

## Hubungan *Insecure Attachment* dengan *Psychological Well-Being* Pada Dewasa Awal Berpacaran

Sefi Buana Putri<sup>1</sup>, Agoes Dariyo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Tarumanagara

e-mail: [sefi.705210222@stu.untar.ac.id](mailto:sefi.705210222@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [agoesd@fpsi.untar.ac.id](mailto:agoesd@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Periode dewasa awal merupakan suatu tahap transisi yang membutuhkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) untuk menghadapi tugas perkembangan dan menghindari risiko individu mengalami *quarter life crisis*. Akan tetapi, beberapa studi menunjukkan bahwa *psychological well-being* individu berusia dewasa di Indonesia cenderung kurang baik. Salah satu faktor yang menentukan *psychological well-being* individu adalah faktor pola kelekatan (*attachment style*) individu terhadap pasangan romantis, dimana keberadaan pasangan dikaitkan dengan status sosial dan mempengaruhi hubungan sosial individu. Penelitian mengenai hubungan antara *attachment style* dengan *psychological well-being* dan kaitannya dengan status hubungan romantis pada laki-laki dan perempuan sudah pernah dilakukan, namun tidak spesifik pada salah satu jenis *attachment style*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *insecure attachment* dengan *psychological well-being* pada individu dewasa awal dengan status berpacaran ditinjau dari jenis kelamin. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 100 individu berusia 18-29 tahun dengan status berpacaran minimal 6 bulan. Data dikumpulkan menggunakan *ECR-S (Experiences in Close Relationship-Short Form)* dan skala *psychological well-being*. Data dianalisis secara korelasional menggunakan *Pearson's product moment* dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *insecure attachment* dengan *psychological well-being* dengan sig. 0,000 dan  $r = -0,538$ . Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada korelasi *insecure attachment* dengan *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan serta tidak ditemukan perbedaan tiap-tiap dimensi *insecure attachment* jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada individu dewasa awal yang berpacaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi individu dan pasangan dengan *insecure attachment* maupun praktisi dalam menangani kasus terkait dengan *insecure attachment*.

**Kata kunci:** *Hubungan Romantis, Insecure Attachment, Psychological Well-Being*

### Abstract

Emerging adulthood is a transitional stage where one requires psychological well-being to face developmental tasks and to avoid the risk of experiencing quarter-life crisis. However, several studies have shown that the psychological well-being of adults in Indonesia tends to be low. One of the factors that determines an individual's psychological well-being is the individual's attachment style to a romantic partner, where the presence of a partner is associated with social status and affects the individual's social relationships. Research on the correlation between attachment style and psychological well-being in men and women's romantic relationship has previously been conducted, but not specifically on specific aspect of attachment style. Therefore, this study aims to examine the correlation between insecure attachment and psychological well-being in early adulthood individuals currently in dating relationships and how it differs between genders. The sample in this study consisted of 100 individuals aged 18-29 years in a dating relationship for at least 6 months. Data were collected using the *ECR-S (Experiences in Close Relationship-Short Form)* and the *psychological well-being* scale. The data were analyzed correlationally using *Pearson's product moment* and shows significant positive correlation between insecure attachment and psychological well-being with sig. 0.000 and  $r = -0.538$ . There is no significant difference in the correlation of insecure attachment with psychological well-being between men and women and no difference was found in each dimension of insecure attachment in terms of genders. The results of

this study may provide suggestions for individuals and couples with insecure attachment as well as practitioners treating cases related to insecure attachment.

**Keywords :** *Insecure Attachment, Psychological Well-Being, Romantic Relationship*

## PENDAHULUAN

Periode dewasa awal merupakan suatu tahap transisi yang dialami individu di antara masa remaja dan masa dewasa. Individu dewasa awal pada era ini memiliki beberapa tugas perkembangan yang menentukan prosesnya dalam menghadapi tahap perkembangan selanjutnya, antara lain memiliki otonomi terhadap diri sendiri dengan tetap menjaga hubungan baik dengan orangtua serta mencoba mencapai identitas diri demi memasuki masa dewasa dan peran orang dewasa terbebas dari tekanan komitmen jangka panjang (Papalia & Martorell, 2024). Untuk menunjang perkembangan individu pada tahap ini, individu membutuhkan modalitas, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Hal ini dikarenakan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah berisiko mengalami *quarter life crisis*, yang didefinisikan sebagai krisis emosional yang dihadapi oleh individu dewasa awal yang timbul sebagai akibat dari ketidaksiapan individu saat menghadapi transisi perkembangan dari remaja ke tahap perkembangan dewasa (Rahimah, Fitriah, & Safitri, 2022).

*Psychological well-being* adalah suatu istilah yang diperkenalkan oleh Ryff (2018) yang merujuk pada suatu konsep kesejahteraan psikologis yang dikarakterisasikan dengan adanya kesadaran diri, keberfungsian secara penuh, dan keterlibatan dengan tujuan yang bermakna pada individu. Komponen-komponen dari *psychological well-being* meliputi otonomi, pengembangan diri, penerimaan diri, tujuan dalam hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan (Ryff, 2018). Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik menyadari otonominya sebagai seorang individu dalam menentukan arah hidup, dapat mengembangkan potensi dirinya, menerima diri seutuhnya, memiliki tujuan dalam hidup, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, serta menguasai lingkungan dimana ia tinggal, sedangkan individu yang tidak memiliki *psychological well-being* yang baik, atau dalam kata lain tidak sejahtera secara psikologis akan mengalami kesulitan untuk mengembangkan potensi dan tujuan hidupnya, sulit menerima dirinya, tidak memiliki kendali atas diri maupun lingkungannya, serta sulit menjalin dan mempertahankan relasi yang dimilikinya. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Andrea, Santi, & Ananta (2022) menunjukkan gambaran *psychological well-being* individu berusia dewasa di Indonesia, dimana di antara 38 partisipan, 84,2% di antaranya kurang atau tidak merasa puas atas pencapaian yang diraihinya, 79% kesulitan membangun relasi yang baik dengan orang lain, 86,9% tidak merasa kompeten untuk mengambil suatu keputusan secara mandiri, 71,1% merasa sulit untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki, 89,5% merasa kurang mampu menentukan tujuan hidup yang jelas, dan 76,3% merasa tidak dapat mengendalikan lingkungan di sekitarnya.

*Psychological well-being* pada seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, yang terdiri dari faktor internal berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kepribadian seseorang, serta faktor eksternal yakni berdasarkan status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, dan dukungan sosial yang dimiliki seseorang (Ryff, 2014). Menurut Trianto, Soetjningsih, & Setiawan (2020), faktor yang berpengaruh dalam pembentukan *psychological well-being* pada individu di Indonesia terdiri dari faktor keluarga, pasangan hidup, kemampuan finansial, hubungan sosial dan religiusitas. Faktor pasangan hidup menjadi faktor yang penting, dimana keberadaan pasangan dikaitkan dengan status sosial dan mempengaruhi hubungan sosial individu dengan lingkungannya (Trianto, Soetjningsih, & Setiawan, 2020). Faktor lain yang erat kaitannya dengan *psychological well-being* yaitu pola kelekatan (*attachment*) yang dimiliki seseorang, karena individu yang memiliki pola kelekatan yang cenderung aman (*secure*) memiliki kesadaran akan masa kini, resiliensi, fleksibilitas psikologis, efikasi diri, dan rasa syukur yang lebih tinggi, sehingga mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki (Calvo et al., 2022; Maduakor et al., 2022; Nourialegha, Ajilchi, & Kisely, 2020).

*Attachment* merupakan suatu teori yang dikembangkan oleh Bowlby (1979) yang menjelaskan mengenai keterikatan yang terbentuk sejak masa kecil antara anak dan pengasuhnya melalui upaya untuk menjaga komunikasi dan kedekatan, menghindari keterpisahan, dan

menjadikan pengasuh sebagai tempat untuk memperoleh rasa aman dan nyaman sebagai pelindung individu untuk mengeksplorasi lingkungannya. Menurut teori ini, pengalaman terkait dengan *attachment* seorang anak diinternalisasikan dalam bentuk representasi kognitif-afektif mengenai diri dan orang lain yang disebut *internal working models* untuk mengatur sikap individu dan bagaimana ia menunjukkan afeksi kepada pengasuhnya (Bowlby, 1979). *Attachment* yang berkembang pada individu dapat dikategorikan menjadi dua, antara lain *securely attached*, yakni individu yang secara aman dapat menunjukkan kebutuhan akan kedekatan dengan pengasuh utamanya dan mudah untuk ditenangkan ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, serta individu yang *insecurely attached*, yang terdiri dari kategori *avoidant*, dimana individu tidak mampu mengekspresikan kebutuhan akan kelekatan dan menghindari kontak fisik dengan pengasuhnya, dan *anxious-resistant*, yaitu individu yang frustrasi saat menghadapi perpisahan, namun sulit untuk ditenangkan saat kebutuhan kelekatan terpenuhi dan menunjukkan kemarahan serta resistensi saat ditenangkan (Ainsworth et al., 2015). Teori ini selanjutnya dikembangkan menjadi *adult attachment* oleh Hazan & Shaver (1987), yakni pola kelekatan yang dapat menjelaskan dinamika individu dewasa dalam konteks hubungan romantis. Individu dengan *secure attachment style* merasa aman untuk mengungkapkan perasaannya dan mengandalkan orang lain tanpa mengkhawatirkan orientasi hubungannya, sedangkan individu dengan *insecure attachment style* cenderung tidak nyaman untuk mengandalkan pasangannya dan merasa khawatir akan respon dari orang lain (Hazar & Shaver, 1978). Pada riset modern, *attachment styles* kemudian ditentukan berdasarkan tingkat *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* (Fraley, 2019).

Pola *attachment* saling berkaitan pula dengan status hubungan (*relationship status*) seseorang, sehingga pola *attachment* yang dimiliki seseorang menentukan tipe hubungan yang lebih cenderung dijalani, begitu pula sebaliknya. Pada individu dewasa awal, relasi yang dekat lebih banyak dijalin dengan teman-teman sebaya dan pasangan romantis (Papalia & Martorell, 2024). Individu dengan *insecure attachment style* memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk memiliki hubungan yang romantis atau stabil (Brauer & Proyer 2020). Selain lebih cenderung memilih untuk sendiri, individu dengan *insecure attachment style* juga lebih rentan mengalami perceraian dalam hubungan romantis karena adanya pola komunikasi yang disfungsi (McNelis & Segrin, 2019). Di sisi lain, individu yang memiliki status hubungan jelas, misalnya dalam ikatan pernikahan, memiliki kepuasan hubungan yang lebih tinggi karena *attachment anxiety* yang terkelola (Candel & Turliuc, 2019).

Gender juga memiliki keterkaitan dengan pola *attachment* individu yang memiliki hubungan romantis, dimana perempuan cenderung memiliki pola *attachment anxiety* sedangkan laki-laki cenderung memiliki pola *attachment avoidance* (Vaillancourt-Morel et al., 2021). Temuan pada penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa individu dengan *attachment anxiety* biasanya berada pada hubungan romantis yang berkomitmen karena cenderung merasa tidak puas dalam suatu hubungan (Vaillancourt-Morel et al., 2021). Namun, temuan pada studi longitudinal menemukan bahwa hubungan romantis antara laki-laki dengan pola *attachment avoidance* dan perempuan dengan pola *attachment anxiety* memiliki hubungan yang lebih stabil meskipun memiliki kepuasan hubungan yang rendah (Kirkpatrick & Davis, 1994).

Terkait dengan *psychological well-being*, individu dengan hubungan romantis yang stabil memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi daripada individu yang lajang (Sagone et al., 2023). Pada individu yang memiliki hubungan romantis, *psychological well-being* berkorelasi positif dengan pola *secure attachment* dan berkorelasi negatif dengan pola *insecure attachment* (Sagone et al., 2023). Dalam hubungan antara pola *attachment* dengan *psychological well-being*, perempuan melaporkan *psychological well-being* yang lebih rendah daripada laki-laki (Sagone et al., 2023). Hal ini dapat dikarenakan salah satu aspek dari *psychological well-being*, yaitu *relationship satisfaction*, ditentukan oleh perasaan difahami oleh pasangan pada perempuan yang memiliki pola *attachment anxiety* (Poucher et al., 2022). Di sisi lain, perempuan yang memiliki pola *attachment avoidance* biasanya memiliki *well-being* yang rendah karena cenderung menghindari keterbukaan dan kedekatan dengan pasangan dalam hubungan romantis (Poucher et al., 2022).

Penelitian mengenai *attachment* banyak dikaitkan dengan kemunculan psikopatologi, khususnya pada pola *insecure attachment* yang dikaitkan dengan risiko kemunculan psikopatologi (Kobak & Bosmans, 2019; Tironi et al., 2021). Akan tetapi, saat ini sudah banyak penelitian

terdahulu yang mengaitkan pola attachment terhadap penelitian dalam bidang ilmu psikologi positif. Hanya saja, penelitian yang mengaitkan *attachment style* dengan *psychological well-being* belum banyak mendapatkan perhatian di Indonesia. Adapun salah satu penelitian oleh Rosita & Safitri (2023) membahas mengenai hubungan antara *attachment style* dengan *psychological well-being* pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Seorang remaja dengan *insecure attachment* memiliki *psychological well-being* yang rendah karena rentan mengalami kesulitan menerima diri dan situasi, merasa tidak dibutuhkan dan tidak diinginkan, serta merasa takut untuk membangun relasi dengan orang lain (Rosita & Safitri, 2023).

Studi mengenai hubungan *attachment* dengan *psychological well-being* perlu dilakukan kepada individu dewasa awal karena memiliki kaitan erat dengan bagaimana individu mengaktualisasikan potensi yang ia miliki yang penting bagi tahap perkembangannya (Kaufman, 2023). Selain itu, pengetahuan mengenai *attachment style* pada individu dapat membuka peluang untuk melakukan intervensi yang dibutuhkan, misalnya pada teknik *secure priming* (Rowe, Gold, & Carnelley, 2020). Penelitian mengenai hubungan antara *attachment style* dengan *psychological well-being* dan kaitannya dengan status hubungan sebelumnya telah dilakukan, namun variabel *attachment style* diteliti secara umum dan tidak spesifik pada salah satu jenis *attachment style* (Sagone et al., 2023). Oleh karena itu, Sagone et al. (2023) merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk memperjelas dimensi *attachment style* yang dimaksud untuk memahami lebih jelas bagaimana dimensi tersebut berhubungan dengan *psychological well-being*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk mempelajari sebuah sampel, di mana data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. (Sugiyono, 2013). Priadana & Sunarsi (2021) menyebutkan bahwa penelitian kuantitatif menekankan pada penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, analisis data dan menampilkan data. Penelitian kuantitatif menekankan pada analisis numerik dengan metode statistik. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian survey yang dilakukan dengan mengambil data di lapangan guna mendapatkan informasi yang tepat dan sesuai (Priadana & Sunarsi, 2021). Penelitian kuantitatif berlatar belakang studi pendahuluan dari objek yang diteliti untuk kemudian mendapatkan permasalahan penelitian yang digali melalui fakta empiris. Peneliti harus menguasai teori yang relevan dari berbagai macam referensi yang tersedia agar dapat menjawab masalah penelitian (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini dilakukan pada partisipan yang masuk pada usia dewasa awal dan berada pada status hubungan lajang atau berpacaran. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian yaitu Agustus 2024 – September 2024 sejak proses pengambilan data hingga analisis hasil penelitian. Peralatan penelitian yang digunakan yaitu instrument penelitian berupa skala *psychological well being* dan skala *insecure attachment*, sumber literatur yang relevan sebagai acuan penelitian dan Software SPSS 25 for windows untuk analisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Variabel Penelitian

Hasil analisis data karakteristik partisipan menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 (71%), sedangkan partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 (29%). Selanjutnya, mayoritas partisipan penelitian berada pada rentang usia 21 tahun sebanyak 32 partisipan (32%), diikuti dengan partisipan berusia 20 tahun sebanyak 23 partisipan (23%). Sedangkan partisipan paling sedikit berusia 25 tahun yaitu sebanyak 4 partisipan (4%). Ditinjau dari durasi lamanya berpacaran, diperoleh bahwa mayoritas partisipan penelitian memiliki lama berpacaran selama 6 bulan sampai 1 tahun sebanyak 35 (35%), diikuti dengan partisipan dengan lama berpacaran selama 1 tahun sampai 2 tahun sebanyak 28 partisipan (28%) dan 2 tahun sampai 3 tahun sebanyak 27 partisipan (27%). Sedangkan partisipan paling sedikit memiliki lama berpacaran selama >5 tahun diperoleh sebanyak 2 (2%). Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan rincian data partisipan dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Data Demografis Partisipan**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	29	29%
Perempuan	71	71%
<b>Usia</b>		
18 tahun	5	5%
19 tahun	5	5%
20 tahun	23	23%
21 tahun	32	32%
22 tahun	9	9%
23 tahun	14	14%
24 tahun	8	8%
25 tahun	4	4%
<b>Lama Berpacaran</b>		
6 bulan - 1 tahun	35	35%
1 tahun - 2 tahun	28	28%
2 tahun - 3 tahun	27	27%
4 tahun - 5 tahun	8	8%
>5 tahun	2	2%
<b>Total</b>	100	100%

Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah *insecure attachment* dan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skor *insecure attachment* yang diperoleh para partisipan memiliki nilai minimum sebesar 15 dan nilai maksimum sebesar 49 dengan rata-rata perolehan skor sebesar 33,49 serta standar deviasi sebesar 8,516.

**Tabel 2. Data deskriptif variabel *Insecure Attachment***

Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
15	49	33,49	8,516

Hasil perolehan skor *insecure attachment* yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini kemudian dikategorisasikan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Setelah dilakukan perhitungan, dihasilkan rata-rata hipotetik partisipan pada variabel *insecure attachment* sebesar 36 dan rata-rata empiriknya sebesar 33,49. Pada tabel di bawah ini, tampak bahwa nilai rata-rata empirik lebih rendah daripada nilai rata-rata hipotetik, namun masih berada pada rentang yang sama. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa partisipan usia dewasa awal yang berpacaran dalam penelitian ini memiliki *insecure attachment* yang tergolong sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi variabel *Insecure Attachment***

Interval	Kategorisasi	Rata-rata Hipotetik	Rata-rata Empirik	Frekuensi	Persentase
$X \geq 44$	Tinggi			25	25%
$28 \leq X < 44$	Sedang	36	33,49	58	58%
$X < 28$	Rendah			17	17%

Berdasarkan data yang dituliskan pada tabel 4.3, tampak bahwa 25 partisipan (25%) memiliki *insecure attachment* dalam kategori tinggi, 58 partisipan (58%) memiliki *insecure attachment* yang berada pada kategori sedang, dan 17 partisipan (17%) memiliki *insecure attachment* yang rendah. Apabila dianalisis berdasarkan aspek *insecure attachment* yang dimiliki oleh para partisipan, rata-rata skor *anxious attachment* sebesar 16,20, sedangkan rata-rata skor *avoidant attachment* dalam penelitian ini yaitu sebesar 17,29. Hal ini menunjukkan bahwa aspek

*insecure attachment* yang paling banyak dimiliki oleh partisipan pada penelitian ini yaitu aspek *avoidant attachment*.

**Tabel 4. Rata-rata *insecure attachment* ditinjau dari jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Rata-rata	Standar Deviasi
Laki-laki	35,45	7,953
Perempuan	32,69	8,661

Jika ditinjau dari jenis kelamin, terdapat perbedaan rata-rata perolehan skor variabel *insecure attachment*, dengan skor rata-rata perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Namun, jika ditinjau lebih lanjut, perolehan nilai pada *t-test* sebesar 1,478 dengan nilai sig. 0,142 (>0,05) yang berarti perbedaan *insecure attachment* antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan. Adapun sebagian besar partisipan laki-laki dalam penelitian ini sejumlah 15 partisipan (51,7%) memiliki kecenderungan *insecure attachment* dalam dimensi *avoidant*, sedangkan 14 partisipan (48,3%) lainnya memiliki kecenderungan *insecure attachment* dalam dimensi *anxious*. Pada partisipan perempuan, ditemukan bahwa mayoritas partisipan sejumlah 42 (59,2%) cenderung memiliki *insecure attachment* dalam dimensi *avoidant*, sedangkan 29 partisipan (40,8%) lainnya cenderung memiliki *insecure attachment* dalam dimensi *avoidant*.

**Tabel 5. Dimensi *insecure attachment* ditinjau dari jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Dimensi <i>Insecure Attachment</i>	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	<i>Avoidant</i>	15	51,7%
	<i>Anxious</i>	14	48,3%
Perempuan	<i>Avoidant</i>	42	59,2%
	<i>Anxious</i>	29	40,8%

Selanjutnya, perolehan skor pada variabel *psychological well-being* yang dimiliki oleh para partisipan berada pada nilai minimum sebesar 64 dan nilai maksimum sebesar 155. Adapun rata-rata perolehan skor *psychological well-being* para partisipan yaitu sebesar 114,92 dengan standar deviasi 19,542.

**Tabel 6. Data deskriptif variabel *Psychological Well-Being***

Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
62	155	114,92	19,542

Rata-rata hipotetik yang dihasilkan pada variabel *psychological well-being* yaitu sebesar 93, sedangkan rata-rata empiriknya sebesar 114,92. Nilai rata-rata empirik yang lebih tinggi daripada nilai rata-rata hipotetik menunjukkan bahwa rata-rata *psychological well-being* yang dimiliki oleh para partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi.

**Tabel 7. Skor item variabel *Psychological Well-Being***

Interval	Kategorisasi	Rata-rata Hipotetik	Rata-rata Empirik	Frekuensi	Persentase
$X \geq 113,6$	Tinggi		114,92	55	55%
$72,4 \leq X < 113,6$	Sedang	93		42	42%
$X < 72,4$	Rendah			3	3%

Setelah dilakukan kategorisasi seperti pada tabel 4.6, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan yaitu sebanyak 55 (55%) memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi, 42 (42%) partisipan memiliki *psychological well-being* yang tergolong sedang, dan *psychological well-being* pada 3 (3%) partisipan berada pada kategori rendah. Rata-rata skor dari tiap aspek *psychological well-being* pada seluruh partisipan yakni *self-acceptance* yaitu sebesar 19,47, *positive relation with others* sebesar 17,56, *autonomy* sebesar 14,80, *environmental mastery*

sebesar 16,66, *purpose in life* sebesar 25,76, dan *personal growth* sebesar 20,67. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah aspek *psychological well-being* yang paling banyak dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini adalah *purpose in life*, sedangkan aspek yang paling rendah yaitu *autonomy*.

**Tabel 8. Rata-rata *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Rata-rata	Standar Deviasi
Laki-laki	108,86	19,628
Perempuan	117,39	19,093

Jika ditinjau dari jenis kelamin, terdapat perbedaan rata-rata *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Menurut tabel 4.7, tampak bahwa rata-rata *psychological well-being* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Apabila dilihat dari nilai *t-test*, nilai *t* yang diperoleh sebesar -2,011 dengan nilai sig. 0,047 ( $<0,05$ ), sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan.

## Analisis Data Utama

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas dilakukan sebelum peneliti melakukan analisis hipotesis. Hasil uji normalitas pada variabel *psychological well-being* menunjukkan bahwa nilai sig. 0,200 ( $>0,05$ ), yang dapat dimaknai bahwa data pada variabel *psychological well-being* berdistribusi normal, sedangkan hasil pengujian pada variabel *insecure attachment* menghasilkan nilai sig. 0,200 ( $>0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel *insecure attachment* juga berdistribusi normal.

Berikutnya pengujian linearitas data dilakukan melalui uji deviation from linearity. Hasil uji linearitas yang dilakukan menghasilkan nilai sig. 0,096 ( $>0,05$ ), sehingga dapat diinterpretasi bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *insecure attachment* dan *psychological well-being*. Berdasarkan hasil pengujian asumsi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *insecure attachment* dan *psychological well-being* telah memenuhi syarat untuk dapat melakukan uji korelasi Pearson product moment.

### 2. Analisis Hipotesis

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan Pearson product moment. dikarenakan kedua variabel yang akan diuji korelasi pada penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan linieritas. Hasil analisis korelasi Pearson product moment yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat nilai sig. 0,000 ( $<0,05$ ) dengan besaran koefisien korelasi sebesar -0,538, sehingga dapat dimaknai bahwa *insecure attachment* memiliki hubungan yang signifikan secara negatif dengan variabel *psychological well-being*.

Uji korelasi juga dilakukan dengan meninjau hubungan antara *insecure attachment* dengan *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat nilai sig. 0,001 ( $<0,05$ ) dalam hubungan kedua variabel pada laki-laki. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *insecure attachment* dengan variabel *psychological well-being* pada partisipan laki-laki. Besaran koefisien korelasi Pearson yang diperoleh pada kategori partisipan laki-laki yaitu sebesar -0,577, yang berarti bahwa kedua variabel berhubungan signifikan secara negatif pada partisipan laki-laki.

Selanjutnya, analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel pada perempuan menunjukkan nilai sig. 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga dapat dipahami bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *insecure attachment* dengan variabel *psychological well-being* pada partisipan perempuan. Lebih lanjut, nilai korelasi Pearson yang diperoleh pada partisipan perempuan yaitu sebesar -0,506, yang menunjukkan bahwa kedua variabel juga berkorelasi signifikan secara negatif pada partisipan perempuan.

Bila diamati lebih lanjut, terdapat perbedaan nilai antara keduanya, dimana nilai korelasi hubungan antar variabel pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Akan tetapi, setelah dihitung dengan rumus *z*, diperoleh nilai *z* sebesar -0,37 ( $<1,96$ ) sehingga dapat

disimpulkan bahwa perbedaan hubungan antara insecure attachment dengan psychological well-being antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan.

### 3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis untuk menguji sejauh mana hubungan sebab akibat antara variabel Insecure Attachment Style dengan variabel Psychological Well-Being maka dilakukan uji regresi linear sederhana. Variabel Insecure Attachment memiliki nilai Sig. (0,000) < 0,05 bermakna bahwa variabel Insecure Attachment berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Psychological Well-Being (B= -0,538, Sig= 0,000). Adapun nilai koefisien yang dimiliki variabel Insecure Attachment terhadap Psychological Well-Being sebesar -1,235, sehingga bermakna bahwa apabila terjadi peningkatan pada variabel Insecure Attachment sebesar satu satuan unit maka nilai Variabel Psychological Well-Being akan menurun sebesar 1,235. Kemudian, besaran nilai koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 0,289 bermakna bahwa variabel Insecure Attachment mampu menjelaskan variabel Psychological Well-Being sebesar 28,9%, sedangkan 71,1% lainnya dapat dijelaskan oleh variabel yang tidak diukur dalam penelitian ini.

### Analisis Data Tambahan

Analisis data tambahan dilakukan untuk melihat perbedaan tiap dimensi insecure attachment antara laki-laki dan perempuan. Hasil uji beda yang dilakukan menunjukkan nilai sig. 0,261 (>0,05) pada uji beda dimensi avoidant dan nilai sig. 0,103 (>0,05) pada uji beda dimensi anxious pada kedua jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan tiap-tiap dimensi insecure attachment jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

Selanjutnya, analisis tambahan juga dilakukan untuk melihat hubungan antara tiap dimensi insecure attachment dengan psychological well-being. Hasil analisis hubungan antara dimensi anxious dengan psychological well-being menunjukkan nilai sig. 0,000 (<0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,520. Artinya, dimensi anxious pada insecure attachment memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan psychological well-being. Hasil serupa juga ditemukan pada dimensi avoidant, dimana analisis korelasi yang dilakukan antara dimensi avoidant dengan psychological well-being memiliki hasil sig. 0,000 (<0,05) dengan nilai korelasi sebesar -0,489 yang berarti keduanya juga memiliki hubungan yang signifikan dengan arah negatif. Hanya saja, nilai korelasi lebih besar pada hubungan antara dimensi anxious dengan psychological well-being, sehingga dapat dikatakan bahwa korelasi pada dimensi anxious lebih berkontribusi terhadap psychological well-being daripada dimensi avoidant.

**Tabel 9. Hubungan antara tiap dimensi *insecure attachment* dengan dimensi *psychological well-being***

<b>Dimensi <i>Insecure Attachment</i></b>	<b>Dimensi <i>Psychological Well-being</i></b>	<b>Nilai Korelasi</b>	<b>Sig.</b>
<i>Anxious</i>	<i>Self-acceptance</i>	0,468	0,000
	<i>Positive relations with others</i>	0,499	0,000
	<i>Autonomy</i>	0,392	0,000
	<i>Environmental mastery</i>	0,476	0,000
	<i>Purpose in life</i>	0,430	0,000
	<i>Personal growth</i>	0,337	0,001
<i>Avoidant</i>	<i>Self-acceptance</i>	0,389	0,000
	<i>Positive relations with others</i>	0,397	0,000
	<i>Autonomy</i>	0,439	0,000
	<i>Environmental mastery</i>	0,477	0,000
	<i>Purpose in life</i>	0,430	0,000
	<i>Personal growth</i>	0,326	0,001

Jika analisis dilakukan untuk melihat hubungan antara tiap dimensi *insecure attachment* dengan tiap dimensi *psychological well-being*, tampak bahwa tiap-tiap dimensinya saling memiliki hubungan yang signifikan secara positif karena memiliki nilai sig. <0,05. Akan tetapi, apabila



ditelusuri lebih lanjut, dimensi *psychological well-being* yang memiliki hubungan paling kuat dengan *anxious attachment* yaitu *positive relations with others* dengan nilai korelasi sebesar 0,499, sedangkan dimensi yang memiliki hubungan paling lemah dengan *anxious attachment* adalah *personal growth* dengan besaran korelasi 0,337. Berikutnya, dimensi *psychological well-being* yang memiliki hubungan paling kuat dengan *avoidant attachment* yakni *environmental mastery* dengan koefisien korelasi sebesar 0,477 dan dimensi dengan hubungan paling lemah dengan *avoidant attachment* adalah *personal growth* dengan nilai korelasi

## SIMPULAN

Temuan utama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara insecure attachment dengan psychological well-being pada individu dewasa awal yang berpacaran. Hubungan antara kedua variabel memiliki arah negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa pada individu yang berpacaran, semakin tinggi insecure attachment yang dimiliki berkaitan dengan psychological well-being yang semakin rendah. Jika ditinjau dari jenis kelamin, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki insecure attachment pada kategori sedang dan memiliki psychological well-being pada kategori tinggi. Apabila ditinjau dari jenis kelamin, tidak terdapat perbedaan signifikan antara insecure attachment pada laki-laki maupun perempuan. Perbedaan yang signifikan dapat dilihat pada psychological well-being laki-laki dan perempuan, dimana ditemukan bahwa perempuan memiliki psychological well-being yang lebih tinggi daripada laki-laki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant-mother attachments: antecedents and effects on development. *Journal of Urban Health*, 61(9), 771-791.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology press.
- Andrea, C. B. S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal: Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 445-458. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/701>
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 2(4), 637-638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Brauer, K., & Proyer, R. T. (2020). Gelotophobia in romantic life: Replicating associations with attachment styles and their mediating role for relationship status. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2890-2897. <https://doi.org/10.1177/0265407520941607>
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.4324/9781351153683-17
- Kaufman, S. B. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51-83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Maduakor, E.C., Chukwuorji, J.C., Amanambu, P.N., & Ifeagwazi, C.M. (2022). Adult Attachment and Well-Being in the Medical Education Context: Attachment Style Is Associated with Psychological Well-Being Through Self-Efficacy. In *Embracing well-being in diverse African Contexts: Research perspectives* (pp. 297-317). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-85924-4\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-85924-4_13)
- McNelis, M., & Segrin, C. (2019). Insecure Attachment Predicts History of Divorce, Marriage, and Current Relationship Status. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(5), 404-417. <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1558856>

- Nourialeagha, B., Ajilchi, B., & Kisely, S. (2020). The mediating role of gratitude in the relationship between attachment styles and psychological well-being. *Australasian Psychiatry*, 28(4), 426-430. <https://doi.org/10.1177/1039856220930672>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2024). *Experience Human Development*. New York: McGraw-Hill LLC
- Poucher, J., Prager, K. J., Shirvani, F., Parsons, J., & Patel, J. (2022). Intimacy, attachment to the partner, and daily well-being in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1574-1601. <https://doi.org/10.1177/02654075211060392>
- Priadana, M. S., Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books: Tangerang Selatan
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). *Psychological well being and The Tendency of Quarter Life Crisis*. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117-126. Retrieved from <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3362829>
- Rowe, A. C., Gold, E. R., & Carnelley K., B. (2020). The Effectiveness of Attachment Security Priming in Improving Positive Affect and Reducing Negative Affect: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 968. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030968>
- Rosita, T., & Safitri., M., T. (2023). The Effect of Attachments on the Psychological Well-Being of Adolescents with Divorce Parents. *Proceedings of Siliwangi Annual International Conference on Guidance and Counselling*, 2(2), 78–88. Retrieved from <https://ejournal.aecindonesia.org/index.php/saicgc/article/view/189>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6)
- Ryff, C. D. Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of *Psychological well being* Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M., L., & La Rosa, V., L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults—A Cross-Sectional Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525-539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Sahdra, B., & Gross, J. (2016). Attachment Security as a Foundation for Kindness Toward Self and Others. In K. W. Brown & M. R. Leary (Eds.), *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena*, Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199328079.013.15>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitati Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Tironi, M., Charpentier, M. S., Cavanna, D., Borelli, J.L., Bizzi, F. (2021). Physiological Factors Linking Insecure Attachment to Psychopathology: A Systematic Review. *Brain Sciences*, 11(11), 1477. <https://doi.org/10.3390/brainsci11111477>
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105-117. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>
- Vaillancourt-Morel M. P., Labadie C., Charbonneau-Lefebvre V., Sabourin S., Godbout N. (2022). A latent profile analysis of romantic attachment anxiety and avoidance. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48, 391–410. <https://doi.org/10.1111/jmft.12503>