Fearful-Avoidant Attachment: Ketika Ingin Dicintai Tapi Takut Terluka

Category: LifeStyle
6 Maret 2025

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?

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**.

Mereka ingin mencintai dan dicintai, tapi saat hubungan mulai terasa terlalu dekat atau intim, mereka bisa merasa cemas, tertekan, dan malah menjauh. Pola ini sering kali muncul secara tidak sadar dan bisa menghambat hubungan yang sehat.

Mengapa Seseorang Bisa Memiliki Gaya Keterikatan Ini?

Gaya keterikatan seseorang biasanya terbentuk sejak kecil, terutama dari hubungan dengan orang tua atau pengasuh utama. Beberapa faktor yang bisa menyebabkan fearful-avoidant attachment antara lain:

- **Pengalaman trauma atau pengabaian di masa kecil**
- **Hubungan dengan orang tua yang tidak konsisten** (kadang hangat, kadang dingin)
- **Pernah mengalami pengkhianatan atau hubungan yang menyakitkan**
- **Lingkungan yang membuat seseorang sulit merasa aman dalam hubungan interpersonal**

Singkatnya, jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang tidak

bisa diprediksi—di mana kasih sayang dan kehangatan tidak konsisten—mereka bisa mengembangkan pola ini sebagai cara untuk melindungi diri.

Dampaknya terhadap Hubungan Romansa, Pertemanan, dan Kehidupan Sosial

Gaya keterikatan fearful-avoidant bisa mempengaruhi banyak aspek kehidupan, terutama dalam hal hubungan dengan orang lain. Berikut beberapa dampaknya:

1. Dalam Hubungan Romantis

- Sulit percaya sepenuhnya pada pasangan.
- Bisa tiba-tiba menarik diri dari hubungan saat merasa terlalu dekat.
- Takut diabaikan, tapi juga takut terlalu terikat.
- Cenderung mengalami siklus “tarik-ulur” dalam hubungan.

2. Dalam Pertemanan

- Takut terlalu bergantung pada orang lain.
- Sering merasa tidak cukup berharga untuk menjalin hubungan dekat.
- Bisa merasa kesepian, tapi juga cemas ketika seseorang terlalu peduli.

3. Dalam Lingkungan Sosial

- Kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka.
- Bisa menghindari situasi yang melibatkan kedekatan emosional.
- Takut dihakimi atau ditolak oleh orang lain.

Apakah Aku Punya Fearful-Avoidant Attachment? Coba Tes Sederhana Ini!

Kamu bisa bertanya pada diri sendiri dengan beberapa pertanyaan refleksi berikut:

- **Bagaimana responsku saat seseorang mulai menunjukkan kasih sayang?**
- **Apakah aku sering merasa ingin dekat, tapi kemudian takut sendiri?**
- **Apakah aku cenderung curiga atau overthinking dalam hubungan?**
- **Seberapa nyaman aku menunjukkan emosi atau meminta bantuan?**

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini bisa memberi gambaran tentang pola keterikatanmu.

Mengubah Fearful-Avoidant Attachment Menjadi Gaya Keterikatan yang Lebih Sehat

Kabar baiknya, **gaya keterikatan tidak harus permanen**. Dengan kesadaran diri dan usaha yang konsisten, kita bisa mengubah pola fearful-avoidant menjadi lebih secure. Beberapa cara yang bisa membantu:

1. Membangun Kesadaran Diri (Self-Awareness)

- Kenali pola attachment-mu dan bagaimana itu mempengaruhi hubungan.
- Catat momen-momen ketika kamu merasa ingin menarik diri dan analisis penyebabnya.

- Validasi perasaanmu tanpa menghakimi diri sendiri.

2. Melatih Komunikasi yang Sehat

- Cobalah untuk lebih terbuka tentang perasaanmu, meskipun terasa sulit.
- Berlatih mengungkapkan kebutuhan dan batasan dengan jelas.
- Jangan takut meminta dukungan dari orang yang kamu percaya.

3. Mencoba Teknik Terapi dan Latihan Mental

- **Journaling**: Menulis tentang emosi dan pengalamanmu untuk memahami pola hubungan.
- **Terapi Inner Child**: Menyembuhkan luka emosional dari masa lalu.
- **Mindfulness & Meditasi**: Melatih diri untuk lebih sadar dan hadir dalam hubungan.

4. Membangun Hubungan yang Sehat dan Aman

- Berada di sekitar orang yang suportif dan menerima dirimu apa adanya.
- Pelan-pelan membangun kepercayaan dalam hubungan tanpa terburu-buru.
- Ingat, perubahan butuh waktu! Beri dirimu ruang untuk berkembang.

Kita Bisa Berubah!

Fearful-avoidant attachment bukanlah “kutukan” yang harus kita jalani selamanya. Dengan self-awareness, latihan, dan dukungan yang tepat, kita bisa membangun keterikatan yang lebih sehat. Hubungan yang aman dan nyaman itu mungkin, asal kita bersedia membuka hati dan berproses.

Jadi, apakah kamu siap untuk mulai memahami dan mengubah pola keterikatanmu?