Prolite – Fearful-Avoidant Attachment: Ketika Ingin Dicintai Tapi Takut Terluka

Pernah nggak sih, kamu merasa ingin banget dicintai, tapi sekaligus takut ketika seseorang mendekati? Rasanya seperti ada dorongan untuk dekat, tapi tiba-tiba muncul ketakutan yang bikin kamu menjauh. Kalau iya, bisa jadi kamu memiliki gaya keterikatan yang disebut fearful-avoidant attachment alias keterikatan takut-menghindar.

Gaya keterikatan ini bisa mempengaruhi hubungan kita dengan pasangan, teman, bahkan lingkungan sosial secara keseluruhan. Tapi, apa sih sebenarnya fearful-avoidant attachment ini? Dan apakah gaya keterikatan ini bisa berubah? Yuk, kita kupas bareng!

Apa Itu Fearful-Avoidant Attachment?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Fearful-avoidant attachment adalah salah satu gaya keterikatan dalam teori attachment yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth. Orang dengan gaya keterikatan ini memiliki konflik internal antara keinginan untuk dekat dengan orang lain dan ketakutan akan penolakan atau luka emosional.

Baca Selanjutnya
Ngabuburit Hemat di Ancol: Tiket Gratis, Hiburan Asyik, dan Spot Instagramable!