

**HUBUNGAN ANTARA *ADULT ATTACHMENT* DENGAN PERILAKU
DEFENSIF PADA USIA *EMERGING ADULthood* YANG SEDANG
MENJALIN HUBUNGAN ROMANTIS**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Risma Kholilatus Salma

22107010028

Dosen Pembimbing Skripsi:

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.

NIP. 19850110 201903 2 011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3461/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA *ADULT ATTACHMENT* DENGAN PERILAKU DEFENSIF PADA USIA *EMERGING ADULTHOOD* YANG SEDANG MENJALIN HUBUNGAN ROMANTIS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RISMA KHOLILATUS SALMA
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010028
Telah diujikan pada : Rabu, 10 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a598d1c41309



Penguji I

Dr. Pihasiwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6a550f4d0b676



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a585fa85c3e0



Yogyakarta, 10 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a59a91f5541d

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risma Kholilatus Salma
NIM : 22107010028
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Hubungan Antara Adult Attachment dengan Perilaku Defensif Pada Usia Emerging Adulthood yang Sedang Menjalinkan Hubungan Romantis*" adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, terima kasih.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Yang menyatakan,



Risma Kholilatus Salma

NIM. 221070010028

NOTA DINAS PEMBIMBING

 Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

UINSK-BS-08/PSI

BERITA ACARA UJI VERIFIKASI

Berita acara uji verifikasi atas :

Nama : Risma Kholilatus Salma

NIM : 22107010028

dengan Judul Skripsi : Hubungan Antara *Adult Attachment* dengan Perilaku Defensif Pada Usia *Emerging Adulthood* yang Sedang Menjalinkan Hubungan Romantis

Bahwa telah diadakan uji verifikasi terhadap data try out / penelitian / verbatim / hasil rekaman*) dari skripsi tersebut dan dinyatakan :

~~LULUS / TIDAK LULUS *)~~

Yogyakarta, 18 Mei 2026
Penguji Verifikasi



Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.

NIP. 19850110 201903 2 011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

*) coret yang tidak perlu

MOTTO

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.

(QS. Al-Baqarah: 216)

Everything you lose is a step you take.

(Taylor Swift)

Kalau hari ini, terasa berat, ingat “Langkah kecil yang kamu ambil hari ini bisa membawa kamu sangat jauh di masa depan”

(Kadam Sidik)

Tugasmu bukan memastikan hasil, tugasmu adalah memastikan usaha

(Penulis)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat, pertolongan, dan kekuatan yang diberikan selama perjalanan ini, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Riyadluddin dan Ibu Siti Shoimah, serta adik-adikku tersayang, Eni dan Alya, yang senantiasa menjadi sumber doa, kasih sayang, dan semangat dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang menguatkan. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga dan melimpahkan keberkahan kepada kalian.

Program Studi Psikologi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menjadi tempat belajar, bertumbuh, dan mengembangkan diri selama masa perkuliahan. Juga kepada para guru, dosen, dan seluruh pihak yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta pengalaman berharga.

Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah kebersamai setiap tahap perjalanan ini. Semoga segala kebaikan yang pernah dibagikan kembali dalam bentuk yang lebih indah.

Untuk diriku sendiri, yang telah bertahan, terus melangkah di tengah keraguan, dan tetap percaya bahwa setiap proses menyimpan hikmah serta pelajaran berharga.

Untukmu yang kelak akan menjadi bagian dari masa depanku, yang telah Allah tetapkan dengan sebaik-baik rencana-Nya. Semoga ketika waktu itu tiba, kita dipertemukan dalam keadaan yang sama-sama baik, telah bertumbuh melalui perjalanan masing-masing, dan siap melangkah bersama dalam keberkahan-Nya.

Semoga karya ini menjadi bukti bahwa tidak ada perjuangan yang sia-sia, tidak ada doa yang terabaikan, dan tidak ada ketetapan Allah yang datang pada waktu yang keliru.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, pertolongan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Adult Attachment* dengan Perilaku Defensif pada Usia *Emerging Adulthood* yang Sedang Menjalin Hubungan Romantis”. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan, tantangan, serta kekurangan. Namun, berkat doa, dukungan, bantuan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, doa, dan kebaikan selama proses penyusunan skripsi ini:

1. Prof. H. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta seluruh jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliyawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, dukungan, dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis dengan penuh kesabaran hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

8. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan berbagai pelajaran berharga selama masa perkuliahan.
9. Seluruh responden yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kesediaan kalian untuk meluangkan waktu dan berbagi pengalaman menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.
10. Kedua orang tua tercinta Bapak Riyadluddin dan Ibu Siti Shoimah. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tidak pernah putus untuk penulis. Terima kasih karena telah mengantarkan anak perempuan pertama kalian hingga menyelesaikan pendidikan sarjana, sebuah kesempatan yang mungkin dahulu belum sempat kalian rasakan. Penulis menyadari bahwa perjalanan ini tidak hanya dibangun oleh usaha sendiri, tetapi juga oleh kerja keras, keikhlasan, dan harapan-harapan baik yang selalu Ayah dan Ibu titipkan dalam setiap langkah. Meskipun kita tidak terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis selalu merasakan kasih sayang itu melalui perhatian, dukungan, dan segala hal yang Ayah dan Ibu lakukan dalam diam. Skripsi ini mungkin hanya sebuah karya sederhana, tetapi di dalamnya terdapat begitu banyak doa, perjuangan, dan cinta yang telah Ayah dan Ibu berikan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan yang penulis persembahkan untuk Ayah dan Ibu.

11. Adik-adikku tersayang, Eni Magfiroh dan Alya Adifa Rahma. Terima kasih atas setiap tawa, perhatian, dan dukungan yang mungkin terlihat sederhana, tetapi sangat berarti bagi penulis. Sebagai anak pertama, penulis sering kali merasa harus kuat dan mampu menghadapi berbagai hal sendiri, tetapi kehadiran kalian selalu menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah benar-benar berjalan sendirian. Semoga apa yang penulis capai hari ini dapat menjadi bukti bahwa mimpi layak diperjuangkan, sekaligus menjadi langkah kecil yang kelak dapat membanggakan kalian.
12. Abdulloh Qoyyum, S.T., yang telah kebersamai penulis hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis, mulai dari kabar diterimanya penulis di bangku perkuliahan hingga akhirnya berada di tahap penyelesaian skripsi ini. Di tengah kesibukan dan jarak yang harus dijalani karena tuntutan pekerjaan, dukungan, perhatian, dan keyakinan yang selalu diberikan tidak pernah berkurang. Terima kasih karena selalu bersedia mendengarkan, menguatkan, dan menemani penulis dalam berbagai proses kehidupan. Kehadiranmu telah menjadi salah satu bagian berharga dalam perjalanan ini. Semoga segala impian dan harapan baik yang sedang diperjuangkan dapat terwujud, serta langkah-langkah ke depan senantiasa membawa kebahagiaan dan keberhasilan.
13. Takmilatun Na'ma dan Nur Khairun Nisa, yang telah menjadi sahabat sekaligus keluarga bagi penulis. Tidak banyak orang yang beruntung dapat

mempertahankan persahabatan sejak masa remaja hingga dewasa, dan penulis bersyukur menjadi salah satunya. Dari sejak MTs berbagai mimpi kita ceritakan bersama sampai masa perkuliahan yang tanpa kita rencanakan kita berada dikota yang sama. Kalian berdua selalu menjadi bagian dari perjalanan yang tidak tergantikan. Terima kasih karena selalu hadir, bukan hanya dalam kebahagiaan, tetapi juga dalam masa-masa sulit yang sering kali tidak terlihat oleh banyak orang. Semoga langkah kita ke depan mungkin akan membawa pada jalan yang berbeda, tetapi tidak pernah mengurangi kedekatan dan cerita yang telah kita bangun bersama selama ini.

14. Najwa Qonitah, yang telah menjadi salah satu teman terbaik yang penulis temui selama masa perkuliahan. Terima kasih karena telah hadir dalam begitu banyak cerita, baik yang berkaitan dengan dunia akademik maupun berbagai hal personal yang membentuk proses bertumbuh penulis. Terima kasih atas setiap diskusi panjang, keluh kesah yang saling dibagikan, serta perjuangan yang dijalani bersama demi mengejar gelar yang sama-sama diimpikan. Lebih dari itu, terima kasih karena telah menerima penulis apa adanya, termasuk pada saat-saat ketika penulis tidak berada dalam versi terbaiknya dan untuk itu penulis akan selalu bersyukur. Semoga langkah yang akan kita tempuh setelah ini membawa kita pada kehidupan yang selama ini kita perjuangkan dan impikan bersama.

15. Anggun Tyas Purwati dan Hayyina Tazkiyatin Nada, yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih karena telah hadir dalam berbagai cerita, proses belajar, dan pengalaman yang membentuk masa-masa perkuliahan menjadi lebih berkesan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, serta berbagai momen sederhana yang sering kali menjadi penyemangat di tengah padatnya aktivitas akademik. Kehadiran kalian telah memberikan banyak warna, tawa, dan kenangan yang akan selalu penulis ingat sebagai bagian dari perjalanan ini. Semoga persahabatan dan silaturahmi yang telah terjalin selama ini tetap terjaga, serta langkah yang akan kita tempuh setelah ini membawa banyak kebaikan dan keberhasilan bagi kita semua.
16. Aurora Kholiev Nabila, yang telah menjadi salah satu sosok yang selalu hadir dalam masa-masa sulit penulis selama menjalani perkuliahan. Terima kasih karena tidak pernah lelah membantu, mendengarkan, dan memberikan dukungan ketika penulis merasa kesulitan menghadapi berbagai tantangan akademik maupun persoalan lainnya. Terima kasih karena selalu bersedia meluangkan waktu, memberikan bantuan dengan tulus, serta tetap bertahan menjadi teman yang baik dalam berbagai keadaan. Kebaikan, kepedulian, dan dukungan yang telah kamu berikan akan selalu menjadi bagian berharga yang penulis kenang dalam perjalanan menuju penyelesaian studi ini.
17. Teman-teman Psikologi A angkatan 2022, yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis selama beberapa tahun terakhir. Terima kasih

atas kebersamaan, kerja sama, dukungan, serta berbagai pengalaman yang telah dibagikan bersama, baik di dalam maupun di luar ruang kelas. Setiap diskusi, tugas kelompok, canda tawa, serta berbagai dinamika yang kita lalui telah memberikan banyak pelajaran dan kenangan yang berharga. Penulis bersyukur dapat bertumbuh dan berproses bersama teman-teman yang memiliki cerita, karakter, dan perjuangannya masing-masing.

18. Teman-teman Joho Story, yang telah menjadi salah satu bagian terindah dalam perjalanan penulis setelah masa KKN berakhir. Terima kasih karena telah menghadirkan begitu banyak kebahagiaan, tawa, dan cerita yang di bagikan kepada penulis. Berawal dari kebersamaan selama KKN, tidak pernah terbayangkan bahwa hubungan yang terjalin akan bertahan dan tumbuh sedekat ini. Terima kasih karena selalu meluangkan waktu untuk berkumpul, berbagi cerita, dan saling menguatkan di tengah kesibukan masing-masing. Semoga kebersamaan, kehangatan, dan persahabatan yang telah terjalin ini tetap terjaga, serta terus menjadi bagian dari cerita baik dalam kehidupan kita masing-masing.

19. Terakhir, dan yang paling penting, terima kasih kepada diri sendiri, Risma Kholilatus Salma. Terima kasih karena telah bertahan dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun perjalanan ini dipenuhi keraguan, kelelahan, dan berbagai tantangan yang tidak selalu mudah untuk dilalui. Skripsi ini bukan hanya tentang memperoleh gelar

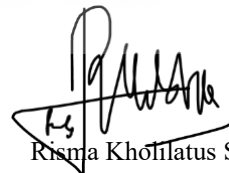
sarjana, tetapi juga tentang membuktikan bahwa diri ini mampu melewati proses yang panjang dan berat. Untuk segala usaha, air mata, doa, dan perjuangan yang mungkin tidak diketahui banyak orang, terima kasih karena telah memilih untuk tetap melanjutkan langkah. Hari ini, penulis dapat melihat ke belakang dengan penuh syukur dan mengatakan bahwa semua perjuangan tersebut layak untuk diperjuangkan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Penulis



Risma Khotilatus Salma
22107010028

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR BAGAN.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	15
C. Manfaat Penelitian.....	15
D. Keaslian Penelitian.....	18
BAB II LANDASAN TEORI	33
A. Perilaku Defensif.....	33
B. <i>Adult Attachment</i>	50
C. Dinamika Hubungan antar Variabel	56
D. Hipotesis	61
B. Identifikasi Variabel Penelitian	63
C. Definisi Operasional Penelitian.....	64

D. Populasi dan Sampel.....	65
E. Teknik Pengumpulan Data	70
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	72
G. Teknis Analisis Data	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	82
A. Orientasi Kancan	82
B. Persiapan Penelitian	83
C. Pelaksanaan Penelitian	91
D. Hasil Penelitian.....	92
E. Pembahasan.....	137
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	162
A. Kesimpulan	162
B. Saran	165
C. Keterbatasan Penelitian	167
DAFTAR PUSTAKA.....	168
LAMPIRAN.....	177
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	260

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Kajian Pustaka	18
Tabel 2.1 Blueprint Skala Perilaku Defensif.....	67
Tabel 3.1 Blueprint Skala Insecure Attachment	68
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala Perilaku Defensif Sebelum Tryout	84
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Perilaku Defensif Setelah Tryout	84
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Skala Adult Attachment Sebelum Tryout	85
Tabel 4.4 Distribusi Aitem Skala Adult Attachment Setelah Tryout.....	86
Tabel 5.1 Koefisien Reliabilitas	87
Tabel 6.1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	88
Tabel 6. 2 Data Demografi Berdasarkan Usia	88
Tabel 6.3 Data Demografi Berdasarkan Rentang Hubungan Romantis	89
Tabel 6.4 Data Demografi Berdasarkan Jenis Hubungan Romantis	89
Tabel 7.1 Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik Berdasarkan Dimensi Variabel	90
Tabel 7.2 Norma Kategorisasi.....	92
Tabel 7. 3 Kategorisasi Perilaku Defensif.....	92
Tabel 7.4 Kategorisasi Perilaku Defensif.....	93
Tabel 8.1 Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik Berdasarkan Dimensi Variabel	93
Tabel 8.2 Kategorisasi Mature Defenseese.....	96
Tabel 8.3 Kategorisasi Neurotic Defenseese	97
Tabel 8.4 Kategorisasi Immature Defenseese.....	97
Tabel 8.5 Kategorisasi Secure Attachment	98
Tabel 8.6 Kategorisasi Avoidant Attachment	98
Tabel 8.7 Kategorisasi Anxious Attachment	99
Tabel 9.1 Hasil Uji Normalitas Variabel.....	101
Tabel 9.2 Hasil Uji Normalitas Residual Variabel.....	101
Tabel 9. 3 Hasil Uji Multikolineritas Variabel.....	103

Tabel 9.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel	103
Tabel 9.5 Hasil Uji Autokorelasi Variabel.....	104
Tabel 10.1 Hasil Uji Asumsi Dimensi pada Perilaku Defensif.....	105
Tabel 10. 2 Hasil Uji Asumsi Dimensi pada <i>Adult Attachment</i>	106
Tabel 10.3 Hasil Uji F-test.....	109
Tabel 10.4 Hasil Uji F-test.....	110
Tabel 10.5 Nilai dan Kekuatan Korelasi	114
Tabel 10.6 Hasil Korelasi Antar Dimensi Variabel Independen Dan Variabel Dependen	116
Tabel 11.1 Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin.....	123
Tabel 11.2 Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin	124
Tabel 11. 3 Hasil One-Way ANOVA	124
Tabel 11.4 Tukey Post-Hoc Test.....	125
Tabel 12.1 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Usia dan Perilaku Defensif	126
Tabel 12. 2 Hasil Independent Samples T-Test Perilaku Defensif dan Adult Attachment Berdasarkan Jenis Kelamin	130
Tabel 12. 3 Deskriptif Kelompok Perilaku Defensif dan Adult Attachment Berdasarkan Jenis Kelamin	131

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Grafik Residual Plot pada Variabel.....	102
Gambar 1.2 Scatter Plot Hubungan Usia dengan Perilaku Defensif.....	128



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 1 Dinamika Hubungan antara Adult Attachment Style dengan Perilaku Defensif	
.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 - Alat Ukur Asli Perilaku Defensif.....	167
Lampiran 2 - Terjemahan Aitem Alat Ukur Perilaku Defensif dari Penerjemah Tersumpah.....	170
Lampiran 3 - Validitas Bahasa Alat Ukur Perilaku Defensif.....	172
Lampiran 4 - Alat Ukur Uji Coba	193
Lampiran 5 - Pamflet Penyebaran Kuesioner Alat Ukur	204
Lampiran 6 - Alat Ukur Penelitian.....	205
Lampiran 7 - Tabulasi Data Uji Coba	216
Lampiran 8 - Reliabilitas Alat Ukur.....	222
Lampiran 9 - Tabulasi Data Penelitian.....	228
Lampiran 10 - Uji Asumsi	240
Lampiran 11 - Uji Hipotesis.....	243
Lampiran 12 - Analisis Tambahan.....	246

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

The Relationship Between Adult Attachment And Defensive Behavior At The Age Of Emerging Adulthood Who Is In A Romantic Relationship

Risma Kholilatus Salma

22107010028

ABSTRACT

Emerging adulthood is a developmental stage characterized by identity formation and the establishment of romantic relationships, making individuals more vulnerable to defensive behavior when facing interpersonal conflicts. This study aimed to examine the relationship between adult attachment and defensive behavior among individuals aged 18–25 years who were currently involved in a romantic relationship. This study employed a quantitative correlational design using convenience sampling with 141 participants from the Special Region of Yogyakarta. aged 18–25 years and currently involved in a romantic relationship. Data were collected using the State Adult Attachment Measure (SAAM) and the Defense Mechanism Rating Scales–Self Report–30 (DMRS-SR-30). Based on the assumption tests, the dimensional data were not normally distributed; therefore, Spearman's rho correlation was used to analyze the relationships among dimensions, while the overall relationship between the main variables was analyzed using simple linear regression. The findings revealed a significant positive relationship between adult attachment and defensive behavior ($F = 54.30$; $p < .001$), with a coefficient of determination ($R^2 = .281$), indicating that adult attachment explained 28.1% of the variance in defensive behavior. The dimensional analysis further showed that anxious attachment was positively and significantly associated with immature defenses. These findings suggest that higher levels of insecure attachment are associated with greater use of maladaptive defensive behavior. However, the generalizability of the findings is limited due to the use of convenience sampling and non-parametric analysis in part of the statistical testing.

Keywords: *adult attachment, defensive behavior, emerging adulthood, romantic relationship.*

Hubungan Antara *Adult Attachment* dengan Perilaku Defensif Pada Usia *Emerging Adulthood* yang Sedang Menjalin Hubungan Romantis

Risma Kholilatus Salma

22107010028

INTISARI

Masa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pembentukan identitas dan hubungan romantis sehingga individu rentan menunjukkan perilaku defensif dalam menghadapi konflik interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adult attachment* dengan perilaku defensif pada individu usia *emerging adulthood* (18–25 tahun) yang sedang menjalin hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *convenience sampling* terhadap 141 responden di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berusia 18–25 tahun dan sedang menjalin hubungan romantis. Pengumpulan data menggunakan State Adult Attachment Measure (SAAM) dan Defense Mechanism Rating Scales–Self Report–30 (DMRS-SR-30). Berdasarkan hasil uji asumsi, data pada tingkat dimensi tidak berdistribusi normal sehingga analisis hubungan antar dimensi menggunakan korelasi *Spearman's rho*, sedangkan hubungan antarvariabel utama dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adult attachment* berhubungan positif dan signifikan dengan perilaku defensif ($F = 54,30$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 28,1% ($R^2 = 0,281$). Analisis antar dimensi menunjukkan bahwa *anxious attachment* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *immature defenses*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor *insecure attachment*, semakin tinggi skor penggunaan perilaku defensif yang maladaptif. Namun, hasil penelitian ini memiliki keterbatasan generalisasi karena menggunakan *convenience sampling* dan analisis non-parametrik pada sebagian pengujian.

Kata Kunci: *adult attachment, emerging adulthood, hubungan romantis, perilaku defensif.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa *emerging adulthood* merupakan suatu periode perkembangan individu pada periode akhir remaja hingga umur duapuluhan, dengan fokus usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Fase ini dianggap sebagai tahap perkembangan yang berbeda dari masa remaja maupun masa dewasa. Seiring dengan adanya perubahan sosial, teknologi, dan dampak dari pandemi, dinamika *emerging adulthood* semakin luas. Beberapa di antaranya adalah aspek Pendidikan, pekerjaan, serta hubungan *romantic* (Arnett, 2024). Ia juga menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu mulai banyak melakukan percobaan dan eksplorasi dalam mencari jati diri, fokus pada diri sendiri, ketidakstabilan, dan penuh kemungkinan akan masa depan. Oleh sebab itu, pada tahap *emerging adulthood* menjadi salah satu tahapan yang paling krusial dalam pembentukan identitas diri, kemandirian, serta pola hubungan interpersonal (Jasmine & Wati, 2024). Bahkan Hochberg & Konner (2020) menyebutkan bahwa *emerging adulthood* berada pada tahap di mana seorang individu sudah tidak berada di kehidupan remaja, tetapi juga belum sepenuhnya menanggung peran dan tanggung jawab penuh sebagai orang dewasa.

Konsep *emerging adulthood* pertama kali diperkenalkan oleh Arnett (2000) sebagai periode perkembangan yang berada di antara masa remaja dan dewasa awal.

Dalam perkembangan teorinya, Arnett (2015; 2024) menjelaskan bahwa rentang usia *emerging adulthood* umumnya berada pada usia 18–29 tahun, bahkan pada beberapa konteks budaya dapat berlangsung hingga usia 30 tahun. Meskipun demikian, Arnett juga menegaskan bahwa batas usia tersebut bersifat fleksibel dan dipengaruhi oleh karakteristik sosial, budaya, ekonomi, serta transisi kehidupan pada masing-masing negara. Oleh karena itu, penentuan rentang usia dalam penelitian perlu disesuaikan dengan tujuan penelitian serta karakteristik perkembangan yang ingin dikaji.

Penelitian ini secara khusus memfokuskan populasi pada individu berusia 18–25 tahun. Pemilihan rentang usia tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa fase tersebut merupakan periode ketika individu sedang mengalami eksplorasi identitas yang paling intensif, mulai membangun hubungan romantis yang lebih serius, mengembangkan kemandirian emosional, serta menghadapi berbagai tugas perkembangan menuju dewasa. Selain itu, sebagian besar individu pada rentang usia ini masih berada pada masa transisi menuju kemandirian penuh sehingga dinamika adult attachment dan perilaku defensif dalam hubungan romantis menjadi lebih nyata dibandingkan pada individu yang telah memasuki fase dewasa yang lebih mapan. Dengan demikian, penggunaan rentang usia 18–25 tahun dinilai paling sesuai dengan fokus penelitian yang bertujuan memahami hubungan antara adult attachment dan perilaku defensif pada fase transisi perkembangan tersebut.

Menurut pandangan perkembangan klasik, seperti yang dikemukakan oleh (Hurlock, 1980), masa dewasa awal pada usia 18 – 40 tahun dimana pada periode ini merupakan tahapan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru yang relatif stabil.

Individu ditahap ini dituntut untuk mencapai kemandirian emosional, ekonomi, sosial, serta membangun hubungan intim yang berkomitmen, memilih pasangan hidup, dan mulai membentuk keluarga. Tahap ini dianggap sebagai masa produktif, di mana individu telah mampu mengintegrasikan peran pribadi, sosial, dan professional secara mapan. Namun Arnett (2000) memperkenalkan konsep *emerging adulthood* untuk menjelaskan adanya pergeseran fenomena perkembangan pada masyarakat modern yang tidak lagi sepenuhnya sesuai dengan karakteristik dewasa awal versi Hurlock. Masa *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas dan ketidakstabilan, dimana individu belum mencapai kemapanan akan tetapi sudah keluar dari masa remaja.

Pada masa dewasa awal, individu diharapkan telah mencapai berbagai tugas perkembangan yang menandai kematangan emosi, sosial, dan ekonomi. Menurut Pieter (2011, dikutip dalam Dwilianto et al., 2024), tugas-tugas perkembangan pada masa ini meliputi interdependen emosional dan ekonomi, interdependen memilih pasangan hidup, interdependen sosial dan ekspansivitas karir. Masa ini dianggap sebagai fase dimana individu mulai menjalankan tanggung jawab orang dewasa secara penuh, baik dalam ranah pekerjaan, sosial, maupun hubungan romantis. Menurut Hurlock (1980), salah satu tugas perkembangan yang utama pada masa perkembangan dewasa awal yaitu penyesuaian pasangan hidup, hal tersebut mencakup kemampuan dalam memahami kebutuhan pasangan, kesesuaian nilai, latar belakang, minat, dan peran dalam hubungan. Tahapan ini menjadi tanda bahwa individu telah matang secara emosional

dan sosialnya, dimana hubungan romantis menjadi tempat dalam pembentukan kestabilan dan tanggung jawab interpersonal.

Berbeda dengan hal tersebut, hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* berada pada tahap eksplorasi, dimana individu masih belajar mengenai kebutuhan emosional, memahami keintiman, dan menyesuaikan diri dengan dinamika dalam hubungan (Megan & Setiawan, 2025). Dengan demikian, hal ini dapat diartikan bahwa masa *emerging adulthood* menjadi fase persiapan individu untuk menuju keberhasilan dalam menjalani tugas perkembangan dewasa awal (Hurlock, 1980). Berdasarkan karakteristik tersebut, penelitian ini berada dalam ranah Psikologi Perkembangan, karena berfokus pada dinamika psikologis yang muncul pada salah satu tahap perkembangan manusia, yaitu *emerging adulthood*. Penelitian ini tidak bertujuan mengidentifikasi gangguan psikologis maupun memberikan diagnosis klinis terhadap individu, melainkan memahami bagaimana karakteristik perkembangan pada fase transisi menuju dewasa berkaitan dengan pembentukan pola kelekatan dan pola perilaku defensif dalam hubungan romantis. Dengan demikian, fokus penelitian diarahkan pada proses perkembangan normatif yang dialami individu sesuai tahapan usianya. Terutama dalam menjalin hubungan romantis untuk mendapatkan hubungan yang stabil dan berkomitmen penuh sebagaimana yang dijelaskan oleh Hurlock.

Di Indonesia, masa *emerging adulthood* mencakup skala populasi yang sangat signifikan. Berdasarkan Statistik Pemuda Indonesia 2024, jumlah pemuda yang berusia 16-30 tahun mencapai 64,22 juta jiwa, atau jika di presentasikan ada 22,99% dari total penduduk di Indonesia. Dari jumlah tersebut, ada 69,75% yang masih berstatus belum

kawin (Badan Pusat Statistik, 2024). Dilihat dari laporan Irfan (2024) menunjukkan bahwa mayoritas perempuan di Indonesia pertama kali menikah saat umur 19-24 tahun. Pada 2024, jumlahnya naik sebesar 0,57% dibanding tahun 2023. Adapun proporsi wanita yang menikah pertama di usia 19-24 tahun adalah sebanyak 49,58%. Dari data tersebut sudah menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan tahapan yang krusial di mana banyak individu mulai menjalin relasi romantis yang lebih serius, sekaligus mempertimbangkan komitmen jangka Panjang. Maka dari itu, fase ini memiliki peran penting dalam membentuk arah perkembangan identitas, kualitas hubungan, dan kesiapa memasuki kehidupan dewasa.

Pada masa *emerging adulthood*, hubungan romantis menjadi salah satu aspek perkembangan yang penting untuk di pahami. Berdasarkan penjelasan dari Arnett (2024) bahwa fase ini memiliki ciri khas yaitu ekspolasi identitas, termasuk ranah cinta dan seksualitas. Tidak seperti masa remaja, hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* cenderung lebih mempertimbangkan jangka panjang, termasuk kemungkinan untuk menuju pernikahan. Hal ini menjadikan hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* memiliki peran penting dalam pembentukan identitas dan intimasi (Barry et al., 2009). Selain itu juga hubungan romantis memberikan ruang bagi individu untuk melatih keterbukaan diri, mengembangkan kedekatan emosional, serta membangun kepercayaan dengan pasangan (Sutanto & Muttaqin, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, (V. Mishra & Yadav, 2025) menjelaskan bahwa kualitas komitmen dalam hubungan memiliki peranan yang penting bagi perkembangan

hubungan romantis yang sehat, sekaligus dapat menjadi pendukung dalam proses kedewasaan seorang individu.

Selain itu, *emerging adulthood* merupakan masa dimana individu dituntut untuk mengembangkan keintiman melalui hubungan romantis. Pada masa ini, proses navigasi dan pengalaman emosional yang dilalui dalam hubungan interpersonal memiliki dampak terhadap kualitas hidup diusia *emerging adulthood* (Megan & Setiawan, 2025). Hal tersebut menandakan bahwa usia 18-25 tahun sedang menghadapi dinamika dalam hubungan, seperti konflik dalam hubungan, menentukan keseriusan komitmen, hingga tantangan psikososial individu. Lestari (2024) menjelaskan bahwa hubungan romantis berperan dalam membantu individu dalam memahami kebutuhan dan batasan diri, karena penting untuk menetapkan batasan yang sehat, membentuk empati terhadap pasangan, serta pola komunikasi yang sehat. Dengan demikian, hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* menjadi tahapan yang kaya pengalaman, sekaligus sangat menentukan pembelajaran emosional dan sosial sebelum memasuki kehidupan dewasa penuh.

Hubungan romantis yang sehat pada masa *emerging adulthood* ditandai oleh adanya rasa aman secara emosional, keterbukaan komunikasi, serta kemampuan untuk mengelola perbedaan secara konstruktif, yang secara langsung berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kepuasan relasi pasangan. Penelitian dari Qoonitah & Amin (2025) yang menjelaskan bahwa kualitas hubungan romantis berperan sebagai mediator yang signifikan antara pemenuhan kebutuhan psikologis dan kesejahteraan subjektif individu dalam konteks hubungan percintaan, menandakan bahwa dinamika

relasi romantis tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional tetapi juga kualitas hidup secara emosional. Selain itu, temuan lain pada *emerging adulthood* memperlihatkan bahwa komponen intimasi, gairah, dan komitmen dalam hubungan romantis menjadi fondasi penting bagi keberlanjutan dan stabilitas relasi pada usia dewasa awal (Dewanto et al., 2025).

Namun, dinamika hubungan romantis pada masa ini tidak selalu berjalan dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Iriana (2022) menunjukkan bahwa perilaku *silent treatment* pada pasangan muda berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan emosional, di mana individu cenderung menarik diri sebagai bentuk pertahanan diri ketika menghadapi konflik. Studi fenomenologis lain juga mengungkap bahwa perempuan generasi Z yang menjalani hubungan romantis menafsirkan *silent treatment* sebagai cara untuk melindungi diri dari perdebatan dan rasa bersalah (Reynalda, 2023). Fenomena serupa terlihat dalam penelitian linguistik yang menganalisis komentar netizen terhadap konflik pasangan publik di media sosial, banyak individu menunjukkan bentuk agresi verbal dan pembenaran diri yang merefleksikan perilaku defensif seperti *projection* dan *rationalization* (Lu'lu'a, 2024).

Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Kouri et al., (2024) menemukan bahwa sensitivitas terhadap penolakan berperan besar dalam membentuk reaksi emosional individu terhadap interaksi negatif dengan pasangan. Individu yang memiliki tingkat sensitivitas tinggi terhadap penolakan cenderung menunjukkan respons defensif sebagai upaya melindungi diri dari perasaan terluka atau traumatisasi emosional. Sementara itu, Mosannenzadeh et al. (2024) mengungkap bahwa tingkat fleksibilitas

dalam regulasi emosi berkaitan erat dengan gaya keterikatan yang dimiliki seseorang. Kurangnya fleksibilitas dalam mengatur emosi dapat membuat individu lebih rentan menggunakan perilaku defensif saat menghadapi konflik, sehingga memperburuk dinamika komunikasi dan menurunkan kualitas hubungan romantis.

Kasus-kasus tersebut menunjukkan adanya perilaku defensif dalam hubungan romantis, perilaku defensif sendiri merupakan respons ego untuk melindungi diri dari ancaman emosional atau psikologis melalui penolakan, pembelaan diri, menyalahkan, serta menarik diri dari interaksi dengan orang lain (Freud, 1966). Meskipun kerap dipersepsikan sebagai respons yang bermasalah, perilaku defensif pada dasarnya memiliki fungsi protektif untuk menjaga integritas diri dan kestabilan emosional individu, terutama ketika diekspresikan melalui perilaku defensif yang lebih matang dan adaptif (Di Giuseppe et al., 2021).

Fenomena perilaku defensif pada hubungan romantis dapat diamati di kehidupan pada dewasa awal terutama pada masa *emerging adulthood*. Dalam konteks *emerging adulthood*, Jolin et al., (2023) melalui analisis longitudinal terhadap 1.566 pasangan muda menemukan bahwa kelompok dengan komunikasi negatif tinggi yang bisa meliputi respons defensif yang tidak adaptif menunjukkan penurunan kepuasan hubungan seiring waktu lebih besar dibanding kelompok dengan komunikasi lebih positif. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku defensif bukan sekadar respons situasional, melainkan pola yang dapat memengaruhi ketahanan emosional hubungan romantis dalam jangka panjang, khususnya diekspresikan secara tidak matang.

Perilaku defensif dalam psikologi dimaknai sebagai mekanisme perlindungan diri yang digunakan individu untuk mengurangi kecemasan dan menjaga harga diri ketika menghadapi ancaman, baik itu nyata maupun yang dipersepsikan (Cramer, 1998). Sejak awal, konsep ini erat kaitanya dengan teori pertahanan ego yang menekankan fungsi adaptif jangka pendek dari mekanisme seperti penyangkalan, rasionalisasi, dan proyeksi (Freud, 1966). Dalam perkembangannya, Vaillant (1994) mengemukakan bahwa perilaku defensif, termasuk mekanisme pertahanan yang dapat dibedakan berdasarkan tingkat kematangannya. Dalam konteks hubungan interpersonal, perilaku defensif tidak hanya dipahami sebagai proses intrapsikis, tetapi juga tampak dalam interaksi relasional, seperti sikap menutup diri, menolak kritik, hingga menghindari keterbukaan emosional. Dengan demikian, perilaku defensif merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang muncul ketika seseorang merasa rentan secara emosional, yang dalam bentuk tidak matang berpotensi menghambat kedekatan emosional dan efektivitas komunikasi.

Karakteristik perilaku defensif dalam relasi romantis sering muncul sebagai respons terhadap ancaman terhadap harga diri atau kelekatan emosional misalnya melalui penolakan tanggung-jawab, pengalihan kesalahan ke pasangan, pembelaan diri secara berlebihan, interupsi saat pasangan berbicara, atau penghindaran konflik secara terbuka (Becker et al., 2008). Karakteristik tersebut umumnya merepresentasikan bentuk perilaku defensif yang tidak matang. Pada penelitian yang sama Beker et al., (2008) menjelaskan bahwa perilaku defensif semacam ini membawa dampak yang serius bagi kualitas hubungan romantis, seperti: komunikasi menjadi terhambat,

muncul jarak emosional antar pasangan, tingkat kepuasan hubungan menurun, dan risiko keretakan atau putus hubungan menjadi meningkat.

Sebuah studi longitudinal terhadap usia 17–24 tahun menemukan bahwa satu kelompok (sekitar 16,5%) mengalami tingkat komunikasi negatif yang tinggi secara stabil dan kelompok tersebut cenderung memiliki kepuasan hubungan yang rendah (Jolin et al., 2023). Penelitian Graziano et al. (2024) juga menunjukkan bahwa strategi konflik maladaptif yang mencakup perilaku defensif berhubungan signifikan dengan meningkatnya gejala depresi dan menurunnya kepuasan pasangan pada individu usia *emerging adulthood*. Sementara itu, studi oleh Lestari et al. (2022) terhadap 407 dewasa awal di Makassar menunjukkan bahwa perilaku *silent treatment* dalam hubungan romantis berhubungan positif dengan tingkat kecemasan, yang menggambarkan adanya bentuk mekanisme defensif pasif. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa ketika perilaku defensif digunakan secara tidak adaptif, individu berisiko mengalami gangguan regulasi emosi serta ketegangan dalam dinamika relasional, khususnya pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh kebutuhan akan kelekatan dan stabilitas emosional.

Perilaku defensif dalam hubungan romantis memiliki dampak yang serius terhadap kualitas interaksi dan kesejahteraan emosional pasangan. Becker, Ellevold, dan Stamp (2018) menemukan bahwa komunikasi defensif menimbulkan siklus destruktif yang ditandai oleh peningkatan sensitivitas emosional, kesalahpahaman, serta konflik yang sulit dihentikan. Respons defensif ini tidak hanya mengganggu afek relasional, tetapi juga menurunkan kepuasan hubungan dan memperburuk persepsi

terhadap pasangan. Temuan tersebut diperkuat oleh Wright (2024) yang menjelaskan bahwa *defensiveness* merupakan salah satu prediktor kuat dari konflik berkepanjangan, perpisahan, bahkan perceraian. Melalui analisis *grounded theory*, Wright menyoroti bahwa *defensiveness* dipicu oleh ketidaknyamanan fisiologis, sejarah pribadi, dan rendahnya rasa aman dalam hubungan, yang kemudian memengaruhi kemampuan pasangan untuk saling bertanggung jawab dan melakukan perbaikan emosional.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan dampak negatif perilaku defensif, sejumlah kajian juga menegaskan bahwa perilaku defensif tidak selalu bersifat maladaptif. Secara teoretis, perilaku defensif dapat bersifat matang dan adaptif ketika membantu individu mengelola emosi tanpa menghindari realitas relasional (Vaillant, 1994). Penelitian oleh Di Giuseppe et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan perilaku defensif yang tergolong matang, seperti refleksi diri dan regulasi emosi yang terkontrol, berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam kajian literatur yang menegaskan bahwa perilaku defensif matang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap distress psikologis dan mendukung kualitas hubungan interpersonal yang lebih sehat dibandingkan perilaku defensif yang tidak matang (Ciocca et al., 2015). Dengan demikian, perilaku defensif perlu dipahami sebagai fenomena berjenjang, di mana tingkat kematangannya menentukan apakah respons tersebut berdampak adaptif atau maladaptif dalam hubungan romantis.

Perilaku defensif bersifat multifaktorial, dimana interaksi antara faktor psikologis, pengalaman relasional, serta kondisi individu berperan dalam perilaku

defensif. pada penelitian Cramer (2015) menjelaskan bahwa perilaku defensif berkembang sebagai respon stress, konflik, dan kecemasan. Perilaku defensif berfungsi untuk melindungi integritas ego dan menjaga keseimbangan emosional seseorang. Pengalaman hubungan masa lalu yang penuh konflik atau traumatis juga dapat memicu individu menghindari konflik atau traumatis juga dapat meningkatkan kecenderungan perilaku defensif sebagai bentuk strategi protektif terhadap ancaman emosional (Blanco et al., 2023). Dengan demikian, perilaku defensif dapat dipahami sebagai hasil dari proses adaptif yang kompleks, dimana faktor intrapersonal dan sosial saling berinteraksi membentuk respons individu terhadap ancaman psikologis.

Seiring berjalannya waktu, perilaku defensif tidak hanya terpaku oleh faktor intrapersonal tetapi juga dipengaruhi oleh pola kelekatan dan merupakan salah satu faktor psikologis yang penting. Teori kelekatan pertama kali dikemukakan oleh Bowlby (1969) yang menyatakan bahwa perilaku kelekatan terus berperan dalam membentuk relasi interpersonal individu dari masa anak-anak hingga dewasa. Maka dari itu Bowlby (1969) menekankan pentingnya membangun ikatan emosional anak-anak dengan orang tua sebagai pondasi awal bagi perkembangan psikologis individu. Makna kelekatan sendiri adalah sebuah hubungan yang didukung oleh perilaku kelekatan, yang mana dibuat untuk mempertahankan hubungan yang sudah dibangun, kelekatan ini merupakan keinginan individu untuk menjalin hubungan dan mencari kasih sayang dalam hubungan tersebut (Ananda, 2022; Bretherton, 1992).

Hazan & Shaver (1987) mengelompokkan gaya kelekatan menjadi 2 kategori, yakni kelekatan aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure*

attachment). Mereka mengadaptasi kedua kategori tersebut dari teori Mary Ainsworth (1978) yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori, yakni *secure*, *avoidant*, dan *anxious*. Tipe *anxious* dan *avoidant* merupakan bentuk turunan dari *insecure attachment*. Pengertian dari *secure attachment* adalah individu yang selalu merasa nyaman dengan kedekatan emosional dan selalu bergantung dengan orang lain, tanpa merasa takut ditinggalkan. Kemudian untuk tipe *avoidant* adalah individu yang selalu menjaga jarak emosional, enggan bergantung dengan orang lain, tidak mudah percaya dan merasa tidak nyaman dengan keintiman. Selanjutnya yang terakhir adalah tipe *anxious*, dimana individu dengan tipe ini selalu ingin dekat dengan orang lain dengan disertai ketakutan akan ditinggalkan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap komitmen yang sedang dijalani.

Pada penjelesan sebelumnya, secara tidak langsung menunjukkan bahwa individu dengan *insecure attachment*, baik itu *anxious* maupun *avoidant*, memiliki kerentanan dalam mengelola hubungan interpersonal. Sándor et al., (2023) menjelaskan bahwa individu dengan *attachment* tidak aman kesulitan untuk mengatur regulasi emosinya dan membuat respon emosionalnya menjadi maladaptif ketika menghadapi ancaman terhadap hubungan. Sebaliknya, individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki kapasitas regulasi emosi yang lebih adaptif serta rasa aman dalam hubungan, sehingga lebih mampu menghadapi konflik tanpa menggunakan perilaku defensif diri yang kaku (Mikulincer & Shaver, 2016). Pola ini kemudian mendorong munculnya mekanisme perlindungan diri, salah satunya melalui

perilaku defensif, yang pada akhirnya dapat menjadi penghambat terbentuknya relasi yang sehat dan stabil.

Penelitian Laczkovics et al., (2020) menemukan bahwa *insecure attachment* berkaitan dengan penggunaan perilaku defensif yang tidak matang (*immature defense mechanisms*) dan menyebutkan bahwa perilaku defensif ini memediasi hubungan antara *insecure attachment* dan kesehatan mental yang buruk. Studi dari (Richardson et al., 2023) juga memaparkan bahwa individu dengan *avoidant attachment* sering menggunakan strategi deaktivasi emosional dan pemblokiran terhadap pengalaman negatif dalam interaksi romantis sebagai bentuk defensif *exclusion*. Temuan-temuan ini mendukung hipotesis bahwa kelekatan merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan intensitas perilaku defensif dalam konteks hubungan romantis. Sedangkan dalam konteks *emerging adulthood* membuat korelasi antara kelekatan dan defensif menjadi sangat relevan.

Individu pada masa ini sedang membangun identitas, membentuk pola hubungan, dan berlatih keterampilan regulasi emosi (Arnett, 2000). Apabila pola kelekatan yang dimiliki cenderung tidak aman, kemungkinan besar respon terhadap konflik dan ancaman emosional akan mengarah pada strategi defensif yang menghambat perkembangan keintiman dan kualitas hubungan. Oleh karena itu, menelaah efek *adult attachment* terhadap perilaku defensif pada *emerging adulthood* penting untuk memahami dinamika psikologis yang mendasari kualitas relasi di fase transisi menuju kedewasaan. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di paparkan, penelitian ini berfokus untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *adult attachment*

style dengan perilaku defensif pada usia *emerging adulthood* yang sedang menjalin hubungan romantis.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *adult attachment* dengan perilaku defensif pada *emerging adulthood* yang sedang menjalin hubungan romantis.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah ilmu pengetahuan dan juga sebagai sarana pengembangan ilmu psikologi di Indonesia. Khususnya dalam kajian psikologi perkembangan yang berkaitan dengan *adult attachment* serta perilaku defensif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Individu pada masa *emerging adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada individu pada masa *emerging adulthood* mengenai bagaimana gaya kelekatan yang mereka miliki dapat memengaruhi cara mereka merespons konflik serta kecenderungan munculnya perilaku defensif dalam hubungan romantis. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat

menjadi sarana refleksi diri untuk membangun hubungan yang lebih terbuka dan sehat secara emosional.

b. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi orang tua mengenai pentingnya pola asuh dan hubungan emosional yang aman dalam membentuk gaya keterikatan anak sejak dini. Melalui pemahaman tersebut, orang tua dapat lebih berhati-hati dalam menanggapi ekspresi emosi anak, menghindari pola komunikasi yang penuh kritik atau penolakan, serta menumbuhkan rasa aman dan penerimaan tanpa syarat. Kesadaran ini diharapkan membantu mencegah berkembangnya kecenderungan perilaku defensif pada anak di masa dewasa, khususnya saat mereka menjalin hubungan romantis.

c. Bagi Pasangan dalam Hubungan Romantis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pasangan dalam hubungan romantis mengenai pentingnya memahami gaya attachment masing-masing individu. Pemahaman tersebut dapat membantu pasangan membangun komunikasi yang lebih terbuka, saling memberikan dukungan emosional, serta mengurangi munculnya perilaku defensif dalam menghadapi konflik hubungan.

d. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan, lembaga konseling, maupun pusat layanan psikologi dalam mengembangkan program psikoedukasi atau intervensi yang berfokus pada pengenalan gaya kelekatan dan pengelolaan perilaku defensif.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan studi terkait gaya kelekatan dan perilaku defensif, baik dengan pendekatan yang berbeda maupun dengan menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi, empati, atau kepuasan hubungan.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Kajian Pustaka

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Teori	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Emma Richardson, Alissa Beath & Simon Boag	<i>Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance</i>	2023	VT: <i>Character Defenses</i> VB: <i>Attachment-Anxiety dan Attachment-Avoidance</i> Teori: <i>Attachment Theory</i> (Bowlby, 1988) & <i>Defense Style Theory</i> (Anna Freud)	Kuantitatif korelasional dengan desain <i>cross-sectional</i> . Analisis menggunakan <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM).	<i>Experience in Close Relationship Scale</i> (ECR) dan <i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ-60)	250 partisipan mahasiswa usia 17–65 tahun di Australia	<i>Attachment-avoidance</i> memprediksi <i>defensi isolasi</i> , sedangkan <i>attachment-anxiety</i> memprediksi <i>defense</i> seperti <i>splitting</i> , <i>projective identification</i> , <i>acting out</i> , <i>passive-aggression</i> , dan <i>undoing</i> . Dua dimensi <i>insecure attachment</i> menunjukkan pola pertahanan khas.
2	Giacomo Ciocca, Rodolfo Rossi, Alberto Collazzoni, Fiorela Gorea, dkk.	<i>The Impact of Attachment Styles and Defense Mechanisms on Psychological Distress in a Non-Clinical</i>	2020	VT: <i>Psychological Distress</i> VB: <i>Attachment Styles dan Defense Mechanisms</i>	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Analisis <i>Path Analysis</i>	<i>Relationship Questionnaire</i> (RQ), <i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ), dan <i>SCL-90-R</i>	1.129 mahasiswa usia 18–30 tahun dari Italia	Hasil menunjukkan bahwa <i>preoccupied</i> dan <i>fearful attachment styles</i> berpengaruh besar terhadap

		<i>Young Adult Sample: A Path Analysis</i>		Teori: <i>Attachment Theory</i> (Bowlby, 1980) dan <i>Defense Mechanism Theory</i> (Vaillant, 2011)				distress psikologis, dengan sekitar 30% efek dimediasi oleh <i>defense mechanism</i> imatur dan neurotik.
3	Vera Békés, Katie Aafjes-van Doorn, Daniel Spina, Alessandro Talia, Claire Starrs, & J.C. Perry	<i>The Relationship Between Defense Mechanisms and Attachment as Measured by Observer-Rated Methods in a Sample of Depressed Patients: A Pilot Study</i>	2021	VT: <i>Defense Mechanisms</i> VB: <i>Adult Attachment Theory</i> (Bowlby, 1969; 1980) dan <i>Defense Mechanism Theory</i> (Vaillant, 2020)	Kuantitatif dengan desain observational longitudinal study. Data diambil dari sesi terapi psikodinamik pasien depresi.	<i>Defense Mechanism Rating Scale</i> (DMRS) dan <i>Patient Attachment Coding System</i> (PACS)	30 pasien dengan diagnosis depresi yang menjalani psikoterapi di AS & Kanada	Pasien dengan <i>secure attachment</i> menunjukkan peningkatan perilaku defensif adaptif (<i>mature defenses</i>), sedangkan <i>insecure attachment</i> berkorelasi dengan pertahanan <i>immature</i> . Pertahanan diri memengaruhi perubahan kualitas kelekatan selama terapi. Itu berarti <i>attachment preoccupied</i> berkorelasi positif dengan

								penggunaan <i>defense mekanisme</i> ; perilaku defensif pada fase awal terapi memprediksi perubahan pada karakteristik <i>attachment</i> di akhir terapi.
4	Emma Richardson & Simon Boag	<i>When Foundations Falter: The Emergence of Defensive Narratives from Insecure Attachment Dynamics</i>	2024	VT: <i>Defensive Narratives</i> VB: <i>Insecure Attachment Dynamics</i> Teori: <i>Internalized Defensive Narrative (IDN) Model</i> berbasis <i>Attachment Theory</i> (Bowlby, 1980)	Kualitatif dengan pendekatan <i>thematic narrative analysis</i> .	Analisis naratif dan sintesis teori literatur	(artikel konseptual, tanpa partisipan empiris)	Artikel ini mengembangkan model teoretis baru “ <i>Internalized Defensive Narrative (IDN)</i> ” yang menjelaskan bagaimana <i>insecure attachment</i> membentuk narasi defensif internal tipe <i>anxious</i> cenderung menggunakan <i>hyperactivating defenses</i> , sedangkan <i>avoidant</i> menggunakan

								<i>deactivating defenses.</i>
5	Manvi Nitin dan Dr Pragyan Dangwal	<i>A Study on The Impact of Ego Defense Mechanisms on The Formation of Close Relationships in Young Adults</i>	2024	VT: Pembentukan Hubungan Dekat VB: <i>Ego Defense Mechanisms</i> Teori: <i>Attachment Theory</i> (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1989) & <i>Defense Mechanism Theory</i> (Freud, 1926; Vaillant, 1992)	Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>ex post factor</i> korelasional. Analisis menggunakan <i>Pearson correlation</i> dan uji-t.	<i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ-40) dan <i>Experiences in Close Relationship Revised</i> (ECR-R)	180 dewasa muda (18–25 tahun), Amity University Uttar Pradesh, India	Ditemukan hubungan negatif signifikan antara perilaku defensif matang dengan kecemasan dan penghindaran keterikatan. Semakin matang pertahanan diri seseorang, semakin aman gaya keterikatan. Sebaliknya, mekanisme neurotik berkorelasi positif dengan <i>insecure attachment</i> , sedangkan mekanisme imatur tidak signifikan.
6	Ardil Bayram Şahin, Hatice Kaya, Oya Çelik, & M. Bilgin Saydam	<i>Defense Mechanisms Are Effective in Attachment Styles Regardless of Personality</i>	2024	VT: <i>Attachment Styles</i> VB: <i>Defense Mechanisms</i> Teori: <i>Attachment Theory</i>	Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> explanatory. Data dikumpulkan	<i>Adult Attachment Scale</i> (AAC) dan <i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ-40)	102 klien dewasa yang menjalani psikoterapi di Fakultas Kedokteran Universitas Istanbul, Turki	Ditemukan bahwa perilaku defensif imatur secara signifikan memprediksi <i>anxious</i> dan <i>avoidant attachment</i> ($p =$

		<i>Organization, Age, and Gender</i>		(Bowlby, 1988) & <i>Defense Mechanism Theory</i> (Vaillant, 2020)	melalui wawancara klinis tiga sesi di unit psikoterapi Universitas Istanbul. Analisis menggunakan uji korelasi Pearson dan <i>multiple linear regression</i> (stepwise)			.010). Pengaruh <i>defense mechanism</i> lebih besar dibanding faktor demografis dan klinis, menunjukkan peran sentral pertahanan ego terhadap pola hubungan interpersonal.
7	Alessandro Vito Di Caro, Josephin Cavallo, Andrea Scalone, Alessia Passanisi, dan Adriano Schimmenti	<i>Textures of Personality: The Role of Attachment Insecurities and Defense Mechanisms in Maladaptive Personality Functioning</i>	2025	VT: <i>Maladaptive Personality Functioning</i> VB: <i>Attachment Insecurities & Defense Mechanisms</i> Teori: <i>Attachment Theory</i> (Bowlby, 1969) & <i>Psychodynamic Personality Theory</i>	Pendekatan kuantitatif dengan desain non-experimental explanatory. Analisis dilakukan menggunakan <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM) dengan estimasi maximum likelihood	<i>Experiences in Close Relationships-Revised</i> (ECR-R), <i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ-40), dan <i>Personality Inventory for DSM-5</i> (PID-5)	400 individu usia 18-69 tahun di Italia	Hasil menunjukkan bahwa <i>attachment anxiety</i> dan <i>avoidance</i> memengaruhi <i>maladaptive personality functioning</i> secara tidak langsung melalui penggunaan <i>defense mechanism</i> imatur. Model SEM menunjukkan efek mediasi signifikan ($p < .001$),

								memperkuat teori bahwa perilaku defensif menjadi jembatan antara ketidakamanan relasional dan disfungsi kepribadian.
8	Mohammad Keshtkar, Omid Etemadi, Hadi Farahani	<i>Modeling Psychological Well-Being Based on Attachment Styles, Personality Traits, and Defense Mechanisms with the Mediation of Coping Strategies in Emergency Medical Service Personnel</i>	2025	VT: Kesejahteraan psikologis. VB: Gaya kelekatan, kepribadian, dan perilaku defensif diri. Variabel Mediasi: Strategi koping Teori: <i>Attachment Theory</i> (Bowlby), <i>Psychoanalytic Theory</i> (Freud & Vaillant), dan <i>Coping Theory</i> (Lazarus & Folkman).	Pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain prediktif. Analisis menggunakan <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM).	<i>Psychological Well-being Scale, Revised Adult Attachment Scale</i> (RAAS), dan <i>Big Five Personality Traits Questionnaire</i> , selain itu juga memakai alat ukur <i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ-40) dan <i>Lazarus and Folkman Coping Strategies Questionnaire</i>	210 personal layanan medis darurat (EMS) di wilayah barat daya provinsi Tehran, Iran.	Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis petugas medis darurat dipengaruhi oleh gaya kelekatan, sifat kepribadian, dan perilaku defensif diri, dengan strategi koping sebagai mediator. Kelekatan aman dan sifat kepribadian adaptif meningkatkan kesejahteraan, sedangkan kelekatan cemas, menghindar, neurotisme, dan perilaku

								defensif maladaptif menurunkan. Strategi koping, terutama yang berfokus pada emosi, memediasi hubungan tersebut dan dapat menghambat pemecahan masalah. Secara keseluruhan, kelekatan aman, kepribadian adaptif, dan koping efektif penting bagi kesehatan mental petugas medis.
9	Clarissa Laczkovic, Gregory Fonzo, Brianna Bendixsen, Emmanuel Shpigel, Ihno Lee, Katrin Skala, Antonio Prunas, James Gross,	<i>Defense Mechanism is Predicted by Attachment and Mediates the Maladaptive Influence of Insecure Attachment on Adolescent Mental Health</i>	2023	VT: Kesehatan mental remaja. VB: Gaya kelekatan (<i>attachment style</i>), khususnya gaya kelekatan tidak aman	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>Cross-sectional</i> dan Teknik analisisnya menggunakan <i>linear regressions</i> dan analisis jalur (<i>path</i>	<i>Response Evaluation Measure (REM-71)</i> , <i>Youth Self-Report (YSR)</i> , serta <i>Relationship Scales Questionnaire (RSQ)</i> .	Subjek sebanyak 1487 siswa dari dua sekolah menengah atas di California, AS	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kelekatan remaja berperan signifikan dalam memprediksi jenis perilaku defensif yang digunakan, di mana perilaku defensif tersebut memediasi

	Hans Steiner, & Julia Huemer			(<i>insecure attachment</i>) Variabel Mediasi: Perilaku defensif Teori: <i>Attachment Theory</i> (Bowlby & Ainsworth) dan <i>Psychoanalytic Theory</i> (Freud & Vaillant).	<i>analysis</i>) menggunakan SPSS versi 21 dan R.		hubungan antara kelekatan tidak aman dan masalah kesehatan mental. Gaya kelekatan dengan citra diri positif berkaitan dengan perilaku defensif yang lebih matang (akomodasi) dan lebih rendah pada yang tidak matang (asimilasi), sedangkan kelekatan tidak aman berhubungan dengan peningkatan perilaku defensif tidak matang dan penurunan perilaku defensif matang.	
10	Gianluca Cruciani, Andrea Fontana, Ilaria Maria Antonietta Benzi, Marco	<i>Defensive Levels in Narcissistic Profiles: Associations with Epistemic Trust, Mistrust, and Credulity in</i>	2025	VT: <i>Epistemic Trust, Mistrust, dan Credulity</i> VB: Tingkat Perilaku	Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Teknik analisis	Menggunakan <i>Defense Style Questionnaire</i> (DSQ-40), <i>Pathological Narcissism Inventory</i>	Subjek berjumlah 1.565 orang dewasa muda di Italia, mayoritas mahasiswa dan tinggal bersama orang tua	Penelitian menunjukkan bahwa narsisme patologis, terutama tipe vulnerable, berhubungan

Cacioppo, Laura Muzi, Laura Parolin, Jacopo Tracchegiani, Nicola Carone	<i>Emerging Adulthood</i>		defensif (<i>Defensive Levels</i>) dan Profil Narsistik	meliputi analisis model fit menggunakan indeks seperti BIC, AIC, dan entropy, serta MANOVA. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui platform <i>Qualtrics</i> dengan teknik <i>snowball sampling</i>	(PNI), dan <i>Epistemic Trust, Mistrust, and Credulity Scale</i> (ETMC)	dengan penggunaan pertahanan tidak matang seperti penyangkalan dan proyeksi. Rendahnya kepercayaan epistemik berkaitan dengan peningkatan pertahanan diri maladaptif serta kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.
---	---------------------------	--	---	---	---	---

Berdasarkan hasil *literature review*, berikut merupakan beberapa poin-poin keaslian penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti:

1. Keaslian Topik

Penelitian terdahulu telah banyak menelaah hubungan antara *adult attachment* dengan berbagai aspek relasional, seperti kualitas hubungan (Ciocca et al., 2020), distres psikologis (Békés et al., 2021), dan pola perilaku defensif (Di Caro et al., 2025; Richardson et al., 2023; Şahin et al., 2024). Namun, sebagian besar studi tersebut dilakukan di konteks budaya Barat dan lebih banyak berfokus pada populasi klinis. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji keterkaitan antara *adult attachment* dengan perilaku defensif dalam hubungan romantis pada individu usia *emerging adulthood* di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada sisi topik, yaitu dengan menggabungkan dua konstruk utama *adult attachment* dan perilaku defensif untuk memahami dinamika pertahanan diri dalam hubungan romantis dewasa awal di konteks budaya kolektivistik Indonesia.

2. Keaslian Teori

Variabel tergantung berupa perilaku defensif pada penelitian ini menggunakan teori Giuseppe et al. (2021) berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan teori Vaillant (1994). Variabel bebas berupa *adult attachment style* pada penelitian ini juga menggunakan teori Mikulincer & Shaver (2007) sama seperti penelitian sebelumnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat keaslian pada teori

perilaku defensif dan tidak terdapat keaslian teori pada *adult attachment* yang digunakan oleh peneliti.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian sebelumnya umumnya menggunakan skala untuk mengukur perilaku defensif diri *Defense Style Questionnaire* (DSQ-60) dan *Experiences in Close Relationship Scale* (ECR-R) untuk mengukur *adult attachment*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *Defense Mechanism Rating Scales – Self Report 30* (DMRS-SR-30) untuk mengukur perilaku defensif dan *State Adult Attachment Measure* (SAAM) untuk mengukur *adult attachment*. Karena dua alat ukur merupakan versi terbaru dan sudah direvisi oleh peneliti lain, sehingga lebih sesuai dengan keadaan saat ini.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah individu pada tahap *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) di Indonesia, yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan dan aktif membangun hubungan romantis yang signifikan. Populasi ini jarang dieksplorasi dalam penelitian mengenai *adult attachment* dan perilaku defensif, padahal fase ini sangat penting dalam pembentukan pola relasi jangka panjang. Dengan demikian, terdapat keaslian subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *adult attachment* dengan perilaku defensif pada individu usia *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan romantis, sehingga hipotesis utama penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *secure attachment* cenderung menggunakan perilaku defensif yang lebih matang (*mature defenses*), sedangkan individu dengan *anxious attachment* dan *avoidant attachment* lebih berkaitan dengan penggunaan perilaku defensif yang kurang adaptif, yaitu *neurotic defenses* dan *immature defenses*.

Adult attachment memberikan kontribusi sebesar 28,1% terhadap perilaku defensif, yang menunjukkan bahwa pola kelekatan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku defensif, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut berperan. Temuan tersebut perlu dipahami bahwa kontribusi sebesar 28,1% menunjukkan kemampuan variabel *adult attachment* dalam menjelaskan sebagian variasi perilaku defensif, sedangkan sebagian besar variasi lainnya masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara *adult attachment* dengan perilaku defensif pada individu *emerging adulthood* yang sedang menjalin hubungan romantis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil pengujian hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *adult attachment* dengan perilaku defensif pada individu *emerging adulthood* yang sedang menjalin hubungan romantis. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *adult attachment* memberikan kontribusi sebesar 28,1% terhadap variasi perilaku defensif ($R^2 = 0,281$), sedangkan 71,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.
2. Hasil pengujian hipotesis minor menunjukkan bahwa:
 - a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *secure attachment* dengan *mature defenses*.
 - b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *secure attachment* dengan *neurotic defenses*.
 - c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *secure attachment* dengan *immature defenses*.
 - d. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *avoidant attachment* dengan *mature defenses*.
 - e. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *avoidant attachment* dengan *neurotic defenses*.
 - f. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *avoidant attachment* dengan *immature defenses*.
 - g. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *anxious attachment* dengan *mature defenses*.

- h. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *anxious attachment* dengan *neurotic defenses*.
- i. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *anxious attachment* dengan *immature defenses*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi *adult attachment* berkaitan dengan variasi penggunaan perilaku defensif pada individu *emerging adulthood*. Individu dengan pola perilaku *secure attachment* lebih menggambarkan menggunakan mekanisme pertahanan yang adaptif (*mature defenses*), sedangkan individu dengan pola perilaku *avoidant attachment* dan *anxious attachment* menunjukkan hubungan yang lebih luas dengan berbagai bentuk perilaku defensif, baik yang adaptif maupun yang kurang adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola kelekatan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pola perilaku individu menggunakan mekanisme pertahanan diri ketika menghadapi dinamika dalam hubungan romantis.

Selain itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia dengan perilaku defensif maupun perbedaan *adult attachment* dan perilaku defensif berdasarkan jenis kelamin. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola kelekatan berperan dalam membentuk cara individu merespons konflik dan tekanan emosional dalam hubungan romantis, baik melalui perilaku defensif yang adaptif maupun kurang adaptif. Interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan penggunaan *convenience sampling* serta analisis non-parametrik pada pengujian antar dimensi sehingga generalisasi hasil penelitian dilakukan secara terbatas pada populasi dengan karakteristik yang serupa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Individu Usia *Emerging Adulthood*

Individu usia *emerging adulthood* diharapkan dapat lebih memahami pola *attachment* yang dimiliki dalam hubungan romantis. Pemahaman mengenai *attachment* dapat membantu individu mengenali respons emosional, cara menghadapi konflik, serta kecenderungan perilaku defensif yang muncul dalam hubungan interpersonal. Selain itu, individu juga diharapkan mampu mengembangkan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang lebih sehat agar dapat membangun hubungan romantis yang lebih adaptif dan suportif.

2. Bagi Orangtua

Orang tua diharapkan dapat menciptakan pola pengasuhan yang mendukung terbentuknya hubungan emosional yang aman dengan anak sejak dini. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan respons yang hangat, penerimaan, serta komunikasi yang terbuka agar anak memiliki dasar keterikatan yang sehat dan mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih adaptif di masa dewasa.

3. Bagi Pasangan dalam Hubungan Romantis

Pasangan dalam hubungan romantis diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka, saling memberikan rasa aman emosional, serta memahami kebutuhan emosional masing-masing pasangan. Dengan adanya

rasa aman dan dukungan emosional, individu akan lebih mampu menghadapi konflik secara sehat tanpa menggunakan perilaku defensif yang maladaptif.

4. Bagi Praktisi Psikologi dan Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi psikologi, konselor, maupun tenaga profesional lainnya dalam memahami dinamika hubungan romantis pada usia *emerging adulthood*. *Attachment insecurity* dan perilaku defensif dapat dijadikan salah satu fokus dalam konseling maupun intervensi psikologis, khususnya yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, regulasi emosi, dan penyelesaian konflik dalam hubungan romantis.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih luas dan karakteristik partisipan yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang kemungkinan memengaruhi perilaku defensif, seperti regulasi emosi, *self-esteem*, kualitas hubungan keluarga, trauma masa kecil, kepuasan hubungan, maupun pengalaman relasi sebelumnya.

Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian longitudinal maupun pendekatan kualitatif agar dapat memperoleh

pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *attachment* dan perilaku defensif dalam hubungan romantis.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, teknik *convenience sampling* menyebabkan sampel belum sepenuhnya merepresentasikan populasi sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam generalisasi. Kedua, meskipun analisis terhadap skor total memenuhi asumsi parametrik, beberapa dimensi tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis hubungan antar dimensi menggunakan uji non-parametrik. Ketiga, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat.



DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, P. Z. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman Dengan Komitmen Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.206>
- Arfiyanti, G. (2023). *Hubungan Kepercayaan (Trust) Dengan Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood Yang Berpacaran Di Yogyakarta*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood* (3rd ed.). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke 4). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Bandur, A. (2013). *Validitas dan reliabilitas penelitian*.
- Barry, C. M. N., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16(4), 209–222. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9067-x>
- Becker, J. A. H., Ellevold, B., & Stamp, G. H. (2008). The creation of defensiveness in social interaction II: A model of defensive communication among romantic couples. *Communication Monographs*, 75(1), 86–110. <https://doi.org/10.1080/03637750701885415>
- Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Spina, D., Talia, A., Starrs, C. J., & Perry, J. C.

- (2021). The Relationship Between Defense Mechanisms and Attachment as Measured by Observer-Rated Methods in a Sample of Depressed Patients: A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 12(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648503>
- Békés, V., Starrs, C. J., Perry, J. C., Prout, T. A., Conversano, C., & Di Giuseppe, M. (2023). Defense mechanisms are associated with mental health symptoms across six countries. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 26(3). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.729>
- Blanco, C., Kampe, L., Wall, M. M., Liu, S. M., Wang, S., Caligor, E., & Olfson, M. (2023). Approximating defense mechanisms in a national study of adults: prevalence and correlates with functioning. *Translational Psychiatry*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02303-3>
- Bohn, J., Holtmann, J., Luhmann, M., Koch, T., & Eid, M. (2023). *Consistency and Specificity of Attachments to Parents, Friends, and Romantic Partners in Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968221081275>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. (1st ed., Vol. 79). Penguin Books. <https://archive.org/search.php?query=external-identifier%3A%22urn%3Aoclc%3Arecord%3A1040013698%22>
- Bretherton, I. (1992). the Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.4324/9780203440841-8>
- Ciocca, G., Rossi, R., Collazzoni, A., Gorea, F., Vallaj, B., Stratta, P., Longo, L., Limoncin, E., Mollaioli, D., Gibertoni, D., Santarnecchi, E., Pacitti, F., Niolu, C., Siracusano, A., Jannini, E. A., & Di Lorenzo, G. (2020). The impact of attachment styles and defense mechanisms on psychological distress in a non-clinical young adult sample: A path analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.014>
- Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919–946. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00037>
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for

- adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637–646.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>
- Cramer, P. (2003). Personality change in later adulthood is predicted by defense mechanism use in early adulthood. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 76–104. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00528-7](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00528-7)
- Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*, 97(2), 114–122.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2014.947997>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd Editio). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & J. David Creswell. (2017). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (Fifth Edit). SAGE Publications.
- Di Caro, A. V., Cavallo, J., Scalone, A., Passanisi, A., & Schimmenti, A. (2025). Textures of Personality: The Role of Attachment Insecurities and Defense Mechanisms in Maladaptive Personality Functioning. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs15091154>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Faul, F., Erdefelder, E., Buchner, A., & Albert Georg L. (2009). *Statistical power analyses using G*Power 3.1*: 41(4), 1149–1160.
<https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Freud, A. (1966). The Ego And The Mechanism Of Defence. In *Karnac Books* (Revised). <https://doi.org/10.1037/h0051598>
- Fuchshuber, J., Hiebler-Ragger, M., Kresse, A., Kapfhammer, H. P., & Unterrainer, H. F. (2019). The Influence of Attachment Styles and Personality Organization on Emotional Functioning After Childhood Trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 10(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00643>
- Gatto, A. J., Elliott, T. J., Briganti, J. S., Stamper, M. J., Porter, N. D., Brown, A. M., Harden, S. M., Cooper, L. D., & Dunsmore, J. C. (2022). *Development and Feasibility of an Online Brief Emotion Regulation Training (BERT)*

- Program for Emerging Adults.* 10(June).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858370>
- Giuseppe, M. Di. (2024). *Transtheoretical, transdiagnostic, and empirical-based understanding of defense mechanisms.* 12, 1–14.
- Giuseppe, M. Di, Perry, J. C., Lucchesi, M., Michelini, M., Vitiello, S., Piantanida, A., Fabiani, M., Maffei, S., & Conversano, C. (2020). *Preliminary Reliability and Validity of the DMRS-SR-30 , a Novel Self- Report Measure Based on the Defense Mechanisms Rating Scales.* 11(August), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00870>
- Gongju, E. (2023). *Psychological Well-being in Early Adulthood According to the Anxiety-Avoidance Dimension of Adult Attachment : The Mediating Effect of Self-defensive Ambivalence and Social Support.* 13(4), 245–274.
- Güvenli, E., Bağlanma, K. K., Arpacı, S., & Kadiroğlu, T. (2024). *Examining of Secure Avoidant Anxious-Ambivalent Attachment Styles and Life Satisfaction among Adolescents Using Structural Equation Modeling.* 10(2), 102–109.
<https://doi.org/10.55646/jaren.2024.71473>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *MULTIVARIATE DATA ANALYSIS Multivariate Data Analysis.*
- Hair, J. F., Black, W. C., J., B., & Anderson, R. E. (2023). Attachment characteristics and emotion regulation difficulties among maladaptive and normal daydreamers. In *Current Psychology* (Vol. 42, Issue 2). Current Psychology. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01546-5>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10(January), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (kelima). Erlangga.
- Irfan, A. A. F. N. (2024). *Hampir 50% Perempuan Indonesia Menikah di Usia 19-*

- 24 Tahun. GoodStats Data. https://data.goodstats.id/statistic/hampir-50-perempuan-indonesia-menikah-di-usia-19-24-tahun-3X1H7#google_vignette
- Jasmine, P., & Wati, L. (2024). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN SELF-COMPASSION PADA EMERGING ADULTHOOD. *Lifespan Human Function and Occupation*, 13(3), 36–47. <https://doi.org/10.4324/9781003524830-11>
- Jolin, S., Lafontaine, M. F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). How Relationship Satisfaction and Negative Communication Trajectories Change in Emerging Adults' Dating Relationships: A Group-Based Dual Trajectory Analysis. *Emerging Adulthood*, 11(2), 482–496. <https://doi.org/10.1177/21676968221128080>
- Khoiriyyah, L. Al, & Ayriza, Y. (2023). *Komitmen sebagai prediktor subjective well being pada dewasa awal yang berpacaran Luthfiana*. 05(01), 15–29. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia%0AResearch>
- Kouri, G., Meuwly, N., Richter, M., & Schoebi, D. (2024). *Attachment insecurities , emotion dynamics and stress in intimate relationships during the transition to parenthood*. 1–12.
- Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B., Shpigel, E., Lee, I., Skala, K., Prunas, A., Gross, J., Steiner, H., & Huemer, J. (2020). Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology*, 39(4), 1388–1396. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9839-1>
- Lestari, A. I. (2024). Pengaruh Hubungan Romantis Terhadap Kesehatan Mental Memahami Dinamika Pasangan. *Circle Archive*, 1–15. <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/95>
- Liu, S. S., Shteynberg, G., Morris, M. W., Yang, Q., & Galinsky, A. D. (2021). *How Does Collectivism Affect Social Interactions ? A Test of Two Competing Accounts*. <https://doi.org/10.1177/0146167220923230>
- Megan, W., & Setiawan, J. L. (2025). Pengaruh Manajemen Konflik Kompromi dan Emotional Intelligence Terhadap Relationship Satisfaction Pada Emerging Adult. *Jurnal Diversita*, 11(1), 72–87.

<https://doi.org/10.31289/diversita.v1i1i1.14566>

- Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2023). *Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies*. 26. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood Structure, Dynamics, and Change*. Division of Guilford Publications.
- Mishra, P., Pandey, C. M., & Singh, U. (2019). *Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data*. January. <https://doi.org/10.4103/aca.ACA>
- Mishra, V., & Yadav, S. (2025). The role of commitment and digital intimacy in shaping relationship satisfaction among Generation Z romantic relationships. *Indian Journal of Positive Psychology*, April. <https://doi.org/10.25215/1301.256>
- Morris, A. M., Freeberg-powell, E., Verma, S., Giuseppe, M. Di, Crespo, H., Hoffman, L., & Rice, T. (2025). *Attachment Classification , Emotion Regulation , and Defense Mechanisms : An Integrative Narrative Review*. 1–17.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Penerbit Salemba.
- Nitin, M., & Dangwal, P. (2024). A Study on the Impact of Ego Defense Mechanisms on the Formation of Close Relationships in Young Adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.18970>
- Overall, N. C., Pietromonaco, P. R., & Simpson, J. A. (2022). Buffering and spillover of adult and family relationships. *Nature Reviews Psychology*, 0123456789, 101–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s44159-021-00011-1>
- Permana, Z., Koentjoro, K., & Azca, M. N. (2023). Toxic Relationship in Emerging

- Adulthood. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 4(1), 88–105.
<https://doi.org/10.22146/jwk.8765>
- Plantade-gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., Martin-krumm, C., & Plantade-gipch, A. (2023). *Emotional regulation , attachment style , and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. February*, 1–13. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1058519>
- Prout, T. A., Giuseppe, M. Di, Zilcha-mano, S., Christopher, J., Conversano, C., Prout, T. A., Giuseppe, M. Di, Zilcha-mano, S., Christopher, J., Zilcha-mano, S., & Perry, J. C. (2022). Psychometric Properties of the Defense Mechanisms Rating Scales-Self-Report-30 (DMRS- SR-30): Internal Consistency , Validity and Factor Structure Psychometric Properties of the Defense Mechanisms Rating Scales-Self-Report-30 (DMRS-SR-30): Internal Consistency , Validity and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 104(6), 833–843.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2021.2019053>
- Putri, S., & Asfari, N. A. B. (2025). *Pengaruh dukungan sosial dan insecure attachment terhadap self- compassion pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status*. 07(01), 50–63.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia%0AResearch>
- Putri, S. B., & Dariyo, A. (2025). *Hubungan Insecure Attachment dengan Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal Berpacaran*. 9, 1617–1626.
- Reis, J., Nunes, F., Matos, P. M., & Mota, C. P. (2024). *Romantic Attachment and Emerging Adults ' Future Expectations : Moderation Role of Self- Regulation*.
<https://doi.org/10.1177/21676968241273251>
- Richardson, E., Beath, A., & Boag, S. (2023). Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Current Psychology*, 42(32), 28755–28770. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03919-w>
- Richardson, E., & Boag, S. (2024). *When foundations falter : The emergence of defensive narratives from insecure attachment dynamics*.
<https://doi.org/10.1177/09593543241270932>

- Şahin, A. B., Kaya, H., Çelik, O., & Saydam, M. B. (2024). Defense Mechanisms Are Effective in Attachment Styles Regardless of Personality Organization, Age, and Gender. *Neuropsychiatric Investigation*, 62(2), 38–44. <https://doi.org/10.5152/NI.2024.23022>
- Setiawati, Y., Efendy, M., & Herlan Pratikto. (2025). *Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Persepsi Hubungan Romantis pada Masa Dewasa Awal*. 3(01), 106–116.
- Shapiro, A. S. S., & Wilk, M. B. (1965). *Biometrika Trust An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples)*. 52(3), 591–611.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (19th ed.). Alfabeta.
- Sutanto, Monica. A. & Muttaqin, D. (2021). *Dimensi pembentukan identitas dan intimasi pada*. 13(2), 143–154. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI> Terindeks DOAJ;;2541-2965
- Taherdoost, H., Business, H., Sdn, S., Group, C., & Lumpur, K. (2016). *Sampling Methods in Research Methodology ; How to Choose a Sampling Technique for*. 5(2), 18–27.
- Teti, D. M. (2005). *Handbook of Research Methods in Developmental Science*. Blackwell Publishing.
- Tipword, J. M., Brown-iannuzzi, J. L., Jones, A. C., Flores, J., & Badour, C. L. (2022). *Avoidance Coping Partially Accounts for the Relationship between Trauma-Related Shame and PTSD Symptoms following Interpersonal Trauma*. 28(1), 1–18. <https://doi.org/10.1177/1077801220988350>. Avoidance
- Uccula, A., Mercante, B., & Barone, L. (2023). *behavioral sciences Adult Avoidant Attachment , Attention Bias , and Emotional Regulation Patterns : An Eye-Tracking Study*.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44–50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>
- Vrtickal, P., & Vuilleumier, P. (2012). *Neuroscience of human social interactions*

and adult attachment style. 6(July), 1–17.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00212>

Yogyakarta., P. K. (2024). *ata Penduduk Menurut Kelompok Umur.*

Zahra, S. F., Hastuti, R., Studi, P., Psikologi, S., Jakarta, U. T., Psikologi, F., & Jakarta, U. T. (2026). *Gambaran Insecure Attachment pada Dewasa Awal yang Memiliki Hubungan Romantis.* 5(1), 788–800.

Zhang, S. (2020). Psychoanalysis: The Influence of Freud's Theory in Personality Psychology. *Proceedings of the International Conference on Mental Health and Humanities Education (ICMHHE 2020)*, 433(Icmhhe), 229–232. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200425.051>

