

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berpisah pada Dewasa Awal: Tinjauan Literatur Sistematis

Baiq Nugrahayu Alifia Brillianty*, Muhammad Salis Yuniardi, Istiqomah

Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: alifiabaiq23@gmail.com*, salis@umm.ac.id, istiqomah@umm.ac.id

Keywords:

*Separation Anxiety; Emerging
Adulthood; Attachment;
Systematic Review*

Abstract

The transition to early adulthood is characterized by significant changes in the emotional, relational, and independent aspects of the individual. One of the psychological problems that arise in this phase is separation anxiety, which is no longer limited to childhood. Research shows that early adult individuals can experience intense separation anxiety towards significant figures such as romantic partners, parents, and other attachment figures. This systematic literature review aims to identify the factors that influence separation anxiety in early adulthood. The method used is SPIDER with the help of PRISMA graphs to illustrate the article selection process. The search was carried out in national and international journals published in 2021–2025. The results of the review showed that separation anxiety in early adulthood is influenced by internal and external factors, with the most dominant factors including attachment patterns, emotion regulation, previous relational experiences, mental health conditions, and social support. These findings are expected to inform the development of psychological interventions and further research related to separation anxiety in early adulthood.

Kata Kunci:

kecemasan berpisah; dewasa
awal; attachment; tinjauan
sistematis

Abstrak

Transisi menuju dewasa awal ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek emosional, relasional, dan kemandirian individu. Salah satu permasalahan psikologis yang muncul pada fase ini adalah kecemasan berpisah (*separation anxiety*), yang tidak lagi terbatas pada masa kanak-kanak. Penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal dapat mengalami kecemasan berpisah yang intens terhadap figur signifikan seperti pasangan romantis, orang tua, maupun figur keterikatan lainnya. Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal. Metode yang digunakan adalah SPIDER dengan bantuan grafik PRISMA untuk menggambarkan proses seleksi artikel. Pencarian dilakukan pada jurnal nasional dan internasional terbit tahun 2021–2025. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dengan faktor yang paling dominan meliputi pola keterikatan (*attachment*), regulasi emosi, pengalaman relasional sebelumnya, kondisi kesehatan mental, serta dukungan sosial. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis dan penelitian lanjutan terkait kecemasan berpisah pada dewasa awal.

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan salah satu fase perkembangan yang paling krusial dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu berada dalam proses transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, baik secara emosional, sosial, maupun ekonomi. Dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun hubungan intim yang stabil, mengambil peran sosial baru, serta membuat keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Perubahan-perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang tidak ringan dan dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan.

Salah satu bentuk kecemasan yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi dewasa adalah kecemasan berpisah (*separation anxiety*). Selama ini, kecemasan berpisah lebih banyak dipahami sebagai gangguan yang muncul pada masa kanak-kanak dan remaja. Namun, perkembangan riset menunjukkan bahwa kecemasan berpisah tidak selalu menghilang seiring bertambahnya usia, bahkan dapat muncul atau menetap pada masa dewasa awal. Kecemasan berpisah pada dewasa ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap perpisahan dengan figur signifikan, kekhawatiran akan kehilangan, serta distress yang intens ketika individu menghadapi jarak fisik atau emosional dari orang yang dianggap penting dalam hidupnya.

Pada dewasa awal, figur keterikatan tidak lagi terbatas pada orang tua, tetapi meluas pada pasangan romantis, sahabat dekat, maupun figur signifikan lainnya. Hal ini menjadikan kecemasan berpisah pada fase ini memiliki karakteristik yang lebih kompleks dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Individu dewasa awal dengan kecemasan berpisah sering kali menunjukkan ketergantungan emosional yang tinggi, kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta kecenderungan untuk menghindari situasi yang melibatkan perpisahan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat mengganggu fungsi akademik, pekerjaan, dan kualitas hubungan interpersonal.

Sejumlah penelitian mengaitkan kecemasan berpisah pada dewasa awal dengan pola attachment tidak aman yang berkembang sejak awal kehidupan. Berdasarkan teori attachment, pengalaman keterikatan dengan pengasuh utama membentuk internal working model individu mengenai diri dan orang lain, yang kemudian memengaruhi cara individu menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal di masa dewasa. Individu dengan pola attachment cemas cenderung memiliki persepsi diri yang negatif dan ketakutan berlebihan akan penolakan, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan berpisah ketika menghadapi ancaman kehilangan figur signifikan. Dalam konteks dewasa awal, pola keterikatan ini dapat termanifestasi dalam hubungan romantis yang tidak seimbang dan ketergantungan emosional yang maladaptif.

Selain faktor attachment, kemampuan regulasi emosi juga menjadi aspek penting dalam memahami kecemasan berpisah pada dewasa awal. Individu yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti takut, cemas, dan sedih cenderung lebih mudah mengalami distress ketika menghadapi situasi perpisahan. Regulasi emosi yang maladaptif dapat memperkuat kecenderungan individu untuk mencari kelekatan secara berlebihan sebagai strategi coping, yang pada akhirnya justru mempertahankan atau memperparah kecemasan berpisah. Di sisi lain, regulasi emosi yang adaptif dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan relasional pada masa dewasa awal.

Kecemasan berpisah pada dewasa awal juga tidak dapat dilepaskan dari konteks pengalaman relasional dan kondisi kesehatan mental individu. Pengalaman kehilangan,

penolakan, atau hubungan yang tidak stabil di masa lalu dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap perpisahan. Selain itu, kecemasan berpisah sering kali muncul bersamaan dengan gangguan psikologis lain seperti depresi dan kecemasan umum, sehingga memperumit proses adaptasi individu. Dalam konteks sosial-budaya tertentu, seperti budaya kolektivistik, kedekatan hubungan interpersonal yang tinggi dapat menjadi sumber dukungan, tetapi juga berpotensi meningkatkan ketergantungan emosional apabila tidak diimbangi dengan pengembangan kemandirian psikologis.

Beberapa penelitian telah mengkaji kecemasan berpisah pada dewasa dari berbagai perspektif. Manicavasagar et al., (2021) menemukan bahwa adult separation anxiety disorder berkaitan erat dengan pola attachment tidak aman. (Silove et al., 2021) mengungkapkan bahwa pengalaman kehilangan figur keterikatan di masa lalu dapat memperkuat kecemasan berpisah yang menetap hingga dewasa awal. (Dagan et al., 2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang maladaptif memperkuat kecenderungan individu untuk bergantung secara emosional pada figur signifikan. (Bögels, S. M., Knappe, S., & Clark, 2022) mengaitkan kecemasan berpisah dengan ketergantungan interpersonal yang tinggi. (Kocak et al., 2023) menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif. (Fitriana & Hadjam, 2023) mengungkapkan bahwa dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, kedekatan keluarga yang tinggi dapat memberikan rasa aman sekaligus berpotensi meningkatkan ketergantungan emosional. (Ein-Dor & Doron, 2023) menunjukkan bahwa sensitivitas terhadap penolakan memperkuat kecemasan berpisah. (Li et al., 2024) menemukan bahwa kecemasan berpisah sering muncul bersamaan dengan depresi dan kecemasan umum. (Wang et al., 2024) menjelaskan bahwa trauma relasional membentuk skema kognitif negatif terkait hubungan interpersonal. (Putri & Suryanto, 2025) mengaitkan ketergantungan emosional dengan kecemasan berpisah pada dewasa awal, sementara (Chen et al., 2025) dalam studi longitudinal menunjukkan bahwa attachment insecurity berperan sebagai prediktor signifikan kecemasan berpisah pada emerging adults.

Meskipun kajian mengenai kecemasan berpisah pada dewasa mulai berkembang, penelitian yang secara khusus mengulas faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berpisah pada fase dewasa awal masih relatif terbatas, terutama dalam bentuk tinjauan literatur sistematis yang mengintegrasikan temuan dari berbagai konteks budaya dan metode penelitian. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor tersebut sangat penting sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis yang efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan dewasa awal.

Oleh karena itu, tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis hasil-hasil penelitian empiris terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal. Dengan mengintegrasikan temuan dari jurnal nasional dan internasional yang terbit dalam lima tahun terakhir, diharapkan tinjauan ini dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika kecemasan berpisah pada dewasa awal serta berkontribusi terhadap pengembangan kajian teoritis dan praktik psikologi klinis maupun perkembangan. Manfaat penelitian ini mencakup pengayaan literatur tentang kecemasan berpisah pada dewasa awal dengan pendekatan tinjauan sistematis yang komprehensif, memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikologis yang efektif untuk individu dewasa awal yang mengalami kecemasan berpisah, serta menjadi landasan bagi

penelitian lanjutan yang lebih mendalam, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, mengenai dinamika kecemasan berpisah di berbagai konteks budaya, khususnya di Indonesia.

METODE PENELITIAN

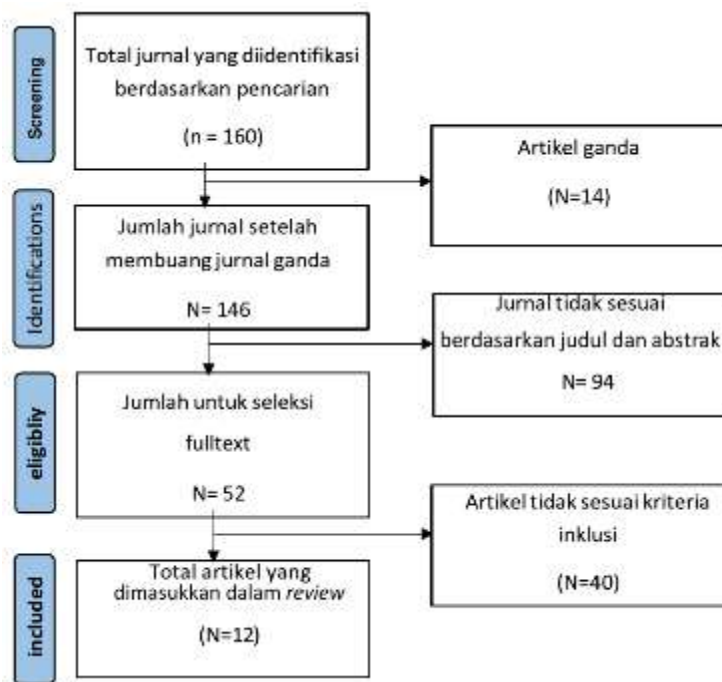
Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) dengan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian empiris terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna, pola, dan tema yang muncul dari berbagai studi yang ditelaah, serta memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika kecemasan berpisah dalam konteks perkembangan dewasa awal.

Tinjauan literatur ini mengikuti tahapan tinjauan sistematis yang dikemukakan oleh Kitchenham (2004), meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan. Pertanyaan penelitian disusun menggunakan formulasi SPIDER:

1. Sample: Dewasa awal (18–29 tahun)
2. Phenomenon of Interest: Kecemasan berpisah
3. Design: Kuantitatif dan kualitatif
4. Evaluation: Faktor-faktor yang memengaruhi
5. Research Type: Empiris

Pertanyaan penelitian yang dirumuskan adalah: “Faktor apa saja yang memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal?”. Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar dan database internasional dengan bantuan Publish or Perish. Proses seleksi dibantu oleh Rayyan untuk menghindari duplikasi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel membahas kecemasan berpisah pada dewasa, (2) terbit tahun 2021–2025, (3) jurnal nasional (SINTA 1–6) atau internasional bereputasi, dan (4) artikel empiris. Dari total 180 artikel awal, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik (*thematic analysis*), di mana peneliti melakukan identifikasi, pengkodean, dan pengelompokan tema-tema utama yang muncul dari seluruh artikel yang direview. Proses analisis meliputi beberapa tahapan: (1) membaca dan memahami seluruh artikel secara mendalam (*familiarization*), (2) mengidentifikasi dan menandai bagian-bagian yang relevan dengan pertanyaan penelitian (*coding*), (3) mengelompokkan kode-kode ke dalam tema-tema yang lebih luas (*theme development*), (4) meninjau dan memverifikasi tema-tema yang terbentuk (*theme review*), serta (5) mendefinisikan dan menamai tema-tema akhir untuk menjawab pertanyaan penelitian (*defining and naming themes*). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap pola-pola dan hubungan antar faktor yang memengaruhi kecemasan berpisah secara holistik dan kontekstual.



Gambar 1 Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

Sumber: Hasil olah penulis berdasarkan panduan PRISMA (Page et al., 2021) untuk proses seleksi artikel pada tinjauan literatur sistematis (2026)

Tabel 1. Daftar Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berpisah

N o	Penulis (Tahun)	Subjek	Metode	Faktor yang Memengaruhi
1	Manicavasagar et al. (2021)	Dewasa Awal	Kuantitatif	Attachment cemas
2	Silove et al. (2021)	Dewasa Muda	Kuantitatif	Pengalaman kehilangan
3	Dagan et al. (2022)	Mahasiswa	Kuantitatif	Regulasi emosi
4	Bögels et al. (2022)	Dewasa Awal	Longitudinal	Ketergantungan interpersonal
5	Kocak et al. (2023)	Mahasiswa	Korelasional	Dukungan sosial
6	Fitriana & Hadjam (2023)	Mahasiswa Indonesia	Kuantitatif	Attachment & kecemasan
7	Ein-Dor & Doron (2023)	Dewasa Awal	Eksperimental	Sensitivitas penolakan
8	Li et al. (2024)	Emerging Adults	Kuantitatif	Depresi & kecemasan umum
9	Rahmawati et al. (2024)	Dewasa Awal	Kuantitatif	Regulasi emosi
10	Wang et al. (2024)	Mahasiswa	Kuantitatif	Trauma relasional
11	Putri & Suryanto (2025)	Dewasa Awal	Kuantitatif	Ketergantungan emosional
12	Chen et al. (2025)	Emerging Adults	Longitudinal	Attachment insecurity

Sumber: Hasil tinjauan literatur sistematis terhadap 12 artikel empiris yang terbit tahun 2021-2025 (2026)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematik terhadap 12 artikel empiris yang terbit pada rentang tahun 2021 hingga 2025, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal individu. Berbeda dengan kecemasan berpisah pada masa kanak-kanak yang umumnya terfokus pada figur orang tua, kecemasan berpisah pada dewasa awal menunjukkan bentuk yang lebih luas dan kompleks, mencakup keterikatan emosional terhadap pasangan romantis, sahabat dekat, maupun figur signifikan lainnya. Hal ini sejalan dengan karakteristik perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh tuntutan kemandirian, pembentukan hubungan intim, serta proses pemisahan psikologis dari figur keterikatan utama. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola attachment tidak aman, khususnya anxious attachment, menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal. Individu dengan pola keterikatan ini cenderung memiliki ketakutan berlebihan terhadap kehilangan dan penolakan, serta menunjukkan kebutuhan yang tinggi akan kedekatan dan reassurance dari figur signifikan. Manicavasagar et al. (2021) dan Chen et al. (2025) mengungkapkan bahwa insecurity attachment berperan sebagai prediktor signifikan kecemasan berpisah pada dewasa, bahkan setelah mengontrol variabel kecemasan umum dan depresi. Hal ini mendukung teori attachment Bowlby yang menyatakan bahwa internal working model yang terbentuk sejak awal kehidupan akan memengaruhi cara individu memaknai hubungan interpersonal hingga dewasa.

Selain attachment, regulasi emosi juga muncul sebagai faktor penting yang memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal. Individu yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti takut, cemas, dan sedih cenderung menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan ketika menghadapi situasi perpisahan, baik yang bersifat nyata maupun antisipatif. Dagan et al. (2022) serta Rahmawati et al. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi yang maladaptif memperkuat kecenderungan individu untuk bergantung secara emosional pada figur signifikan sebagai bentuk coping, yang pada akhirnya meningkatkan intensitas kecemasan berpisah. Ketidakmampuan mengatur emosi ini sering kali berkaitan dengan rendahnya kemandirian emosional pada fase dewasa awal.

Pengalaman relasional negatif dan trauma psikologis juga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan berpisah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan, penolakan, atau hubungan yang tidak stabil di masa lalu dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap perpisahan di masa kini. Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa trauma relasional membentuk skema kognitif negatif terkait hubungan interpersonal, sehingga individu menjadi lebih waspada dan cemas terhadap kemungkinan kehilangan figur signifikan. Silove et al. (2021) menambahkan bahwa pengalaman kehilangan figur keterikatan pada periode sebelumnya dapat memperkuat kecemasan berpisah yang menetap hingga dewasa awal, terutama ketika individu dihadapkan pada tuntutan relasional yang lebih kompleks.

Kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan umum juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan berpisah pada dewasa awal. Li et al. (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan berpisah sering kali muncul bersamaan dengan gangguan emosional lainnya, sehingga membentuk pola komorbiditas yang memperburuk fungsi psikologis individu. Individu dengan tingkat depresi yang tinggi cenderung memiliki persepsi diri yang negatif dan rasa tidak aman dalam hubungan, yang pada akhirnya meningkatkan

ketergantungan emosional dan ketakutan terhadap perpisahan. Selain itu, sensitivitas terhadap penolakan turut memperkuat kecemasan berpisah, sebagaimana ditunjukkan oleh Ein-Dor dan Doron (2023) yang menemukan bahwa individu dengan rejection sensitivity tinggi lebih mudah menginterpretasikan jarak emosional sebagai bentuk penolakan.

Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan kecemasan berpisah pada dewasa awal. Individu yang memiliki dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, maupun pasangan menunjukkan tingkat kecemasan berpisah yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial terbatas. Kocak et al. (2023) menunjukkan bahwa keberadaan jaringan sosial yang suportif dapat membantu individu mengembangkan rasa aman dan kepercayaan diri dalam menghadapi perpisahan sementara. Namun, dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, dukungan sosial juga dapat berperan ambivalen. Fitriana dan Hadjam (2023) mengungkapkan bahwa kedekatan keluarga yang tinggi dapat memberikan rasa aman, tetapi pada saat yang sama berpotensi meningkatkan ketergantungan emosional apabila tidak diimbangi dengan pengembangan kemandirian psikologis.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor attachment, regulasi emosi, pengalaman relasional, kondisi kesehatan mental, serta konteks sosial-budaya. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal perlu dipahami sebagai bagian dari dinamika perkembangan psikososial yang kompleks, bukan sekadar kelanjutan dari gangguan kecemasan masa kanak-kanak. Oleh karena itu, pendekatan intervensi psikologis yang menekankan pada penguatan keamanan attachment, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta pengembangan kemandirian emosional menjadi penting dalam upaya penanganan kecemasan berpisah pada dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis terhadap 12 artikel empiris yang terbit pada rentang tahun 2021 hingga 2025, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan multidimensional. Kecemasan berpisah pada fase perkembangan ini tidak lagi terbatas pada relasi anak-orang tua, melainkan meluas pada hubungan interpersonal yang lebih beragam, seperti hubungan romantis, persahabatan dekat, serta relasi dengan figur signifikan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal perlu dipahami sebagai bagian dari dinamika perkembangan psikososial yang khas, seiring dengan tuntutan kemandirian, pembentukan identitas, dan kebutuhan akan kelekatan emosional yang stabil. Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa pola attachment tidak aman, khususnya anxious attachment, merupakan faktor yang paling konsisten memengaruhi kecemasan berpisah pada dewasa awal. Selain itu, faktor regulasi emosi yang maladaptif, pengalaman relasional negatif atau traumatis, kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan umum, serta rendahnya dukungan sosial turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan berpisah. Interaksi antara faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berpisah tidak muncul secara tunggal, melainkan sebagai hasil dari kombinasi kerentanan intrapersonal dan pengaruh lingkungan sosial. Dalam konteks budaya kolektivistik, temuan ini juga menegaskan bahwa kedekatan relasional yang

tinggi dapat berfungsi sebagai faktor protektif sekaligus faktor risiko, tergantung pada sejauh mana individu mampu mengembangkan kemandirian emosional.

Implikasi dari temuan ini penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil tinjauan ini memperkuat relevansi teori attachment dalam memahami kecemasan berpisah pada dewasa awal serta menegaskan bahwa separation anxiety tidak semata-mata merupakan gangguan perkembangan masa kanak-kanak, tetapi dapat berlanjut dan bermanifestasi secara signifikan pada masa dewasa. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih sensitif terhadap kebutuhan dewasa awal, dengan menekankan pada penguatan rasa aman dalam hubungan, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta pengembangan kemandirian psikologis dan emosional. Meskipun demikian, tinjauan sistematis ini memiliki beberapa keterbatasan. Artikel yang direview masih didominasi oleh desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, sehingga belum dapat menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks budaya tertentu, sehingga generalisasi temuan ke konteks budaya lain perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal maupun kualitatif guna menggali dinamika kecemasan berpisah secara lebih mendalam, serta mempertimbangkan perbedaan konteks budaya dalam memahami pengalaman kecemasan berpisah pada dewasa awal. Secara keseluruhan, tinjauan literatur ini menegaskan bahwa kecemasan berpisah pada dewasa awal merupakan isu psikologis yang relevan dan perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut dalam kajian akademik maupun praktik klinis. Dengan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya, diharapkan upaya pencegahan dan intervensi yang dikembangkan dapat lebih tepat sasaran dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bögels, S. M., Knappe, S., & Clark, D. M. (2022). Adult separation anxiety and interpersonal dependency. *Journal of Anxiety Disorders*.
- Chen, L., Xu, Y., & Li, D. (2025). Attachment insecurity and separation anxiety in emerging adulthood: A longitudinal study. *Attachment & Human Development*, 27(1), 1–18.
- Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2022). Emotion regulation and adult separation anxiety. *Attachment & Human Development*, 24(4), 425–440.
- Ein-Dor, T., & Doron, G. (2023). Rejection sensitivity and adult separation anxiety. *Personality and Individual Differences*, 206, 112108.
- Fitriana, R., & Hadjam, M. N. (2023). Kecemasan berpisah pada mahasiswa ditinjau dari pola attachment. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 134–148.
- Kocak, R., Younesi, J., & Gencoz, T. (2023). Social support and separation anxiety in emerging adults. *Current Psychology*, 42, 18945–18956.
- Li, Y., Zhang, W., & Chen, X. (2024). Separation anxiety and mental health in emerging adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 340, 55–63.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Wagner, R., & Hadzi-Pavlovic, D. (2021). Adult separation anxiety disorder: A disorder of attachment. *CNS Spectrums*, 26(2), 124–132.
- Putri, A. R., & Suryanto. (2025). Ketergantungan emosional dan kecemasan berpisah pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 45–58.

- Rahmawati, D., Lestari, S., & Widodo, P. (2024). Regulasi emosi dan kecemasan berpisah pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), 22–34.
- Silove, D., Marnane, C., Wagner, R., & Manicavasagar, V. (2021). The prevalence and correlates of adult separation anxiety. *World Psychiatry*, 20(2), 237–248.
- Wang, H., Liu, Y., & Zhao, S. (2024). Relational trauma and adult separation anxiety. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(5–6), 1123–1145.