

Pergulatan Batin dalam Mengelola Diri: Studi Kualitatif pada Individu dengan Pola Disorganized

Abdul Hadi Hidayatullah¹, Sri Nurhayati Selian²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

E-mail: abdulhadihidayatullah0@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com²

Article History:

Received: 30 April 2026

Revised: 21 Juni 2026

Accepted: 07 Juli 2026

Keywords: *Disorganized Attachment, Pengelolaan Diri, Pergulatan Batin, Regulasi Emosi, Teori Attachment.*

Abstract: *Penelitian ini menggali secara mendalam pergulatan batin individu dengan pola disorganized attachment dalam mengelola diri, sebuah pola yang ditandai oleh kontradiksi perilaku terhadap figur lekat, seringkali berakar dari pengalaman traumatis masa lalu. Akibatnya, individu ini mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, pembentukan hubungan interpersonal yang stabil, dan memiliki citra diri negatif. Dengan pendekatan kualitatif dan desain deskriptif, penelitian ini melibatkan empat partisipan yang dipilih melalui purposive sampling, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan analisis tematik. Hasil penelitian mengidentifikasi kompleksitas pengelolaan diri yang dipicu oleh perasaan bingung dan takut dalam hubungan interpersonal (ditandai ambivalensi, fear of abandonment, ketidakpercayaan, tampilan diri tidak autentik, dan kesulitan menetapkan batasan), beragam strategi mengelola emosi (adaptif dan maladaptif, serta kesulitan regulasi emosi), dan faktor pemicu konflik batin dari pengalaman masa lalu (perundungan, kekerasan, pola asuh otoriter, lingkungan sosial negatif, dan kehilangan figur emosional). Temuan ini menegaskan tantangan signifikan dalam pengelolaan diri pada individu dengan disorganized attachment dan menekankan pentingnya intervensi yang berfokus pada kesadaran diri, keterampilan relasional, dan pemrosesan trauma.*

PENDAHULUAN

Penelitian ini berfokus pada pergulatan batin yang dialami individu dengan pola *disorganized attachment*. Pola lekat *disorganized* merupakan salah satu pola lekat yang ditandai dengan adanya kontradiksi dalam perilaku individu terhadap figur lekatnya, yang sering kali muncul sebagai manifestasi dari pengalaman traumatis masa lalu atau ketidakpastian dalam hubungan. Individu dengan pola ini seringkali menunjukkan kesulitan dalam mengatur emosi, membentuk hubungan interpersonal yang stabil, dan memiliki citra diri yang negatif. Pengelolaan diri yang efektif menjadi kunci dalam menjalani kehidupan yang adaptif, namun bagi individu dengan pola lekat *disorganized*, proses ini seringkali dipenuhi dengan konflik internal dan

tantangan yang signifikan. Memahami secara mendalam bagaimana individu-individu ini bergulat dalam mengelola diri mereka menjadi krusial untuk pengembangan intervensi yang tepat sasaran dan peningkatan kualitas hidup mereka (Nurlina & Selian, 2025).

Permasalahan pengelolaan diri pada individu dengan pola lekat *disorganized* mencakup berbagai isu kompleks. Salah satu isu utama adalah kesulitan dalam regulasi emosi. Individu ini cenderung mengalami fluktuasi emosi yang drastis, kesulitan menenangkan diri saat stres (Arrazaq & Selian, 2026), dan rentan terhadap ledakan emosi yang tidak terkontrol. Selain itu, isu terkait pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal juga menjadi sorotan. Pola lekat *disorganized* seringkali dikaitkan dengan ketakutan akan keintiman sekaligus kerinduan akan kedekatan, yang menyebabkan hubungan menjadi tidak stabil, penuh konflik, dan seringkali berakhir dengan kekecewaan. Citra diri yang negatif dan perasaan tidak berharga juga merupakan isu yang umum, di mana individu seringkali merasa tidak mampu, tidak dicintai, atau bahkan berbahaya bagi orang lain. Hal ini dapat memicu perilaku *self-sabotage* dan menghambat pencapaian tujuan pribadi (Ginalska & Cichopek, 2024).

Sejumlah penelitian telah mengkaji pola lekat *disorganized* dan dampaknya pada berbagai aspek psikologis individu. Penelitian ini menyoroti hubungan antara pola lekat *disorganized* dengan gangguan kepribadian, khususnya *borderline personality disorder*, karena adanya kesulitan dalam representasi diri dan orang lain. Penelitian lain mengaitkan pola lekat ini dengan disfungsi neurobiologis dalam sistem regulasi emosi akibat pengalaman traumatis dini. Studi kualitatif yang dilakukan oleh Parasher memberikan gambaran tentang pengalaman subjektif individu dengan pola lekat *disorganized* dalam hubungan romantis, menyoroti adanya siklus kekecewaan dan kerinduan. Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik menggali secara mendalam *pergulatan batin* dalam *mengelola diri* pada populasi ini masih terbatas, terutama dalam konteks studi kualitatif yang kaya akan narasi pengalaman individu.

LANDASAN TEORI

Penelitian ini berakar pada pemahaman mendalam mengenai kompleksitas pergulatan batin yang dihadapi individu dengan pola lekat *disorganized attachment*. Pola lekat ini, yang merupakan salah satu dari tiga pola lekat non-aman yang diidentifikasi dalam teori *attachment*, ditandai oleh kontradiksi perilaku yang membingungkan dan seringkali berakar pada pengalaman traumatis, pengabaian, atau ketidakpastian dalam hubungan lekat masa lalu dengan pengasuh utama. Individu dengan pola ini secara konsisten menunjukkan tantangan signifikan dalam mengelola diri (*self-management*), yang mencakup kesulitan dalam pengaturan emosi, pembentukan hubungan interpersonal yang stabil, dan pemeliharaan citra diri yang positif. Memahami secara mendalam bagaimana individu ini bergulat dalam mengelola diri mereka menjadi krusial untuk pengembangan intervensi yang tepat sasaran dan peningkatan kualitas hidup mereka (Talia et.,al 2022).

Teori *attachment*, yang dipelopori oleh Bowlby (2007) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Mary Ainsworth, menekankan pentingnya hubungan emosional awal antara bayi dan pengasuh utama sebagai fondasi perkembangan psikologis individu. Pola lekat yang terbentuk di masa bayi cenderung membentuk model kerja internal (*internal working models*) tentang diri, orang lain, dan hubungan, yang akan memengaruhi interaksi sosial dan pengelolaan diri sepanjang hidup.

Pola lekat *disorganized attachment* pertama kali diidentifikasi oleh Selian dan rekan-rekannya (2025) sebagai pola yang tidak dapat diklasifikasikan dalam kategori aman, cemas-ambivalen, atau cemas-menghindar. Karakteristik utama dari pola ini adalah adanya perilaku yang kontradiktif, tidak terorganisir, dan seringkali membingungkan ketika individu berada dalam

situasi stres atau membutuhkan kenyamanan dari figur lekat mereka. Perilaku ini dapat berupa mendekat lalu tiba-tiba menjauh, membeku, menunjukkan disorientasi, atau bahkan melakukan perilaku yang aneh dan tidak terduga. Pola ini seringkali muncul sebagai respons terhadap pengasuh yang berperilaku menakutkan, tidak dapat diprediksi, atau traumatis, menciptakan dilema bagi anak: figur lekat adalah sumber ketakutan sekaligus sumber potensial kenyamanan. Pengalaman seperti kekerasan fisik, penolakan emosional yang ekstrem, atau kehilangan pengasuh secara mendadak tanpa dukungan yang memadai dapat berkontribusi pada pembentukan pola lekat ini (Hikmah & Selian, 2025)

Individu dengan pola lekat *disorganized attachment* seringkali menunjukkan kesulitan yang signifikan dalam berbagai aspek pengelolaan diri, yang mencakup isu krusial seperti kesulitan regulasi emosi, ketidakstabilan hubungan interpersonal, serta citra diri negatif yang memicu perilaku *self-sabotage*. Mereka rentan terhadap disregulasi emosi yang drastis, yang sering dikaitkan dengan disfungsi neurobiologis dalam sistem regulasi emosi akibat trauma masa dini dan paparan stres kronis, sehingga dapat mengalami ledakan emosi yang intens, kesulitan untuk menenangkan diri setelah terpicu, dan rentan terhadap kondisi psikopatologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD), di mana kemampuan untuk mengelola intensitas dan durasi respons emosional mereka seringkali terganggu (Fauzi & Selian, 2025)

Pola lekat *disorganized* secara inheren memengaruhi cara individu membentuk dan memelihara hubungan, membuat mereka seringkali terjebak dalam konflik antara kerinduan akan keintiman dan ketakutan mendalam akan penolakan atau pengabaian, yang dapat termanifestasi dalam perilaku kontradiktif dalam hubungan, seperti menarik diri secara emosional saat pasangan mencoba mendekat, atau sebaliknya, menjadi terlalu bergantung dan menuntut. Lebih lanjut, pandangan diri yang negatif dan perasaan tidak berharga seringkali menjadi ciri khas individu dengan pola lekat *disorganized*, di mana keyakinan bahwa diri tidak berharga atau tidak layak dicintai dapat memicu perilaku *self-sabotage*, di mana individu secara tidak sadar merusak peluang keberhasilan mereka sendiri dalam hubungan, karier, atau tujuan pribadi lainnya (Talia, et.,al 2022).

Secara teoritis, pola lekat *disorganized* memberikan lensa utama untuk memahami akar permasalahan pengelolaan diri. Pola lekat ini, yang terbentuk dari pengalaman masa kecil yang penuh ketakutan, kebingungan, atau trauma, membentuk model kerja internal yang negatif tentang diri dan orang lain (Balqis & Selian, 2025). Model kerja internal ini mencakup keyakinan tentang seberapa dapat diandalkannya diri sendiri, seberapa berharga diri sendiri, dan seberapa dapat diandalkannya orang lain. Model kerja internal yang negatif ini secara langsung memengaruhi kemampuan individu untuk melakukan regulasi emosi, yang seringkali terganggu pada individu dengan pola lekat *disorganized*. Kesulitan dalam regulasi emosi ini, bersama dengan pandangan diri yang negatif dan pandangan orang lain yang tidak dapat dipercaya, secara inheren mempersulit kemampuan mereka untuk mengelola diri secara efektif.

Pengelolaan diri (*self-management*), yang mencakup kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang, menjadi arena utama di mana pergulatan batin ini terjadi. Individu dengan pola lekat *disorganized* seringkali kesulitan dalam menetapkan dan mempertahankan tujuan, mengelola impuls, menunda gratifikasi, dan beradaptasi dengan perubahan (Fauzi et.,al 2024). Pergulatan mereka dalam mengelola diri tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga merambah ke aspek kognitif (misalnya, pikiran negatif berulang, kesulitan dalam *metacognition*) dan perilaku (misalnya, *self-sabotage*, penghindaran, perilaku impulsif). Individu dengan *disorganized attachment* kesulitan mengelola diri karena trauma masa lalu, yang berujung pada disregulasi emosi, hubungan tidak stabil, dan citra diri negatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif partisipan terkait pergulatan batin dalam mengelola diri pada individu dengan pola keterikatan tidak terorganisir. Desain deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran yang kaya dan terperinci mengenai fenomena yang diteliti sebagaimana adanya, tanpa manipulasi variabel (Khalefa & Selian, 2021)

Penelitian ini berfokus pada pemahaman fenomena pergulatan batin dalam mengelola diri pada individu dengan pola keterikatan tidak terorganisir. Oleh karena itu, tidak ada variabel independen dan dependen yang diuji secara statistik. Fokus utama adalah pada eksplorasi pengalaman dan makna yang diberikan oleh partisipan terhadap fenomena tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang menunjukkan karakteristik pola keterikatan tidak terorganisir (*disorganized attachment*). Mengingat sifat kualitatif penelitian ini, sampel dipilih secara purposive sampling. Empat orang partisipan dipilih berdasarkan kriteria spesifik, yaitu menunjukkan adanya ambivalensi dalam hubungan interpersonal, kesulitan dalam regulasi emosi, dan riwayat pengalaman relasi yang tidak stabil, yang merupakan indikator dari pola keterikatan disorganized attachment. Pemilihan partisipan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang relevan dan mendalam mengenai topik penelitian.

Metode pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam semi terstruktur. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, perasaan, pikiran, dan strategi pengelolaan diri partisipan secara fleksibel dan mendalam. Pertanyaan wawancara dirancang untuk memancing cerita dan refleksi partisipan, namun tetap memberikan ruang untuk menggali isu-isu yang muncul selama proses wawancara.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Proses ini melibatkan identifikasi, pengelompokan, dan interpretasi tema-tema utama yang muncul dari transkrip wawancara. Tahapan analisis meliputi reduksi data untuk memfokuskan pada informasi yang relevan, penyajian data dalam bentuk narasi tematik yang terstruktur, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola yang ditemukan. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari berbagai partisipan, serta meningkatkan ketekunan peneliti dalam proses pengumpulan dan analisis data agar penggalian makna menjadi lebih akurat dan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap empat partisipan, ditemukan bahwa pengalaman pergulatan batin dalam mengelola diri ditandai oleh dinamika emosi, relasi interpersonal yang ambivalen, serta pengalaman masa lalu yang memengaruhi cara individu memandang diri dan orang lain, yang kemudian dianalisis menghasilkan tiga tema utama.

Perasaan Bingung dan Takut dalam Hubungan Interpersonal

Hasil analisis wawancara mendalam terhadap keempat partisipan mengungkapkan adanya pola ambivalensi yang konsisten dalam menjalin relasi interpersonal. Di satu sisi, partisipan mengekspresikan keinginan untuk membangun kedekatan dan koneksi yang bermakna dengan orang lain. Namun, pada saat yang sama, mereka juga menunjukkan tingkat kecemasan yang signifikan terkait dengan potensi penolakan, pengabaian, serta kesulitan dalam mempercayai orang lain sepenuhnya. Kondisi ini termanifestasi dalam berbagai bentuk perilaku dan keyakinan yang saling bertentangan (Talia, et.,al 2022).

Salah satu karakteristik utama dari tema ini adalah adanya *fear of abandonment* yang mendalam. Partisipan cenderung khawatir bahwa orang-orang terdekat mereka akan meninggalkan atau mengkhianati mereka, meskipun tidak ada bukti nyata yang mendukung keyakinan tersebut. Kecemasan ini sering kali memicu perilaku *self-sabotaging* dalam hubungan, seperti menarik diri secara emosional atau menciptakan jarak dengan pasangan (Nurlina & Selian, 2025). Salah satu partisipan menggambarkan konflik internal yang dialaminya.

“Saya ingin sekali punya teman dekat, tapi saya selalu takut kalau mereka akan mengecewakan saya seperti teman-teman saya dulu.” (Partisipan 1)

Selain itu, beberapa partisipan juga melaporkan pengalaman traumatik terkait dengan pengkhianatan dan *bullying* di masa lalu. Pengalaman-pengalaman ini tampaknya berkontribusi pada perkembangan *interpersonal distrust* yang kuat, di mana partisipan cenderung mencurigai motif orang lain dan kesulitan untuk membuka diri secara emosional (Hikmah & Selian, 2025).

“Saya sulit percaya sama orang lain, apalagi kalau baru kenal. Saya selalu merasa mereka punya maksud tersembunyi.” (Partisipan 2)

Selanjutnya, analisis data juga menyoroti adanya kecenderungan untuk menampilkan diri secara tidak autentik dalam interaksi sosial. Partisipan sering kali merasa perlu untuk menyembunyikan emosi atau keyakinan mereka yang sebenarnya demi diterima oleh kelompok sosial atau menghindari konflik (Selian, 2025). Perilaku ini mengindikasikan adanya kebingungan identitas diri dan kesulitan dalam mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka.

“Saya sering berpura-pura setuju dengan teman-teman, padahal sebenarnya saya tidak sependapat. Saya takut kalau saya jujur, mereka akan menjauhi saya.” (Partisipan 3)

Lebih lanjut, beberapa partisipan juga melaporkan adanya kesulitan dalam menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan interpersonal. Mereka cenderung mengabaikan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri demi menyenangkan orang lain atau menghindari konflik. Pola perilaku ini dapat menyebabkan perasaan *resentment* dan kelelahan emosional dari waktu ke waktu (Marisalia, 2024).

“Saya merasa sulit untuk mengatakan 'tidak' dalam pertemanan, sehingga sering mengabaikan diri sendiri. Akhirnya, saya jadi merasa dimanfaatkan.” (Partisipan 4)

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa partisipan menghadapi tantangan signifikan dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat dan memuaskan. Perasaan bingung, takut, dan ketidakpercayaan mendominasi pengalaman relasional mereka, secara substansial menghambat kapasitas untuk terhubung secara autentik dan bermakna dengan orang (Putra & Selian, 2026). Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis yang mendasari kesulitan interpersonal ini, yang berakar pada pengalaman masa lalu dan pola *attachment* yang tidak aman (Selian, 2025). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri, peningkatan keterampilan relasional, dan pemrosesan pengalaman traumatis menjadi krusial untuk memfasilitasi perubahan positif dalam hubungan interpersonal partisipan. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan literatur mengenai *attachment theory* dan *interpersonal psychology*, yang menekankan peran fundamental dari pengalaman awal dan pola relasional dalam membentuk interaksi sosial di masa dewasa.

Strategi Mengelola Emosi

Dalam menghadapi emosi negatif dan konflik batin yang dialami, partisipan mengimplementasikan beragam strategi penanganan emosi (*coping strategies*), yang mencakup baik pendekatan adaptif maupun *maladaptive* (Dwitami & Selian, 2025). Ditemukan bahwa aktivitas fisik seperti olahraga dan jogging menjadi salah satu cara utama untuk menyalurkan emosi

negatif dan mencapai ketenangan, memberikan pelepasan fisik yang membantu meredakan ketegangan batin. Selain itu, distraksi melalui kegiatan seperti nongkrong bersama teman, menonton, mendengarkan musik, bahkan tidur juga kerap dimanfaatkan untuk mengalihkan perhatian dari masalah, meskipun seringkali hanya bersifat sementara. Salah satu partisipan menjelaskan bagaimana ia menggunakan aktivitas fisik sebagai mekanisme *coping*.

“Kalau lagi banyak pikiran, saya biasanya lari pagi. Rasanya badan jadi lebih ringan dan pikiran jadi lebih jernih setelah itu.” (Partisipan 1)

Beberapa partisipan juga mengekspresikan emosi mereka secara lebih terbuka, baik melalui tangisan maupun peluapan amarah, yang terkadang diwujudkan dalam tindakan seperti merusak benda. Ada pula kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial sebagai cara menenangkan diri dan menghindari interaksi yang dapat memicu emosi negatif lebih lanjut (Putra & Selian, 2026). Meskipun beberapa strategi yang digunakan, seperti aktivitas fisik, tergolong positif dan konstruktif, sebagian lainnya menunjukkan adanya kecenderungan penghindaran (*avoidance coping*), di mana penyelesaian akar masalah tidak tercapai, melainkan hanya peredaan emosi bersifat sementara. Salah satu partisipan menggambarkan kecenderungannya untuk menarik diri ketika merasa kewalahan.

“Kalau saya sudah terlalu sedih atau marah, saya lebih suka menyendiri di kamar. Saya tidak mau bicara sama siapa-siapa dulu sampai saya merasa lebih baik.” (Partisipan 2)

Lebih lanjut, partisipan juga memperlihatkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, yang termanifestasi dalam kemudahan merasa panik, ledakan emosi yang sulit dikontrol, serta perasaan menyesal yang muncul setelah meluapkan emosi tersebut (Fauzi & Selian, 2025). Partisipan yang lain juga mengungkapkan kesulitan dalam mengontrol ledakan emosinya.

“Kadang saya bisa tiba-tiba marah besar karena hal kecil. Setelah itu baru saya sadar dan merasa bersalah.” (Partisipan 3)

Selain strategi perilaku yang telah disebutkan, beberapa partisipan juga menunjukkan upaya dalam mengelola emosi melalui perubahan cara pandang atau kognitif. Hal ini meliputi upaya untuk berpikir positif, mencari makna dari pengalaman sulit, atau mencoba melihat situasi dari perspektif yang berbeda. Dukungan sosial juga memainkan peran penting; berbicara dengan orang yang dipercaya, baik teman, keluarga, maupun pasangan, sering kali menjadi sumber kekuatan dan validasi emosional (Huwaidi & Selian, 2026). Namun, efektivitas strategi-strategi ini sangat bervariasi antar individu, dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, ketersediaan sumber daya, dan tingkat kesadaran diri. Ada juga partisipan merefleksikan penggunaan tidur sebagai strategi *coping* yang bersifat sementara.

“Ketika menghadapi masalah, saya sering memilih untuk tidur. Dengan tidur, saya merasa semua masalah seolah-olah hilang untuk sementara waktu.” (Partisipan 4)

Keberagaman strategi ini menggaris bawahi kompleksitas pengelolaan emosi dan kebutuhan akan pendekatan yang personal dan fleksibel (Racsanjani & Selian, 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan menghadapi tantangan signifikan dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat dan memuaskan. Perasaan bingung, takut, dan ketidakpercayaan mendominasi pengalaman relasional mereka, secara substansial menghambat kapasitas untuk terhubung secara autentik dan bermakna dengan orang lain.

Temuan ini juga menegaskan pentingnya pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis yang mendasari kesulitan interpersonal ini, yang berakar pada pengalaman masa lalu dan pola *attachment* yang tidak aman. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri, peningkatan keterampilan relasional, dan pemrosesan pengalaman traumatis menjadi krusial untuk memfasilitasi perubahan positif dalam hubungan interpersonal

partisipan. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan literatur mengenai *attachment theory* dan *interpersonal psychology*, yang menekankan peran fundamental dari pengalaman awal dan pola relasional dalam membentuk interaksi sosial di masa dewasa.

Faktor Pemicu Konflik Batin

Konflik batin yang dialami partisipan dipicu oleh berbagai faktor yang sebagian besar berakar dari pengalaman masa lalu dan dinamika keluarga. Di antara faktor-faktor utama yang teridentifikasi adalah pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan, termasuk menjadi korban perundungan (*bullying*) dan mengalami kekerasan fisik dari orang tua (Prastiwi et.,al 2024). Pengalaman-pengalaman ini secara signifikan membentuk persepsi diri dan pandangan terhadap dunia, menciptakan fondasi kerentanan psikologis. Partisipan P1 menggambarkan pengalaman *bullying* yang dialaminya di masa sekolah.

“Saat SD, saya sering diejek dan dipukul teman-teman. Saya jadi takut ke sekolah dan merasa tidak berharga.” (Partisipan 1)

Pola asuh yang cenderung otoriter dan kurang memberikan dukungan emosional juga berkontribusi signifikan dalam membentuk konflik batin partisipan. Individu yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini sering kali merasa tidak dipahami, tidak dihargai, dan mengalami kesulitan dalam mengembangkan rasa otonomi dan harga diri yang sehat (Rahma & Selian, 2025). Partisipan P2 menceritakan pola asuh orang tuanya.

“Orang tua saya sangat keras, selalu menuntut saya harus sempurna. Saya tidak pernah merasa cukup baik di mata mereka.” (Partisipan 2)

Lingkungan sosial yang negatif, seperti pertemanan yang *toxic* dan pengalaman dikhianati, turut memperburuk kondisi ini. Pengalaman ini dapat merusak kepercayaan terhadap orang lain dan memperkuat keyakinan bahwa dunia adalah tempat yang tidak aman dan tidak dapat dipercaya (Arrazaq & Selian, 2026). Partisipan P3 mengungkapkan pengalaman dikhianati oleh sahabat dekatnya.

“Saya pernah sangat percaya pada sahabat saya, tapi ternyata dia memfitnah saya di belakang. Sejak itu, saya jadi sulit percaya lagi pada siapapun.” (Partisipan 3)

Selain itu, kehilangan figur emosional yang penting, misalnya akibat putusnya hubungan dengan pasangan yang selama ini menjadi tempat berbagi cerita dan sandaran emosional, juga menjadi pemicu konflik batin yang signifikan. Kehilangan ini dapat menimbulkan perasaan kesepian, ketidakamanan, dan memperkuat keyakinan bahwa individu pada akhirnya harus mengandalkan diri sendiri (Dwitami & Selian, 2025).

Partisipan P4 merefleksikan dampak dari kehilangan pasangannya:

“Setelah putus dari pacar saya, rasanya dunia saya runtuh. Dia adalah satu-satunya orang yang benar-benar saya percaya dan bisa saya ajak bicara.” (Partisipan 4)

Keseluruhan pengalaman tersebut secara kolektif berkontribusi terhadap munculnya perasaan tidak aman, rendah diri, serta keyakinan mendasar bahwa individu pada akhirnya harus mengandalkan diri sendiri karena tidak ada orang lain yang dapat sepenuhnya dipercaya (Utami & Selian, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan menghadapi tantangan signifikan dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat dan memuaskan. Perasaan bingung, takut, dan ketidakpercayaan mendominasi pengalaman relasional mereka, secara substansial menghambat kapasitas untuk terhubung secara autentik dan bermakna dengan orang lain. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis yang mendasari kesulitan interpersonal ini, yang berakar pada pengalaman masa lalu dan pola *attachment* yang tidak aman. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengembangan

kesadaran diri, peningkatan keterampilan relasional, dan pemrosesan pengalaman traumatis menjadi krusial untuk memfasilitasi perubahan positif dalam hubungan interpersonal partisipan. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan literatur mengenai *attachment theory* dan *interpersonal psychology*, yang menekankan peran fundamental dari pengalaman awal dan pola relasional dalam membentuk interaksi sosial di masa dewasa.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menggali secara mendalam kompleksitas pergulatan batin yang dihadapi oleh individu dengan pola *disorganized attachment*, menyoroti bagaimana pengalaman traumatis masa lalu dan dinamika hubungan yang penuh kontradiksi secara signifikan membentuk kemampuan mereka dalam mengelola diri. Temuan utama menunjukkan bahwa pola lekat ini menciptakan lanskap psikologis yang menantang, di mana individu bergulat dengan berbagai kesulitan yang saling terkait, terutama dalam ranah hubungan interpersonal, pengelolaan emosi, dan pembentukan citra diri yang positif.

Dalam konteks hubungan interpersonal, partisipan penelitian secara konsisten menunjukkan ambivalensi yang mendalam. Keinginan kuat untuk membangun kedekatan dan koneksi emosional yang bermakna seringkali berbenturan dengan ketakutan yang melumpuhkan akan penolakan, pengabaian, dan pengkhianatan. Ketidakpercayaan yang mengakar kuat, yang seringkali merupakan residu dari pengalaman traumatis seperti perundungan, kekerasan, atau pengabaian di masa lalu, membuat mereka sangat sulit untuk membuka diri secara penuh dan membangun fondasi kepercayaan dalam hubungan. Hal ini seringkali termanifestasi dalam perilaku yang saling bertentangan, seperti menarik diri secara emosional justru ketika kedekatan mulai terjalin, atau menampilkan diri secara tidak autentik demi diterima, yang pada akhirnya menghambat terbentuknya hubungan yang stabil, memuaskan, dan otentik. Kesulitan dalam menetapkan batasan yang sehat juga menambah kerumitan, membuat mereka rentan terhadap eksploitasi emosional atau pengabaian kebutuhan diri sendiri.

Selanjutnya, pengelolaan emosi menjadi arena perjuangan yang signifikan bagi individu dengan *disorganized attachment*. Mereka cenderung mengalami fluktuasi emosi yang drastis dan kesulitan dalam menenangkan diri ketika menghadapi stres atau pemicu emosional. Meskipun berbagai strategi penanganan emosi digunakan, mulai dari aktivitas fisik yang adaptif hingga penarikan diri yang bersifat menghindar, tantangan mendasar dalam regulasi emosi tetap ada. Kemudahan untuk merasa panik, ledakan emosi yang sulit dikendalikan, serta perasaan menyesal yang muncul setelahnya, menunjukkan adanya disfungsi dalam sistem regulasi emosi yang kemungkinan besar terkait dengan pengalaman trauma dini. Upaya untuk mengubah cara pandang atau mencari dukungan sosial memang ada, namun efektivitasnya seringkali dibatasi oleh keraguan dan ketidakpercayaan yang mendalam.

Faktor-faktor yang memicu konflik batin ini sangat beragam namun saling terkait, dengan akar yang kuat tertanam dalam pengalaman masa lalu. Pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan, termasuk menjadi korban perundungan atau kekerasan, serta pola asuh yang otoriter dan kurang memberikan dukungan emosional, telah membentuk persepsi diri yang negatif dan pandangan dunia yang tidak aman. Lingkungan sosial yang toxic dan pengalaman dikhianati semakin memperkuat keyakinan bahwa orang lain tidak dapat dipercaya. Kehilangan figur emosional yang penting juga dapat menimbulkan perasaan kesepian yang mendalam dan memperkuat keyakinan bahwa individu harus selalu mengandalkan diri sendiri.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola *disorganized attachment* bukan hanya sekadar gaya lekat, melainkan sebuah pola pengalaman hidup yang kompleks yang secara

fundamental memengaruhi kemampuan individu untuk mengelola diri secara efektif. Kesulitan dalam mengatur emosi, membangun hubungan yang stabil, dan memelihara citra diri yang positif merupakan manifestasi nyata dari trauma dan ketidakpastian yang dialami. Oleh karena itu, sangat krusial untuk mengembangkan intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada pemrosesan pengalaman traumatis, tetapi juga secara aktif membekali individu dengan keterampilan yang diperlukan untuk regulasi emosi, membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan mengembangkan pandangan diri yang lebih positif dan realistis. Pendekatan yang holistik dan personal sangat dibutuhkan untuk membantu individu dengan *disorganized attachment* dalam menavigasi pergulatan batin mereka dan mencapai kualitas hidup yang lebih adaptif dan memuaskan.

DAFTAR REFERENSI

- Arrazaq, Z., & Selian, S. N. (2026). Gambaran Stres Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Judi Online. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 281–290. <https://jurnalisticomah.org/index.php/arima/article/view/6770>
- Balqis, P., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa Kecil. *Observasi Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 222–231. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Observasi/article/view/1895>
- Bowlby, R. (2007). Babies and toddlers in non-parental daycare can avoid stress and anxiety if they develop a lasting secondary attachment bond with one carer who is consistently accessible to them. *Attachment & Human Development*, 9(4), 307–319.
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179. <https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/1197>
- Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., Rahmawati, F. I., & Poeni, M. A. I. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19–27. https://www.researchgate.net/publication/383560667_Gambaran_Regulasi_Emosi_pada_Mahasiswa_dengan_Banyak_Peran
- Fauzi, N. C., & Selian, S. N. (2025). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis*, 2(1), 9–21. https://www.researchgate.net/publication/391167222_Dinamika_Quarter_Life_Crisis_pada_Masa_Dewasa_Awal
- Ginalska, K., & Cichopek, A. (2024). Exploring Links Between Attachment and Mental Health. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 59(3), 73–83. <https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/1299>
- Hikmah, N., & Selian, S. (2025). Dampak Fatherless Pada Emosi Anak Remaja. *Wacana Psikokultural*, 3(1), 53–62. <https://ejournal.uksw.edu/jwp/article/view/18484>
- Huwaiti, M. T., & Selian, S. N. (2026). Strategi Guru Dalam Mendukung Regulasi Emosi Anak Dengan Autism Spectrum Disorder. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, 2(1), 1–25. <https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/intelektual/article/view/663>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random sample strategy in qualitative art-related studies. *IJCAS (International Journal of Creative and Arts Studies)*, 8(1), 35–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>

- Marisalia, M. (2024). Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan attachment style dengan kecenderungan alexithymia pada generasi Z (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG). *Jurnal Psikologi Prima*, 7(1), 2598–8026. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4241769>
- Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora (JISoH)*, 1(4), 2082–2089. <http://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/1753>
- Prastiwi, N. R. S., Farsha, B. N., Lesana, J. B., Safwa, M. A., & Permata, A. A. C. (2025). Komunikasi Interpersonal antara Orang Tua dan Anak dalam Film Susah Sinyal: Analisis Dinamika Emosional dan Peran Konteks Budaya. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 249–259. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/TUTURAN/article/view/1865>
- Putra, A. F., & Selian, S. N. (2026). Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa. . . *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 847–862. <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/654>
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 829–837. <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/645>
- Rahma, L., & Selian, S. N. (2025). Persepsi Mahasiswa Perempuan Terhadap Stres Dan Breakout Pada Masa Penyusunan Skripsi. *Indonesian Journal On Education (Ijoed)*, 2(3), 250–257. <https://ijoed.org/index.php/ijoed/article/view/262>
- Selian, S. N., Hasmalawati, N., Ramadhini, S., & Luthfia, F. (2025). Analisis kelekatan orangtua dan gangguan perilaku anak: studi kasus anak tunalaras. Counsellia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 15(2), 151–166. https://www.researchgate.net/profile/Sri-Selian/publication/400089768_Analisis_kelekatan_orangtua_dan_gangguan_perilaku_anak_studi_kasus_anak_tunalaras/links/69786dbf50dd5a3eaea2f7b3/Analisis-kelekatan-orangtua-dan-gangguan-perilaku-anak-studi-kasus-anak-tunalaras.pdf
- Talia, A., Taubner, S., Miller-Bottom, M., Muurholm, S. D., Winther, A., Frandsen, F. W., ... & Duschinsky, R. (2022). (2022). The In-Session Discourse of Unresolved/Disorganized Psychotherapy Patients: An Exploratory Study of an Attachment Classification. *Frontiers in Psychology*, 13(3), 985685. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.985685/full>
- Utami, J. T., & Selian, S. N. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptasi Kultural Mahasiswa Perantau. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 1449–1460. <https://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/1212>