E-ISSN: 3025-0994
Halaman 4817-4828
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2026

Keterkaitan *Attachment Anxiety* dan *Attachment Avoidance* Dengan Regulasi Emosi Pada Dewasa Muda: Tinjauan Sistematis

Hafliza Amira[1], Livia Fathiyah Farhah Trisdianto[2], Ismalia Husna[3]

[1,2,3] Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Indonesia, Bogor, Jawa Barat, Indonesia
e-mail: haflizaaamr@gmail.com

Abstrak

Perbedaan cara individu merespons dan mengelola emosi dapat ditelusuri melalui karakteristik *attachment* dalam hubungan interpersonal. Pada dewasa muda, *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* merepresentasikan dua bentuk ketidakamanan kelekatan yang berpotensi membentuk kecenderungan regulasi emosi secara berbeda. Tinjauan sistematis ini disusun untuk mengkaji pola keterkaitan kedua dimensi tersebut dengan regulasi emosi berdasarkan temuan penelitian empiris. Penelusuran literatur dilakukan pada PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan pelaporan seleksi studi mengacu pada PRISMA 2020. Artikel yang dipertimbangkan mencakup penelitian empiris pada individu berusia 18-29 tahun dengan pengukuran *attachment* dimensional serta luaran terkait regulasi emosi. Seleksi literatur dilaksanakan oleh satu reviewer, sedangkan evaluasi metodologis menggunakan perangkat penilaian Joanna Briggs Institute. Dari 54 artikel yang teridentifikasi, dua studi memenuhi kriteria untuk disintesis secara naratif. Kedua studi memperlihatkan bahwa *attachment anxiety* lebih erat berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi secara menyeluruh, sementara *attachment avoidance* memperlihatkan keterkaitan yang lebih menonjol dengan expressive suppression. Selain memiliki hubungan dengan penggunaan strategi tersebut, *attachment avoidance* juga menunjukkan kemampuan prediktif terhadap peningkatan suppression dalam pengamatan longitudinal. Perbedaan ini mengisyaratkan bahwa ketidakamanan *attachment* tidak berkaitan dengan regulasi emosi melalui pola yang seragam. Kecemasan *attachment* lebih tercermin dalam kesulitan mengelola respons emosional, sedangkan avoidance tampak pada kecenderungan membatasi ekspresi emosi. Meski demikian, cakupan bukti yang terbatas menuntut kehati-hatian dalam menarik generalisasi.

Kata Kunci: Attachment Anxiety; Attachment Avoidance; Regulasi Emosi; Dewasa Muda; Tinjauan Sistematis

Abstract

Interpersonal attachment characteristics offer a framework for examining individual differences in emotional responses and their regulation. Among young adults, attachment anxiety and attachment avoidance represent distinct forms of attachment insecurity that may shape

emotion regulation in different ways. This systematic review examined empirical findings on how these two attachment dimensions relate to emotion regulation. Literature was retrieved from PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar, with study selection reported in accordance with PRISMA 2020. Eligible publications comprised empirical research involving individuals aged 18-29 years, dimensional assessments of attachment, and outcomes concerning emotion regulation. One reviewer conducted the selection process, while methodological rigor was examined using the Joanna Briggs Institute critical appraisal tools. Of the 54 records identified, two studies were retained for narrative synthesis. Across these studies, attachment anxiety demonstrated a stronger association with broad emotion regulation difficulties, whereas attachment avoidance was more distinctly linked to expressive suppression. Beyond its association with suppression, attachment avoidance also emerged as a longitudinal predictor of increased reliance on this strategy. The findings suggest that attachment insecurity does not correspond to a uniform pattern of emotional regulation. Anxiety-related attachment was more closely reflected in difficulties managing emotional responses, while avoidance was characterized by a tendency to constrain emotional expression. These distinctions provide a more differentiated perspective on attachment-related emotional processes in young adulthood. Nevertheless, the small evidence base limits the extent to which these patterns can be generalized and underscores the need for further empirical investigation.

Keywords : Attachment Anxiety; Attachment Avoidance; Emotion Regulation; Young Adults; Systematic Review

LATAR BELAKANG

Regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi, mengelola, dan merespons pengalaman emosional. *Cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* merupakan dua strategi regulasi emosi yang banyak diteliti, dengan mekanisme berbeda dalam mengelola pengalaman dan ekspresi emosional [1]. Kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam kesehatan mental karena strategi yang digunakan individu dapat berkaitan dengan respons terhadap tekanan psikologis. Penelitian pada dewasa muda menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berkaitan dengan kemampuan menghadapi stres kehidupan, sedangkan efektivitasnya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerapkan strategi tersebut [2]. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi menjadi penting dalam pengembangan pendekatan kesehatan mental.

Attachment merupakan kerangka konseptual untuk memahami bagaimana pengalaman hubungan interpersonal berkaitan dengan respons emosional individu. *Attachment* dewasa secara dimensional umumnya dipahami melalui dua dimensi utama, yaitu *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*. *Attachment anxiety* mencerminkan kekhawatiran terhadap penolakan, kehilangan, dan ketidaktersediaan figur *attachment*, sedangkan *attachment avoidance* menggambarkan ketidaknyamanan terhadap kedekatan emosional dan ketergantungan interpersonal. Kedua dimensi tersebut merepresentasikan bentuk *attachment* insecurity yang berbeda dan berkaitan dengan respons kognitif, emosional,

serta perilaku dalam menghadapi tekanan interpersonal [3][4]. Meta-analisis Zhang et al. [5] terhadap 224 penelitian dengan 79.722 partisipan menunjukkan bahwa kedua dimensi *attachment* berkaitan dengan indikator kesehatan mental negatif, dengan hubungan *attachment anxiety* yang relatif lebih kuat.

Keterkaitan *attachment* dan regulasi emosi dapat dipahami melalui perbedaan mekanisme hyperactivation dan deactivation sistem *attachment*. *Attachment anxiety* cenderung berkaitan dengan peningkatan sensitivitas terhadap ancaman interpersonal dan intensifikasi respons emosional, sedangkan *attachment avoidance* berhubungan dengan pembatasan keterlibatan emosional dan kecenderungan mempertahankan kemandirian interpersonal. Messina et al. [6] menunjukkan bahwa kedua dimensi *attachment* berkaitan dengan pola regulasi emosi interpersonal yang berbeda. Selain itu, systematic review Eilert dan Buchheim [7] menemukan bahwa insecure-dismissing *attachment* berkaitan dengan deactivation emosional, meskipun respons stres fisiologis dan nonverbal masih dapat muncul.

Bukti empiris menunjukkan bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* memiliki keterkaitan berbeda dengan regulasi emosi. Metts et al. [1] melalui penelitian longitudinal selama 30 bulan pada dewasa muda menemukan bahwa *attachment avoidance* memprediksi peningkatan penggunaan expressive suppression pada pengukuran berikutnya. Morales-Sanhueza dan Martín-Mora-Parra [4] menemukan bahwa *attachment anxiety* memiliki hubungan lebih kuat dengan kesulitan regulasi emosi dibandingkan *attachment avoidance* pada mahasiswa universitas. Penelitian Burgkart et al. [8] pada 299 dewasa muda dan Peng et al. [9] pada 479 perempuan dewasa muda juga menunjukkan keterkaitan dimensi *attachment* dengan penggunaan strategi regulasi emosi, khususnya cognitive reappraisal dan expressive suppression. Temuan serupa dilaporkan pada dewasa muda Sri Lanka, dengan *attachment anxiety* dan avoidance berkaitan dengan penggunaan reappraisal yang lebih rendah [10].

Meskipun hubungan *attachment* dan regulasi emosi telah diteliti melalui berbagai pendekatan, terdapat variasi dalam pengukuran *attachment*, indikator regulasi emosi, serta karakteristik populasi. Systematic review Eilert dan Buchheim [7] berfokus pada *attachment* representation, sedangkan penelitian lain menggunakan pengukuran dimensional *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*. Selain itu, penelitian longitudinal dan ecological momentary assessment menunjukkan bahwa hubungan *attachment* dan regulasi emosi dapat berlangsung secara dinamis dalam kehidupan sehari-hari [11]. Penelitian pada emerging adulthood juga memperluas kajian mengenai keterkaitan *attachment*, mindfulness, dan regulasi emosi dalam hubungan interpersonal [12]. Perbedaan pendekatan tersebut menunjukkan perlunya sintesis yang secara khusus mengintegrasikan kedua dimensi *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa muda.

Penelitian ini berfokus pada penelaahan temuan empiris yang membahas hubungan *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* dengan regulasi emosi pada dewasa muda melalui metode tinjauan sistematis. Kajian dilakukan dengan mengkaji kedua dimensi *attachment* secara tersendiri serta memperhatikan perbedaan aspek regulasi emosi yang dinilai dalam setiap studi yang terpilih. Melalui pengkajian tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai peran masing-masing dimensi *attachment insecurity* dalam proses regulasi emosi pada dewasa muda dan memberikan kontribusi bagi

pengembangan penelitian maupun strategi intervensi kesehatan mental yang relevan dengan karakteristik individu.

METODE

Rancangan penelitian ini berupa tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*/SLR) yang berorientasi pada pengkajian temuan penelitian terdahulu tentang keterkaitan *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* terhadap regulasi emosi pada dewasa muda. Pelaksanaan kajian mengikuti kerangka *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020, yang digunakan sebagai pedoman dalam penyajian tahapan penelusuran dan pemilihan literatur secara sistematis dan transparan [13].

Sumber literatur diperoleh dari tiga platform ilmiah, meliputi PubMed, ScienceDirect, serta Google Scholar. Seluruh penelusuran diselesaikan pada 4 November 2026. Identifikasi publikasi dilakukan melalui penggabungan kata kunci *attachment anxiety*, *attachment avoidance*, *emotion regulation*, dan *young adults* dengan memanfaatkan operator Boolean AND serta OR. Pencarian ini diarahkan untuk menjaring studi empiris yang mengkaji dimensi *attachment* dalam hubungan dengan regulasi emosi pada kelompok dewasa muda.

Studi yang dipertimbangkan dalam tinjauan ini merupakan penelitian empiris primer yang melibatkan individu berusia 18–29 tahun, termasuk penelitian dengan rentang usia lebih luas apabila data kelompok dewasa muda dapat dipisahkan untuk dianalisis. Aspek kelekatan harus dinilai berdasarkan dimensi *attachment anxiety* dan/atau *attachment avoidance* melalui instrumen terstandar, seperti *Experiences in Close Relationships* (ECR), *Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R), maupun alat ukur lain yang memiliki fungsi setara. Selain itu, penelitian harus mencakup regulasi emosi sebagai variabel yang diteliti, baik dalam bentuk kemampuan regulasi emosi, kesulitan dalam proses tersebut, maupun penggunaan strategi regulasi emosi. Publikasi tidak disertakan apabila tidak memenuhi karakteristik usia yang ditentukan, menggunakan pengukuran kelekatan yang tidak bersifat dimensional, tidak meneliti aspek regulasi emosi, atau tidak menggunakan rancangan penelitian empiris primer.

Pelaksanaan penyaringan literatur dilakukan secara mandiri oleh satu reviewer melalui pengelolaan artikel duplikat, pemeriksaan judul dan abstrak, serta evaluasi dokumen lengkap untuk menentukan kesesuaian dengan persyaratan penelitian. Keputusan pada setiap tahap didasarkan pada kriteria eligibilitas yang telah dirumuskan sebelum proses seleksi dimulai. Literatur yang lolos pemeriksaan awal kemudian ditelaah lebih lanjut hingga ditentukan studi yang dapat digunakan dalam sintesis. Berdasarkan hasil penelusuran, diperoleh 54 artikel, dengan 2 artikel duplikat yang dieliminasi sehingga tersisa 52 artikel untuk proses skrining awal. Pemeriksaan judul dan abstrak menghasilkan 17 artikel yang tidak memenuhi persyaratan, sementara 35 laporan dilanjutkan ke tahap pengambilan teks lengkap. Dari jumlah tersebut, 14 laporan tidak dapat diakses sehingga 21 laporan tersedia untuk evaluasi kelayakan. Penelaahan terhadap teks lengkap menunjukkan bahwa 19 laporan tidak dapat diikutsertakan, terdiri atas ketidaksesuaian populasi sebanyak 10 laporan, ketidaksesuaian pengukuran paparan atau variabel kelekatan sebanyak 5 laporan, ketidaksesuaian luaran sebanyak 2 laporan, serta ketidaksesuaian desain penelitian sebanyak 2 laporan. Hasil akhir seleksi menetapkan 2 penelitian yang memenuhi seluruh persyaratan untuk dimasukkan ke

dalam sintesis sistematis. Rangkaian identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, hingga penetapan studi terinklusi didokumentasikan melalui diagram alir PRISMA 2020 [13].

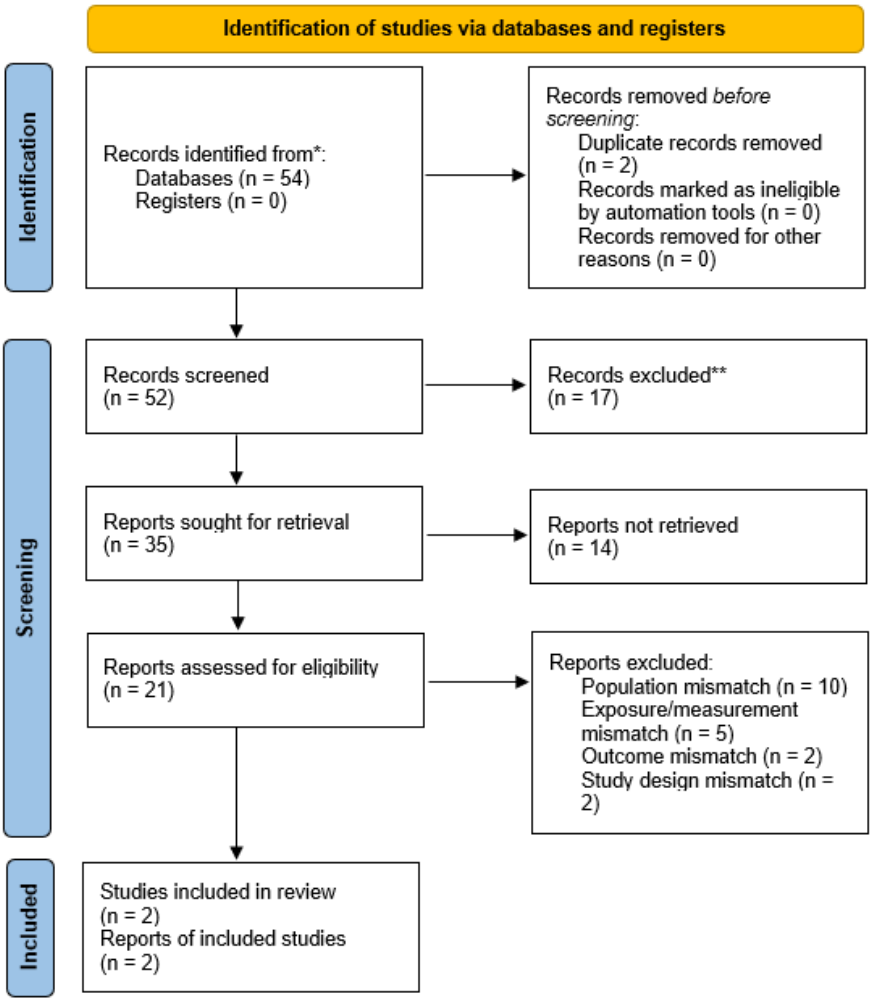
Informasi dari setiap studi yang terpilih dihimpun melalui proses ekstraksi dengan mencatat identitas publikasi, tahun terbit, rancangan penelitian, profil partisipan, alat ukur *attachment*, serta instrumen maupun indikator yang digunakan untuk menilai regulasi emosi. Data yang dikumpulkan juga mencakup hasil penelitian terkait asosiasi antara kedua variabel tersebut. Evaluasi terhadap mutu metodologi dilakukan dengan menerapkan *Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools* berdasarkan jenis desain yang digunakan dalam masing-masing studi. Instrumen yang diterapkan mencakup *analytical cross-sectional checklist* bagi penelitian potong lintang dan *cohort checklist* untuk penelitian longitudinal [14][15]. Setiap butir dalam instrumen penilaian diperiksa sesuai karakteristik desain penelitian yang bersangkutan. Temuan evaluasi dimanfaatkan untuk menelaah kekuatan dan keterbatasan metodologis studi serta menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil sintesis. Penilaian kualitas tersebut tidak dijadikan sebagai persyaratan eksklusi tambahan di luar ketentuan seleksi yang telah ditetapkan.

Pengolahan hasil penelitian menggunakan pendekatan deskriptif-naratif dengan mempertimbangkan terbatasnya jumlah studi dan keragaman karakteristik penelitian yang tersedia, sehingga penggabungan data secara kuantitatif belum dapat dilakukan. Hasil ekstraksi disusun menurut masing-masing dimensi *attachment*, yakni *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*, beserta keterkaitannya dengan regulasi emosi. Perbandingan antartemuan penelitian selanjutnya dilakukan untuk menelaah kecenderungan hubungan yang ditemukan, keselarasan maupun perbedaan hasil antarstudi, serta keterbatasan bukti empiris yang mendasari kesimpulan kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Seleksi Studi

Identifikasi dan seleksi publikasi dilakukan secara bertahap, mulai dari penelusuran awal hingga penentuan studi yang dapat diikutsertakan dalam sintesis. Tahap pencarian menghasilkan 54 artikel, kemudian 2 artikel duplikat dieliminasi sehingga 52 artikel tersisa untuk pemeriksaan judul dan abstrak. Hasil penyaringan menunjukkan bahwa 17 artikel tidak sesuai dengan persyaratan penelitian, sedangkan 35 artikel dilanjutkan ke tahap pengambilan dokumen lengkap. Namun, 14 artikel tidak dapat diakses dalam bentuk teks lengkap, sehingga evaluasi kelayakan hanya dapat dilakukan terhadap 21 artikel. Pemeriksaan lebih lanjut mengidentifikasi 19 artikel yang tidak memenuhi ketentuan inklusi, meliputi ketidaksesuaian populasi (n = 10), pengukuran *attachment* (n = 5), luaran regulasi emosi (n = 2), dan desain penelitian (n = 2). Pada akhirnya, hanya 2 artikel yang memenuhi seluruh persyaratan dan digunakan sebagai sumber dalam sintesis akhir. Rincian tahapan seleksi publikasi tersebut ditampilkan dalam diagram alir pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir seleksi studi berdasarkan PRISMA

Karakteristik Studi dan Kualitas Metodologis

Penelitian yang menjadi dasar sintesis terdiri atas dua studi dengan perbedaan rancangan metodologis dan pendekatan evaluasi regulasi emosi. Studi Morales-Sanhueza dan Martín-Mora-Parra (2024) menerapkan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan dimensi *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* dengan tingkat kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa universitas[4]. Berbeda dengan penelitian tersebut, Metts et al. (2024) menggunakan pendekatan longitudinal melalui empat gelombang pengukuran dalam periode 30 bulan. Penelitian ini berfokus pada keterkaitan orientasi *attachment* dengan penggunaan strategi regulasi emosi serta manifestasi gejala kecemasan dan depresi pada kelompok dewasa muda[1].

Pengukuran kelekatan pada kedua penelitian mengacu pada instrumen *Experiences in Close Relationships*. Namun, evaluasi regulasi emosi dilakukan menggunakan alat ukur yang berbeda sesuai fokus masing-masing studi. Morales-Sanhueza dan Martín-Mora-Parra menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Extended* (DERS-E) untuk menilai kesulitan regulasi emosi. Adapun Metts et al. menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), yang mencakup dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Rangkuman karakteristik metodologis dan instrumen pengukuran kedua penelitian tersebut disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik studi yang diinklusi

Penulis dan Tahun	Desain dan Partisipan	Instrumen *Attachment*	Instrumen Regulasi Emosi	Temuan Utama
Morales-Sanhueza dan Martín-Mora-Parra (2024)	*Cross-sectional*; 557 mahasiswa, usia 18–29 tahun	ECR-R	DERS-E	*Attachment anxiety* dan *avoidance* berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi.
Metts et al. (2024)	Longitudinal; 270 dewasa muda pada baseline, usia 18-19 tahun; empat gelombang selama 30 bulan	ECR-RS	ERQ	*Attachment avoidance* memprediksi *expressive suppression* pada pengukuran berikutnya; hubungan *attachment* dengan *reappraisal* dan gejala distress tidak seluruhnya signifikan.

Evaluasi metodologis terhadap studi terinklusi menggunakan instrumen *Joanna Briggs Institute* (JBI) dengan pemilihan checklist berdasarkan rancangan penelitian. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa Morales-Sanhueza dan Martín-Mora-Parra memenuhi delapan butir penilaian yang sesuai untuk desain analitik *cross-sectional*[4], sedangkan Metts et al. memenuhi sembilan butir pada instrumen evaluasi kohort. Pada penelitian Metts et al., terdapat penurunan jumlah partisipan hingga gelombang pengukuran keempat, yang menyisakan 159 individu. Berkurangnya partisipan tersebut menjadi aspek yang perlu diperhatikan ketika menafsirkan hasil penelitian longitudinal, terutama dalam menilai konsistensi temuan sepanjang masa observasi[1].

***Attachment anxiety* dan Regulasi Emosi pada Dewasa Muda**

Morales-Sanhueza dan Martín-Mora-Parra [4] menemukan bahwa *attachment anxiety* memiliki korelasi positif yang lebih kuat dengan kesulitan regulasi emosi ($\rho = 0{,}537$; $p < 0{,}01$) dibandingkan *attachment avoidance* ($\rho = 0{,}163$; $p < 0{,}01$). Temuan ini menunjukkan bahwa

kecemasan terhadap kedekatan interpersonal dan penolakan berkaitan dengan meningkatnya kesulitan individu dalam mengelola respons emosional. Karakteristik tersebut dapat dipahami melalui *hyperactivation* sistem *attachment*, yang ditandai dengan sensitivitas terhadap ancaman interpersonal dan intensifikasi respons emosional [6].

Metts et al. [1] menemukan bahwa *attachment anxiety* berkorelasi dengan penggunaan *cognitive reappraisal* yang lebih rendah (r = −0,18) dan *expressive suppression* yang lebih tinggi (r = 0,29). Namun, dimensi ini tidak memprediksi perubahan longitudinal kedua strategi tersebut secara signifikan. Burgkart et al. [8] turut menunjukkan keterkaitan *attachment* dengan kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi pada dewasa muda. Selain itu, studi eksperimental menunjukkan bahwa proses pemrosesan emosional selama *cognitive reappraisal* dapat memengaruhi hubungan *attachment anxiety* dengan kesulitan regulasi emosi [16]. Dengan demikian, *attachment anxiety* lebih konsisten berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi secara umum, meskipun hubungannya dengan strategi spesifik dan perubahan longitudinal masih bervariasi.

***Attachment avoidance* dan Regulasi Emosi pada Dewasa Muda**

Attachment avoidance menunjukkan pola yang lebih spesifik terhadap strategi regulasi emosi. Metts et al. [1] menemukan korelasi negatif dengan *cognitive reappraisal* (r = −0,22) dan positif dengan *expressive suppression* (r = 0,64). *Attachment avoidance* juga memprediksi peningkatan penggunaan *suppression* pada pengukuran berikutnya (β = 0,100; p = 0,020). Pola tersebut mengindikasikan kecenderungan individu dengan *attachment avoidance* untuk mempertahankan kontrol ekspresi emosional dibandingkan mengubah pengalaman emosional melalui *reappraisal*.

Kecenderungan ini sejalan dengan strategi *deactivation*, yaitu pembatasan keterlibatan emosional dan interpersonal sebagai upaya mempertahankan kemandirian [7][6]. Namun, kontrol terhadap ekspresi emosional tidak selalu mencerminkan keberhasilan regulasi emosi secara menyeluruh. Domic-Siede et al. [17] menunjukkan bahwa individu dengan *attachment avoidant* dapat mengurangi *displeasure* melalui *reappraisal* maupun *suppression*, tetapi *suppression* tetap disertai *arousal* yang tinggi. Studi eksperimental lainnya juga menunjukkan bahwa *attachment avoidance* berkaitan dengan intensitas *arousal* selama *cognitive reappraisal*[18]. Temuan tersebut memperlihatkan perbedaan antara pengendalian ekspresi emosional dan pengelolaan pengalaman emosional internal.

Temuan Yang dan Sun [19] turut menunjukkan bahwa efektivitas *expressive suppression* pada individu dengan *attachment avoidant* bersifat temporal. Dalam studi eksperimental, suppression menunjukkan efek regulasi lebih awal tetapi kurang bertahan dibandingkan strategi reappraisal pada individu dengan *attachment* secure. Hasil ini memperkuat pentingnya mempertimbangkan durasi dan efektivitas strategi, bukan hanya kecenderungan penggunaannya.

Hasil sintesis penelitian terkait asosiasi *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* dengan regulasi emosi pada populasi dewasa muda dirangkum dalam Tabel 2.

Tabel 2. Sintesis hubungan dimensi *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa muda

Dimensi *attachment*	Morales-Sanhueza et al. (2024)	Metts et al. (2024)
Attachment anxiety	Korelasi dengan kesulitan regulasi emosi (ρ = 0,537; p < 0,01)	Berkorelasi dengan *reappraisal* (r = −0,18) dan *suppression* (r = 0,29); tidak memprediksi perubahan longitudinal
Attachment avoidance	Korelasi dengan kesulitan regulasi emosi (ρ = 0,163; p < 0,01)	Berkorelasi dengan *reappraisal* (r = −0,22) dan *suppression* (r = 0,64); memprediksi *suppression* longitudinal (β = 0,100; p = 0,020)

Integrasi Temuan dan Implikasi Penelitian

Hasil perbandingan kedua penelitian menunjukkan bahwa dimensi *attachment insecurity* memiliki keterkaitan yang berbeda dengan proses regulasi emosi pada dewasa muda. Individu dengan *attachment anxiety* cenderung menunjukkan hubungan yang lebih menonjol dengan kesulitan regulasi emosi secara menyeluruh, sementara *attachment avoidance* lebih berkaitan dengan kecenderungan menekan ekspresi emosi (*expressive suppression*) [1][4]. Perbedaan karakteristik tersebut sejalan dengan mekanisme *hyperactivation* pada *attachment anxiety* dan *deactivation* pada *attachment avoidance*, yang menggambarkan perbedaan pola respons emosional pada masing-masing dimensi kelekatan [6][7].

Literatur pendukung memperluas pemahaman mengenai mekanisme tersebut. Stevenson et al. [20] menunjukkan bahwa aspek mindfulness, khususnya *acting with awareness* dan *non-judging*, memediasi hubungan *attachment orientation* dengan kesulitan regulasi emosi. Sementara itu, penelitian *ecological momentary assessment* menunjukkan keterkaitan *attachment* dengan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari [11]. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan *attachment* dan regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh kapasitas kesadaran emosional serta dinamika pengalaman interpersonal.

Bukti dari populasi Asia Tenggara juga ditunjukkan oleh Jasmi et al. [21] pada 435 dewasa awal lajang di Malaysia. *Attachment avoidance* berkorelasi positif dengan expressive suppression (r = 0,327; p < 0,001), sedangkan *attachment anxiety* dan avoidance berkorelasi negatif dengan cognitive reappraisal. Temuan ini memberikan dukungan empiris tambahan terhadap pola hubungan *attachment* dan strategi regulasi emosi yang ditemukan dalam sintesis.

Kedua dimensi *attachment insecurity* menunjukkan karakteristik keterkaitan yang tidak seragam dengan regulasi emosi. Pada *attachment anxiety*, permasalahan lebih terlihat dalam

pengendalian dan pengelolaan respons emosional, sementara *attachment avoidance* cenderung tercermin melalui penggunaan *suppression* serta ketidaksesuaian antara emosi yang dirasakan dan yang ditampilkan. Perbedaan karakteristik tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam merancang upaya promotif maupun intervensi kesehatan mental pada dewasa muda, dengan memperhatikan dimensi kelekatan dan kebutuhan pengelolaan emosi yang menyertainya..

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah studi yang memenuhi kriteria inklusi relatif terbatas, variasi desain penelitian dan instrumen pengukuran, serta proses seleksi yang dilakukan oleh satu reviewer. Kondisi tersebut perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil sintesis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan literatur dan melibatkan proses seleksi yang lebih independen untuk memperkuat bukti empiris mengenai keterkaitan *attachment* dan regulasi emosi pada dewasa muda.

SIMPULAN

Keterkaitan antara *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* dengan regulasi emosi pada dewasa muda memperlihatkan karakteristik yang berbeda. Dimensi *attachment anxiety* cenderung berkaitan dengan hambatan regulasi emosi secara luas, sementara *attachment avoidance* lebih menonjol dalam penggunaan strategi *expressive suppression*. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa dimensi kelekatan perlu diperhatikan dalam mengkaji proses regulasi emosi. Dalam praktik kesehatan mental, pemahaman terhadap karakteristik *attachment* dapat menjadi pertimbangan dalam menentukan pendekatan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan emosional dewasa muda. Adapun penelitian mendatang diharapkan melibatkan desain longitudinal maupun eksperimental untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan kedua konstruk serta memperoleh pemahaman lebih lanjut mengenai kemungkinan hubungan kausal di antara keduanya.

DAFTAR PUSTAKA

[1] A. V Metts, R. E. Zinbarg, R. Nusslock, B. A. Tabak, and M. G. Craske, “Longitudinal associations among adult attachment orientations , emotion regulation tendencies , and transdiagnostic anxiety and depression symptoms in young adults,” *J. Soc. Pers. Relat.*, vol. 41, no. 6, pp. 1457–1480, 2024, doi: 10.1177/02654075231225254.

[2] L. Roos and J. Bennett, “Reappraisal and health: How habitual reappraisal and reappraisal ability interact to protect against life stress in young adults,” *Emotion*, vol. 23, no. 5, pp. 1360–1372, 2023, doi: https://doi.org/10.1037/emo0001154.

[3] N. C. Overall, P. R. Pietromonaco, and J. A. Simpson, “Buffering and spillover of adult attachment insecurity in couple and family relationships,” *Nat. Rev. Psychol.*, vol. 1, pp. 101–111, 2022, doi: https://doi.org/10.1038/s44159-021-00011-1.

[4] J. Morales-sanhueza and G. Martín-Mora-Parra, “Anxiety and Avoidance in Attachment as Predictors of Emotional Regulation Difficulties in University Students,” *Psychiatry Int.*, vol. 5, no. 4, pp. 949–961, 2024, doi: https://doi.org/10.3390/psychiatryint5040065.

[5] X. Zhang, J. Li, F. Xie, X. Chen, W. Xu, and N. W. Hudson, “The relationship between

adult attachment and mental health: A meta-analysis," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 123, no. 5, pp. 1089–1137, 2022, doi: https://doi.org/10.1037/pspp0000437.

[6] I. Messina, V. Calvo, and A. Grecucci, "Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies," *Res. Psychother. Psychopathol. Process Outcome*, vol. 26, no. 703, 2023, doi: 10.4081/ripppo.2023.703.

[7] D. W. Eilert and A. Buchheim, "Attachment-Related Differences in Emotion Regulation in Adults : A Systematic Review on Attachment Representations," *Brain Sci.*, vol. 13, no. 6, p. 884, 2023, doi: https://doi.org/10.3390/brainsci13060884.

[8] P. L. Burgkart, X. Vuzic, J. Fuchshuber, and H.-F. Unterrainer, "Attachment Styles , Personality Organization , and Substance Use as Predictors of Emotion Regulation Strategies ' Suppression ' and ' Reappraisal ' in Young Adults," *Front. Psychiatry*, vol. 12, pp. 1–8, 2022, doi: 10.3389/fpsyt.2021.786045.

[9] A. Peng, M. M. Patterson, and H. Wang, "Attachment, empathy, emotion regulation, and subjective well-being in young women," *J. Appl. Dev. Psychol.*, vol. 84, 2023, doi: https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101497.

[10] F. R. Waffa and K. Pitigala, "How Attachment Styles Influence Emotional Regulation of Young Adults in Srilanka," *Br. J. Multidiscip. Adv. Stud.*, vol. 5, no. 1, pp. 57–84, 2024, doi: 10.37745/bjmas.2022.0436.

[11] J. Tammilehto, G. Bosmans, P. Kuppens, M. Flykt, K. A. Kerns, and J. Lindblom, "Dynamics of attachment and emotion regulation in daily life : uni- and bidirectional associations," *Cogn. Emot.*, vol. 36, no. 6, pp. 1109–1131, 2022, doi: 10.1080/02699931.2022.2081534.

[12] M. C. Y. Ng, I. Y. Wang, and R. Y. M. Cheung, "Mindfulness and attachment security in romantic relationships : The role of emotion regulation as a mediator," *J. Soc. Pers. Relat.*, vol. 42, no. 1, pp. 142–161, 2025, doi: 10.1177/02654075241292561.

[13] M. J. Page *et al.*, "The PRISMA 2020 statement : an updated guideline for reporting systematic reviews Systematic reviews and Meta-Analyses," *Res. Methods Report.*, vol. 372, 2021, doi: 10.1136/bmj.n71.

[14] T. Barker, S. Hasanoff, E. Aromataris, J. Stone, J. Leonardi-Bee, and K. Sears, "The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for cohort studies," *JBI Evid. Synth.*, vol. 23, no. 3, 2025, doi: 10.11124/JBIES-24-00103.

[15] T. Barker, S. Hasanoff, E. Aromataris, J. Stone, J. Leonardi-Bee, and K. Sears, "The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for analytical cross-sectional studies," *JBI Evid. Synth.*, vol. 24, no. 3, pp. 401–408, 2026, doi: 10.11124/JBIES-24-00523.

[16] M. Ramos-henderson, M. Guzmán-gonzález, J. Bahamondes, and M. Domic-siede, "The moderating role of the late positive potential in the link between attachment anxiety and emotion regulation difficulties," *Front. Psychol.*, pp. 1–15, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1360366.

[17] M. Domic-siede *et al.*, "Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment," *BMC Psychol.*, vol. 12, no. 240, pp. 1–22, 2024, doi: https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z.

[18] M. Domic-siede *et al.*, “Emotion regulation strategies and the two-dimensional model of adult attachment : a pilot study,” *Front. Behav. Neurosci.*, vol. 17, pp. 1–11, 2023, doi: 10.3389/fnbeh.2023.1141607.
[19] Q. Yang, L. Sun, Y. Liu, X. Wu, M. Zheng, and M. Deng, “Electrocortical Modulation of Reappraisal and Suppression in Avoidant and Secure Attachment: A Preliminary Investigation in Romantic Conflict,” *Int. J. Psychol.*, vol. 60, no. 6, 2025, doi: https://doi.org/10.1002/ijop.70119.
[20] J. C. Stevenson, L. M. Emerson, K. McKinnon, and A. Millings, “Facets of Mindfulness Mediate the Relationship Between Attachment Orientation and Emotion Regulation in University Students,” *Psychol Rep*, vol. 127, no. 1, pp. 92–111, 2024, doi: 10.1177/00332941221119409.
[21] N. A. Jasmi, S. M. Hoesni, and N. A. M. Khatib, “Relationship between Attachment Styles and Regulation of Emotions among Malaysian Single Early Adults,” *Int. J. Res. Innov. Soc. Sci.*, 2025, doi: https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.917PSY0037.