

## Pengalaman Hidup Individu Dengan Kepribadian Avoidant: Studi Fenomenologi Dalam Bimbingan Dan Konseling

Nurul Nabilah Kusnandi<sup>1\*</sup>, Nabila Qurratu Aini<sup>2</sup>, Fatiha<sup>3</sup>, Wifaqul Azmi<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

<sup>4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Buntet Pesantren Cirebon, Indonesia

\*E-mail: [nurulnabilah382@gmail.com](mailto:nurulnabilah382@gmail.com)

Received: 18 January 2026

Accepted: 16 February 2026

Published: 1 March 2026

### ABSTRAK

Kepribadian *avoidant* ditandai oleh kecenderungan menghindari interaksi sosial, perasaan rendah diri, serta ketakutan yang intens terhadap kritik dan penolakan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi relasi interpersonal, tetapi juga berdampak pada fungsi psikologis dan kualitas hidup individu. Kajian mengenai kepribadian *avoidant* dalam bidang Bimbingan dan Konseling masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif dan pengukuran gejala, sehingga pemahaman mengenai pengalaman subjektif individu dari sudut pandang orang pertama masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman hidup individu dengan kepribadian *avoidant* menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis melalui desain *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Dua partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan diwawancarai secara mendalam dengan format semiterstruktur. Data dianalisis melalui proses pembacaan berulang, pencatatan awal (*initial noting*), pengembangan tema emergen, dan pengelompokan ke dalam tema superordinat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian *avoidant* berkembang dari pengalaman emosional yang tidak terpenuhi, seperti pola asuh yang kurang suportif dan pengalaman kehilangan figur signifikan, yang memicu kecemasan sosial, pikiran negatif, serta perilaku menghindar sebagai strategi koping terhadap potensi evaluasi negatif. Dukungan sosial yang konsisten serta strategi kognitif-perilaku membantu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan keberanian individu untuk mulai membuka diri dalam relasi sosial. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi layanan konseling, khususnya dalam pengembangan asesmen berbasis pengalaman hidup, pembentukan relasi terapeutik yang empatik, serta perancangan intervensi yang kontekstual dan berorientasi pada pemaknaan subjektif klien.

**Kata Kunci:** Kepribadian; *Avoidant*; Kecemasan; Pengalaman Hidup; Fenomenologi

## Life Experiences Of Individuals With Avoidant Personality: A Phenomenological Study In Guidance And Counseling

### ABSTRACT

*Avoidant personality is characterized by a persistent tendency to avoid social interactions, low self-esteem, and an intense fear of criticism and rejection. This condition affects not only interpersonal relationships but also psychological functioning and overall quality of life. Research on avoidant personality within the field of guidance and counseling has largely relied on quantitative approaches and symptom measurement, resulting in limited understanding of individuals' first-person subjective experiences. This study aims to explore the lived experiences of individuals with avoidant personality using a qualitative phenomenological approach through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Two participants were selected using purposive sampling and participated in in-depth semi-structured interviews. Data were analyzed through iterative reading, initial noting, development of emergent themes, and clustering into superordinate themes. The findings indicate that avoidant personality develops from unmet emotional experiences, such as low-support parenting and the loss of significant figures, which trigger social anxiety, negative cognitions, and avoidance behavior as a coping strategy toward anticipated negative evaluation. Consistent social support and cognitive-behavioral strategies contribute to increased self-awareness, emotional regulation, and gradual willingness to engage in social relationships. These findings provide practical implications for counseling services, particularly in developing experience-based assessment, fostering empathic therapeutic relationships, and designing contextual interventions oriented toward clients' subjective meaning-making.*

**Keywords:** Personality; *Avoidant*; Anxiety; Life Experience; Phenomenology

## PENDAHULUAN

American Psychiatric Association dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR) menjelaskan kepribadian merupakan pola pengalaman dan perilaku yang menetap, bersifat pervasif, serta memengaruhi cara individu memersepsikan dan berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya (APA, 2022). Salah satu pola kepribadian yang memiliki keterkaitan signifikan dengan kehidupan sosial dan emosional individu adalah kepribadian *avoidant* (*Avoidant Personality Disorder/AvPD*). Dalam DSM-5-TR dijelaskan bahwa individu dengan kepribadian *avoidant* menunjukkan pola penghambatan sosial, perasaan tidak mampu, hipersensitivitas terhadap evaluasi negatif, serta ketakutan menetap terhadap kritik dan penolakan (Afriyenti, 2021).

Pola tersebut tidak hanya memengaruhi relasi interpersonal, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup, kesehatan mental, serta kemampuan individu dalam menjalani peran sosial maupun profesional. Individu dengan kepribadian *avoidant* sering mengalami konflik intrapersonal, yaitu adanya kebutuhan kuat untuk diterima dan menjalin kedekatan, namun di sisi lain muncul dorongan intens untuk menghindari keterlibatan sosial karena takut ditolak atau dipermalukan (Afriyenti, 2021). Gangguan kepribadian *avoidant* bersifat kronis, muncul sejak usia dini, dan berdampak sepanjang rentang kehidupan, namun sering kali kurang dikenali dan belum banyak diteliti. Pengetahuan mengenai penanganan yang paling efektif juga masih terbatas. Individu dengan karakteristik *avoidant* kerap mengalami kesepian kronis, rendahnya harga diri, serta kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka (Weme et al., 2023).

Dalam konteks penelitian Bimbingan dan Konseling (BK), kajian mengenai kepribadian *avoidant* masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif melalui penggunaan instrumen psikometrik serta penekanan

pada identifikasi tingkat gejala atau hubungan antarvariabel. Penelitian BK sebelumnya relatif belum banyak mengeksplorasi struktur makna pengalaman hidup individu *avoidant* dari perspektif orang pertama (*first-person perspective*), khususnya dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Akibatnya, pemahaman mengenai dinamika batin, konflik eksistensial, dan strategi koping subjektif individu *avoidant* masih terbatas dalam literatur BK.

Pendekatan fenomenologi, khususnya *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), bertujuan mengungkap struktur makna pengalaman subjektif individu secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan ini relevan untuk menjembatani keterbatasan penelitian sebelumnya karena memungkinkan peneliti memahami bagaimana individu memaknai pengalaman penghindaran, relasi interpersonal, serta identitas diri dalam kehidupan sehari-hari (Tapia, 2025).

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, studi ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman hidup individu dengan kepribadian *avoidant*, termasuk cara mereka memaknai diri, relasi sosial, serta strategi yang digunakan dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Penelitian ini tidak berfokus pada diagnosis atau pengukuran tingkat keparahan gejala, melainkan pada pemaknaan subjektif individu terhadap pengalaman penghindaran, ketakutan akan penolakan, serta dinamika hubungan interpersonal sepanjang kehidupannya.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengungkapan struktur makna pengalaman kepribadian *avoidant* yang relevan bagi perumusan asesmen dan intervensi konseling berbasis pengalaman hidup (*experience-based counseling assessment*). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian teoretis mengenai kepribadian *avoidant* dalam perspektif fenomenologis, tetapi juga menghasilkan temuan aplikatif untuk pengembangan praktik BK yang lebih empatik,

kontekstual, dan berorientasi pada pengalaman subjektif klien.

*Avoidant* merupakan pola perilaku yang ditandai oleh kecenderungan individu menjauhi kedekatan emosional maupun interaksi sosial akibat rasa takut terhadap penolakan, kritik, atau perasaan malu berlebihan. Pola perilaku ini dapat terbentuk karena pengalaman traumatis, pola pengasuhan orang tua yang berkaitan dengan gaya keterikatan (*attachment style*), serta dapat pula berkaitan dengan gangguan kepribadian menghindar atau *Avoidant Personality Disorder (APD)* (Weme et al., 2023; Xiaoke MU, 2025). Beberapa faktor yang berperan dalam pembentukan kepribadian *avoidant*, yaitu pola keterikatan pada masa kanak-kanak, pengalaman trauma dan penolakan, temperamen dan karakter kepribadian, serta pengaruh lingkungan dan budaya.

## METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan desain fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam cara individu memaknai serta menafsirkan pengalaman hidupnya, khususnya yang berkaitan dengan karakteristik kepribadian *avoidant*. Pendekatan IPA dipandang relevan karena tidak hanya menyoroti pengalaman langsung (*life experience*), tetapi juga bagaimana individu membangun interpretasi subjektif atas pengalaman tersebut (Tapia, 2025).

Partisipan penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian (Severiano et al., 2025). Penelitian ini melibatkan dua partisipan yang memiliki karakteristik kepribadian *avoidant*. Jumlah partisipan yang terbatas ini sejalan dengan prinsip dasar IPA yang mengutamakan kedalaman eksplorasi data serta analisis idiografis pada

sampel kecil guna memperoleh pemahaman yang rinci dan komprehensif.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan format semiterstruktur sehingga partisipan memiliki keleluasaan untuk menceritakan pengalamannya secara lebih luas. Panduan wawancara dirancang untuk mengeksplorasi bagaimana partisipan merasakan, memaknai, dan merefleksikan pengalaman terkait kepribadian *avoidant* dalam kehidupan sehari-hari (Dahl et al., 2024). Seluruh proses wawancara direkam dan ditranskripsikan secara verbatim untuk memastikan makna yang disampaikan partisipan tetap terjaga.

Analisis data diawali dengan membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman yang dikemukakan partisipan (Garcia Reyes et al., 2023). Pada tahap awal, peneliti melakukan *initial noting* berupa catatan deskriptif, linguistik, dan konseptual untuk menangkap makna-makna penting dari pernyataan partisipan. Catatan tersebut kemudian dikembangkan menjadi tema-tema emergen yang merepresentasikan inti pengalaman yang muncul.

Tema-tema tersebut selanjutnya dikelompokkan menjadi superordinate themes, yaitu kategori tematik yang lebih luas dan menggambarkan struktur pengalaman partisipan secara holistik (Sibug et al., 2021). Peneliti kemudian mengintegrasikan temuan antarpartisipan untuk mengidentifikasi pola pengalaman yang serupa sekaligus mempertahankan kekhasan masing-masing individu. Seluruh proses analisis dilakukan secara reflektif, mendalam, dan berkelanjutan sehingga diperoleh deskripsi esensial mengenai pengalaman hidup individu dengan kepribadian *avoidant* secara akurat dan bermakna.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan dua partisipan yang dianggap relevan dengan pengalaman hidup yang diteliti. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, partisipan menunjukkan pengalaman psikologis yang berkaitan dengan peristiwa traumatis dan berdampak pada pola pikir serta kehidupan sehari-hari. Adapun profil dan data informan disajikan dalam table I.

**Tabel I.** Data Informan

No	Kode partisipan	Inisial	Status	Umur
1.	PI	NI	Pelajar	18 tahun
2.	P2	T	Pekerja	20 tahun

Sumber: Data primer hasil wawancara, 2025.

### Partisipan Pertama

1. Tema: Preferensi Kesendirian dan Penolakan Terhadap Ketergantungan Sosial.

Partisipan pertama (PI) mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan untuk bergabung dan berinteraksi dengan orang lain, serta merasa tidak nyaman berada dalam kerumunan. Hal tersebut terlihat dari pernyataan wawancara berikut.

*“Jujur, saya lebih tenang dan merasa damai dengan kesendirian saya, kalau ada yang bilang sendiri itu tidak menyenangkan, justru saya sebaliknya. Saya suka sendiri, dan saya akan sakit kepala disaat keramaian. Saya lebih suka memecahkan masalah saya sendiri, dibanding ada orang lain yang menolong saya, saya tidak suka menjadi pusat perhatian, dan kalau berteman sebutuhnya saya saja, saya tau manusia makhluk sosial cuman saya tidak mau kebergantungan”*

Berdasarkan pernyataan tersebut, PI merasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial karena cenderung *overthinking* terhadap hal yang belum terjadi dan memaknainya secara negatif.

2. Tema: Ketakutan Akan Ketergantungan dan Penolakan Sosial.

Gejala yang muncul pada PI berupa rasa khawatir, gelisah, gemetar, keringat dingin, serta detak jantung yang meningkat ketika berada di keramaian, sehingga memunculkan kecenderungan menarik diri. Hal tersebut terlihat dalam pernyataan wawancara berikut.

*“Saya takut bergantung dengan orang lain. Ketika mereka tidak ada, saya tidak bisa apa-apa. Saya juga takut dan cemas kalau orang bergantung kepada saya, saya takut mengecewakan mereka. Jadi saya lebih baik sendiri. Kalau di keramaian, otak saya terbayang kalau mereka tidak menerima kehadiran saya.”*

Berdasarkan pernyataan tersebut, PI menunjukkan pandangan negatif yang mendorongnya untuk menghindari situasi sebelum mencoba melakukan sesuatu. Individu dengan pola ini cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, mengalami perasaan tidak cukup, kecemasan, serta menghindari hubungan dekat dengan orang lain.

3. Tema: Pengaruh Pola Asuh Orang Tua.

Awal mula PI mengalami kecemasan dan ketakutan berlebihan sehingga memilih untuk menghindar dikaitkan dengan ketidakelektan (*insecure attachment*) dengan orang tua. Hal tersebut terlihat dalam pernyataan wawancara berikut.

*“Saya terbiasa sendiri sejak kecil, saya jatuh bangkit sendiri. Ketika saya menangis, saya disuruh berhenti; kalau tidak berhenti, orang-orang akan memarahi saya. Orang tua saya sibuk bekerja dari kecil. Kalau mereka libur, saya tetap dibiarkan sendiri, karena mereka bilang ‘kalau bukan kamu siapa lagi’, jangan ketergantungan sama orang lain. Jadi saya melakukan semuanya sendiri.”*

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *avoidant* pada PI berkaitan dengan pola asuh dan gaya keterikatan (*attachment style*) yang terbentuk sejak masa kanak-kanak.

#### 4. Tema: Kesadaran dan dukungan sosial.

PI menyadari kebiasaan tersebut ketika ia ditegur oleh seseorang yang kini menjadi sahabatnya, sekaligus memperoleh saran untuk menata hidup. Hal tersebut terlihat dalam wawancara berikut.

*“Saya sadar hal ini buruk karena orang lain, yang kini menjadi sahabat dan tempat cerita saya. Ia menolong dan menegur saya, ‘kalau enggak bisa tuh ngomong, setiap orang pasti butuh orang lain.’ Di situ saya terdiam dan menyadarinya. Sejak saat itu, ia selalu membantu saya dalam hal apa pun dan mengingatkan bahwa manusia pasti butuh orang lain, bukan karena ketergantungan, tapi karena kita memang diciptakan untuk saling menolong. Kalau memang butuh waktu buat sendiri juga tidak menjadi masalah, dijadikan buat muhasabah diri, lalu berjuang untuk hidup kembali. Hidup lebih baik dan aturlah tujuanmu untuk hidup lebih baik dari kehidupan sebelumnya. Pada saat itu saya tertegun dan terbuka sepenuhnya, hingga mengikuti arahan yang telah ia berikan; sampai sekarang jauh lebih baik.”*

PI mencatat strategi yang diberikan sahabatnya sebagai berikut.

- a) Perlahan-lahan membuka diri kepada orang lain, terutama keluarga.
- b) Memberi waktu untuk diri sendiri.
- c) Menghindari berpikir berlebihan tentang hal yang belum terjadi.
- d) Berusaha mendekati diri kepada Tuhan untuk menerima segala sesuatu yang terjadi.

Berdasarkan uraian tersebut, PI menemukan strategi melalui dukungan sahabatnya. Dukungan tersebut mencerminkan strategi koping melalui komunikasi yang baik dan lingkungan yang nyaman juga berperan penting dalam membantu individu beradaptasi dan berinteraksi secara lebih sehat.

#### **Partisipan Kedua**

- I. Tema: Rasa rendah diri dan ketakutan akan penilaian negatif.

Partisipan kedua (P2) mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan berbicara dengan orang lain. Ia merasa takut dan malu hingga memunculkan keringat dingin serta pembicaraan yang berbelit ketika berinteraksi. Hal tersebut terlihat dalam wawancara berikut.

*“Saya merasa takut, tidak percaya diri, dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, karena saya merasa bahwa saya itu tidak pantas dan tidak sebanding dengan orang lain. Dalam pandangan saya, orang lain itu lebih hebat, cantik, pintar, sementara saya tidak seperti mereka. Ketika saya menjadi pusat perhatian, pasti orang lain mengira bahwa saya aneh, jelek, pendek, dan bodoh. Saya takut dengan anggapan orang lain ketika mereka mengobrol dengan saya, karena ketika mereka mengobrol dengan saya saya berbelit saat bicara, malu, keringat dingin, hingga tidak bisa menatap orang tersebut.”*

Pernyataan P2 menunjukkan karakteristik yang konsisten dengan kecenderungan *avoidant personality disorder*. Informasi kesehatan populer (misalnya Alodokter) menjelaskan bahwa individu dengan gangguan kepribadian *avoidant* ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap penolakan, kritik, atau rasa malu, sehingga cenderung menarik diri dan menghindari interaksi maupun kegiatan sosial. Individu dengan kondisi ini umumnya memandang diri tidak kompeten secara sosial, tidak menarik, merasa lebih rendah, dan terus-menerus takut dipermalukan, dikritik, atau ditolak. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola pikir, perasaan, dan aktivitas sehari-hari, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup. Dengan demikian, individu dengan kecenderungan ini kerap memiliki kepercayaan diri yang rendah, rasa malu berlebihan, serta keraguan terhadap kemampuan diri yang memunculkan perasaan *insecurity* (kurang percaya diri).

#### 2. Tema: Kehilangan figur signifikan.

P2 menjelaskan bahwa kecemasan dan kecenderungan menghindar mulai menguat setelah

mengalami kehilangan. Hal tersebut terlihat dalam wawancara berikut.

*“Masa kecil saya itu bahagia sekali, karena keluarga saya menantikan kehadiran saya dan menyambutnya dengan penuh kebahagiaan. Tetapi semenjak saya duduk di bangku SMP, semuanya berubah, karena saya kehilangan salah satu anggota keluarga saya yang sangat berarti di hidup saya. Semenjak hari itu saya berpikir, ‘kenapa tidak saya saja yang diambil? kenapa harus mereka? saya enggak sanggup kalau mereka yang pergi, lebih baik saya dulu yang pergi,’ dan sekarang saya melihat diri saya sendiri selalu kesepian.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kehilangan figur signifikan menjadi pemicu awal kecenderungan menghindar, terutama karena muncul perasaan kesepian dan hilangnya sumber dukungan emosional.

### 3. Tema: Kesulitan dalam hubungan sosial.

Dalam relasi pertemanan, P2 menyampaikan bahwa ia memiliki dua teman dekat dan merasa nyaman bersama mereka. Hal tersebut terlihat dalam wawancara berikut.

*“Dalam hal pertemanan itu cukup mempengaruhi ke teman dekat. Saya merasa sikap saya terlalu egois dan rasa canggung itu muncul hingga saya selalu menyendiri. Saya merasa karena hal itu banyak orang yang tidak mendekati, bahkan malas berteman dengan saya. Namun ada dua teman saya yang membuat saya nyaman yaitu S dan H, tetapi karena mereka jauh dan sudah jarang berkomunikasi, dan sibuk dengan urusannya masing-masing, maka saya memilih menjauhi mereka.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa P2 mengalami kesulitan berinteraksi, bahkan memperburuk situasi dengan menjauhi teman dekatnya.

### 4. Tema: Strategi koping untuk mengatasi kecemasan.

P2 menjelaskan bahwa ia mengatasi ketakutan dengan mengalihkan perhatian, misalnya bermain gawai atau memusatkan perhatian pada benda di sekitarnya. Hal tersebut terlihat dalam wawancara berikut.

*“Kalau saya sedang panik, cemas, dan merasa takut, saya selalu menenangkan diri dengan cara bermain gawai (handphone) dan melihat sekitar. Kalau tidak percaya diri, biasanya saya lebih sering menunduk kepala atau merapikan sesuatu yang membuat saya tidak percaya diri. Yang membuat saya paling tenang saat cemas itu pergi berwudhu atau bermain gawai dan berbicara sendiri dengan pelan-pelan.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa P2 menggunakan strategi pengalihan perhatian untuk meredakan ketegangan emosional saat cemas dan tidak percaya diri. P2 berharap dirinya dapat berubah seiring berjalannya waktu agar tidak berlarut-larut dalam kesendirian. Ia berupaya meningkatkan kemampuan mengontrol emosi dan pikiran.

## Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan menampilkan karakteristik yang konsisten dengan *Avoidant Personality Disorder (APD)*, khususnya dalam bentuk kecenderungan menghindari interaksi sosial dan adanya konsep diri negatif. Keterkaitan antara temuan empiris dan kerangka teoritis dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang mendasari perilaku tersebut. Perilaku menghindar yang muncul tidak semata-mata bersifat simptomatik, melainkan merepresentasikan strategi koping untuk mengurangi potensi evaluasi negatif dari lingkungan sosial. Ketakutan terhadap kritik berperan sebagai faktor sentral yang membentuk persepsi partisipan terhadap situasi sosial sebagai sumber ancaman psikologis. Kondisi ini sejalan dengan literatur mengenai APD yang menekankan peran skema kognitif disfungsional—terutama ekspektasi penolakan dan penilaian negatif—dalam mempertahankan pola perilaku menghindar (Shabrina & Kurniawan, 2024; Zhang, 2024). Dengan demikian, hambatan psikologis yang dialami partisipan dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara skema diri negatif

dan respons adaptif yang secara berkelanjutan memengaruhi fungsi sosial individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pembentuk kepribadian *avoidant* pada kedua partisipan berkaitan erat dengan pengalaman emosional yang tidak terpenuhi. Pada partisipan pertama, pola asuh orang tua yang minim keterlibatan emosional sejak masa kanak-kanak berkontribusi pada terbentuknya pola keterikatan yang tidak aman. Kurangnya respons emosional dari figur orang tua membuat partisipan belajar bahwa kebutuhan afeksi dan dukungan emosional tidak selalu terpenuhi melalui orang lain. Kondisi ini kemudian mendorong berkembangnya kemandirian berlebihan sebagai bentuk adaptasi, ketakutan akan ketergantungan, serta kecenderungan menarik diri dari hubungan sosial (Febriani & Iswinarti, 2025; Leenah Askaree et al., 2025; Thoyyibah & Fauzan, 2025). Perilaku menghindar pada partisipan pertama tidak hanya berakar pada kecemasan sosial, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan skema kognitif tertentu.

Sementara itu, pada partisipan kedua, faktor pemicu perilaku menghindar berkaitan dengan pengalaman kehilangan figur signifikan. Kehilangan tersebut tidak hanya menimbulkan kesedihan, tetapi juga memicu perasaan bersalah, kesepian, dan ketidakamanan emosional. Akibatnya, partisipan kedua menunjukkan kecenderungan menarik diri sebagai upaya untuk menghindari pengalaman kehilangan yang berulang serta mengontrol kecemasan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian *avoidant* memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial, memandang dirinya tidak kompeten secara sosial, serta meyakini bahwa interaksi dengan orang lain berpotensi menimbulkan penolakan atau penghinaan (Reich & Schatzberg, 2021). Pola kognitif tersebut mendorong perilaku menghindar sebagai mekanisme perlindungan diri yang pada akhirnya berdampak pada terbatasnya relasi sosial dan

menurunnya kualitas hidup. Distorsi kognitif ini bukan sekadar gejala, melainkan mekanisme yang mempertahankan gangguan melalui umpan balik negatif (Avramchuk, 2023; Nikolić, 2020; Wang et al., 2024). Dengan demikian, hambatan psikologis yang dialami tidak hanya bersumber dari pengalaman masa lalu, tetapi juga dipertahankan oleh proses kognitif yang berulang.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu dengan kepribadian *avoidant* memulai perubahan perilaku. Partisipan yang memperoleh dukungan emosional secara konsisten menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kemampuan untuk secara bertahap membuka diri terhadap lingkungan (Centonze et al., 2021; Dahl et al., 2024; Maitland & Neilson, 2023).

Penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di bidang pendidikan maupun kesehatan mental. Pertama, konseling individual dapat difokuskan pada eksplorasi pengalaman emosional masa lalu untuk membangun kesadaran mengenai akar trauma, sekaligus menggunakan strategi koping yang sejalan dengan prinsip CBT untuk membantu mengubah pola pikir negatif. Kedua, dalam asesmen kepribadian, konselor perlu melakukan eksplorasi mendalam terhadap riwayat konseli untuk memahami akar perilaku menghindar, melalui wawancara klinis dan instrumen psikometrik guna mengidentifikasi tingkat gejala serta faktor risiko, sehingga intervensi dapat disesuaikan. Ketiga, relasi konselor–konseli yang aman, empatik, serta kehadiran figur konselor yang konsisten menjadi kunci dalam membangun kepercayaan dan mengurangi kecenderungan menghindar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa gangguan kepribadian *avoidant* merupakan kondisi psikologis yang multidimensional dan dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan, trauma

emosional, serta faktor kognitif dan sosial. Oleh karena itu, upaya penanganan perlu dilakukan secara komprehensif melalui intervensi psikologis yang tepat, dukungan sosial yang berkelanjutan, serta lingkungan yang aman dan suportif agar individu dapat meningkatkan fungsi sosial dan kualitas hidupnya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian *avoidant* ditandai oleh kecenderungan menghindari interaksi sosial, rendahnya penilaian terhadap diri, serta ketakutan berlebihan terhadap penolakan dan kritik dari orang lain yang berdampak pada terbatasnya relasi sosial dan menurunnya kualitas hidup. Melalui pendekatan fenomenologi, ditemukan bahwa pola tersebut tidak hanya muncul sebagai gejala perilaku, melainkan terbentuk oleh pengalaman emosional yang signifikan, seperti kurangnya keterlibatan emosional orang tua dan pengalaman kehilangan figur keluarga. Individu dengan kepribadian *avoidant* menunjukkan pola kognitif negatif terhadap diri dan lingkungan sosial, sehingga perilaku menghindar berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri dari potensi evaluasi negatif.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan intervensi psikologis yang empatik, khususnya melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), berperan penting dalam membantu individu mengelola kecemasan sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta secara bertahap membangun keberanian untuk terlibat dalam relasi interpersonal.

Secara keilmuan, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam memperkaya pemahaman mengenai struktur makna pengalaman hidup individu dengan kepribadian *avoidant*. Implikasi praktis bagi guru BK dan konselor adalah perlunya mengembangkan asesmen yang tidak hanya berfokus pada gejala perilaku menghindar, tetapi juga menggali

pengalaman emosional, pola pikir, serta kebutuhan akan penerimaan yang mendasarinya.

Konselor perlu membangun hubungan konseling yang aman, nyaman, tidak menghakimi, dan suportif sebagai fondasi intervensi. Selain itu, strategi konseling dapat diarahkan pada restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial secara bertahap, serta penguatan konsep diri positif melalui pendekatan yang berorientasi pada pengalaman subjektif klien. Dengan demikian, praktik BK diharapkan menjadi lebih empatik, kontekstual, dan responsif terhadap dinamika psikologis individu dengan kecenderungan *avoidant*.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam serta mempertimbangkan penggunaan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi pengaruh faktor budaya, dukungan keluarga, serta efektivitas intervensi psikologis secara longitudinal guna memperdalam pemahaman mengenai dinamika dan penanganan kepribadian *avoidant*.

## REFERENSI

- Afriyenti, L. U. (2021). Intervensi Cognitive Behavioral Therapy Pada Pasien Dengan Gangguan Kepribadian Menghindar (*Avoidant*). *Jurnal Health Sains*, 2(2), 208–215.
- APA. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. American Psychiatric Association Publishing. <https://www.psychiatry.org>
- Avramchuk, O. (2023). Pathogenetic mechanisms of comorbid anxiety disorders in persons with social anxiety disorder: the role of dysfunction cognitive schemes. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2 (18), 10–14.

- [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).2)
- Centonze, A., Popolo, R., MacBeth, A., & Dimaggio, G. (2021). Building the alliance and using experiential techniques in the early phases of psychotherapy for avoidant personality disorder. *Journal of Clinical Psychology, 77*(5), 1219–1232. <https://doi.org/10.1002/jclp.23143>
- 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*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412665>
- Febriani, M., & Iswinarti. (2025). The Impact of Fatherlessness on Independence and Interpersonal Relationships in Early Adult Women: A Systematic Review. *Jurnal Psikologi, 2*(4), 13. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4382>
- Garcia Reyes, E. P., Kelly, R., Buchanan, G., & Waycott, J. (2023). Understanding Older Adults' Experiences With Technologies for Health Self-management: Interview Study. *JMIR Aging, 6*, e43197. <https://doi.org/10.2196/43197>
- Leenah Askaree, Kanza Safdar, Juwairiah Fraoqui, Hurmat Umar, Rubab Jan Panhwar, & Lareb Kareem Baloch. (2025). Investigating the Relationship between Childhood Trauma and Hyper-Independence among University Students: From Adversity to Self-Reliance. *Research Journal of Psychology, 3*(2), 290–307. <https://doi.org/10.59075/rjs.v3i2.129>
- Maitland, D. W. M., & Neilson, E. C. (2023). A proposed model for the role of fear of intimacy and social support in behavioral activation: a cross-sectional analysis. *Current Psychology, 42*(5), 4243–4253. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01766-9>
- Nikolić, M. (2020). Disturbed Social Information Processing as a Mechanism in the Development of Social Anxiety Disorder. *Child Development Perspectives, 14*(4), 258–264. <https://doi.org/10.1111/cdep.12390>
- Reich, J., & Schatzberg, A. (2021). Prevalence, Factor Structure, and Heritability of Avoidant Personality Disorder. *Journal of Nervous & Mental Disease, 209*(10), 764–772. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001378>
- Severiano, D. A., de Souza Vasconcelos, A. L. F., & Neto, O. R. M. (2025). Selection of Participants in Qualitative Research. In *Evolving Designs, Applications, Technological Advances, and the Future of Qualitative Research* (pp. 59–70). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-4432-4.ch003>
- Shabrina, B., & Kurniawan, A. (2024). Psychological Dynamics of Individuals Who Have Comorbid Avoidant Personality Disorder with Dysthymia. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 12*(1), 103. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.13872>
- Sibug, N. L., David Sarmiento, P. J., Samia, C. C., Lumanlan, P. T., & Bonus, B. M. (2021). Interpretative Phenomenological Analysis of the Experiences of Kapampangan Flagellants – Kristos. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities, 29*(1). <https://doi.org/10.47836/pjst.29.1.38>
- Tapia, J. L. (2025). Interpretative Phenomenological Analysis. In *Issues of Equity* (pp. 17–21). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003560128-5>
- Thoyyibah, A. E., & Fauzan, A. (2025). Pengalaman Lonlines pada Dewasa Awal Fatherless. *Jurnal Inovasi Global, 3*(1), 46–56. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i1.251>

- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Mechanism for the Generation and Maintenance of Avoidance Behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179–190. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>
- Weme, A. V., Sørensen, K. D., & Binder, P.-E. (2023). Agency in avoidant personality disorder: a narrative review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1248617>
- Xiaoke MU. (2025). The Avoidant Attachment Style: A Multidimensional Analysis of Its Origins, Manifestations, and the Path Toward Earned Security. *Integration of Industry and Education Journal*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.6914/iiej.040210>
- Zhang, R. (2024). Rejection and Childhood Abuse During Early-Stage Family Communication under Cross-Cultural Background to Avoidant Personality Disorder. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 44(1), 125–133. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/44/20230092>