

## MISINTERPRETASI KONSEP AVOIDANT PADA GENERASI Z DALAM BUDAYA DIGITAL: SEBUAH SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Meilan S. Tolulu<sup>1</sup>, Siti Azzahra Kadir<sup>2</sup>, Tri Lian Dika<sup>3</sup>, Adirangga  
Sofyan Adam Duda<sup>4</sup>, Isniarty Gintulangi<sup>5</sup>

[meilan.tolulu@gmail.com](mailto:meilan.tolulu@gmail.com)<sup>1</sup>, [sitiazaharakadir1202@gmail.com](mailto:sitiazaharakadir1202@gmail.com)<sup>2</sup>, [171424022@mahasiswa.ung.ac.id](mailto:171424022@mahasiswa.ung.ac.id)<sup>3</sup>,  
[anggaduda2@gmail.com](mailto:anggaduda2@gmail.com)<sup>4</sup>, [isniarty.gintulangi@ung.ac.id](mailto:isniarty.gintulangi@ung.ac.id)<sup>5</sup>

Universitas Negeri Gorontalo

### Abstrak

Penggunaan istilah psikologis di media sosial semakin meningkat, khususnya di kalangan Generasi Z, termasuk penggunaan istilah avoidant untuk menggambarkan kecenderungan menjaga jarak dalam relasi interpersonal. Perluasan makna populer ini berpotensi mengaburkan batas antara variasi kepribadian normatif dan gangguan kepribadian klinis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan konseptual antara avoidant attachment dan Avoidant Personality Disorder (AvPD), serta mengidentifikasi implikasi klinis dari tren pelabelan diri (self-labeling) dalam budaya digital. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) terhadap 25 artikel dan sumber teoretis ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2011–2025 melalui basis data Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan SAGE Journals. Sebagian besar literatur menunjukkan adanya kecenderungan penyamaan perilaku relasional defensif dengan gejala gangguan klinis dalam konten digital populer, padahal perbedaan fundamental keduanya terletak pada tingkat pervasivitas pola penghindaran, keberadaan core belief negatif yang menetap, serta dampak fungsional jangka panjang. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa budaya digital dapat memfasilitasi praktik self-labeling dan self-diagnosis pada Generasi Z, yang berisiko memunculkan overpathologisasi perilaku normatif maupun misinterpretasi kondisi klinis. Implikasi klinis yang teridentifikasi meliputi tantangan dalam proses asesmen profesional, risiko internalisasi identitas patologis, dan ketidaktepatan dalam pemilihan intervensi psikologis. Oleh karena itu, klarifikasi konseptual dan penguatan psikoedukasi berbasis evidensi menjadi penting untuk menjaga akurasi diagnosis serta kualitas layanan kesehatan mental di era digital.

**Kata Kunci:** Avoidant Attachment, Avoidant Personality Disorder, Generasi Z, Self-Labeling, Budaya Digital, Implikasi Klinis.

### Abstract

*The use of psychological terminology on social media has increased significantly, particularly among Generation Z, including the use of the term avoidant to describe tendencies toward emotional distance in interpersonal relationships. This popularization of psychological terms has the potential to blur the distinction between normative personality variations and clinical personality disorders. This study aims to analyze the conceptual differences between avoidant attachment and Avoidant Personality Disorder (AvPD), as well as to identify the clinical implications of self-labeling trends within digital culture. The study employed a Systematic Literature Review (SLR) method involving 25 scientific articles and theoretical sources published between 2011 and 2025 from Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, and SAGE Journals databases. Most of the literature indicated a tendency to equate defensive relational behaviors with symptoms of clinical disorders in popular digital content, despite the fundamental differences between the two constructs in terms of the pervasiveness of avoidance patterns, the presence of persistent negative core beliefs, and long-term functional impairment. The findings also revealed that digital culture may facilitate self-labeling and self-diagnosis practices among Generation Z, potentially leading to the overpathologization of normative behaviors and the misinterpretation of clinical conditions. Identified clinical implications include challenges in professional assessment, the risk of pathological identity internalization, and*

*inaccuracies in determining appropriate psychological interventions. Therefore, conceptual clarification and evidence-based psychoeducation are essential to maintain diagnostic accuracy and the quality of mental health services in the digital era.*

**Keywords:** *Avoidant Attachment, Avoidant Personality Disorder, Generation Z, Self-Labeling, Digital Culture, Clinical Implications.*

## **PENDAHULUAN**

Dalam beberapa tahun terakhir, istilah-istilah psikologis semakin sering digunakan dalam ruang publik, khususnya di media sosial. Di kalangan Generasi Z—kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012—meningkatnya konsumsi konten kesehatan mental mendorong munculnya tren self-labeling atau pelabelan diri tanpa melalui asesmen profesional yang memadai (Setiagils dkk., 2024). Istilah yang sebelumnya berada dalam ranah klinis kini digunakan secara bebas untuk menjelaskan pengalaman pribadi sehari-hari, salah satunya adalah istilah avoidant, yang kerap dipakai untuk menggambarkan kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan atau merasa tidak nyaman dengan kedekatan emosional (Rahmadani & Iqbal, 2025).

Permasalahan mendasar muncul ketika istilah ini digunakan secara umum tanpa membedakan tiga konstruk yang secara konseptual berbeda, yaitu: (1) variasi kepribadian yang masih dalam rentang normal, (2) strategi koping situasional terhadap konteks tertentu, dan (3) gangguan kepribadian klinis yang memiliki pola menetap serta berdampak luas terhadap fungsi kehidupan. Dalam diskursus populer, avoidant sering dipahami sebagai tipe kepribadian yang biasa atau sekadar gaya hubungan. Padahal, dalam kajian psikologi klinis, konsep penghindaran memiliki batasan diagnostik yang ketat. Avoidant attachment, misalnya, merupakan pola regulasi emosi yang berkembang dari pengalaman awal dengan pengasuh dan masih termasuk dalam keragaman kepribadian normal (Kalamsari & Ginanjar, 2023). Namun dalam praktik di media sosial, perilaku situasional seperti phubbing atau ghosting sering langsung dilabeli sebagai perilaku avoidant tanpa analisis lebih lanjut mengenai konteks dan tingkat keparahannya (Niken dkk., 2025).

Berbeda dengan pemaknaan populer tersebut, Avoidant Personality Disorder (AvPD) merupakan gangguan kepribadian Kluster C yang memiliki karakteristik lebih kompleks dan menyeluruh. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan kecenderungan menjaga jarak, tetapi juga melibatkan sensitivitas tinggi terhadap ancaman sosial, ketakutan intens terhadap penolakan, serta keyakinan inti (core belief) negatif mengenai diri sendiri (Yang, 2024). Secara emosional, individu dengan AvPD sering mengalami konflik batin antara kebutuhan untuk diterima dan ketakutan yang kuat terhadap kritik atau penolakan, yang kemudian mendorong siklus penghindaran antisipatoris sebelum penolakan benar-benar terjadi (Zhou, 2024).

Ketika batas antara penggunaan populer dan konsep klinis menjadi tidak jelas, muncul risiko ganda yang serius: kondisi klinis yang memerlukan bantuan profesional dapat dianggap sebagai variasi kepribadian biasa, sementara pengalaman relasional yang masih adaptif justru dipersepsikan sebagai gangguan permanen. Belum banyak penelitian yang secara khusus menelaah dampak pergeseran makna avoidant ini terhadap pembentukan identitas diri dan proses asesmen psikologis pada Generasi Z (Dahl dkk., 2024). Kesenjangan inilah yang menjadi landasan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki empat rumusan masalah. Pertama, bagaimana konsep avoidant dipahami dalam kerangka psikologi klinis berdasarkan kriteria diagnostik terkini. Kedua, bagaimana fenomena avoidant dimaknai oleh Generasi Z dalam konteks budaya digital. Ketiga, apa bentuk kekeliruan pemahaman yang muncul akibat percampuran istilah populer dan klinis. Keempat, bagaimana implikasi kekeliruan tersebut terhadap efektivitas layanan kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji fenomena avoidant pada Generasi Z dalam konteks budaya digital serta implikasinya terhadap konstruksi klinis Avoidant Personality Disorder (AvPD). Pendekatan SLR dipilih karena memungkinkan integrasi temuan empiris secara sistematis, transparan, dan terstruktur sehingga dapat menghasilkan pemahaman konseptual yang lebih komprehensif mengenai perbedaan antara fenomena relasional normatif dan gangguan kepribadian klinis (Torricco &

Sapra, 2025).

### **Sumber dan Strategi Pencarian**

Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari empat basis data ilmiah terindeks, yaitu Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan SAGE Journals. Google Scholar digunakan sebagai basis data tambahan untuk memperluas jangkauan literatur yang relevan, sementara ScienceDirect, PubMed, dan SAGE Journals digunakan sebagai sumber utama artikel ilmiah terindeks.

Proses pencarian literatur dilakukan pada periode Januari–Maret 2026 menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean (Boolean operators) sebagai berikut: ("avoidant attachment" OR "avoidant personality disorder" OR "avoidant behavior") AND ("Generation Z" OR "digital culture" OR "social media" OR "ghosting" OR "phubbing").

Pencarian artikel empiris dibatasi pada publikasi tahun 2021–2025 guna menjaga relevansi dengan perkembangan budaya digital pada Generasi Z. Namun, beberapa sumber teoretis fundamental di bawah tahun 2021 tetap digunakan secara selektif untuk memperkuat landasan konseptual penelitian, khususnya terkait teori attachment dan gangguan kepribadian klinis. Selain itu, hanya artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang diikutsertakan dalam proses seleksi.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Pemilihan literatur dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan relevansi serta kualitas sumber yang digunakan. Kriteria inklusi meliputi artikel jurnal ilmiah peer-reviewed yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2025 dan membahas fenomena avoidant attachment, avoidant behavior, atau Avoidant Personality Disorder (AvPD), serta memiliki keterkaitan dengan Generasi Z, media sosial, atau budaya digital. Selain artikel empiris, penelitian ini juga memasukkan beberapa sumber teoretis fundamental yang relevan dengan teori attachment dan gangguan kepribadian, seperti DSM-5-TR dan literatur psikologi klinis klasik, untuk memperkuat analisis konseptual. Artikel yang dipilih tersedia dalam bentuk full-text dan ditulis dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Penelitian yang diikutsertakan mencakup studi empiris, tinjauan sistematis, maupun tinjauan naratif ilmiah yang relevan dengan fokus penelitian.

Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel opini, editorial, berita populer, dan sumber non-ilmiah yang tidak memiliki dasar metodologis yang jelas. Artikel yang tidak tersedia secara lengkap (full-text), tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fenomena avoidant dalam konteks budaya digital, serta artikel duplikat dari basis data yang berbeda juga dikeluarkan dari proses seleksi. Proses ini dilakukan untuk menjaga validitas, konsistensi, dan ketepatan sintesis literatur dalam penelitian.

### **Proses Seleksi Literatur**

Proses seleksi artikel dilakukan dengan mengadaptasi panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi.

Pada tahap identifikasi, diperoleh sebanyak 210 artikel dari seluruh basis data. Selanjutnya dilakukan proses penyaringan melalui penelaahan judul dan abstrak sehingga tersisa 87 artikel yang sesuai dengan fokus penelitian. Pada tahap penilaian kelayakan (eligibility), dilakukan pembacaan teks penuh untuk menilai kesesuaian isi artikel dengan tujuan penelitian serta kualitas metodologisnya, sehingga diperoleh 28 artikel yang memenuhi syarat awal. Setelah proses evaluasi akhir berdasarkan relevansi tematik dan kesesuaian konteks penelitian, sebanyak 25 artikel dan sumber teoretis ditetapkan sebagai sumber final yang dianalisis dalam penelitian ini.

## Penilaian Kualitas Literatur

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas kajian, setiap artikel yang terpilih dievaluasi berdasarkan beberapa indikator kualitas, meliputi kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metode yang digunakan, relevansi temuan terhadap topik penelitian, kejelasan analisis dan kesimpulan, serta kredibilitas sumber publikasi. Proses evaluasi dilakukan secara selektif guna memastikan bahwa artikel yang digunakan memiliki kontribusi yang memadai terhadap pembahasan mengenai fenomena avoidant pada Generasi Z dalam konteks budaya digital. Artikel yang dinilai tidak memenuhi indikator kualitas secara memadai tidak diikutsertakan dalam sintesis akhir penelitian.

## Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik-naratif (thematic narrative synthesis). Seluruh artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi dibaca secara mendalam, kemudian dilakukan proses identifikasi dan pengelompokan tema-tema utama yang muncul secara berulang dalam literatur. Hasil sintesis selanjutnya dikelompokkan ke dalam tiga tema besar, yaitu perbedaan konseptual antara avoidant attachment dan Avoidant Personality Disorder (AvPD), dinamika perilaku menghindar pada Generasi Z dalam budaya digital, serta implikasi klinis dari fenomena self-labeling dan perluasan makna istilah avoidant di media sosial. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih integratif mengenai hubungan antara budaya digital, pembentukan identitas psikologis, dan konstruksi klinis perilaku menghindar pada Generasi Z.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses seleksi literatur menghasilkan 25 artikel dan sumber teoretis yang memenuhi kriteria inklusi dari total 210 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal pencarian. Sumber-sumber tersebut terdiri atas 11 jurnal nasional, 10 jurnal internasional, serta 4 literatur teoretis fundamental yang digunakan untuk memperkuat landasan konseptual mengenai *attachment theory* dan gangguan kepribadian klinis. Literatur yang digunakan mencakup penelitian empiris kuantitatif, studi kasus, tinjauan naratif, tinjauan sistematis, serta sumber psikologi klinis klasik.

Sebagian besar artikel berfokus pada tiga tema utama, yaitu: (1) *avoidant attachment* dan regulasi emosi dalam relasi interpersonal; (2) *Avoidant Personality Disorder (AvPD)* sebagai gangguan kepribadian klinis; serta (3) dinamika perilaku menghindar pada Generasi Z dalam konteks budaya digital dan media sosial. Rentang publikasi artikel empiris berada pada tahun 2021–2025, sedangkan sumber teoretis tambahan berasal dari literatur psikologi klinis dan teori *attachment* yang bersifat foundational. Dominasi publikasi ditemukan pada tahun 2024. Rincian sumber yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Daftar Artikel yang Digunakan dalam Systematic Literature Review

No	Penulis	Tahun	Judul	Jurnal/Sumber	Fokus Kajian
1	Afriyenti, L. U.	2021	<i>Intervensi cognitive behavioral therapy pada pasien dengan gangguan kepribadian menghindar (avoidant)</i>	Jurnal Health Sains	CBT / AvPD
2	American Psychiatric Association	2022	<i>Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR)</i>	American Psychiatric Publishing	Diagnosis Klinis / DSM-5-TR
3	Beck, A. T., & Freeman, A.	2025	<i>Cognitive therapy of personality disorders</i>	Guilford Press	CBT / Gangguan

No	Penulis	Tahun	Judul	Jurnal/Sumber	Fokus Kajian
					Kepribadian
4	Berenson, K. R., Doane, L. J., & Coifman, K. G.	2023	<i>Behavioral Inhibition and Emotional Reactivity in Avoidant Personality Disorder</i>	Journal of Clinical Psychology	AvPD / Emosi
5	Bowlby, J.	1988	<i>A secure base: Parent-child attachment and healthy human development</i>	Basic Books	Teori Attachment
6	Dahl, K., Bremer, K., & Wilberg, T.	2024	<i>The significance of connectedness: Avoidant personality disorder patients' subjective experiences of change after attending a specialized treatment program</i>	Frontiers in Psychology	AvPD / Intervensi
7	Danahfatim, A., & Rizka, C. M.	2024	<i>Pengaruh attachment styles terhadap ketergantungan emosional remaja berpacaran</i>	Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi	Attachment / Relasi Romantis
8	Fadilah, R., Rakipah, Sinaga, R. N. A., & Matondang, R. H.	2023	<i>Analisis kasus gangguan kepribadian avoidant personality disorder pada siswa di MTs Nurul Aman</i>	YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya	AvPD / Kasus Siswa
9	Mikulincer, M., & Shaver, P. R.	2016	<i>Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change</i>	Guilford Press	Attachment Dewasa
10	Niken, T. P., & Mamang, E.	2026	<i>Revealing the impact of avoidant attachment style and self-regulation on phubbing behavior</i>	Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)	Attachment / Phubbing
11	Izaki, T., Wang, W., & Kawamoto, T.	2022	<i>Avoidant attachment attenuates the need-threat for social exclusion but induces the threat for over-inclusion</i>	Frontiers in Psychology	Attachment / Eksklusi Sosial
12	Jannah, S. N. F.	2025	<i>Ontologi attachment dalam dinamika keluarga: peran orang tua dalam pembentukan identitas anak</i>	Jurnal Educazione	Attachment / Keluarga
13	Kadarisma, S.,	2024	<i>Gangguan kepribadian</i>	Jurnal Kesehatan	AvPD /

No	Penulis	Tahun	Judul	Jurnal/Sumber	Fokus Kajian
	Hardyningrat, B. I. D., Kirana, D. C., Nugraha, K. N., Yahya, N. A., Islahi, S. D. N., Nurhaliza, S., & Elizars, L. J. A.		<i>tipe C</i>	Tambusai	Kluster C
14	Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S.	2023	<i>Kelekatan, resolusi konflik, dan kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda: Model analisis jalur</i>	Jurnal Psikologi Ulayat	<i>Attachment / Relasi</i>
15	Nada, A. Z., Halimatus, E., & Mualifah	2026	<i>Attachment dan penyesuaian emosional pasangan pada masa awal pernikahan</i>	Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)	<i>Attachment / Pernikahan</i>
16	Prastia, T., & Pratikto, H.	2023	<i>Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image</i>	INNER: Jurnal Penelitian Psikologi	Kecemasan Sosial / Media Digital
17	Rahmadani, R., & Iqbal, M.	2025	<i>Analisis bahasa avoidant dalam interaksi pendekatan dan pasca mendapatkan pasangan</i>	Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar	<i>Avoidant / Komunikasi</i>
18	Ramdani, H., Alia, M. N., & Mujayapura, M. R. R.	2025	<i>Ghosting dalam hubungan romantis: Tinjauan psikologis dan sosiologis dalam hubungan modern</i>	SABANA: Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara	<i>Ghosting / Relasi Modern</i>
19	Shabrina, B., & Kurniawan, A.	2024	<i>Psychological dynamics of individuals who have comorbid avoidant personality disorder with dysthymia</i>	Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi	<i>AvPD / Komorbiditas</i>
20	Setiagils, A., Rozak, A., & Nuraeni, N. S.	2024	<i>Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi</i>	Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi	<i>Generasi Z / Quarter Life Crisis</i>
21	Torrico, T. J., & Sapra, A.	2025	<i>Avoidant Personality Disorder</i>	StatPearls Publishing	<i>AvPD / Klinis</i>
22	Uccula, A., Mercante, B., Barone, L., &	2022	<i>Adult avoidant attachment, attention bias, and emotional regulation</i>	Behavioral Sciences	<i>Attachment / Regulasi Emosi</i>

No	Penulis	Tahun	Judul	Jurnal/Sumber	Fokus Kajian
	Enrico, P.		<i>patterns: An eye-tracking study</i>		
23	Weme, A. V., Sørensen, K. D., & Binder, P.-E.	2023	<i>Agency in avoidant personality disorder: A narrative review</i>	Frontiers in Psychology	AvPD / Agensi
24	Yang, C.	2024	<i>Avoidant personality disorder: Characteristics, etiology, and interventions</i>	Proceedings of the 2023 International Conference on Mental Health and Social Psychology	AvPD / Etiologi & Intervensi
25	Zhou, N.	2024	<i>Avoidant personality disorder: A review of features, performances, and treatments</i>	SHS Web of Conferences	AvPD / Tinjauan Klinis

Berdasarkan sintesis tematik terhadap 25 sumber tersebut, ditemukan tiga pola temuan utama. Pertama, terdapat perbedaan konseptual yang fundamental antara *avoidant attachment* sebagai variasi relasional adaptif dan AvPD sebagai gangguan kepribadian klinis yang menetap. Kedua, budaya digital memfasilitasi ekspresi perilaku menghindar yang tampak normatif sehingga mengaburkan batas diagnostik. Ketiga, perluasan makna istilah *avoidant* di media sosial membawa implikasi klinis yang signifikan bagi praktik asesmen dan intervensi psikologis.

## Pembahasan

### **Avoidant Attachment sebagai Variasi Relasional Normatif**

*Avoidant attachment* pada dasarnya tidak muncul begitu saja, melainkan berkembang dari pengalaman relasional yang berulang sejak masa kanak-kanak. Ketika kebutuhan emosional anak tidak mendapat respons yang hangat atau konsisten dari pengasuh, anak belajar untuk menekan ekspresi kebutuhan afektifnya dan membangun kemandirian sebagai bentuk perlindungan diri (Nada dkk., 2026). Pola ini berkaitan dengan deaktivasi sistem kelekatan, yaitu upaya untuk tetap merasa aman dengan cara mengurangi kedekatan emosional (Uccula dkk., 2023). Dalam relasi romantis, individu dengan pola ini sering tampak tidak terlalu membutuhkan pasangan, meskipun ketegangan dapat muncul ketika komitmen menjadi lebih serius (Izaki dkk., 2022).

Meski demikian, penting untuk ditegaskan bahwa *avoidant attachment* masih berada dalam spektrum variasi relasional yang relatif normal. Studi *eye-tracking* oleh Uccula dkk. (2023) menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan ini memang menampilkan bias perhatian terhadap rangsangan emosional, namun mekanisme regulasi emosi mereka tetap fungsional dalam banyak situasi. Mawaddah dkk. (2024) dan Jannah (2025) menambahkan bahwa pola kelekatan ini dibentuk secara dinamis melalui interaksi dengan lingkungan keluarga dan tidak bersifat deterministik: individu dengan *avoidant attachment* masih memiliki kapasitas untuk membentuk hubungan yang bermakna, terutama jika mendapatkan pengalaman relasional yang reparatif.

Secara teoritis, konsep *attachment* pertama kali dikembangkan oleh John Bowlby yang menjelaskan bahwa hubungan awal antara anak dan pengasuh membentuk pola regulasi emosi dan relasi interpersonal pada masa dewasa. Teori ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh

Mary Ainsworth melalui klasifikasi gaya kelekatan, termasuk *avoidant attachment*, yang ditandai oleh kecenderungan menekan kebutuhan afektif dan menjaga jarak emosional sebagai strategi mempertahankan rasa aman. Dalam perkembangannya, *avoidant attachment* dipahami sebagai variasi relasional yang masih berada dalam spektrum normatif dan tidak secara otomatis mengarah pada gangguan kepribadian klinis (Mikulincer & Shaver, 2016).

### **Avoidant Personality Disorder: Konstruk Klinis yang Menetap**

*Avoidant Personality Disorder* (AvPD) menunjukkan pola yang secara kualitatif berbeda dan lebih kaku dibandingkan *avoidant attachment*. Individu dengan AvPD bukan hanya merasa tidak nyaman dalam situasi sosial, tetapi mengalami ketakutan yang sangat intens terhadap kritik dan penolakan, disertai keyakinan inti (*core belief*) bahwa dirinya tidak cukup baik atau tidak layak diterima oleh orang lain (Yang, 2024). AvPD diklasifikasikan dalam Kluster C bersama gangguan kepribadian dependen dan obsesif-kompulsif, yang kesemuanya ditandai oleh kecemasan dan rasa tidak aman yang menetap (Kadarisma dkk., 2024).

Kondisi ini biasanya mulai terlihat pada masa dewasa awal dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan secara luas, termasuk fungsi pekerjaan dan relasi interpersonal (Zhou, 2024). Selain aspek kognitif dan interpersonal, beberapa penelitian neuropsikologis menunjukkan bahwa individu dengan AvPD memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap evaluasi sosial negatif dan ancaman interpersonal. Respons ini berkaitan dengan peningkatan reaktivitas emosional terhadap situasi sosial yang dipersepsikan mengancam, terutama pada individu dengan kecemasan sosial kronis dan pola penghindaran menetap (APA, 2022; Beck & Freeman, 2015). Namun demikian, faktor neurobiologis pada AvPD masih dipahami sebagai bagian dari interaksi kompleks antara predisposisi biologis, pengalaman relasional awal, dan proses kognitif yang berkembang secara maladaptif.

### **Perbedaan Fundamental: Trait versus Disorder**

Perbedaan antara kecenderungan menghindari sebagai *trait* kepribadian dan sebagai gangguan klinis terletak pada tiga dimensi utama yang bersifat kuantitatif sekaligus kualitatif.

**Pertama, intensitas dan pervasivitas.** Dalam konteks *trait*, kecenderungan menghindari masih memungkinkan individu menjalankan fungsi sosial dan profesionalnya secara relatif stabil. Sebaliknya, pada AvPD, hambatan sosial bersifat pervasif muncul secara konsisten di berbagai situasi kehidupan, tidak terbatas pada konteks tertentu (Weme dkk., 2023).

**Kedua, konten kognitif.** Individu dengan *avoidant attachment* mungkin tidak nyaman dengan kedekatan, tetapi tidak selalu memiliki keyakinan bahwa dirinya inferior. Pada AvPD, keyakinan negatif tentang diri sendiri, seperti merasa tidak layak, tidak kompeten secara sosial, atau lebih rendah dari orang lain merupakan ciri khas yang menjadi penggerak utama siklus penghindaran (Yang, 2024; Zhou, 2024). Penting dicatat bahwa perilaku seperti *ghosting*, meskipun sering dikaitkan dengan AvPD dalam narasi populer, lebih sering berkaitan dengan kurangnya keterampilan resolusi konflik atau ketidakmatangan emosional. Dalam AvPD, *ghosting* yang muncul sebagai mekanisme koping maladaptif justru memperkuat *core belief* negatif pasien karena menghindarkan individu dari pengalaman korektif yang dapat menantang keyakinan tersebut (Ramdani dkk., 2025). Dalam konteks klinis, pemahaman dangkal mengenai label ini dapat memicu *pseudo-insight*, di mana pasien merasa telah memahami masalahnya melalui narasi media sosial, sehingga menutup diri terhadap eksplorasi emosional yang lebih dalam dalam proses terapi (Dahl dkk., 2024).

**Ketiga, dampak fungsional jangka panjang.** Gangguan kepribadian baru dapat ditegakkan sebagai diagnosis apabila pola tersebut menimbulkan distress signifikan atau gangguan fungsi yang bermakna dalam kehidupan individu (Afriyenti, 2021). Suatu kondisi disebut gangguan ketika ia menetap, kaku, tidak responsif terhadap perubahan konteks, dan secara konsisten merugikan kualitas hidup seseorang (Weme dkk., 2023).

## **Budaya Digital dan Normalisasi Perilaku Menghindar**

Meningkatnya penggunaan istilah *avoidant* di kalangan Generasi Z berkaitan erat dengan perubahan pola interaksi dalam budaya digital. Media sosial menyediakan ruang komunikasi yang cepat, fleksibel, dan asinkron, sehingga individu dapat menghentikan interaksi tanpa konfrontasi langsung. Dalam konteks ini, *ghosting* sering dianggap sebagai cara praktis untuk menghindari ketidaknyamanan emosional dan didefinisikan ulang sebagai strategi yang dapat diterima, bahkan sebagai bentuk perlindungan diri (Rahmadani & Iqbal, 2025; Ramdani dkk., 2025).

Niken dkk. (2025) menemukan bahwa gaya kelekatan menghindar berkorelasi positif dengan perilaku *phubbing* pada remaja, di mana individu cenderung mengalihkan perhatian ke perangkat digital sebagai mekanisme menjaga jarak emosional. Kecemasan sosial yang dialami remaja pengguna media sosial turut memperkuat kecenderungan ini (Prastia & Pratikto, 2023). Meskipun budaya digital berkaitan dengan meningkatnya normalisasi perilaku menjaga jarak emosional, kondisi tersebut tidak dapat dipahami sebagai penyebab langsung munculnya gangguan kepribadian. Gangguan kepribadian berkembang melalui interaksi kompleks antara faktor biologis, pengalaman perkembangan, pola relasional, dan lingkungan psikososial jangka panjang (APA, 2022; Millon, 2011). Dalam konteks ini, media digital lebih tepat dipahami sebagai ruang sosial yang dapat memperkuat atau memfasilitasi ekspresi perilaku menghindar yang telah dimiliki individu sebelumnya.

### **Implikasi Klinis: Asesmen, Diagnosis, dan Intervensi**

**Risiko *self-diagnosis*.** Paparan masif terhadap konten kesehatan mental mendorong individu mengadopsi label *avoidant* berdasarkan kecocokan subjektif dengan perilaku digital tertentu, tanpa evaluasi profesional (Niken dkk., 2025). Internalisasi label ini secara klinis dapat memperkuat keyakinan bahwa pola menarik diri adalah sifat tetap yang tidak dapat diubah (Rahmadani & Iqbal, 2025). Paparan informasi kesehatan mental yang tidak terstruktur juga berisiko memicu *cyberchondria*, yaitu kondisi meningkatnya kecemasan akibat pencarian informasi kesehatan secara berlebihan melalui internet yang justru memperkuat distorsi kognitif individu terhadap kondisi dirinya sendiri. Dalam konteks ini, individu dapat semakin yakin bahwa dirinya memiliki gangguan psikologis tertentu hanya berdasarkan kesesuaian subjektif dengan konten media sosial yang dikonsumsi. (Niken dkk., 2025).

**Tantangan asesmen profesional.** Terapis kerap menghadapi pasien yang datang dengan pemahaman awal berbasis media sosial sehingga penggunaan istilah klinis oleh pasien tidak selalu mencerminkan kondisi aktual. Situasi ini menciptakan *pseudo-insight*, kesan seolah pasien memiliki kesadaran diri yang mendalam, padahal pemahaman tersebut belum menyentuh dinamika psikologis yang lebih fundamental (Dahl dkk., 2024).

**Risiko *overpathologisasi*.** Tanpa pemisahan konseptual yang jelas, dua risiko berlawanan dapat terjadi secara bersamaan. Di satu sisi, perilaku yang masih normatif dapat dipandang sebagai gangguan (Danahfatin & Rizka, 2024). Di sisi lain, gejala klinis AvPD yang menetap dapat diremehkan sebagai bagian dari tren gaya hidup digital biasa (Torrico & Sapra, 2025).

**Implikasi terhadap strategi intervensi.** Afriyenti (2021) menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menangani distorsi kognitif pada individu dengan AvPD, khususnya dalam merestrukturisasi keyakinan inti negatif dan membangun toleransi terhadap situasi sosial. Diferensiasi diagnostik yang akurat bukan hanya urusan terminologi, tetapi menentukan jalur intervensi yang tepat dan hasil terapi yang optimal.

### **Tanggung Jawab Digital: Siapa yang Harus Bertindak?**

Temuan-temuan di atas memunculkan pertanyaan kritis yang perlu dijawab secara preskriptif: siapa yang harus bertanggung jawab atas akurasi konten psikologi di ruang digital? Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya keterlibatan aktif profesional kesehatan mental dalam menyediakan psikoedukasi berbasis evidensi di ruang digital. Mengingat media sosial menjadi salah satu sumber utama informasi psikologi bagi Generasi Z, penyebaran konten yang

akurat dan kontekstual menjadi penting untuk meminimalkan misinterpretasi istilah klinis dan praktik *self-diagnosis* yang tidak tepat. Psikoedukasi berbasis evidensi perlu aktif hadir di platform yang sama yang menjadi sumber disinformasi termasuk TikTok, Instagram, dan YouTube dengan konten yang dirancang secara ilmiah namun dikemas dengan pendekatan yang relevan bagi Generasi Z (Prastia & Pratikto, 2023; Setiagils dkk., 2024). Profesional kesehatan mental perlu melakukan upaya 'debunking' atau meluruskan misinformasi secara proaktif melalui platform yang relevan bagi Generasi Z, guna mengembalikan makna istilah psikologis ke dalam koridor ilmiah yang tepat.

Ini bukan sekadar tanggung jawab individual psikolog atau psikiater, melainkan tanggung jawab sistemik yang melibatkan asosiasi profesi, institusi pendidikan, dan regulator platform digital. Kampanye literasi psikologi yang kolaboratif antara kreator konten dan profesional klinis dapat menjadi jembatan yang efektif antara aksesibilitas informasi dan akurasi ilmiah. Dengan demikian, ruang digital yang selama ini menjadi sumber kekeliruan dapat diubah menjadi instrumen psikoedukasi yang tepat sasaran dan berbasis evidensi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perluasan makna istilah avoidant dalam budaya digital telah mengaburkan batas antara variasi relasional normatif dan gangguan kepribadian klinis. Avoidant attachment merupakan pola regulasi relasional yang masih berada dalam spektrum normal dan relatif adaptif, sedangkan Avoidant Personality Disorder (AvPD) ditandai oleh pola penghindaran yang menetap, pervasif, disertai distres signifikan, serta gangguan fungsi kehidupan yang bermakna.

Perbedaan utama antara kedua konstruk tersebut terletak pada tingkat pervasivitas perilaku, keberadaan core belief negatif mengenai diri sendiri, serta dampak fungsional jangka panjang. Budaya digital dan paparan konten kesehatan mental di media sosial turut mendorong praktik self-labeling dan self-diagnosis pada Generasi Z, yang berisiko memunculkan overpathologisasi perilaku normatif maupun pengabaian kondisi klinis yang sebenarnya membutuhkan bantuan profesional.

Temuan ini menegaskan pentingnya klarifikasi konseptual, penguatan literasi psikologi berbasis evidensi, serta pengembangan psikoedukasi digital yang lebih akurat dan kontekstual. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan data empiris langsung untuk mengeksplorasi pengalaman Generasi Z dalam menggunakan label psikologis di media sosial secara lebih mendalam.

## Saran

**Bagi masyarakat dan Generasi Z.** Diperlukan peningkatan literasi psikologi digital melalui edukasi mengenai perbedaan antara gaya keterikatan normatif dan gangguan kepribadian klinis. Masyarakat diharapkan lebih kritis dalam memahami konten kesehatan mental di media sosial dan tidak melakukan *self-diagnosis* tanpa asesmen profesional.

**Bagi praktisi klinis.** Praktisi kesehatan mental perlu melakukan asesmen secara komprehensif terhadap individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai *avoidant*, dengan mempertimbangkan durasi, konsistensi perilaku, serta dampak fungsionalnya. Selain itu, penting bagi praktisi untuk mengeksplorasi kemungkinan adanya *pseudo-insight* akibat paparan informasi psikologi di media sosial.

**Bagi peneliti selanjutnya.** Penelitian mendatang disarankan menggunakan pendekatan empiris dan longitudinal untuk mengevaluasi hubungan antara konsumsi konten psikologi digital, praktik *self-labeling*, dan perkembangan identitas psikologis pada Generasi Z. Pendekatan *mixed methods* juga dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyenti, L. U. (2021). Intervensi cognitive behavioral therapy pada pasien dengan gangguan kepribadian menghindar (avoidant). *Jurnal Health Sains*, 2(2), 163–172. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i2.109>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Beck, A. T., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). Guilford Press.
- Berenson, K. R., Doane, L. J., & Coifman, K. G. (2023). Behavioral inhibition and emotional reactivity in avoidant personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*.
- Dahl, K., Bremer, K., & Wilberg, T. (2024). The significance of connectedness: Avoidant personality disorder patients' subjective experiences of change after attending a specialized treatment program. *Frontiers in Psychology*, 15, 1412665.
- Danahfatin, A., & Rizka, C. M. (2024). Pengaruh attachment styles terhadap ketergantungan emosional remaja berpacaran. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 27–38. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v15i01.974>
- Fadilah, R., Rakipah, Sinaga, R. N. A., & Matondang, R. H. (2023). Analisis kasus gangguan kepribadian avoidant personality disorder pada siswa di MTs Nurul Aman. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 3(5), 777–787. <https://doi.org/10.58578/yasin.v3i5.1406>
- Izaki, T., Wang, W., & Kawamoto, T. (2022). Avoidant attachment attenuates the need-threat for social exclusion but induces the threat for over-inclusion. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 881863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.881863>
- Jannah, S. N. F. (2025). Ontologi attachment dalam dinamika keluarga: Peran orang tua dalam pembentukan identitas anak. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 42–54.
- Kadarisma, S., Hardyningrat, B. I. D., Kirana, D. C., Nugraha, K. N., Yahya, N. A., Islahi, S. D. N., Nurhaliza, S., & Elizars, L. J. A. (2024). Gangguan kepribadian tipe C. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11936–11948.
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2023). Kelekatan, resolusi konflik, dan kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda: Model analisis jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 45–62.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Millon, T. (2011). *Disorders of personality: Introducing a DSM/ICD spectrum from normal to abnormal* (3rd ed.). Wiley.
- Nada, A. Z., Halimatus, E., & Mualifah. (2026). Attachment dan penyesuaian emosional pasangan pada masa awal pernikahan. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 6(1), 543–550. <https://doi.org/10.54082/jupin.2159>
- Niken, T. P., & Mamang, E. (2025). Revealing the impact of avoidant attachment style and self-regulation on phubbing behavior. *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 5(2), 135–144.
- Prastia, T., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 951–958.
- Rahmadani, R., & Iqbal, M. I. M. (2025). Analisis bahasa avoidant dalam interaksi pendekatan dan pasca mendapatkan pasangan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 295–306.
- Ramdani, H., Alia, M. N., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Ghosting dalam hubungan romantis: Tinjauan psikologis dan sosiologis dalam hubungan modern. *SABANA: Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(1), 104–116. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.4995>
- Setiagils, A., Rozak, A., & Nuraeni, N. S. (2024). Peran lingkungan sosial dalam mengatasi fenomena quarter life crisis pada mahasiswa Generasi Z di perguruan tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
- Shabrina, B., & Kurniawan, A. (2024). Psychological dynamics of individuals who have comorbid avoidant personality disorder with dysthymia. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 103–110.
- Torrice, T. J., & Sapra, A. (2025). *Avoidant personality disorder*. StatPearls Publishing.
- Uccula, A., Mercante, B., Barone, L., & Enrico, P. (2023). Adult avoidant attachment, attention bias, and emotional regulation patterns: An eye-tracking study. *Behavioral Sciences*, 13(1), Article 11.

<https://doi.org/10.3390/bs13010011>

- Weme, A. V., Sørensen, K. D., & Binder, P.-E. (2023). Agency in avoidant personality disorder: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1248617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1248617>
- Yang, C. (2024). Avoidant personality disorder: Characteristics, etiology, and interventions. *Proceedings of the 2023 International Conference on Mental Health and Social Psychology*, 54–61.
- Zhou, N. (2024). Avoidant personality disorder: A review of features, performances, and treatments. *SHS Web of Conferences*, 193, 03001. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419303001>