

## 5. Kesimpulan, Diskusi, Saran

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis intrakasus dan interkasus, ketiga subyek memiliki kecenderungan mengalami *interpersonal dependency*. Dua orang subyek cenderung mencari arahan dari orang lain, merasa tidak aman dalam menjalin hubungan dengan orang lain, dan memiliki toleransi yang rendah dalam menunda pencarian pertolongan terhadap orang lain. Sedangkan satu orang subyek lainnya hanya menampilkan karakteristik tingkah laku berupa cenderung mencari arahan dari orang lain dan memiliki toleransi yang rendah dalam menunda pencarian pertolongan dari orang lain.

Berdasarkan proses terjadinya *interpersonal dependency*, ketiganya juga memiliki pola yang tidak jauh berbeda. Proses terjadinya *interpersonal dependency* pada ketiga subyek berawal dari munculnya faktor-faktor pemicu terjadinya *interpersonal dependency* yang berlangsung sejak kecil. Faktor-faktor yang muncul pada subyek pertama adalah pola asuh orang tua yang terlalu otoriter dan overprotektif disertai penanaman nilai keluarga yang menekankan peran gender secara tradisional dalam konteks sosial. Faktor yang berlaku pada subyek ketiga adalah pola asuh yang otoriter dan overprotektif, sedangkan yang terjadi pada subyek kedua adalah pola asuh permisif yang sebelumnya tidak tercantum dalam tiga faktor utama pencetus *interpersonal dependency* yang dikemukakan oleh Bornstein. Menurut Bornstein (2005), munculnya salah satu dari tiga faktor pemicu terjadinya *interpersonal dependency* ini pada akhirnya mengakibatkan terbentuknya *Helpless Self Schema* pada diri seseorang.

Setelah terbentuknya *Helpless Self Schema* pada ketiga orang subyek, proses terjadinya *interpersonal dependency* sangat tergantung dari intensitas aktivasi *Helpless Self Schema*. Semakin sering diaktivasi maka semakin cepat pula terbentuknya *interpersonal dependency*. Aktivasi *Helpless Self Schema* ini menurut Bornstein (2005) seringkali diperantarai oleh munculnya pengalaman-pengalaman negatif yang menurunkan konsep diri seseorang. Pada Subyek pertama pengalaman negatif yang muncul adalah kondisi keluarganya yang masih terus memandang remeh dirinya sampai saat ini, sedangkan pada subyek kedua adalah kondisi dirinya yang gagal menjalin

hubungan romantis sampai saat ini. Pengalaman negatif yang dialami subyek ketiga adalah kegagalan dalam pencapaian hal-hal penting dalam hidup saat orang yang dia cintai sudah tidak ada lagi dalam hidupnya. *Helpless Self Schema* yang terbentuk pada ketiga orang subyek selanjutnya mendorong munculnya motivasi pencarian dukungan dari orang lain. Motivasi pencarian dukungan dari orang lain tersebut selanjutnya terkonversi dalam berbagai bentuk *relationship facilitating behavior* yang berfungsi untuk meningkatkan dan mempertahankan ikatan sosial antara ketiga subyek dengan orang-orang yang mereka anggap signifikan. Tampilan sikap tersebut bisa berupa tingkah laku yang secara langsung dilakukan dengan orang yang dianggap signifikan seperti berupaya untuk menghubungi subyek dengan berbagai cara maupun dengan menggunakan perilaku simbolik yang dianggap subyek bisa mengabadikan ikatan sosial dengan orang yang dianggap signifikan seperti membuat password email dengan nama orang yang dianggap signifikan. Berbagai tampilan *Relationship facilitating behavior* tersebut selanjutnya mendapatkan umpan balik dari afek subyek berupa munculnya perasaan senang dan hilangnya perasaan takut terbuang saat *relationship facilitating behavior* tersebut ditampilkan. Afeksi lain yang muncul adalah munculnya emosi-emosi negatif seperti rasa sedih dan perasaan takut terbuang saat *relationship facilitating behavior* tersebut dicoba untuk tidak dilakukan.

Selanjutnya Afek-afek yang dialami oleh ketiga orang subyek akan memperkuat kembali *Helpless Self Schema* yang pada awalnya telah terbentuk, sehingga muncul kembali siklus *interpersonal dependency* pada komponen-komponen motivasional, afektif, dan behavioral seperti yang telah terjadi sebelumnya.

## 5. 2 Diskusi

Salah satu hal menarik yang muncul pada ketiga orang subyek yang diteliti adalah adanya pikiran terus menerus tentang seseorang yang dianggap hebat yang membuat subyek secara intens selalu berpikir tentang orang yang *diobsesikan* agar merasa senang dan bahagia, dan sekilas fenomena ini mirip dengan ciri-ciri seseorang yang *obsesif*.

*Obsesive* itu sendiri menurut Davison & Neale (2007) dan Kaplan & Saddock (2006) merupakan sebuah gangguan dan pengulangan pikiran-pikiran otomatis

(*thoughts*), impuls-impuls, dan gambaran yang muncul pada pikiran yang terlihat irasional dan tidak dapat dikontrol pada orang yang mengalaminya. Namun Kaplan & Saddock (2006) menambahkan terjadinya perasaan cemas, tertekan (*distress*) dan tidak nyaman akibat adanya pengulangan pikiran tersebut. Terkait dengan *Obsessive*, Kaplan & Saddock (2006) juga mengutarakan perbedaan antara *Obsessive* dan *Compulsive* pada orang dengan Gangguan *Obsessive Compulsive*. Kaplan & Saddock (2006) menjelaskan *Compulsive* sebagai perilaku berulang-ulang yang dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk mereduksi stress dan ketidaknyamanan yang dimunculkan oleh pikiran-pikiran yang menimbulkan *stress* akibat pengulangan pikiran saat terjadi *obsessive*. Jika melihat fakta tersebut fenomena *interpersonal dependency* yang dialami oleh ketiga orang subyek memiliki kemiripan dengan hal-hal yang dialami oleh penderita gangguan *Obsessive Compulsive*. Ketiga subyek merasakan ketidaknyamanan baik berupa *distress* maupun kecemasan akibat aktivasi *Helpless self-schema* yang terjadi dalam *skema kognitifnya* karena gangguan depresi yang dialaminya. Ketiga subyek juga mereduksi perasaan tidak nyaman akibat *helpless self schema* tersebut dengan melakukan suatu perilaku simbolik secara berulang-ulang. Namun terdapat juga perbedaan dengan *Interpersonal dependency*. Pada *Interpersonal Dependency* jika mengacu kepada *Interactionist Models of Interpersonal Dependency* yang dikemukakan oleh Bornstein (1993), secara jelas melibatkan empat komponen yang saling berinteraksi satu sama lain, yaitu : *kognitif, motivasional, afektif, dan behavioral*. Sedangkan pada *Obsessive Compulsive* tidak secara jelas disebutkan peranan komponen *motivasional* dan *afektif* dalam memunculkan *obsessive compulsive*. Pada *Obsessive Compulsive*, yang diungkap secara jelas adalah adanya pengulangan pikiran, *image* maupun *impuls* tertentu pada skema kognitif yang menyebabkan terjadinya *distress* dan kecemasan pada orang yang mengalaminya. Hal lain yang diungkap secara jelas pada orang dengan Gangguan *Obsessive Compulsive* adalah peranan *komponen behavioral* yang terwujud dalam bentuk perilaku tertentu yang berulang-ulang ditampilkan dengan tujuan mereduksi ketidaknyamanan maupun *distress* yang muncul akibat pengulangan pikiran pada saat terjadi *obsessive*. Melihat fakta banyaknya kemiripan antara *interpersonal dependency* pada ketiga orang subyek dengan gejala yang ditampilkan oleh orang dengan gangguan *obsessive compulsive*, hasil penelitian ini mendorong dilakukan penelitian untuk

mengetahui apakah terdapat *interpersonal dependency* pada orang dengan gangguan *obsessive compulsive*, karena dengan adanya beberapa kemiripan gejala tersebut menciptakan kemungkinan yang cukup besar untuk terjadinya *interpersonal dependency* pada orang dengan gangguan *obsessive compulsive*, walaupun memang terdapat beberapa hal yang membedakan *obsessive compulsive* dengan *interpersonal dependency* menyangkut kejelasan peranan komponen *afektif* dan *motivasional* dalam gangguan *obsessive compulsive*.

Hal lain yang cukup menarik muncul dalam penelitian ini adalah peranan pola asuh dalam menyebabkan *interpersonal dependency*. Subyek pertama dan Subyek ketiga yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter, menampilkan *interpersonal dependency* terhadap orang yang dia sukai sejak SMA dan SMP. Pola asuh otoriter ini masih berlaku sampai saat dia menginjak usia dewasa. Papalia, Olds & Fedman (2007) menyatakan bahwa pola asuh otoriter yang terlalu ketat merupakan pola asuh yang kontraproduktif jika dikenakan pada anak yang memasuki usia remaja dan tumbuh dewasa, karena pada saat memasuki dunia remaja, anak memiliki kebutuhan untuk diperlakukan selayaknya orang dewasa dan cenderung menolak untuk diperlakukan secara otoriter, imbasnya menurut Papalia, Olds & Fedman (2007) jika diperlakukan secara otoriter, anak akan mencari dukungan sosial dari *peer*-nya atau orang yang usianya tak jauh beda darinya. Peneliti menilai pencarian dukungan sosial terhadap *peer* terus dilakukan oleh subyek pertama dan Subyek ketiga saat dia diperlakukan otoriter oleh orang tuanya. Pencarian dukungan sosial terhadap orang lain yang terus intens dilakukan oleh subyek pertama dan subyek ketiga, dan rasa nyaman diperoleh mereka saat memperoleh dukungan sosial dari *peer*, lama kelamaan membentuk *interpersonal dependency* pada keduanya.

Pada subyek kedua pola asuh yang dikembangkan oleh kedua orang tuanya adalah pola asuh permisif, Sunny menampilkan *interpersonal dependency* terhadap orang yang disukainya saat dia menginjak masa SMP. Pola asuh yang dikembangkan orang tuanya tersebut masih berlaku sampai sekarang bahkan Subyek kedua ini merasakan sangat kekurangan perhatian dari orang tuanya saat semakin dewasa dirinya orang tuanya semakin sibuk. Papalia, Odds & Fedman (2007) menyatakan bahwa seseorang yang dibesarkan secara permisif akan cenderung memiliki kontrol diri dan pengaturan diri

(*self-regulatory*) yang lemah. Menurut peneliti dapat diambil benang merah antara keadaan Subyek kedua yang mengalami *interpersonal dependency* dan pola asuh permisif yang diterimanya. Pola asuh permisif yang diterima oleh Subyek kedua mungkin saja membuat dirinya memiliki *self-control* dan *self-regulatory* yang lemah, sehingga Sunny cenderung akan mencari orang lain yang bisa memberikan *reinforcement* terhadap dirinya agar dirinya bisa memiliki *self-control* dan *self-regulatory* yang lebih baik. Dan upaya pencarian *reinforcement* yang berlebihan dari orang lain terhadap dirinya akan membuat pencarian itu terus dilakukan dan berperan dalam membentuk *interpersonal dependency* pada subyek kedua.

Selain pola asuh, hal lain yang cukup menarik perhatian peneliti adalah munculnya faktor penanaman nilai gender yang tradisional dalam proses terjadinya *interpersonal dependency* pada satu-satunya subjek wanita dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan *Gender Schema Theory* yang menyatakan bahwa proses dari *stereotyping gender* dapat muncul akibat adanya pembelajaran secara gradual yang dilakukan oleh seseorang sejak masa kecil tentang peranan dalam gendernya. Hyde (2007) menyatakan bahwa salah satu hal yang dipelajari anak-anak tentang peran gendernya adalah tentang kodrat wanita yang bakal tumbuh menjadi seorang ibu yang harus mengurus anaknya kelak. Pada pria menurut Hyde (2007) tidak terdapat pembelajaran seseorang untuk menjadi ibu dan mengurus anak. Apa yang terjadi pada satu-satunya subyek wanita dalam penelitian ini mengacu kepada *Gender Schema Theory* merupakan sebuah pembelajaran subjek atas values yang berlaku di dalam keluarganya tentang peranannya yang secara kodrati akan menjadi seorang ibu dan seorang istri. Otomatis peranannya secara kodrati yang bakal menjadi seorang istri menuntutnya untuk memiliki kemampuan dalam melakukan tugas-tugas tradisional istri. Proses belajar terhadap peranan gender tersebut menurut Hyde (2007) pada akhirnya akan membentuk konsep diri dan skema seseorang secara utuh. Penanaman nilai gender tradisional yang dilakukan terhadap subyek pertama oleh keluarganya jika mengacu kepada *Gender Schema Theory* secara tidak langsung membentuk konsep diri dan skema diri tentang Hani yang harus menurut kepada setiap orang yang dituakan sebagai bagian dari proses belajarnya sebagai calon istri. Dampaknya Hani menjadi cenderung bergantung kepada orang-orang yang dianggapnya signifikan.

### 5.3 Saran

1. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan narasumber lain selain subyek utama yaitu orang-orang terdekat subyek atau dengan kata lain menggunakan *triangulasi* dalam pengumpulan data . Misalnya dengan wawancara dari orang tua, psikolog / psikiatri yang menangani subyek utama atau orang yang selama ini menjadi objek *interpersonal dependency* subyek utama agar analisis menjadi lebih kaya dan menyeluruh, walau waktu yang dibutuhkan pasti menjadi lebih lama.
2. Hal lain yang dapat dilakukan selanjutnya adalah meneliti secara khusus *interpersonal dependency* pada orang dengan gangguan *obsessive Compulsive*, mengingat adanya beberapa kemiripan simptom-simtom yang muncul pada orang dengan *interpersonal dependency* dan Gangguan *Obsesive Compulsive*.
3. Hal lain yang bisa dilakukan juga adalah meneliti secara khusus *interpersonal dependency* pada orang dengan gangguan kepribadian Dependen, karena menurut Bornstein (2005) Gangguan Psikologis dalam Axis II yang sangat berhubungan dengan *interpersonal dependency* adalah *Gangguan Kepribadian Dependen*.
4. Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti secara khusus *interpersonal dependency* pada orang dengan gangguan cemas, karena Bornstein (1992); Davila & Beck (2002) menemukan bahwa pada populasi pemuda-pemudi, *interpersonal dependency* sangat berhubungan dengan gangguan cemas, penyakit fisik seperti serangan jantung, gangguan pencernaan, epilepsi dan asma.
5. Semua subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa dan berada pada usia dewasa muda. Peneliti memberi saran agar dilakukan penelitian tentang fenomena serupa pada subyek depresi dalam tahapan perkembangan yang lain. Karena tiap tahapan perkembangan memiliki tugas perkembangan yang berbeda. Hal ini dapat menciptakan gambaran *interpersonal dependency* yang berbeda dari subyek depresi dewasa muda yang sangat menonjolkan *interpersonal dependency* terhadap lawan jenis yang dicintainya karena adanya tugas perkembangan untuk tertarik dengan lawan jenis.

6. Penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan lebih dari satu orang subyek berjenis kelamin wanita agar bisa diketahui lebih lanjut apakah munculnya faktor penanaman nilai gender secara tradisional dalam proses terjadinya interpersonal dependency berlaku secara global pada tiap subyek berjenis kelamin wanita atau hanya merupakan *individual differences* yang secara khas dimiliki oleh masing-masing subyek.

