

KECEMASAN EMOSIONAL DAN KUALITAS HUBUNGAN INTERPERSONAL: PERAN MODERASI GAYA KELEKATAN PADA GENERASI Z

Deyana Lovely Kilanta¹, Yohanes Budiarto²

^{1,2}Universitas Tarumanagara

¹deyana.705220166@stu.untar.ac.id ²yohanesb@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Interpersonal relationship quality plays a crucial role in psychological well-being, particularly among Generation Z, who increasingly experience emotional anxiety in modern social contexts. This study aims to examine the role of emotional anxiety in the quality of interpersonal relationships in Generation Z and to investigate whether attachment style functions as a moderating variable in this relationship. The study employed a quantitative correlational design. Participants were individuals from Generation Z aged 13–28 years, recruited using convenience sampling and completing online questionnaires. The instruments used were the Quality of Relationships Inventory, the Generalized Anxiety Disorder-7, and the Adult Attachment Scale measuring close, depend, and anxiety dimensions. Data were analyzed using Jamovi with the MedMod module to test direct and moderation effects. The results showed that emotional anxiety had a significant but relatively weak effect on interpersonal relationship quality. In contrast, all three dimensions of attachment style had significant positive effects on relationship quality but did not moderate the relationship between emotional anxiety and interpersonal relationship quality. In conclusion, emotional anxiety and attachment style independently contribute to interpersonal relationship quality among Generation Z. This study contributes to the literature by clarifying the independent roles of emotional anxiety and attachment style in shaping interpersonal relationship quality, particularly within the psychosocial context of Generation Z.

Keywords: attachment style, emotional anxiety, interpersonal relationship quality

ABSTRAK

Kualitas hubungan interpersonal memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis, khususnya pada generasi Z yang semakin banyak mengalami kecemasan emosional dalam konteks sosial modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecemasan emosional terhadap kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z serta meneliti apakah gaya kelekatan berfungsi sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Partisipan merupakan individu generasi Z berusia 13–28 tahun yang direkrut menggunakan teknik *convenience sampling* dan mengisi kuesioner secara daring. Instrumen yang digunakan meliputi Quality of Relationships Inventory,

Generalized Anxiety Disorder-7, serta Adult Attachment Scale yang mengukur tiga dimensi gaya kelekatan, yaitu kedekatan (*close*), ketergantungan (*depend*), dan kecemasan (*anxiety*). Analisis data dilakukan menggunakan Jamovi dengan modul MedMod untuk menguji pengaruh langsung dan efek moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan emosional berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal, meskipun besarnya kontribusi relatif lemah. Sebaliknya, ketiga dimensi gaya kelekatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal, tetapi tidak memoderasi hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal. Secara keseluruhan, kecemasan emosional dan gaya kelekatan berkontribusi secara independen terhadap kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z. Penelitian ini memperjelas peran kecemasan emosional dan gaya kelekatan dalam membentuk kualitas hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks psikososial generasi Z.

Kata Kunci: gaya kelekatan, kecemasan emosional, kualitas hubungan interpersonal

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kualitas hubungan interpersonal memegang peranan penting dalam berbagai aspek, baik dalam lingkungan keluarga, pekerjaan, maupun pergaulan sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan dasar untuk merasa terhubung dengan orang lain, dan hubungan yang berkualitas terbukti berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, harga diri, serta dukungan emosional (Roellyanti, 2024). Namun, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial dan gaya hidup yang semakin individualistik, muncul fenomena dimana banyak individu merasa kesepian, terasing,

atau mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan emosional yang mendalam (Rokach, 2004). Interaksi yang bersifat instan seringkali tidak cukup untuk membentuk hubungan yang sehat dan bermakna, hal ini seringkali terlihat pada kelompok usia muda seperti generasi Z, yang mana walau secara digital sangat terhubung, namun secara emosional dapat merasa semakin jauh dari orang-orang di sekitarnya (Apriyanti et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan dalam kualitas hubungan interpersonal yang dialami sebagian individu, dan penting untuk dikaji lebih dalam melalui pendekatan ilmiah.

Kualitas hubungan interpersonal merupakan aspek dalam dinamika sosial yang menggambarkan tingkat kepuasan, kedekatan, dan keberfungsian suatu hubungan baik dalam hal personal seperti keluarga, persahabatan, ataupun hubungan romantis. Baumeister dan Leary (1995) menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan kuat untuk membentuk dan mempertahankan setidaknya sejumlah hubungan interpersonal positif dan bermakna. Ketika hubungan atau keterikatan tidak terpenuhi, berpotensi mengalami isolasi sosial, keterasingan, dan kesepian. Kecemasan muncul secara alami sebagai respon terhadap pemutus hubungan dengan orang penting, dan proses pengecualian sosial sering dianggap sebagai sumber utama kecemasan psikologis.

Kualitas hubungan interpersonal saat ini tentu menghadapi tantangan, terutama di era digital yang ditandai dengan perubahan pola interaksi sosial. Disrupsi komunikasi tatap muka akibat ketergantungan berlebihan pada teknologi digital dapat berupa perilaku mengabaikan orang lain karena terlalu fokus pada ponsel, sehingga berpotensi menurunkan kepuasan dalam

hubungan (Roberts & David, 2023). Selain itu, isolasi sosial dan kesepian atau *loneliness epidemic* telah menjadi krisis global, khususnya pasca pandemi (World Health Organization, 2023). Holt Lunstad, (2023) menyatakan individu dengan kualitas hubungan interpersonal rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan depresi, tentunya banyak interaksi virtual tidak sepenuhnya mampu menggantikan kedekatan emosional yang dibangun melalui hubungan dunia nyata.

Dengan adanya perkembangan teknologi tentu turut mengubah dinamika interaksi sosial, dimana berkomunikasi secara langsung semakin tergantikan oleh interaksi virtual atau secara online. Namun dengan adanya perubahan ini tidak sepenuhnya mampu untuk memenuhi kebutuhan emosional manusia, malah justru berpotensi memicu kecemasan emosional (Sharmila et al., 2024). Menurut Roberts & David (2023) perilaku mengabaikan orang lain karena fokus pada ponsel atau disebut phubbing, dapat menurunkan kepuasan dalam hubungan serta menimbulkan perasaan tidak dihargai, yang pada akhirnya memicu perasaan

kecemasan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami fenomena ini cenderung merasa terisolasi dan cemas akan penolakan atau *rejection anxiety*, hal tersebut merupakan salah satu pertanda kecemasan emosional. Individu yang kurang dalam berelasi sosial akan lebih rentan mengalami ketidakmampuan mengelola emosi, yang nantinya memperburuk gejala kecemasan (Holt Lunstad, 2023).

Kecemasan emosional telah menjadi isu psikologis yang semakin banyak ditemui dalam kehidupan modern, tercermin dalam beragam pola perilaku yang tidak adaptif, terutama dalam konteks hubungan sosial. Salah satu bentuk yang paling terlihat dari kondisi ini adalah fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO, yaitu perasaan gelisah berlebihan yang muncul akibat rasa takut tertinggal dari pengalaman atau informasi penting khususnya yang disebarluaskan melalui platform media sosial (Przybylski et al., 2013). Individu dengan kecenderungan tinggi terhadap FOMO cenderung terlibat dalam kebiasaan penggunaan media digital yang berlebihan, seperti sering merasa terdorong untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus.

Pemahaman mengenai kecemasan emosional tidak terlepas dari dinamika hubungan interpersonal, terutama meliputi konteks gaya kelekatan yang sudah terbentuk sejak masa perkembangan awal (Randall & Butler, 2013). Menurut penelitian Mikulincer & Shaver (2007) orang dengan pola kelekatan cemas akan cenderung mengalami reaksi emosional negatif yang lebih kuat, termasuk rasa cemas berlebihan yang khususnya dalam situasi ketidakjelasan atau ketika figur penting dalam hidup mereka tidak tersedia secara emosional. Gaya kelekatan cemas berkorelasi positif dengan kesulitan dalam regulasi emosi yang mana meningkatnya kecenderungan mengalami kecemasan dalam situasi sosial maupun personal (Wei et al., 2007). Gaya kelekatan atau *attachment style* merupakan pola relasional yang berkembang sejak masa kanak-kanak berdasarkan interaksi pengasuh utama, dan terus memengaruhi dinamika hubungan interpersonal di masa dewasa (Bowlby, 1969).

Urgensi penelitian ini didasari oleh perubahan pola interaksi sosial di era digital, khususnya di kalangan generasi Z yang menunjukkan tingkat

kecemasan emosional yang semakin meningkat. Gaya kelekatan berfungsi sebagai moderator dalam interaksi antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal, karena hal tersebut menentukan pola pengikatan, penghindaran, atau keseimbangan emosional dalam hubungan yang dijalani (Wei et al., 2007). Dengan memahami peran gaya kelekatan sebagai moderator, intervensi psikologis dapat dirancang secara lebih tepat sasaran sesuai kebutuhan psikososial generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecemasan emosional terhadap kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z serta menguji apakah gaya kelekatan berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai dinamika psikososial generasi Z di tengah perubahan pola interaksi sosial saat ini.

B. Metode Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang tergolong dalam generasi Z dengan rentang usia 13–28 tahun, baik laki-laki maupun

perempuan, yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian prosedur penelitian.

Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*, dengan kriteria partisipan individu generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Teknik ini dipilih karena partisipan memenuhi karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Jenis, Setting, dan Peralatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji peran kecemasan emosional terhadap kualitas hubungan interpersonal serta menguji peran moderasi gaya kelekatan. Penelitian dilaksanakan secara daring (*online*). Peralatan penelitian meliputi kuesioner daring memuat skala kualitas hubungan interpersonal, kecemasan emosional, dan gaya kelekatan, perangkat elektronik terhubung ke internet, serta perangkat lunak analisis data Jamovi.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen. *Quality of Relationships Inventory* (Pierce et al., 1991) terdiri dari 25 butir yang mengukur kualitas hubungan interpersonal melalui tiga dimensi, yaitu dukungan, konflik, dan

kedalaman hubungan, dengan skala Likert 4 poin. Kecemasan emosional diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (Spitzer et al., 2006) yang terdiri dari 7 butir dengan skala Likert 4 poin berdasarkan pengalaman responden dalam dua minggu terakhir. Gaya kelekatan menggunakan *Adult Attachment Scale* (Collins & Read, 1990) yang terdiri 18 butir dan mengukur tiga dimensi, yaitu kedekatan, ketergantungan, dan kecemasan, menggunakan skala Likert 5 poin.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan dan pengujian kuesioner, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data secara daring melalui penyebaran tautan kuesioner kepada partisipan. Seluruh partisipan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dan dijamin kerahasiaan serta keamanan data yang diberikan. Analisis data menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.44. Analisis mencakup pengujian pengaruh langsung kecemasan emosional terhadap kualitas hubungan interpersonal serta pengujian peran moderasi gaya kelekatan menggunakan modul MedMod.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

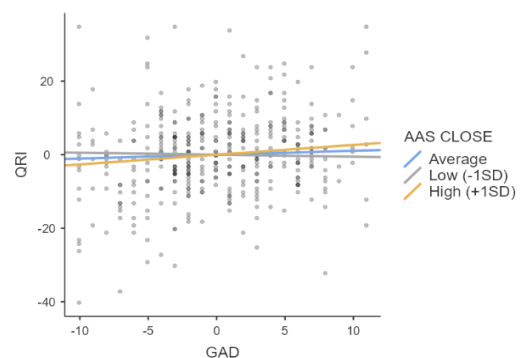
Berdasarkan data terkait variabel partisipan, jumlah total responden yang dianalisis adalah 414 orang. Nilai dari *Quality of Relationship Inventory* (QRI) memiliki $M = 65.20$ dan $SD = 11.00$, yang berada sedikit di atas mean teoritis dan dapat dikategorikan sebagai sedang cenderung tinggi, sehingga secara umum partisipan memiliki kualitas hubungan interpersonal yang baik. Selanjutnya, variabel *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) memperoleh nilai $M = 10.10$ dan $SD = 5.03$. Nilai rata-rata berada dekat dengan mean teoritis dan berada pada kategori kecemasan sedang, menunjukkan partisipan secara umum memiliki tingkat kecemasan emosional sedang. Variabel gaya kelekatan (*Adult Attachment Scale*) memiliki nilai $M = 56.40$ dan $SD = 9.34$, berada sedikit di atas mean teoritis dan dapat dikategorikan sedang cenderung tinggi, sehingga menunjukkan kecenderungan gaya kelekatan yang relatif aman. Secara keseluruhan, gambaran deskriptif menunjukkan bahwa ketiga variabel berada di sekitar atau sedikit di atas mean teoritis dan memiliki variasi skor yang cukup besar antar responden.

Hasil uji hubungan langsung menunjukkan bahwa kecemasan emosional memiliki peran signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal dengan koefisien regresi $b = .428$ dan nilai signifikansi $p < .001$, serta nilai R^2 sebesar 0.0385 yang berarti kecemasan emosional mampu menjelaskan sekitar 3,85% variasi pada kualitas hubungan interpersonal. Setiap peningkatan satu unit pada kecemasan emosional akan meningkatkan nilai kualitas hubungan interpersonal sebesar .428. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun peran kecemasan emosional terhadap kualitas hubungan tergolong lemah, hubungan tersebut tetap memiliki pengaruh yang signifikan.

Hasil uji moderasi untuk AAS Close menunjukkan bahwa kecemasan emosional memiliki nilai estimasi koefisien sebesar 0.1048 dengan $p = .293$ sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal. Gaya kelekatan kedekatan (AAS Close) memiliki nilai estimasi sebesar 1.0399 dengan $p < .001$, sehingga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal. Interaksi antara kecemasan emosional dan gaya

kelekatan kedekatan memiliki nilai estimasi koefisien 0.0422 dengan $p = .070$, menunjukkan bahwa gaya kelekatan kedekatan tidak memoderasi hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal.

Analisis *simple slope* menunjukkan bahwa ketiga garis memiliki kemiringan hampir sama dan hanya sedikit berbeda, sehingga secara visual tidak menunjukkan perubahan pola hubungan yang kuat antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal pada tingkat gaya kelekatan kedekatan berbeda. Perbedaannya terlalu kecil dan tidak signifikan secara statistik untuk dianggap efek moderasi.

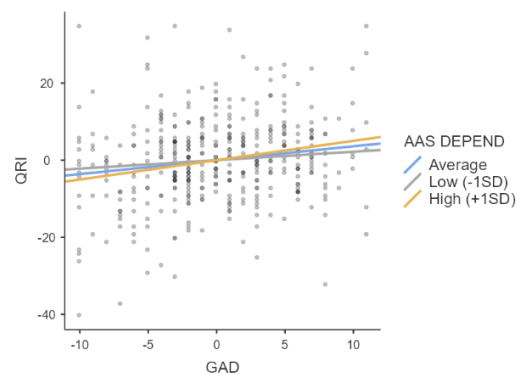


Gambar 1 Simple Slope Plot Adult Attachment (Close)

Pada uji moderasi AAS Depend terlihat bahwa kecemasan emosional memiliki estimasi koefisien sebesar 0.3605 dengan $p < .001$ sehingga berpengaruh signifikan terhadap

kualitas hubungan interpersonal. Gaya kelekatan terikat (AAS *Depend*) memiliki nilai estimasi sebesar 0.3864 dengan $p < .012$ yang berarti gaya kelekatan berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal. Namun, nilai interaksi antara kecemasan emosional dan gaya kelekatan menunjukkan estimasi koefisien 0.0414 dengan $p = .102$ sehingga gaya kelekatan terikat tidak berperan sebagai moderator signifikan dalam hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal.

Analisis *simple slope* menunjukkan bahwa ketiga garis memiliki kemiringan hampir identik dan hanya memiliki perbedaan kecil, sehingga pola visual tidak menunjukkan perubahan signifikan dalam hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal pada setiap tingkat gaya kelekatan keterikatan. Variasi kemiringan antar garis sangat kecil dan tidak cukup kuat secara statistik untuk dianggap sebagai efek moderasi.

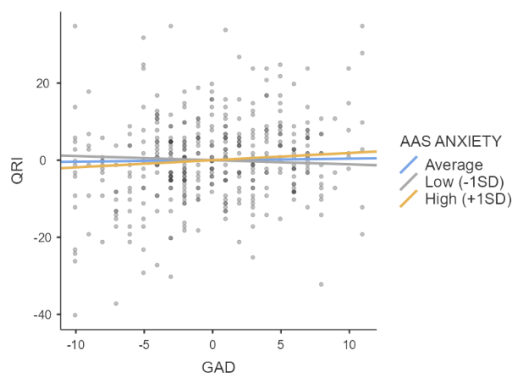


Gambar 2 Simple Slope Plot Adult Attachment (Depend)

Hasil uji moderasi AAS *Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan emosional memiliki nilai estimasi sebesar 0.0395 dengan $p = .690$ yang berarti tidak signifikan. Gaya kelekatan cemas memiliki nilai estimasi 1.0007 dengan $p < .001$, sehingga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal. Interaksi antara kecemasan emosional dan gaya kelekatan cemas memiliki nilai estimasi sebesar 0.0363 dengan $p = .081$, sehingga tidak signifikan sebagai moderator.

Analisis *simple slope* menunjukkan bahwa ketiga garis baik pada tingkat kecemasan kelekatan yang rendah, rata-rata, maupun tinggi tampak memiliki kemiringan hampir sama dan hanya menunjukkan perbedaan sangat kecil. Pola ini tidak mengindikasikan adanya perubahan

hubungan yang berarti antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal di tingkat gaya kelekatan cemas. Secara visual maupun statistik, gaya kelekatan cemas tidak memoderasi hubungan tersebut.



Gambar 3 Simple Slope Plot Adult Attachment (Anxiety)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kelekatan baik kedekatan (*close*), keterikatan (*depend*), maupun cemas (*anxiety*) tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z. Temuan ini tidak sejalan dengan hipotesis awal yang mengasumsikan bahwa gaya kelekatan akan memperkuat atau memperlemah pengaruh kecemasan emosional terhadap kualitas hubungan. Dengan kata lain, meskipun kecemasan emosional berhubungan dengan

kualitas hubungan interpersonal, dan gaya kelekatan juga berhubungan secara signifikan dengan kualitas hubungan, pola kelekatan yang dimiliki individu tidak mengubah arah maupun kekuatan hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal.

Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan emosional yang tinggi tidak selalu mengalami dampak yang berbeda terhadap kualitas hubungan berdasarkan pola kelekatan yang dimilikinya. Sejalan dengan pandangan teori kelekatan, gaya kelekatan mencerminkan pola relasional yang relatif stabil dan berfungsi sebagai kerangka internal dalam membangun kedekatan emosional (Bowlby, 1969), tetapi tidak selalu berperan sebagai mekanisme penyangga terhadap dinamika emosional situasional seperti kecemasan emosional. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kecemasan emosional dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal secara langsung melalui kesulitan regulasi emosi dan sensitivitas terhadap penolakan, terlepas dari pola kelekatan individu (Wei et al., 2007; Holt-Lunstad, 2023).

Dalam tahap perkembangan generasi Z yang berada pada rentang remaja akhir hingga dewasa awal sedang berada pada fase tugas perkembangan untuk membangun keintiman dan hubungan dekat diluar keluarga, seperti pertemanan dekat dan hubungan romantis, sebagaimana dalam kerangka perkembangan dewasa muda. Pada fase ini, berbagai tuntutan akademik, transisi pendidikan ke lingkungan kerja, serta perubahan jejaring sosial dapat memunculkan stres psikososial yang cukup besar. Secara klinis, kondisi ini meningkatkan kerentanan terhadap munculnya kecemasan emosional, termasuk kekhawatiran berlebihan terkait penilaian orang lain, rasa takut ditinggalkan, dan ketidakpastian dalam relasi. Di sisi lain, pengalaman hubungan baru tahap ini berpotensi mengonfirmasi atau justru memodifikasi pola kelekatan yang sudah terbentuk sejak lebih dini (Bowlby, 1988). Gaya kelekatan yang diukur pada generasi Z dapat merefleksikan kombinasi antara pola kelekatan yang relatif stabil sebagai bagian dari organisasi kepribadian dan pengaruh situasional dari pengalaman perkembangan terkini.

Pada penelitian ini, gaya kelekatan tidak terbukti memoderasi hubungan kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal. Artinya, pada tahap perkembangan dewasa muda, kecemasan emosional dan gaya kelekatan dapat sama-sama terkait dengan cara individu berelasi, tetapi tidak selalu berinteraksi secara langsung dalam menentukan kualitas hubungan, karena masing-masing berjalan melalui jalur mekanisme psikologis yang berbeda. Selain itu, tidak ditemukannya efek moderasi dapat mencerminkan adanya variasi individual dalam cara kecemasan emosional dan gaya kelekatan beroperasi pada generasi Z. Temuan ini juga dapat dilihat dalam konteks perubahan pola hubungan sosial pada generasi Z, yang hidup dalam lingkungan digital dengan dinamika kematangan emosi dan kemandirian berbeda dari generasi sebelumnya. Faktor sosial kontemporer seperti kecemasan emosional yang dipicu oleh kondisi digital dan tuntutan sosial, misalnya fenomena yang dijelaskan Sharmila et al. (2024), dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal secara langsung, tidak melalui mekanisme moderasi gaya kelekatan. Selain itu, penelitian

menunjukkan bahwa gaya kelekatan pada dewasa muda terus berkembang melalui interaksi sosial yang lebih kompleks dan pengalaman relasional aktual. Proses adaptasi relasional pada masa dewasa muda juga memungkinkan individu membentuk pola hubungan yang lebih aman melalui pengalaman kedekatan dan dukungan sosial yang konsisten, misalnya dengan membangun jejaring pertemanan suportif atau mempelajari keterampilan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan pandangan Cassidy & Shaver (2016) bahwa kualitas pengalaman emosional dewasa muda dapat membentuk kembali rasa aman dalam hubungan. Dengan demikian, peran gaya kelekatan mungkin bekerja sebagai prediktor langsung yang konsisten, namun tidak cukup kuat memoderasi dampak kecemasan emosional.

Temuan ini sejalan dengan pemahaman kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z lebih dipengaruhi oleh konteks sosial dan emosional terkini. Chen et al. (2023) menunjukkan bahwa hubungan interpersonal pada generasi digital memiliki pola yang dinamis dan dipengaruhi oleh konteks sosial aktual, bukan semata ditentukan oleh

pola kelekatan masa kecil atau awal perkembangan. Gaya kelekatan tetap terkait cara individu memasuki dan mempertahankan hubungan, tetapi kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z tidak hanya ditentukan jejak perkembangan awal karena proses penyesuaian diri berlangsung pada tahap perkembangan sekarang berdampak besar. Dengan demikian, tidak adanya efek moderasi dapat mencerminkan bahwa kecemasan emosional dan gaya kelekatan bekerja melalui jalur yang independen dalam memengaruhi kualitas hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal lebih kompleks dan kemungkinan melibatkan mediator atau moderator lain di luar gaya kelekatan. Faktor seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan kualitas interaksi digital mungkin berperan penting. Kecemasan emosional tetap menjadi faktor risiko bagi penurunan kualitas hubungan, sedangkan gaya kelekatan yang lebih aman, dekat, dan terikat berperan sebagai faktor protektif yang berdiri sendiri dengan meningkatkan kualitas hubungan

interpersonal, dengan mengubah dampak kecemasan emosional. Temuan ini menggarisbawahi bahwa intervensi pada generasi Z perlu mempertimbangkan dua pendekatan sekaligus yaitu membantu individu mengelola kecemasan emosional secara adaptif serta memfasilitasi pembentukan pengalaman relasional yang lebih aman dan stabil.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan emosional berperan signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z, di mana tingkat kecemasan emosional yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal yang lebih rendah. Lebih lanjut, meskipun gaya kelekatan pada dimensi kedekatan (*close*), ketergantungan (*depend*), dan kecemasan (*anxiety*) terbukti berpengaruh langsung terhadap kualitas hubungan interpersonal, ketiga dimensi tersebut tidak berfungsi sebagai variabel moderator dalam hubungan antara kecemasan emosional dan kualitas hubungan interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan emosional dan gaya kelekatan berkontribusi secara independen

dalam membentuk kualitas hubungan interpersonal pada generasi Z. Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dengan memperjelas peran independen kecemasan emosional dan gaya kelekatan dalam menjelaskan kualitas hubungan interpersonal generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis*, 1(4), 229–237.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press.

- Chang, V. T., & Suparman, N. (2022). Attachment anxiety, tracking accuracy, and biased memory of prior relationship evaluations. *Personal Relationships*, 29(2), 262–282.
- Chen, B., Sun, X., Huang, X., & Yao, L. (2023). Examining the reciprocal link between social anxiety and social relationships spanning from childhood to adulthood: A meta-analysis of longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 60(1), 17–186.
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30.
- Gottman Institute. (2021). *Manage conflict*. The Gottman Institute.
- Holt-Lunstad, J. (2023). Social connection as a public health priority. *American Psychologist*, 78(7), 892–905.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Muschalla, B. (2016). Fear of interpersonal situations: A clinical perspective. *Clinical Psychology Review*, 45, 1–14.
- Norman, K. (2023). The digital impact on interpersonal connection. *Social Psychology Today*, 12(2), 101–115.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 1028–1039.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Randall, A. K., & Butler, E. A. (2013). Attachment and Emotion Transmission Within Romantic Relationships: Merging Intrapersonal and Interpersonal Perspectives. *Journal of Relationships Research*, 4.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2023). Smartphone habits and interpersonal strain. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 42(3), 215–231.
- Rokach, A. (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology*, 23(1), 24–40.
- Roellyanti, M. V. (2024). Relationship Between Social Relationships Quality, Emotional Intelligence, and Work Environment to Psychological Well-Being. *Relevance*, 7(1), 001–019.
- Sharmila, S., Kumar, V., & Priyanka, R. (2024). Emotional anxiety in digital native youth. *Youth and Society Studies*, 15(1), 44–61.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.

- Verma, R. (2022). Generation Z and the challenge of emotional wellbeing. *Journal of Youth Psychology*, 10(3), 201–214.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale–Short Form. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204.
- World Health Organization. (2023). *Social isolation and mental health: Global brief*. WHO Press.