

ANALISIS BAHASA *AVOIDANT* DALAM INTERAKSI PENDEKATAN DAN PASCA MENDAPATKAN PASANGAN

Rahmadani dan Muhammad Iqbal

Universitas Negeri Makassar

Arrarahmadani0@gmail.com & muhammadiqball200525@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik bahasa yang digunakan oleh individu dengan gaya kelekatan *avoidant* dalam konteks interaksi romantis, baik pada fase pendekatan maupun setelah mendapatkan pasangan. Dari perspektif pendidikan bahasa dan sastra Indonesia, artikel ini mengkaji bagaimana pilihan leksikal, struktur kalimat, dan strategi komunikasi pragmatis merefleksikan kebutuhan untuk menjaga jarak emosional dan otonomi diri. Artikel ini juga membahas dampak penggunaan bahasa *avoidant* terhadap dinamika hubungan dan interpretasi calon pasangan, dengan harapan dapat memperkaya pemahaman tentang hubungan antara psikologi dan penggunaan bahasa dalam konteks romantis.

Abstrac

This study aims to analyze the language characteristics used by individuals with an avoidant attachment style in the context of romantic interactions, both during the courtship phase and after finding a partner. From the perspective of Indonesian language and literature education, this article examines how lexical choices, sentence structures, and pragmatic communication strategies reflect the need to maintain emotional distance and self-autonomy. This article also discusses the impact of avoidant language use on relationship dynamics and interpretations of potential partners, with the hope of enriching understanding of the relationship between psychology and language use in romantic contexts.

Kata Kunci

Bahasa *Avoidant*, Interaksi Romantis, Psikolinguistik, Kelekatan, Komunikasi.

Pendahuluan

Fenomena bahasa *avoidant* ini menjadi permasalahan utama karena komunikasi merupakan fondasi esensial dari setiap hubungan romantis yang sehat dan berkelanjutan. Jika salah satu pihak secara konsisten menggunakan bahasa yang menghindari, hal itu dapat menciptakan hambatan signifikan dalam pembentukan kepercayaan dan keintiman yang mendalam. Kesulitan dalam merespons afeksi positif atau mengungkapkan perasaan secara terbuka dapat membuat calon pasangan merasa diabaikan, tidak diinginkan, atau bahkan ditolak (Schrage et al., 2020). Akibatnya, interaksi yang seharusnya membangun kedekatan justru bisa menimbulkan jarak emosional yang semakin besar antar individu.

Pembahasan

Dalam suatu hubungan komunikasi adalah yang paling penting dalam mempertahankan hubungan yang sehat dan berarti. Dengan komunikasi yang kompleks dan dinamis, individu saling bertukar informasi, berbagi perasaan, mengungkapkan harapan, serta menyampaikan kekhawatiran yang pada akhirnya membangun rasa saling percaya dan keintiman yang mendalam (Brinberg & Ram, 2021). Dalam era digital kontemporer, inisiasi dan pemeliharaan hubungan romantis semakin banyak terjadi melalui media komunikasi berbasis komputer, seperti pesan teks dan aplikasi kencan daring (Brinberg & Ram, 2021; Ully & Astari, 2025). Hal ini telah memperkaya studi tentang bagaimana bahasa digunakan dan diinterpretasikan dalam interaksi, menyoroti pentingnya analisis linguistik terhadap jejak-jejak digital yang ditinggalkan (Brinberg & Ram, 2021).

bentuk komunikasi yang terjadi pada awal hubungan, yang dikenal sebagai fase pendekatan, memainkan peran penting dalam menentukan arah dan keberlanjutan suatu hubungan (Huang & Hancock, 2021). Pemilihan kata, cara penyampaian pesan, dan kemampuan untuk menafsirkan sinyal verbal maupun non-verbal sangat memengaruhi persepsi individu terhadap calon pasangan dan potensi terbentuknya hubungan yang stabil (Panulaya et al., 2024). Seiring berjalannya waktu, pasangan romantis yang baru terbentuk cenderung menunjukkan peningkatan dalam keselarasan linguistik (*linguistic alignment*), di mana perilaku verbal mereka menjadi lebih serupa, mencerminkan adanya proses adaptasi komunikasi (Brinberg & Ram, 2021). Perubahan ini menunjukkan bahwa bahasa tidak statis dalam hubungan, melainkan terus berubah seiring dengan perkembangan dinamika interpersonal, termasuk dalam interaksi visual di media sosial (Lucchesi & Lobinger, 2024).

Penelitian mengenai bahasa dalam kencan daring menunjukkan bahwa fitur-fitur linguistik dalam pesan-pesan awal dapat secara signifikan memprediksi keberhasilan kencan pertama (Huang & Hancock, 2021). Hal ini menggarisbawahi bahwa setiap pilihan kata dan gaya komunikasi yang digunakan pada tahap pendekatan memiliki konsekuensi nyata terhadap prospek hubungan (Matz et al., 2024). Dalam konteks yang lebih luas, analisis bahasa juga dapat mengungkapkan biaya emosional dan kognitif dari sebuah perpisahan, menunjukkan betapa sentralnya bahasa dalam seluruh siklus kehidupan romantis (Seraj et al., 2021). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang pola komunikasi, khususnya yang berkaitan dengan gaya kelekatan, menjadi sangat penting untuk mengkaji dinamika hubungan romantis secara komprehensif.

Teori kelekatan memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami pola hubungan individu sepanjang hidup, termasuk dalam konteks romantis orang dewasa. Gaya kelekatan *avoidant*, atau penghindaran, adalah salah satu pola yang menunjukkan kecenderungan individu untuk merasa tidak nyaman dengan keintiman dan kedekatan emosional. Individu dengan kelekatan ini cenderung mempertahankan kemandirian yang tinggi dalam hubungan, seringkali sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap potensi penolakan atau ketergantungan yang dianggap mengancam. Mereka sering menginternalisasi pandangan bahwa orang lain

tidak dapat sepenuhnya diandalkan atau tidak responsif, yang mendorong mereka untuk menjaga jarak (Schrage et al., 2020).

Kelekatan avoidant seringkali berakar pada pengalaman masa lalu di mana kebutuhan akan kedekatan tidak terpenuhi secara konsisten, yang mengajarkan individu untuk menekan emosi dan mengabaikan ketergantungan pada orang lain. Dalam interaksi romantis, hal ini termanifestasi dalam kesulitan untuk mengungkapkan perasaan atau kebutuhan mereka sendiri secara mendalam. Lebih jauh, mereka mungkin menunjukkan reseptivitas yang rendah terhadap upaya afeksi dari pasangan, baik verbal maupun. Perilaku ini, yang seringkali tidak disadari, bertujuan untuk mempertahankan batas-batas pribadi dan menghindari keintiman yang berlebihan, bahkan ketika itu berarti mengorbankan kualitas hubungan (Schrage et al., 2020).

Secara verbal, individu avoidant cenderung untuk mengendalikan ekspresi emosi positif dan negatif mereka, bahkan menyembunyikannya dari pasangan, sebuah fenomena yang disebut *expressive suppression*. Respons mereka terhadap inisiatif kedekatan mungkin terbatas atau bahkan kurang antusias, yang dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam hubungan. Meskipun demikian, penelitian juga menunjukkan bahwa afeksi yang disampaikan dengan cara yang disesuaikan dapat memicu respons positif pada individu avoidant, menyoroti pentingnya adaptasi gaya komunikasi oleh pasangan (Schrage et al., 2020). Pemahaman mendalam tentang kelekatan avoidant ini menjadi kunci untuk menganalisis bagaimana pola internal tersebut termanifestasi secara linguistik dalam komunikasi romantis.

Dari perspektif pendidikan bahasa dan sastra Indonesia, analisis bahasa avoidant melibatkan penelusuran fitur-fitur linguistik yang secara sistematis digunakan untuk menciptakan dan mempertahankan jarak emosional dalam interaksi romantis. Bahasa avoidant tidak hanya tentang apa yang tidak dikatakan, tetapi juga bagaimana pesan disusun, pilihan leksikal, serta strategi pragmatis yang digunakan secara sadar atau tidak sadar untuk menghindari keintiman (Sessa et al., 2020). Pola-pola linguistik ini bertindak sebagai penanda perilaku penghindaran yang dapat diamati dan dianalisis secara empiris.

Pada fase pendekatan, seseorang dengan gaya kelekatan *avoidant* mungkin menggunakan strategi bahasa tertentu untuk mengelola tingkat kedekatan dengan calon pasangan. Mereka cenderung mempraktikkan "penekanan ekspresif" (*expressive suppression*) atau "penghindaran ekspresi" (*avoidance of expression*) untuk menjaga jarak emosional (Abrahamsson et al., 2024; Metts et al., 2024). Hal ini dapat terwujud melalui penggunaan pronomina yang menciptakan jarak psikologis, misalnya dengan mengurangi penggunaan pronomina "saya" untuk menjauhkan diri dari pengalaman emosional (Nook et al., 2024). Alih-alih, mereka mungkin mengalihkan percakapan ke topik yang lebih umum atau faktual, sebuah strategi yang disebut "manajemen topik" (*topic management*) (Panulaya et al., 2024).

Strategi pragmatis lain yang sering muncul adalah cara membalas pesan dengan hati-hati dan seperlunya. Balasan yang terlalu singkat atau minim penjelasan sering dianggap sebagai tanda kurangnya minat atau ketidaksiapan untuk terlibat secara emosional (Panulaya et al., 2024). Mereka juga bisa melakukan penghindaran topik, yaitu sengaja menghindari

pembahasan yang sensitif atau terlalu pribadi, bahkan kadang memilih mengakhiri percakapan atau hanya diam (Sun & Slepian, 2020). Selain itu, penggunaan humor atau emotikon yang sebenarnya tidak punya makna mendalam juga bisa dipakai untuk mencairkan suasana dan menjaga percakapan tetap ringan, sehingga tidak masuk ke hal-hal yang terlalu emosional (Panulaya et al., 2024). Meskipun terlihat sepele, sinyal-sinyal seperti ini bisa sangat memengaruhi keputusan calon pasangan apakah ingin melanjutkan pendekatan atau tidak. Ini menunjukkan betapa pentingnya bahasa dalam menentukan arah hubungan di tahap awal (Huang & Hancock, 2021).

Setelah mendapatkan pasangan dan hubungan mulai berjalan, pola bahasa *avoidant* biasanya tetap muncul, hanya saja bentuknya bisa sedikit berubah untuk menjaga ruang pribadi dan jarak emosional. Orang dengan kecenderungan *avoidant* sering memakai cara bicara yang “singkat, to the point, dan kurang ekspresif,” supaya mereka tidak perlu membuka diri terlalu dalam (Talia et al., 2022). Mereka juga bisa kesulitan mengungkapkan kasih sayang lewat kata-kata atau kurang tanggap ketika pasangan menunjukkan cinta kepada mereka (Schrage et al., 2020). Hal-hal seperti ini bisa memicu salah paham dan membuat hubungan terasa kurang intim, meskipun sudah berjalan cukup lama.

Dalam situasi konflik atau saat harus membahas sesuatu yang butuh keterbukaan emosional, orang dengan kecenderungan *avoidant* biasanya memakai bahasa yang kurang personal dan lebih abstrak. Mereka juga cenderung menghindari menunjukkan emosi yang kuat. Penelitian menemukan bahwa individu *avoidant* kadang memakai strategi “kejujuran blak-blakan,” yaitu menyampaikan hal yang tidak enak secara langsung. Cara ini bisa dipakai sebagai bentuk menjaga jarak secara jelas dalam hubungan (Sessa et al., 2020). Mereka juga sering menggunakan bahasa yang bersifat *hedging* atau “pagar,” misalnya dengan memakai kata-kata seperti “mungkin” atau “sepertinya.” Pola ini menunjukkan bahwa mereka sedang berusaha menghindari komitmen verbal yang terlalu tegas atau ingin tetap punya ruang untuk fleksibilitas (Leláková & Praženicová, 2024; Schmauss & Kilian, 2023). Pola bahasa *avoidant* seperti ini sebenarnya berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri bagi mereka, tetapi bagi pasangan bisa menimbulkan kebingungan, rasa tidak aman, dan semakin memperlebar jarak emosional (Schrage et al., 2020). Karena itu, memahami bahasa *avoidant* memberi wawasan penting dalam pendidikan bahasa dan sastra Indonesia, terutama tentang bagaimana kondisi psikologis seseorang bisa tampak lewat cara mereka berbahasa, serta dampaknya pada dinamika komunikasi dalam hubungan yang rumit.

Analisis ini menunjukkan bahwa gaya kelekatan *avoidant* punya hubungan kuat dengan cara seseorang menggunakan bahasa. Kelekatan *avoidant* bukan hanya soal kebiasaan atau perilaku, tetapi merupakan pola dalam diri yang langsung memengaruhi bagaimana seseorang berkomunikasi, baik saat memulai hubungan maupun saat menjaganya (Richardson et al., 2022; Schrage et al., 2020). Bahasa *avoidant* berfungsi seperti “jembatan” yang menghubungkan dunia batin seseorang yaitu model kerja internal tentang hubungan dengan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Cara berbahasa ini mencerminkan strategi mereka dalam menekan atau menurunkan intensitas emosi (Brinberg & Ram, 2021; Richardson et al., 2022).

Dari sudut pandang psikolinguistik, pola bahasa *avoidant* mulai dari pilihan kata yang minim emosi, penggunaan pronomina yang menciptakan jarak, kalimat yang ringkas dan objektif, sampai strategi pragmatis seperti mengalihkan topik atau berbicara blak-blakan menjadi bukti nyata bahwa kebutuhan untuk menjaga otonomi dan menghindari keintiman benar-benar

terlihat dalam cara seseorang berbicara (Nook et al., 2024; Sessa et al., 2020; Talia et al., 2022). Bagi bidang pendidikan bahasa dan sastra Indonesia, pemahaman ini membuka peluang untuk meneliti lebih jauh bagaimana seseorang belajar menggunakan bahasa untuk mengelola hubungan interpersonal, sekaligus bagaimana kesadaran terhadap pola-pola seperti ini dapat meningkatkan literasi komunikasi. Kemampuan menganalisis dan memahami bahasa *avoidant* bukan hanya memperkaya kajian linguistik terapan, tetapi juga bisa memberi gambaran yang lebih dalam tentang bagaimana hubungan manusia bekerja secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Abrahamsson, P., Boersma, K., & Buhrman, M.. To speak or not to speak? A secondary data analysis to further explore the context-insensitive avoidance scale. *Scandinavian Journal of Pain*, 15, 22-26. Abrahamsson et al., 2024
- Brinberg, M., & Ram, N.. Do New Romantic Couples Use More Similar Language Over Time? Evidence from Intensive Longitudinal Text Messages. *Journal of Language and Social Psychology*, 40, 110-128. Brinberg & Ram, 2021
- Huang, S. A., & Hancock, J. T.. Will You Go on a Date with Me? Predicting First Dates from Linguistic Traces in Online Dating Messages. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-13. Huang & Hancock, 2021
- Leláková, E., & Praženicová, D.. Exploring Hedging in Spoken Discourse: Insights from Corpus Analysis. *XLinguae*, 17, 1-17. Leláková & Praženicová, 2024
- Lucchesi, F., & Lobinger, K.. Visual interpersonal communication on social network sites in romantic relationships. *Communication & Society*, 37, 37-51. Lucchesi & Lobinger, 2024
- Matz, S., Peters, H., Eastwick, P. W., & Fisher, S. Can Large Language Models Detect Verbal Indicators of Romantic Attraction?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 114, 104593. Matz et al., 2024
- Panulaya, T. S., Domingo, D., Pelenio, H., & Adanza, J. L.. Exploring Digital Love: A Conversational Analysis of Online Courtship among Adults. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 28, 64-70. Panulaya et al., 2024
- Richardson, E., Beath, A., & Boag, S.. Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Psychoanalytic Psychology*, 39, 167-176. Richardson et al., 2022
- Schrage, K. M., Maxwell, J. A., Impett, E. A., & Gable, S. L.. Effects of Verbal and Nonverbal Communication of Affection on Avoidantly Attached Partners' Emotions and Message Receptiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46, 1709-1723. Schrage et al., 2020

Seraj, S., Blackburn, K., & Pennebaker, J. W.. Language left behind on social media exposes the emotional and cognitive costs of a romantic breakup. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118, e2102031118. Seraj et al., 2021

Sessa, I., D'Errico, F., Poggi, I., & Vinciarelli, A.. Attachment Styles and Communication of Displeasing Truths. *Frontiers in Psychology*, 11. Sessa et al., 2020

Sun, K. Q., & Slepian, M. L.. The conversations we seek to avoid. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 161, 109-122. Sun & Slepian, 2020

Talia, A., Taubner, S., Miller-Bottomo, M., & Fonagy, P.. The in-session discourse of unresolved/disorganized psychotherapy patients: An exploratory study of an attachment classification. *Attachment & Human Development*, 24, 828-847. Talia et al., 2022

Ully, M. P., & Astari, D. W.. Negotiating Love Languages in Digital Romantic Relationships: A Phenomenological Study of Generation Z Couples in Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial*, 25, 1-10. Ully & Astari, 2025