadap kelompok, dan menunjukkan minat yang lebih besar dalam bermain. Anak-anak yang memiliki kelekatan yang aman akan lebih optimis, percaya diri, dan terbuka kepada orang lain karena mereka mampu berhubungan dengan orang lain (Ainsworth, 1969).

Penelitian ini berfokus pada bagaimana gambaran kelekatan (*attachment*) pada siswa perempuan di SMAN se-Kota Cilegon. Menurut Prabowo, Conia, Afiati, dkk. (2020) peneliti akan melakukan survey mengenai gambaran *attachment* pada siswa perempuan sesuai dengan pola *attachment* dari Ainsworth yaitu, *secure attachment*, *anxious attachment*, dan *avoidant attachment*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta menambah

pengetahuan mengenai pentingnya kelekatan (*attachment*) orang tua-remaja bagi remaja perempuan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Metode survey adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosial dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan atau wawancara atau kuesioner yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk di generasikan (Sugiyono, 2018). Menurut Oktavia, Sholih & Arga (2020) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau merupakan bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan SMA Negeri se-Kota Cilegon yang berjumlah 3.095 siswa. Kemudian, peneliti melakukan pengambilan sampel dengan rumus Slovin dan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Setelah dilakukan perhitungan, dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 266 sampel yang tersebar di SMAN se-Kota Cilegon yang berjumlah 5 sekolah.

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Maka, untuk mengetahui sikap dan persepsi responden dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Peneliti membuat pernyataan mengenai variabel *attachment* berdasarkan teori Ainsworth (1978). Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner dengan bantuan *google form*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Metode ini digunakan untuk mengkaji dan mendeskripsikan variabel yang ada dalam penelitian, yaitu variabel *attachment*. Data yang diperoleh dari kuesioner dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan peneliti analisis secara deskriptif. Sebelumnya peneliti sudah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen, kemudian peneliti juga melakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan hasil asymp. sig. 0.547 > 0.05 yang berarti data

berdistribusi normal. Kisi-kisi instrumen untuk variabel *attachment* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Kisi – Kisi Instrumen

Variabel	Aspek	Jumlah
Attachment	Secure Attachment	16
	Anxious Attachment	12
	Avoidant Attachment	12
Total		40

Instrumen di atas diujicobakan kepada 33 siswa kelas X SMA Negeri 3 Cilegon. Kemudian dilakukan perhitungan uji validitas dengan menggunakan bantuan SPSS 21 yang menunjukkan bahwa terdapat 29 butir soal pada variabel *attachment* yang dinyatakan valid. Uji reliabilitas instrumen menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan hasil 0,699 pada variabel *attachment* dengan interpretasi nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6.

Hasil

Setelah melakukan penelitian, kemudian peneliti menganalisis jawaban dari seluruh responden untuk mengetahui pola *attachment* mereka. Analisis dilakukan dengan melihat skor pada tiap item pernyataan dengan pedoman skala *likert* sehingga dapat diketahui pola *attachment* pada masing-masing responden. Adapun hasil analisis pola *attachment* pada 266 remaja perempuan sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis

Variabel	Aspek	Jumlah
Attachment	Secure Attachment	131
	Anxious Attachment	88
	Avoidant Attachment	47
Total		266

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa pola *attachment* orang tua dari 266 remaja perempuan dikategorikan *secure attachment* pada 131 remaja perempuan. Dikategorikan *anxious attachment* pada 88 remaja perempuan. Dan dikategorikan *avoidant attachment* pada 47 remaja perempuan.

Pembahasan

Faktor intrinsik yang mempengaruhi gaya kelekatan orang tua terhadap anak antara lain penerimaan terhadap keadaan diri sendiri dan pandangan positif terhadap diri sendiri (Dewi & Valentina, 2013). Mountjoy dan Vanlandingham (2015) menemukan bahwa pola asuh orang tua, komunikasi orang tua dan anak, struktur keluarga, dan lingkup media massa, merupakan faktor ekstrinsik yang mempengaruhi gaya kelekatan orang tua terhadap anak.

Lingkungan keluarga memiliki peranan penting dalam hubungan orang tua dan anak perempuan. Santrock (2011) mengungkapkan bahwa di lingkungan keluarga, orang tua perlu membangun kelekatan dengan anak agar anak merasa nyaman, aman, dan terlindungi, serta menciptakan ruang bagi orang tua untuk mengkomunikasikan apa yang dialami anak di lingkungan sekolah dan lingkungan bermain. Kelekatan aman yang terjalin antara orang tua dan anak dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi anak di masa depan. Dalam pembentukan kelekatan, orang tua harus mampu menumbuhkan rasa percaya pada anak. Kelekatan adalah ikatan emosional antara anak dengan orang-orang terdekatnya dalam bentuk interaksi, komunikasi menimbulkan rasa percaya pada diri anak sehingga ia merasa aman dan mendapatkan kasih sayang yang berlimpah dari orang-orang terdekatnya.

Eliasa (2012) mengungkapkan bahwa anak yang memiliki kelekatan baik dengan orang tua akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, bertanggung jawab, disiplin, dan memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, jika mereka tumbuh tanpa peran figur kelekatan dari orang tua maupun orang lain yang dekat, mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang tertutup dan menarik diri dari lingkungannya. Oleh karena itu, ketika remaja perempuan belajar membangun hubungan dengan orang-orang di luar keluarganya, dukungan dari keluarga akan membantu remaja perempuan untuk lebih percaya diri dan menjadi lebih terbuka kepada orang lain.

Secure attachment

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan di SMA Negeri se-Kota Cilegon diketahui bahwa *attachment* orang tua dari 266 remaja perempuan dapat dikategorikan sebagai *secure attachment* pada 131 remaja perempuan. *Secure attachment* terjadi ketika orang tua secara umum hadir dan responsif terhadap kebutuhan anak. Anak yang merasa aman biasanya akan merasa mendapat dukungan dan keamanan (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Anak – anak ini cenderung kooperatif dan relatif bebas dari rasa marah (Olds, Papalia, & Feldman, 2009). Pola kelekatan yang aman mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Hal ini terdapat pada beberapa karakteristik *secure attachment* berikut ini (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) :

- a) Memiliki kepercayaan ketika berhubungan dengan orang lain, mereka dicirikan dengan individu yang dapat menjalin keakraban dengan orang lain meskipun dengan orang yang baru dikenal.
- b) Memiliki konsep diri yang bagus, yaitu mengacu pada apa yang dipahami seseorang tentang diri mereka sendiri dan orang lain.
- c) Merasa nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain, yaitu seseorang mengekspresikan perasaan dan pikiran dalam dirinya.
- d) Peduli dengan siapapun, yaitu seseorang yang memiliki jiwa responsif dan mampu memberikan bantuan untuk orang lain.

Dari beberapa karakteristik di atas, individu atau remaja perempuan dapat mengalami dampak dari *secure attachment*, seperti memiliki sikap yang mudah bergaul dengan siapapun, tidak merasa khawatir ketika ada orang lain yang mendekatinya dan selalu melihat orang lain dari sudut pandang yang positif. Mereka dapat memiliki sikap percaya diri, mandiri, berpikir realistis terhadap kemampuannya, dan berusaha keras untuk mencapai hasil terbaiknya. Lalu, mereka juga dapat memiliki kemampuan untuk berbagi cerita dan pengalaman, kemampuan untuk mendengarkan orang lain, dan kemampuan untuk menerima pendapat siapa pun. Serta peka terhadap orang-orang yang membutuhkan bantuan karena memiliki kepedulian.

Anxious attachment

Kemudian, dapat dikategorikan *anxious attachment* pada 88 remaja perempuan. *Anxious attachment* terjadi ketika orang tua tampak cemas dan tidak merespon secara konsisten terhadap kebutuhan anak. Menurut Conia & Sofiyanti (2021) kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Orang tua mungkin terkadang responsif, terkadang tidak. Anak mungkin akan menjadi lebih waspada pada tantangan dan merasa cemas (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Pola kelekatan cemas menghasilkan berbagai kecemasan tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini terdapat pada karakteristik *anxious attachment* berikut (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) :

- a) Enggan mendekati orang lain, yaitu individu tidak memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik.
- b) Khawatir jika temannya tidak menyukai, yaitu individu yang sering berpikir tidak disayangi oleh siapa pun dan memiliki rasa takut ditinggalkan atau diabaikan oleh orang lain.
- c) Merasa kebingungan ketika hubungannya berakhir, yaitu individu akan merasa kehilangan dan stres saat harus mengakhiri sebuah pertemanan.

Menurut Baum dalam Rahmawati, Wibowo & Lestari (2018) stres dianggap sebagai pengalaman emosional yang negatif disertai proses biokimia, perubahan fisiologis, dan perilaku saat adaptasi. Dari beberapa karakteristik di atas, individu atau remaja perempuan dapat mengalami dampak dari *anxious attachment*, seperti memiliki sikap yang minder saat berinteraksi dengan orang lain dan curiga bahwa orang lain akan menghindarinya jika mereka mencoba untuk menjadi akrab. Mereka cenderung khawatir tidak mendapatkan perhatian, tidak tenang dan takut ditinggalkan oleh teman ataupun orang-orang terdekatnya.

Avoidant attachment

Lalu, dapat dikategorikan *avoidant attachment* pada 47 remaja perempuan. *Avoidant attachment* terjadi ketika orang tua ataupun pengasuh umumnya bersikap dingin, tidak responsif, atau bahkan menolak. Pada awalnya mungkin anak akan “protes” terhadap kurangnya perhatian ini, namun kemudian akan menjadi “menjauh” dari pengasuh. Anak yang menghindar memiliki kemungkinan akan menekan rasa butuhnya dan menjadi mandiri secara prematur (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Pola kelekatan menghindar menyebabkan prasangka terhadap diri sendiri dan orang lain. Hal ini terdapat pada beberapa karakteristik *avoidant attachment* berikut (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) :

- a) Sulit menjalin hubungan yang akrab, individu merasa sulit untuk menjalin pertemanan yang dekat.
- b) Keterlibatan emosinya rendah saat berhubungan sosial, yaitu dalam hubungan sosial, individu hanya melibatkan sedikit perasaan terhadap orang lain.
- c) Tidak mudah berbagi pemikiran dan perasaan pada orang lain, yaitu individu menunjukkan ketidakmampuan untuk membuka diri terhadap dunia luar.

Dari beberapa karakteristik di atas, individu atau remaja perempuan dapat mengalami dampak dari *anxious attachment*, seperti merasa tidak nyaman berada di sekitar orang lain, menjadi pribadi yang senang menyendiri, dan sulit untuk mempercayai orang lain. Mereka mudah curiga dan tidak dapat mengekspresikan diri mereka secara terbuka kepada orang lain, sehingga memilih untuk menjaga jarak. Mereka juga kurang mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka serta cenderung berdiam diri.

Asiyah (2013) menyatakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungan. Penerimaan lingkungan secara psikologis dan sosial mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri seseorang yang selanjutnya mempersiapkan individu untuk menghadapi kehidupan sehari-hari. Lauster (Ghufron & Risnawita, 2010) menemukan bahwa faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah lingkungan keluarga, pendidikan, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat. Santrock (2011)

menyatakan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam kelekatan yang aman dengan orang tuanya akan menjadi individu dengan harga diri yang tinggi, kesejahteraan emosional yang sangat baik, dan kepercayaan diri yang tinggi.

Dari beberapa penelitian dan pendapat di atas dapat kita ketahui pentingnya *attachment* yang aman (*secure*) bagi remaja khususnya remaja perempuan. Remaja perempuan yang dibesarkan dengan *secure attachment* akan memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, memiliki kepercayaan ketika berhubungan dengan orang lain, memiliki konsep diri yang bagus, merasa nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain, dan peduli dengan siapapun. Kelekatan yang aman (*secure attachment*) dapat membuat remaja mampu untuk mengembangkan model mental diri sendiri sebagai manusia yang berharga dan penuh semangat, serta mengembangkan model mental orang lain sebagai orang yang baik, dapat dipercaya, responsif, dan penuh kasih sayang. Menurut Latief dalam Afiati (2019) manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak dapat berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. Menurut Khairun & Hakim (2019) manusia sepanjang hidup selalu mengalami perkembangan.

Hal ini berarti bahwa remaja perempuan yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan mampu mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang sedang dialami kepada orang tua ataupun orang lain terdekatnya karena mereka percaya kepada orang-orang tersebut. Dengan begitu, remaja perempuan akan dapat mengurangi keinginan untuk mengungkapkan perasaan yang sedang tidak baik-baik saja di media sosial karena sudah mendapatkan kenyamanan untuk berbagi perasaan secara langsung kepada orang tua atau orang terdekatnya. Sebaliknya, ketika remaja perempuan memiliki krisis kepercayaan diri ataupun *insecure* cenderung kurang mampu mengungkapkan perasaannya kepada orang terdekatnya, sehingga mereka mengungkapkannya melalui media sosial. Seperti yang kita ketahui, terkadang *self disclosure* yang dilakukan remaja perempuan mengenai keadaannya yang kurang baik di media sosial dimanfaatkan oleh orang-orang yang memiliki niat buruk terkadang sampai membuat celaka.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa 131 remaja perempuan yang tersebar di SMA Negeri se-Kota Cilegon memiliki kelekatan aman (*secure attachment*). Lalu, 88 remaja perempuan memiliki kelekatan cemas (*anxious attachment*). Dan 47 remaja perempuan memiliki kelekatan menghindar (*avoidant attachment*). *Attachment* penting bagi remaja perempuan karena akan memiliki dampak bagi mereka di masa depan. Remaja perempuan yang dibesarkan dengan *secure attachment* memiliki potensi untuk memiliki rasa

percaya diri yang tinggi sehingga mengurangi rasa *insecure*, dan merasa nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang terdekatnya karena mereka memiliki kepercayaan kepada orang tersebut serta dapat menjadi pendengar yang baik.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya remaja perempuan di Sekolah Menengah Atas Negeri saja, sehingga hasil yang diperoleh mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada Sekolah Menengah sederajat lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi dan diharapkan dapat mengkaji penelitian ini dengan lebih baik lagi serta dapat memperluas penelitian dengan sampel di tempat yang berbeda dan dapat dikorelasikan dengan variabel lain yang memiliki hubungan dengan *attachment*.

Daftar Pustaka

- Afiati, E. (2019, September). Model Bimbingan Melalui Permainan Sosiodrama Untuk Mengembangkan Perilaku Prosocial Anak. *In Prosiding seminar nasional PG PAUD UNTIRTA* (pp. 119-131). UNTIRTA.
- Afiati, E., Conia, P. D. D., Rahmawati, R., Khairun, D. Y., Prabowo, A. S., & Handoyo, A. W. (2022). *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik*. Serang: Untirta Press
- Afiati, E., Handoyo, A. W., Muhibah, S., & Al Hakim, I. (2020). Terapi bermain bagi siswa korban bencana tsunami di Kecamatan Sumur Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Afriani, G., Afiati, E., & Conia, P. D. D. (2021). Pengembangan Hipotetik Modul Bimbingan dan Konseling tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 99-108.
- Agustine, F., Khairun, D. Y., & Nurmala, M. D. (2019). Kontribusi pengasuhan orangtua terhadap kemandirian siswa serta implikasinya bagi program bimbingan dan konseling. *FOUNDASIA*, 10(2).
- Ainsworth, M. D. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment. *Child Development*, (40), 969-1025.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment : Assesed in the Strange Situation and at Home*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Asiyah, N. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108-121.
- Awaliyah, R., Muhibah, S., & Handoyo, A. W. (2021). Perilaku Seks Pranikah Pada Kalangan Remaja Di Kota Serang. *Jurnal al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 11-20.
- Basuni, D. N. D., & Khairun, D. Y. (2021). Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Kematangan Emosi Remaja. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 22-29.
- Bazarova, N. N. (2015). *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication: Online Disclosure*. Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Choirunnisa, R. S., Afiati, E., & Conia, P. D. D. (2020). Gambaran Narsistik pada Remaja dan Implikasi bagi Konseling Kelompok. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 1(1), 8-15.
- Conia, P. D. D., & Sofiyanti, M. (2021, October). Gambaran Pemahaman Teori Psikoanalisis Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Pada Mata Kuliah Karakteristik Dan Kompetensi

- Usia Dewasa Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fkip Untirta. In *National Conference on Applied Business, Education, & Technology (NCABET)* (Vol. 1, No. 1, pp. 547-555).
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan (Konsep dan Aplikasi)*. (Alih Bahasa: Yudi Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Devito, J. A. (2014). *Human Communication: The Basic Course*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Dewi, A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di SMKN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181-189.
- Eliasa, E. I. (2012). Pentingnya Kelekatan Orang Tua dalam Internal Working Model Untuk Pembentukan Karakter Anak (Kajian Berdasarkan Teori Kelekatan dari John Bowlby). *Lentera Pendidikan*, 4(2), 1-18.
- Ghufron, M., & Risnawita, S. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Bandung: ArRuz.
- Haerani, I., Khairun, D. Y., & Conia, P. D. D. (2020). Profil Kemandirian Belajar Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Belajar. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling*, 4(2), 179-199.
- Handoyo, A. W. (2019). Studi Pola Pengasuhan Anak Para Ibu Korban Erupsi Merapi. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 5(1).
- Isfaiyah, I., Rahmawati, R., & Dalimunthe, R. Z. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi siswa serta implikasi terhadap bimbingan pribadi-sosial. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Khairun, D. Y., & Al Hakim, I. (2019). Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Khairun, D. Y., & Nurmala, M. D. (2020). Program Bimbingan dan Konseling Mahasiswa FKIP Untirta Berbantuan Software Analisis Tugas Perkembangan. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Khairun, D. Y., al-Hakim, I., & Rusadi, P. A. (2020). Alternatif Penanganan Bimbingan dan Konseling Bagi Pelaku Homoseksual di Kota Serang. *QUANTA*, 4(1), 9-19.
- Mappiare, A. (2000). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Marheni, A., Rustika, I. M., Kadek, L., & Ary, P. (2018). Pean Kualitas Kelekatan Anak dengan Orangtua pada Keterampilan Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 118-130. <https://doi.org/2581-0421>

- Miranda, I., Al Hakim, I., & Wibowo, B. Y. (2019). Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Mountjoy, T. P., & Vanlandingham, E. N. (2015). Effects of Attachment Styles of Foster and Adoptive Parents on The Relational Interactions of Their Foster and Adoptive Children. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*, 151.
- Ningsih, W. (2015). Self Disclosure pada Media Sosial. *Skripsi. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*.
- Olds, S. W., Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prabowo, A. S. (2020). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Nathiqiyah*, 3(2), 126-136.
- Prabowo, A. S., Conia, P. D. D., Afiati, E., Handoyo, A. W., Rahmawati, R., Muhibah, S., ... & Nurmala, M. D. (2020). Kesiapan guru dalam melaksanakan pembelajaran daring ditengah wabah covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling (JPBK)*, 5(2), 9-12.
- Pribadi, A. S., & Roestamadj, B. (2012). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Universitas Semarang. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 14(1), 1-6.
- Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari sebagai media dance movement Therapy (DMT). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 3(1).
- Rahmawati, R., Wibowo, B. Y., & Legiani, W. H. (2019, May). STUDI DESKRIPTIF ORANG DENGAN OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL DALAM KELUARGA. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP (Vol. 2, No. 1, pp. 694-706)*.
- Rochani, R., Dalimunthe, R. Z., & Wibowo, B. Y. (2019). Penggunaan Software Sosiometri Untuk Eksplorasi Kematangan Sosial Pada Mata Kuliah Asesment Non Tes. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widayanta, B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wahyuni, D. D., & Nurmala, M. D. (2020). Profil kenakalan remaja dan implikasinya terhadap program bimbingan pribadi-sosial. *Foundasia*, 11(2).
- Warih Handoyo, A., Afiati, E., & Yunika Khairun, D. (2020). Kurikulum Tanggap Bencana bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang 2020* (pp. 35-42). Universitas Negeri Malang.