GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA DEWASA MUDA DITINJAU DARI POLA *ATTACHMENT*

Fransisca Iriani, Ninawati
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta
Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta
dosenpsikologi@yahoo.com

ABSTRAK

Attachment merupakan ikatan emosional yang kuat yang berkembang antara bayi dan pengasuhnya, khususnya ibu. Hubungan antara ibu dan anak pada masa awal kehidupan merupakan kunci yang menentukan pertumbuhan bayi, kemampuan individu untuk mengembangkan hubungan yang berkualitas tinggi pada saat dewasa, dan kesejahteraan psikologis di sepanjang kehidupan. Attachment memiliki 4 pola, yaitu *secure*, *fearful-avoidant*, *preoccupied*, dan *dismissing attachment*. Sedangkan, kesejahteraan psikologis memiliki 6 dimensi, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola *attachment*nya. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 400 subyek, terdiri dari 154 laki-laki dan 246 wanita. Data diambil pada tanggal 28 Februari sampai dengan 1 Mei 2006, dengan menggunakan kuesioner, dan data diproses melalui program SPSS ver 13.0. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa pola *secure attachment* memiliki penerimaan diri yang baik, bertumbuh sebagai pribadi yang utuh, memiliki arah dan tujuan dalam hidup, mampu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif, serta mampu untuk menentukan tindakan sendiri dibandingkan dengan pola *attachment* yang lain.

Kata Kunci: Pola *attachment*, Kesejahteraan psikologis, Dewasa muda

Pendahuluan

Masa dewasa muda adalah permulaan dari tahap baru dalam kehidupan. Masa ini merupakan tanda bahwa telah tiba saat bagi individu untuk dapat mengambil bagian dalam tujuan hidup yang telah dipilih dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan (Turner & Helms, 1995). Salah satu tantangan dalam mencapai tujuan dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan ialah merealisasikan tugas perkembangan usia dewasa muda. Tugas perkembangan pada dewasa muda adalah menjalin hubungan intim, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis (Papalia & Olds, 1995; Emmons, & Colby, 1995), memilih jodoh, belajar hidup dengan suami atau istri, mulai membentuk keluarga, mengasuh anak, mengemudikan rumah tangga, menemukan kelompok sosial, menerima tanggung jawab warga negara, dan mulai bekerja (Monks, Knoers, & Haditono, 1996).

Individu dewasa muda diidentikkan sebagai masa puncak dari kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, juga fungsi sensorik dan motorik. Pada tahap ini, fungsi tubuh sudah berkembang sepenuhnya dan kemampuan kognitif terbentuk dengan lebih kompleks. Keputusan-keputusan yang dibuat pada usia ini kebanyakan mengenai hubungan *intimacy* (Papalia & Olds, 1998; Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat lepas dari orang lain, kepuasan dan keberhasilan hidupnya tidak terlepas dari keberhasilan dalam berinteraksi dengan orang lain (Mastuti, 2001). Terlebih pada masa dewasa muda yang salah satu tugas perkembangannya adalah menjalin hubungan intim (baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis), dan membentuk keluarga. Setiap manusia selalu

membutuhkan pergaulan dengan manusia lainnya agar dapat mencapai taraf tingkah laku manusia (Emmons, & Colby, 1995).

Erikson (dikutip oleh Turner & Helms, 1995) menyatakan bahwa selama masa dewasa muda, seseorang akan dianggap matang apabila dirinya sukses mengatasi krisis yang dikenal dengan istilah *intimacy* versus *isolation* (keintiman versus pengasingan). Erikson menekankan bahwa individu dimotivasi untuk meleburkan diri dengan orang lain, sehingga membentuk keintiman. Hal ini berasal dari kemampuan untuk mencintai seseorang. Hubungan intim terbentuk atas rasa saling percaya dan cinta yang diperoleh dari *attachment* pada masa bayi, dan dari hal ini individu dewasa muda mengembangkan perasaan saling tergantung (Turner & Helms, 1995).

Menurut Collin & Read; Feeney & Noller; Hazan & Shaver (dikutip oleh Frazier, Byer, Fischer, Wright, & DeBort, 1996) kemampuan seseorang dalam mencapai *intimacy* (keintiman) dipengaruhi oleh pola *attachment* yang dimilikinya.

Pola *attachment* yang ada pada bayi ditentukan oleh hubungan interpersonal pertamanya dengan orang tua (Baron & Byrne, 2004). Pernyataan tersebut diperkuat oleh Hurlock (1997), yang mengatakan hubungan di antara anggota keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam menentukan pola sikap dan perilaku individu kelak dalam membina hubungan dengan orang lain. Hal ini disebabkan keluarga, termasuk ayah dan ibu merupakan lingkungan pertama atau awal seorang anak melakukan sosialisasi (Hurlock, 1997). Selama dua setengah tahun kehidupannya, bayi menunjukkan peningkatan dalam ikatan emosional terhadap pengasuhnya, ibu, ayah, dan kakak-kakaknya (Belsky & Cassidy, dikutip oleh Wortman, Loftus & Weaver, 1999).

Namun, selama masa-masa awal tersebut, hubungan orang tua dengan anak lebih penting dibandingkan bentuk hubungan dengan anggota keluarga yang lain. Hal ini dikarenakan orang tua merupakan pengasuh utama, tokoh yang sangat berpengaruh dan paling signifikan dalam kehidupan anak (Turner & Helms, 1995). Kontak masa kecil dengan seseorang yang *familiar*, dipercaya, dan diharapkan tersebut akan membentuk kepribadian awal dan perkembangan sosial di masa depannya kelak. Selama masa ini, bayi mulai mengembangkan ikatan kasih sayang dengan pengasuh utamanya dan sekaligus meningkatkan emosinya terhadap orang tersebut secara langsung (Turner & Helms, 1995).

Ainsworth mengatakan bahwa kepekaan pengasuh merupakan penentu dalam kualitas *attachment* anak. Saat pengasuh merespon baik, tepat dan konsisten terhadap kebutuhan bayi, bayi akan mengembangkan kelekatan yang aman (*secure attachment*). Sebaliknya, pengasuh yang tidak dapat diandalkan ketika bayi membutuhkan sesuatu, akan mengembangkan kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*).

Ranken (dikutip oleh Wortman, Loftus, & Weaver, 1999) menyebutkan bahwa *attachment* pada bayi memiliki implikasi yang penting bagi perkembangan anak berikutnya. Anak yang memiliki *secure attachment* ketika bayi, lebih mandiri dan lebih kompeten dibandingkan mereka yang mengalami *insecure attachment*. Sebagai siswa, mereka cenderung tidak memiliki masalah tingkah laku, sedangkan mereka yang mengalami *insecure attachment* cenderung memiliki masalah tingkah laku dan akan berlangsung sampai mereka dewasa (Ranken et al., dikutip oleh Wortman, Loftus, & Weaver, 1999).

Selanjutnya, pola *attachment* ini akan tercerminkan dalam hubungan interpersonal pada tahap berikutnya sepanjang kehidupan seseorang (Baron & Byrne, 2004). Hazan (dikutip oleh Myers, 2005) mengatakan bahwa pengalaman masa kecil akan membentuk dasar dari karakteristik cara berpikir tentang suatu hubungan di masa yang akan datang. Pola *attachment* yang diterima pada masa kanak-kanak tersebut akan menjadi dasar dari hubungan di masa depan.

Ainsworth dan Bartholomew & Horowitz juga mengatakan bahwa hubungan interpersonal seseorang ketika dewasa ditentukan atas interaksi antara bayi dan pengasuh utamanya, dalam hal ini

biasanya ibu (dikutip oleh Baron & Byrne, 2004). Pernyataan tersebut diperkuat oleh Antonucci (1994), yang menyatakan bahwa kelekatan (*attachment)* individu pada pengasuh utamanya (ibu) berangsur-angsur direfleksikan pada teman sebaya, sampai hubungan antarindividu dewasa. Weiss (dikutip oleh Feeney, 1999) juga menjelaskan bahwa *attachment* antara bayi dengan pengasuhnya dapat diterapkan pada hubungan individu dengan individu lainnya pada masa dewasa.

Orang dewasa yang memiliki pola *secure attachment* adalah individu yang merasa nyaman dengan *intimacy* (keintiman). Individu dengan pola *avoidant attachment* adalah orang yang kurang mempercayai orang lain dan merasa tidak nyaman dengan *intimacy* (keintiman). Sedangkan individu dengan pola *anxious attachment* cemas akan ditelantarkan dan merasa tidak mampu untuk dekat dengan orang lain seperti yang ia harapkan (dikutip oleh Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994).

Oleh karena itu, *attachment* merupakan aspek penting dari tingkah laku interpersonal. Pola *attachment* dikatakan dapat mempengaruhi tingkah laku interpersonal individu terhadap orang lain (Simpson, Rholes, & Nelligan, dikutip oleh Taylor, Peplau, & Sears, 2000). Beberapa aspek dari gaya interpersonal dapat dihubungkan pada pengalaman bayi yang berlanjut untuk direfleksikan pada interaksi romantis orang dewasa (Baron & Byrne, 1997). Antonucci (1994) menyatakan bahwa masalah *attachment* pada individu dewasa dapat menyebabkan gangguan di dalam hubungan interpersonal di antara individu, yang berdampak dan berpengaruh terhadap keadaan psikologis seseorang (depresi, perasaan tidak bahagia, kecemasan, dan lain-lain).

Individu yang memiliki *secure attachment* cenderung sejahtera secara psikologis. Mereka merasa aman, lebih dapat menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang intim dengan orang lain, lebih mandiri, lebih berkompeten (Wortman, Loftus, & Weaver, 1999), lebih puas dan lebih berkomitmen terhadap hubungan, serta mereka lebih percaya dengan pasangan mereka, dibanding mereka yang memiliki pola *attachment insecure* (Baron & Byrne, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Pasili dan Canning (dikutip oleh Lauer & Lauer, 2000), dengan responden dari Inggris, California, dan Australia, ditemukan bahwa hal utama dari *well-being* adalah kualitas dari hubungan sosial antarindividu. *Well-being* menurut Ryff dan Singer (1996), adalah suatu konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh. *Psychological well-being* tidak hanya merupakan bagian dari kesehatan mental yang bersifat negatif, tetapi lebih mengarah kepada kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagai individu yang utuh baik secara fisik, emosional maupun psikologis (Ryff, 1995).

Oleh karena begitu pentingnya pola *attachment* pada masa bayi terhadap perkembangan hubungan interpersonal pada masa dewasa kelak dan kesejahteraan psikologisnya (dikutip oleh Woodward, Fergusson, & Belsky, 2000), peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis individu dewasa muda dilihat dari pola *attachment* yang mereka miliki dan bagaimana gambaran setiap dimensi pada kesejahteraan psikologis dilihat dari pola *attachment*nya. Penelitian ini akan lebih melihat pada persepsi individu dewasa muda tentang pola *attachment* yang diterimanya dari orang tua dan bagaimana pengaruhnya pada kesejahteraan psikologisnya pada masa dewasa muda.

Permasalahan

Attachment

Ikatan emosional mendalam yang berkembang antara bayi dan pengasuhnya dikenal sebagai *attachment*. *Attachment* ini akan menjadi penentu hubungan anak dengan orang lain di masa depannya kelak (Franzoi, 2003). *Attachment* berfokus pada hubungan antara anak dan pengasuh utama. Bowlby menyatakan bahwa hubungan antara ibu dan bayi pada tahun pertama

kehidupan merupakan kunci yang menentukan pertumbuhan bayi, kemampuan individu untuk mengembangkan hubungan yang berkualitas tinggi pada saat dewasa, dan kesejahteraan psikologisnya (dikutip oleh Bengtson, Acock, & Allen, 2005).

Bowlby menggunakan kata *attachment* untuk menggambarkan interaksi antara tingkah laku orang tua dan adaptasi dari bayi. Karena interaksi ini, bayi akan mengembangkan *working models* atau representasi mental internal, yang menentukan bagaimana seseorang akan bertingkah laku dan merespon dalam suatu hubungan di dalam dan di luar keluarga (Bengtson, Acock, & Allen, 2005).

Attachment bersifat timbal balik. Bayi dan pengasuhnya masing-masing berperan dalam menentukan kualitas hubungan. Berdasarkan teori etologi, bayi dan orang tua secara biologis akan terikat satu sama lain. Dalam hal ini, ibu dan bayi memiliki peran dalam *attachment*, yaitu dengan cara bagaimana mereka merespon satu sama lain. Aktivitas apa pun dari bayi yang mendapat respon dari ibunya dapat menjadi tingkah laku *attachment*. Tingkah laku tersebut dapat berupa menghisap ibu jari, menangis, tersenyum, melekat erat pada ibu atau menatap mata ibu. *Attachment* yang aman akan terbentuk apabila si ibu merespon dengan hangat, mengekspresikan kebahagiaan, dan memberi kontak fisik kepada bayi (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Bowlby (dikutip oleh Franzoi, 2003) mengatakan bahwa *attachment* adalah bagian dari warisan genetik beberapa spesies yang berfungsi untuk menjaga binatang yang belum dewasa untuk tetap dekat dengan orang tuanya agar terlindungi dari musuh. Dari hal ini diketahui bayi yang dekat dengan ibunya akan lebih bertahan hidup dibanding mereka yang tidak.

Bowlby (dikutip oleh Rathus, 2005) mengatakan *attachment* yang dikarakteristikan dengan rasa takut terhadap orang asing muncul pada usia delapan sampai sepuluh bulan. Tapi, ia mengatakan rasa takut ini tidak berkembang pada semua bayi, hanya pada beberapa bayi saja.

Dimensi *Attachment*

Bartholomew et al. (dikutip oleh Baron & Byrne, 2004) menekankan pada dua sikap dasar dari Bowlby (tentang diri dan orang lain), yang diasumsikan bahwa banyak dari aspek tingkah laku interpersonal dipengaruhi dari sejauh mana evaluasi diri seseorang apakah positif atau negatif dan sejauh mana orang lain merasa dapat dipercaya. Baron & Byrne (2004) menyatakan kedua dimensi ini mencakup perasaan berharga dari seseorang (*self worth*) dan persepsi yang dimiliki terhadap orang lain sebagai orang yang dapat dipercayai (*trustworthy*).

Individu dengan gambaran diri positif cenderung menilai orang lain akan merespon positif. Individu tersebut juga cenderung lebih disukai, diterima dan dapat lebih mudah memiliki teman. Ia juga merasa nyaman dalam suatu hubungan. Individu dengan gambaran diri negatif dihubungkan dengan pikiran bahwa orang lain akan menolak. Oleh karena itu, hubungan intim cenderung membangkitkan perasaan cemas, tidak berharga, dan ketergantungan. Individu dengan gambaran diri negatif termotivasi untuk menjauhi hubungan intim karena mereka berpikir orang lain tidak pernah ada saat mereka butuhkan (Baron & Byrne, 2004).

Individu yang memiliki gambaran diri positif dan pandangan positif tentang orang lain (*secure*) mencari kedekatan dengan orang lain. Sedangkan individu yang memiliki gambaran diri negatif dan pandangan negatif tentang orang lain (*avoidant* atau *fearful*) menghindari penolakan dengan menghindari kedekatan. Mereka cenderung menjaga jarak dengan orang lain. Individu *preoccupied* memiliki *self view* (sudut pandang diri) yang negatif dengan kepercayaan bahwa orang lain akan mencintai dan menerima. Akibatnya, individu mencari kedekatan dalam hubungan (terkadang berlebih), tapi tertekan saat kebutuhan emosionalnya tidak tercapai. Individu *dismissing* menghindari kedekatan karena mereka memiliki pikiran-pikiran yang buruk tentang orang lain, tapi mereka tetap mempertahankan gambaran diri positif. Mereka melihat dunia hanya

dari kacamata mereka saja atau *egocentris* (Baron & Byrne, 2004).

Pola *Attachment*

Cara seorang bayi bertingkah laku pada suatu situasi asing berhubungan dengan ikatan *attachment*nya dengan pengasuh mereka. Ainsworth menggambarkan *strange situation* (situasi asing) sebagai suatu teknik laboratorium yang diciptakan sedemikian rupa untuk menetapkan pola *attachment* antara bayi dan orang dewasa (ibu) (Papalia, Olds, & Feldman, 2004; Rathus, 2005).

Ainsworth (dikutip oleh Rathus, 2005) menggunakan metode situasi asing untuk mempelajari bagaimana bayi merespon pada perpisahan dan pertemuan kembali dengan pengasuhnya (umumnya ibu) dan orang asing. Usia bayi dalam penelitian ini berkisar antara 10 - 24 bulan.

Strange situation (situasi asing) terdiri dari delapan episode yang memakan waktu kurang lebih satu setengah jam. Selama waktu itu, sang ibu dua kali meninggalkan bayi pada ruangan yang asing, pertama dengan orang asing. Kedua kali ibu meninggalkan bayi sendirian, dan orang asing akan memasuki ruangan sebelum ibunya. Sang ibu memberanikan bayi untuk menjelajah dan bermain serta memberi kenyamanan atau perhatian saat bayi membutuhkan (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, dikutip oleh Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Dari penelitian ini, Ainsworth et al. menemukan tiga pola utama dari *attachment*: *secure* (66%), *avoidant* (20%) dan *ambivalent* atau *resistant* (12%) (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Bayi dengan *secure attachment* akan bermain ketika ibunya ada bersama mereka, bahagia menjelajah lingkungan asing tersebut. Ketika ibunya pergi, mereka menangis, dan pada saat ibunya kembali, mereka akan menyambutnya dengan berlari padanya, memeluknya, lalu menjadi santai dan kembali bermain. Mereka umumnya sangat kooperatif dan tidak mudah marah. Gaya kelekatan (*attachment*) ini merupakan bentuk dari keintiman. Individu dengan kelekatan yang aman (*secure attachment*) akan mudah untuk menjadi dekat dengan seseorang, mandiri dan tidak resah akan ditinggalkan orang lain. Sebagai pasangan, mereka menikmati hubungan seksual dengan konteks yang aman, hubungan penuh komitmen, dan hubungan mereka cenderung memuaskan dan bertahan lama.

Bayi dengan *avoidant attachment* jarang menangis saat ibunya meninggalkannya, mereka lebih suka bermain sendiri dan ketika ibunya kembali, mereka akan mengabaikannya. Mereka memperlihatkan sedikit tekanan selama perpisahan dan menghindari kedekatan. Mereka cenderung menjadi marah apabila kebutuhannya tidak terpenuhi tepat pada waktunya. Individu dewasa dengan pola *attachment* ini cenderung kurang tertanam dalam hubungan dan lebih suka untuk meninggalkan pasangan. Mereka juga lebih suka berhubungan seksual 1 malam tanpa cinta (Myers, 2005).

Bayi dengan *ambivalent* atau *resistant attachment* menjadi cemas bahkan sebelum ibunya pergi, mereka lebih suka berdiri di dekat ibunya dan menjadi sangat kesal saat ia pergi. Ketika ibunya kembali, mereka menunjukkan ambivalensi dengan mencari kontak dengan ibunya dan disaat yang bersamaan menolaknya (Papalia, Olds, & Feldman, 2004; Rathus, 2005). Sebagai individu dewasa, mereka cenderung menjadi orang yang kurang percaya, sehingga lebih posesif dan pencemburu. Saat mendiskusikan konflik, mereka menjadi cepat emosi dan sering marah (Myers, 2005).

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being)*

Pengertian Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being)*

Menurut Corsini (2002), pengertian *well-being* adalah suatu keadaan subyektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan dalam hidup. Sedangkan menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis (*psychological well-being)* adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri

sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others)*, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tidakan sendiri (*autonomy*).

Umumnya, *well-being* berhubungan dengan hubungan personal, interaksi sosial, dan kepuasan hidup (Hoyer & Roodin, 2003).

Dimensi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being)*

Ryff (dikutip oleh Sugianto, 2000; Ryff & Keyes, 1995) mencoba merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis (*psychological well-being)* dengan mengintegrasikan teori-teori dari psikologi perkembangan, psikologi klinis, dan teori kesehatan mental. Sumbangan psikologi perkembangan adalah tahapan perkembangan psikososial Erikson, kecenderungan-kecenderungan dasar untuk mencapai pemenuhan hidup dari Buhler, penjabaran perubahan kepribadian orang dewasa dan lanjut usia dari Neugarten. Psikologi klinis memberi sumbangan tentang konsep aktualisasi diri dari Maslow, konsep kematangan dari Allport, pandangan Roger mengenai manusia yang berfungsi penuh, dan rumusan individuasi dari Jung. Di samping itu, Ryff juga merujuk konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda.

Pengertian kesejahteraan psikologis (*psychological well-being)* yang didasarkan pada konsep-konsep tersebut bukanlah sekedar bebas dari sakit tapi juga menekankan pada kualitas-kualitas pribadi di akhir kehidupan (Ryff & Singer, 1996; Ryff, 1995). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being)* hanya dapat dipahami secara menyeluruh dan masing-masing dimensi tidak berdiri sendiri, ada interdependensinya dan sama-sama memberikan sumbangan penting terhadap kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995). Berikut penjelasan dari masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being):*

Dimensi kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu. Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being).*

Dimensi pengembangan atau pertumbuhan diri (*Personal Growth*). Dimensi pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*) dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

Dimensi keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*Purpose in Life*). Dimensi ini dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Orang yang sejahtera secara psikologis adalah orang yang menemukan makna hidupnya (Ryff & Keyes, 1995).

Dimensi memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relationship with Others).* Dimensi ini dapat dioperasionalkan ke dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain.

Dimensi kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*Environmental Mastery*). *Environmental mastery* adalah kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya. Orang yang *well-being* adalah orang yang mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kedewasaan seseorang, khususnya kemampuan seseorang untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks melalui aktivitas mental dan fisik (Ryff & Keyes, 1995). Faktor-faktor dalam dimensi ini mencakup: (a) memiliki kemampuan untuk mengatur dan kompeten; serta (b) kemampuan untuk memilih situasi dan lingkungan yang kondusif untuk mencapai tujuan (Campton, 2005).

Individu dengan skor tinggi adalah individu yang memiliki perasaan mampu menguasai dan mengolah lingkungan, dapat mengontrol kejadian di luar dirinya, menggunakan setiap kesempatan yang ada dengan efektif, mampu menciptakan dan memilih keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dianutnya.

Dimensi kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*Autonomy*). Konsep otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan mengatur tingkah laku. Orang yang berfungsi penuh digambarkan memiliki *internal locus of evaluation*, yaitu menilai diri sendiri dengan menggunakan standar pribadi (Ryff & Keyes, 1995

Jadi, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being)* adalah suatu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others)*, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Dewasa Muda

Pengertian kedewasaan sebagai suatu fase dalam perkembangan (Wijngaarden; Andriesen, dikutip oleh Monks, Knoers, Haditono, 1996) berarti "sudah tumbuh dengan penuh" atau "selesai tumbuh." Di Indonesia, usia 21 tahun dianggap sebagai batas kedewasaan. Pada usia ini, seseorang mendapatkan hak-haknya sebagai warga negara, dengan begitu individu dapat melakukan kewajiban-kewajiban tertentu tidak tergantung pada orang tuanya seperti misalnya hal memilih, kewajiban tanggung jawab secara hukum, menikah tanpa izin orang tuanya.

Dewasa muda adalah jenjang usia di mana tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Peningkatan yang terjadi dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan yang jauh ke depan, dan sebagainya. Berbagai keputusan penting yang mempengaruhi kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi diambil pada masa dewasa awal (Papalia & Olds, 1998).

Wijngaarden (dikutip oleh Monks; Knoers; Haditono, 1996) melukiskan tugas perkembangan bagi orang dewasa sebagai suatu sikap menerima kehidupan. Perkembangan akan dianggap menyimpang bila tidak memperlihatkan sikap menerima kehidupan tadi. Kedewasaan di sini merupakan suatu norma bagi kesehatan psikis. Erikson (dikutip oleh Monks; Knoers; Haditono, 1996) mengemukakan bahwa orang dewasa yang tidak berhasil dalam tugas-tugas perkembangan akan mengalami isolasi. Hal ini sesuai dengan tahapan perkembangan psikososial Erikson yang menggambarkan bahwa pada masa dewasa muda yang terjadi adalah intimitas versus isolasi.

Hubungan dengan sesama berpengaruh cukup vital bagi kesehatan dewasa muda. Individu yang terisolasi dari teman dan keluarga lebih mudah sakit dan mati dibanding mereka yang tidak (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Perkembangan pada Masa Dewasa Muda

Batas-batas dalam periode kehidupan berbeda-beda dalam waktu dan tingkatannya. Masa dewasa dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu: masa dewasa muda (20-40 tahun), masa dewasa menengah (40-65 tahun), dan masa dewasa akhir (65- meninggal). Masa dewasa muda umumnya berada pada kondisi fisik dan intelektual yang baik. Pada masa ini, mereka membuat keputusan karir dan membentuk hubungan yang intim. Dariyo (2003) menyatakan bahwa secara fisik seorang dewasa muda menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi

puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif. Penampilan fisiknya benar-benar matang sehingga siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya: bekerja, menikah dan mempunyai anak. Ia dapat bertindak secara bertanggung jawab untuk dirinya ataupun orang lain (termasuk keluarganya).

Masa perkembangan dewasa muda ditandai dengan adanya keinginan untuk mengaktualisasikan segala ide pemikiran yang dimatangkan selama mengikuti pendidikan tinggi (universitas atau akademi). Mereka bersemangat untuk meraih tingkat kehidupan ekonomi yang tinggi (mapan). Segala daya upaya yang berorientasi untuk mencapai keberhasilan akan selalu ditempuh dan diikuti, sebab dengan keberhasilan, ia akan meningkatkan harkat dan martabat hidup di mata orang lain (Dariyo, 2003).

Ketika memasuki masa dewasa muda, biasanya individu telah mencapai penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang. Dengan modal itu, seorang individu akan siap untuk menerapkan keahlian tersebut ke dalam dunia pekerjaan (Dariyo, 2003).

Menurut anggapan Piaget (dikutip oleh Dariyo, 2003), kapasitas kognitif dewasa muda tergolong masa operasional formal, bahkan kadang-kadang mencapai masa post-operasi formal. Taraf ini menyebabkan dewasa muda mampu memecahkan masalah-masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis dan rasional.

Sebagian besar golongan dewasa muda telah menyelesaikan pendidikan sampai taraf universitas dan kemudian mereka segera memasuki jenjang karir dalam pekerjaannya. Kehidupan psikososial dewasa muda makin kompleks dibandingkan dengan masa remaja karena selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orang tua mereka (Dariyo, 2003).

Tugas Perkembangan Dewasa Muda

Havighurst (dikutip oleh Dariyo, 2003) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasa muda, yaitu: (a) Mencari dan menemukan calon pasangan hidup. Mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam perkawinan ataupun untuk membentuk kehidupan rumah tangga. Mereka akan menentukan kriteria usia, pendidikan, pekerjaan, atau suku bangsa tertentu, sebagai prasyarat pasangan hidupnya; (b) Membina kehidupan rumah tangga. Sebagian besar dari orang dewasa muda yang telah menyelesaikan pendidikan, umumnya telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karir tertinggi. Dari sini, mereka mempersiapkan dan membuktikan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak tergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru; (c) Meniti karir dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga. Mereka berupaya menekuni karir sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki, serta memberi jaminan masa depan keuangan yang baik. Masa dewasa muda adalah masa untuk mencapai puncak prestasi.

Tugas-tugas perkembangan tersebut merupakan tuntutan yang harus dipenuhi oleh seseorang, sesuai dengan norma sosial-budaya yang berlaku di masyarakat (Dariyo, 2003). Jadi, dewasa muda adalah suatu tahap dimana seseorang sudah dapat membuat keputusan sendiri tanpa campur tangan orang tuanya, dan keputusan yang dibuat umumnya mengenai karir dan membentuk hubungan intim. Dewasa muda adalah rentang usia (20-40 tahun) dimana tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya, dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik.

Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini, subyek yang dilibatkan adalah pria dan wanita dewasa

muda yang belum menikah dan tidak mempunyai tanggung jawab pemeliharaan anak. Hal ini dilakukan untuk dapat mengukur tingkat kesejahteraan psikologis yang sesungguhnya pada subyek dewasa muda. Karena, apabila subyek pernah menikah dan bercerai kemungkinan akan mempengaruhi kondisi psikologisnya.

Seseorang dapat dikategorikan sebagai dewasa muda apabila individu berusia 20 – 40 tahun.

Tingkat pendidikan subyek minimal SLTA atau yang sederajat. Hal ini dilakukan berkaitan dengan pemahaman subyek terhadap bahasa yang dipakai dalam alat ukur. Selain itu, tingkat pendidikan juga dapat menentukan pekerjaan seseorang dan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*), karena dapat membuat individu menjalani kehidupan dengan kualitas yang lebih baik, yang juga memberikan hal yang positif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Populasi dan Jumlah Sampel

Subyek yang diambil dalam penelitian ini adalah individu yang berdomisili di daerah Jakarta Barat. Daerah ini dipilih untuk efektifitas penelitian dan karena peneliti lebih mengenal daerah tersebut. Jumlah populasi individu dewasa muda dengan usia 25 – 34 tahun di daerah Jakarta Barat adalah 390.993 untuk laki-laki dan 224.579 untuk wanita (Biro Pusat Statistik, 2000). Berdasarkan tabel Krejcie, jumlah subyek yang dijadikan sampel adalah 383 orang. Subyek yang dilibatkan pada penelitian ini digenapkan menjadi 400 orang. Jumlah ini dianggap sudah dapat mewakili populasi yang ada.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimental yang bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment*nya pada dewasa muda.

Setting dan Instrumen Penelitian

Pengambilan data bertempat di daerah Jakarta Barat, dengan jumlah responden sebanyak 400 subyek. Proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada subyek yang dianggap memenuhi kriteria yang diinginkan oleh peneliti.

Instrumen Penelitian

Instrumen ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur variabel penelitian, yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dan pola *attachment.*

Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner, yang terdiri dari butir-butir mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being)* dan pola *attachment*. Kuesioner ini disusun berdasarkan teori *psychological well-being* dari Ryff yang mengkonsepkannya ke dalam enam dimensi. Sedangkan butir-butir untuk pola *attachment* disusun berdasarkan konsep dari Bartholomew et al. dan Baron & Byrne, yang membagi pola *attachment* ke dalam empat pola.

Gambaran Subyek Penelitian

Jumlah keseluruhan kuesioner yang disebarkan dalam penelitian ini sebanyak 442 kuesioner, tetapi hanya 400 kuesioner yang digunakan dan dianggap memenuhi kriteria penelitian. Dari kuesioner yang disebarkan, 42 kuesioner tidak digunakan, karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian dan pengisian data kontrol tidak lengkap.

Dari data yang telah dikumpulkan, diperoleh gambaran mengenai subyek penelitian. Ditinjau dari jenis kelamin subyek, terdapat 154 subyek laki-laki dan 246 subyek perempuan. Usia subyek dalam penelitian ini dimulai dari 25 tahun hingga 34 tahun. Mayoritas subyek berada pada usia 28 tahun dengan jumlah subyek sebanyak 80 subyek. Sedangkan, jumlah subyek yang paling sedikit berada pada usia 33 tahun dengan jumlah 6 subyek. Untuk jenis kelamin pria, paling banyak berada pada usia 28 tahun, sedangkan wanita berada pada usia 25 tahun. Jika ditinjau dari usia dan tingkat pendidikan, mayoritas subyek lulusan SMA berada pada usia 28

tahun, mayoritas subyek lulusan S1 berada pada usia 25 tahun, mayoritas subyek lulusan S2 berada pada usia 28 tahun, dan mayoritas subyek lulusan diploma berada pada usia 27 tahun. Jika ditinjau dari usia dan status subyek, maka mayoritas subyek yang sudah memiliki pacar berada pada usia 25 tahun, sedangkan mayoritas subyek yang belum memiliki pacar berada pada usia 28 tahun.

Ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir, subyek yang tamat SLTA atau yang sederajat sebanyak 126 orang, tamat S1 sebanyak 221 orang, tamat S2 sebanyak 20 orang, tamat Diploma atau Akademi sebanyak 33 orang. Jumlah subyek terkecil berada pada tingkat pendidikan S2, dan jumlah subyek terbanyak berada pada tingkat pendidikan S1.

Ditinjau dari jenis pekerjaan, subyek diklasifikasikan menjadi: profesi, yang terdiri dari 1 subyek arsitek muda, 1 subyek *travel consultant*, 1 subyek manager, 1 subyek apoteker, 2 subyek redaktur, 2 subyek dokter, 2 subyek pengusaha, 3 subyek *auditor*, 5 subyek jurnalis, 5 subyek desainer, 16 subyek guru, dan 38 subyek akuntan; karyawan swasta, yang terdiri dari 1 subyek staff periklanan, 1 subyek *matrial control*, 1 subyek *purchasing*, 3 subyek kasir, 3 subyek pajak, 4 subyek *data analyst*, 6 subyek sekretaris, 8 subyek *programmer* IT, 9 subyek administrasi, 23 subyek marketing, 42 subyek pegawai swasta, dan 149 subyek karyawan/ti; PNS 3 subyek; dan lain-lain, yang terdiri dari 1 subyek *freelance*, 2 subyek desain grafis, 2 subyek *tour operation*, 2 subyek seles, 2 subyek peneliti, 3 subyek *engineer*, 3 subyek *stylist*, 27 subyek wiraswasta, 28 subyek mahasiswa.

Gambaran Data Penelitian

Pada bagian ini, akan diuraikan atau dibahas gambaran pola *attachment* dan kesejahteraan psikologis dari subyek penelitian. Gambaran pola *attachment* dan kesejahteraan psikologis diperoleh dengan menggunakan metode deskriptif, berupa gambaran skor minimum, skor maksimum, skor rata-rata, dan standar deviasi yang dilakukan dengan bantuan *SPSS For Windows ver* 13.0.

Gambaran Pola *Attachment*

Dari instrumen penelitian, diperoleh data mengenai pola *attachment* subyek. Menggunakan skala Likert, dengan interval skala jawaban mulai dari 1 sampai dengan 4. Skor minimum yang diperoleh subyek dari kuesioner adalah 1.57, dan skor maksimum 3.24.

Dari data 400 subyek diperoleh hasil sebagai berikut: 150 subyek memiliki pola *secure attachment*, 73 subyek memiliki pola *preoccupied attachment*, 78 subyek memiliki pola *avoidant attachment*, dan 99 subyek memiliki pola *dismissing attachment*. Berikut adalah tabel gambaran jumlah subyek berdasarkan *pola attachment*

Tabel 1
Gambaran Jumlah Subyek Berdasarkan Pola Attachment

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Secure	150	3.0452	.30035	.02452	2.9968	3.0937	2.38	3.98
Pre-Occupied	73	2.7507	.24103	.02821	2.6944	2.8069	1.86	3.20
Avoidance	78	2.7205	.24300	.02751	2.6657	2.7753	2.14	3.25
Dismissing	99	2.8143	.24698	.02482	2.7650	2.8636	2.02	3.43
Total	400	2.8710	.29972	.01499	2.8415	2.9005	1.86	3.98

Sumber : hasil pengolahan data

Gambaran Kesejahteraan Psikologis

Pengolahan data kesejahteraan psikologis juga menggunakan skala Likert, dengan interval skala jawaban mulai dari 1 sampai dengan 4. Skor minimum yang diperoleh subyek untuk kesejahteraan psikologis adalah 1.86, dan skor maksimum adalah 3.98, dengan nilai rata-rata 2.87 dan standar deviasi .29. Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka dapat diketahui bahwa subyek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Subyek dipandang dapat menerima diri dan masa lalunya; mengembangkan dan memperluas potensi yang dimilikinya; memiliki kepercayaan bahwa hidup memiliki arti, maksud, dan tujuan; mampu membentuk dan membangun suatu hubungan yang baik dengan orang lain; mampu beradaptasi dan menguasai lingkungan sekitar; serta mampu menentukan dan mengatur tingkah laku dan kehidupannya

Analisis Data Utama

Analisis data penelitian dilakukan untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola *attachment.* Dengan pengolahan menggunakan rumus *One-Way Anova* untuk perbandingan tiap kelompoknya yang dilakukan dengan bantuan *SPSS For Windows* ver 13.0 diperoleh nilai F (3, 396) = 36.08, ρ <.05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola *attachment.*

Tabel 2
Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.695	3	2.565	36.085	.000
Within Groups	28.149	396	.071		
Total	35.843	399			

Sumber : hasil pengolahan data

Dari instrumen penelitian yang digunakan, diperoleh gambaran statistik untuk masing-masing pola *attachment* subyek. Untuk pola *secure attachment*, skor minimum yang diperoleh adalah 1.40, dan skor maksimumnya 4.00. Dalam pola *preoccupied attachment*, skor minimum yang diperoleh subyek adalah 1.00, skor maksimum 3.50. Skor minimum dalam pola *fearful-avoidant* adalah 1.00, skor maksimumnya adalah 3.67. Sedangkan untuk pola *dismissing attachment*, skor minimum yang diperoleh subyek adalah 1.00, dan skor maksimum 3.75

Selain itu, diperoleh juga gambaran statistik untuk masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis dari instrumen penelitian yang digunakan. Untuk dimensi *self-acceptance*, nilai minimum yang diperoleh adalah 1.67, dan nilai maksimumnya adalah 4.00, dengan rata-rata 2.93 (s = .42). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka subyek penelitian menunjukkan penerimaan yang baik akan diri dan masa lalunya. Dimensi *personal growth*, nilai minimum 2.08, maksimum 4.00, dengan nilai rata-rata 3.07 (s = .37). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka subyek penelitian dinilai mampu mengembangkan dan memperluas potensi yang dimilikinya. Dimensi *purpose in life*, nilai minimumnya adalah 1.67, nilai maksimum 4.00, dengan rata-rata 2.95 (s = .39). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka subyek penelitian percaya bahwa hidup memiliki arti, maksud dan tujuan. Untuk dimensi *positive relationship with others*, diperoleh nilai minimum 1.70, dan nilai maksimum 4.00, dengan rata-rata 2.84 (s = .39). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka subyek penelitian mampu membentuk dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dalam dimensi *environment mastery*, diperoleh

nilai minimum 1.82, dan nilai maksimum 4.00, dengan rata-rata 2.78 (s = .34). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka subyek penelitian mampu beradaptasi dan menguasai lingkungan sekitar. Sedangkan untuk dimensi *autonomy*, diperoleh nilai minimum 1.17, dan nilai maksimum 4.00, dengan rata-rata 2.61 (s = .42). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5, maka subyek penelitian mampu menentukan dan mengatur tingkah laku dan kehidupannya. Berikut adalah gambaran masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis

Tabel 3
Gambaran Masing-masing Dimensi Kesejahteraan Psikologis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pwb_1	400	1.67	4.00	2.9300	.41660
pwb_2	400	2.08	4.00	3.0665	.36657
pwb_3	400	1.67	4.00	2.9488	.39478
pwb_4	400	1.70	4.00	2.8388	.39039
pwb_5	400	1.82	4.00	2.7848	.34055
pwb_6	400	1.17	4.00	2.6100	.42132
pwb	400	1.86	3.98	2.8710	.29972
Valid N (listwise)	400				

Sumber : hasil pengolahan data

Peneliti membandingkan tiap pola *attachment* bila dilihat dari kesejahteraan psikologis, maka diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pola *secure attachment* dengan pola *preoccupied, fearful-avoidant,* dan *dismissing attachment* ($\rho < .05$). Demikian juga sebaliknya, terdapat perbedaan yang signifikan antara pola *preoccupied, fearful-avoidant,* dan *dismissing attachment* terhadap pola *secure attachment*. Namun, antara masing-masing pola *insecure attachment* (*preoccupied* dengan pola *fearful-avoidant* dan *dismissing attachment; fearful-avoidant* dengan pola *preoccupied* dan *dismissing attachment; dismissing* dengan pola *preoccupied* dan *fearful-avoidant attachment)* tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Analisis Data Gambaran Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola *Attachment*

Untuk lebih jelas lagi, peneliti menggambarkan keenam dimensi dari kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment*nya. Dalam dimensi penerimaan diri (*self-acceptance)*, nilai rata-rata untuk pola *secure* adalah 3.13 (sd = .40), untuk pola *preoccupied attachment* adalah 2.79 (sd = .38), pola *avoidant attachment* adalah 2.69 (sd = .35), sedangkan untuk pola *dismissing attachment* 2.92 (sd = .38). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5 berarti subyek dengan pola *secure, preoccupied, avoidant,* dan *dismissing attachment* memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dapat berfungsi secara optimal dan mengaktualisasikan dirinya, dewasa, serta dapat mengenal dan menerima semua aspek yang ada dalam dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya.

Dalam dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*), nilai rata-rata untuk pola *secure* adalah 3.26 (sd= .35), untuk pola *preoccupied attachment* adalah 2.91 (sd= .29), pola *avoidant attachment* adalah 2.97 (sd= .33), sedangkan untuk pola *dismissing attachment* 2.97 (sd= .35). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5 berarti subyek dengan pola *secure, preoccupied, avoidant,* dan *dismissing attachment* mampu mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan, terbuka akan pengalaman, dan melihat dirinya terus bertumbuh dan berkembang.

Dalam dimensi tujuan hidup (*purpose in life)*, nilai rata-rata untuk pola *secure* adalah 3.12 (sd= .38), untuk pola *preoccupied attachment* adalah 2.79 (sd= .31), pola *avoidant attachment* adalah 2.85 (sd= .45), sedangkan untuk pola *dismissing attachment* 2.88 (sd= .32). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5 berarti subyek dengan pola *secure, preoccupied, avoidant,* dan *dismissing attachment* mempunyai tujuan dan arah hidup yang jelas, merasakan bahwa hidupnya bermakna, serta berpegang pada keyakinan yang menjadi tujuan hidupnya.

Dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), nilai rata-rata untuk pola *secure* adalah 3.07 (sd= .39), untuk pola *preoccupied attachment* adalah 2.70 (sd= .32), pola *avoidant attachment* adalah 2.61 (sd= .29), sedangkan untuk pola *dismissing attachment* 2.76 (sd= .31). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5 berarti subyek dengan pola *secure, preoccupied, avoidant,* dan *dismissing attachment* mampu mengembangkan hubungan yang hangat, dan intim dengan orang lain, perduli terhadap kehidupan orang lain, serta memiliki rasa empati.

Dalam dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), nilai rata-rata untuk pola *secure* adalah 2.93 (sd= .38), untuk pola *preoccupied attachment* adalah 2.69 (sd= .27), pola *avoidant attachment* adalah 2.65 (sd= .26), sedangkan untuk pola *dismissing attachment* 2.74 (sd= .29). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5 berarti subyek dengan pola *secure, preoccupied, avoidant,* dan *dismissing attachment* mampu memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya, menggunakan kesempatan yang ada dengan efektif.

Sedangkan dalam dimensi otonomi (*autonomy*), nilai rata-rata untuk pola *secure* adalah 2.76 (sd= .41), untuk pola *preoccupied attachment* adalah 2.57 (sd= .43), pola *avoidant attachment* adalah 2.39 (sd= .37), sedangkan untuk pola *dismissing attachment* 2.58 (sd= .38). Dilihat dari titik tengah alat ukur 2.5 berarti subyek dengan pola *secure, preoccupied, avoidant,* dan *dismissing attachment* mampu mengatur perilaku, dapat bertahan dalam tekanan sosial, dan menilai diri sendiri dengan standar pribadi.

Dalam dimensi *self-acceptance,* diperoleh hasil F (3, 396)= 26.23, ρ <.05 berarti ada perbedaan pada dimensi penerimaan diri di keempat pola *attachment*. Dalam dimensi *personal growth*, diperoleh hasil F (3, 396)= 26.28, ρ <.05 yang berarti ada perbedaan pada dimensi pertumbuhan diri di keempat pola *attachment*. Dalam dimensi *purpose in life*, diperoleh hasil F (3, 396)= 17.68, ρ <.05 yang berarti ada perbedaan pada dimensi tujuan hidup di keempat pola *attachment*. Dalam dimensi *positive relationship with others*, diperoleh hasil F (3, 396)= 40.64, ρ <.05 yang berarti ada perbedaan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain di keempat pola *attachment*. Dalam dimensi *environmental mastery*, diperoleh hasil F (3, 396)= 17.82, ρ <.05 yang berarti ada perbedaan pada dimensi penguasaan lingkungan di keempat pola *attachment*. Dalam dimensi *autonomy*, diperoleh hasil F (3, 396)= 14.88, ρ <.05 yang berarti ada perbedaan pada dimensi otonomi di keempat pola *attachment*.

Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Pola Attachment Berdasarkan pada Jenis Kelamin, Usia, dan Status

Analisis data tambahan dilakukan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment* berdasarkan jenis kelamin subyek. Dari hasil penelitian, diperoleh 53 pria dan 97 wanita untuk pola *secure attachment*. Sedangkan untuk pola *insecure attachment*, didapat 33 pria dan 40 wanita untuk pola *preoccupied attachment*, 31 pria dan 47 wanita untuk pola *avoidant attachment*, sedangkan untuk pola *dismissing attachment* diperoleh 37 pria dan 62 wanita.

Tabel 4
Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola *Attachment* Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek

Pola_Attch	jk	Mean	Std. Deviation	N
Secure	pria	2.9617	.28540	53
	wanita	3.0909	.29989	97
	Total	3.0452	.30035	150
Pre-Occupied	pria	2.7254	.24459	33
	wanita	2.7715	.23911	40
	Total	2.7507	.24103	73
Avoidance	pria	2.6988	.21676	31
	wanita	2.7349	.26014	47
	Total	2.7205	.24300	78
Dismissing	pria	2.8012	.24079	37
	wanita	2.8221	.25222	62
	Total	2.8143	.24698	99
Total	pria	2.8196	.27386	154
	wanita	2.9032	.31107	246
	Total	2.8710	.29972	400

Sumber : hasil pengolahan data

Analisis penelitian untuk data tambahan menggunakan perhitungan *Univariate Analysis of Variance*, memperoleh hasil F= 16.98, ρ <.05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan pola *attachment* pada dewasa muda laki-laki ataupun perempuan

Tabel 5
Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Pola *Attachment* Pada Dewasa Muda Laki-Laki Ataupun Perempuan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	8.340(a)	7	1.191	16.981	.000
Intercept	2820.828	1	2820.828	40204.355	.000
Pola_Attch	6.438	3	2.146	30.587	.000
jk	.298	1	.298	4.244	.040
Pola_Attch * jk	.208	3	.069	.986	.399
Error	27.504	392	.070		
Total	3332.900	400			
Corrected Total	35.843	399			

a R Squared = .233 (Adjusted R Squared = .219)
Sumber : hasil pengolahan data

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Pola Attachment Berdasarkan pada Usia Subyek

Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment* berdasarkan usia subyek. Dari hasil penelitian, diperoleh untuk usia 25 tahun, terdapat 26 subyek dengan pola *secure attachment*, 20 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 14 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 13 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 26 tahun, terdapat 28 subyek dengan pola *secure attachment*, 7 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 11 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 16 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 27 tahun, terdapat 27 subyek dengan pola *secure attachment*, 10 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 8 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 17 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 28 tahun,

terdapat 26 subyek dengan pola *secure attachment*, 16 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 15 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 23 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 29 tahun, terdapat 13 subyek dengan pola *secure attachment*, 9 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 12 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 13 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 30 tahun, terdapat 9 subyek dengan pola *secure attachment*, 2 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 11 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 9 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 31 tahun, terdapat 7 subyek dengan pola *secure attachment*, 1 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 1 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 1 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 32 tahun, terdapat 8 subyek dengan pola *secure attachment*, 3 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 2 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 2 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 33 tahun, terdapat 1 subyek dengan pola *secure attachment*, 1 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 2 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 2 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk subyek berusia 34 tahun, terdapat 5 subyek dengan pola *secure attachment*, 4 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 2 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 3 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Dari pengelompokkan ini, diperoleh data bahwa F= 4.13, ρ <.05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan pola *attachment* pada usia subyek

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Pola Attachment Berdasarkan pada Tingkat Pendidikan Subyek

Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment* berdasarkan tingkat pendidikan subyek. Dari hasil penelitian, diperoleh untuk tingkat pendidikan SMA atau sederajat, terdapat 37 subyek dengan pola *secure attachment*, 20 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 27 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 42 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk tingkat pendidikan S1, terdapat 94 subyek dengan pola *secure attachment*, 44 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 40 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 43 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk tingkat pendidikan S2, terdapat 7 subyek dengan pola *secure attachment*, 4 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 4 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 5 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Untuk tingkat pendidikan Diploma atau Akademi, terdapat 12 subyek dengan pola *secure attachment*, 5 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 7 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 9 subyek dengan pola *dismissing attachment*.

Tabel 6
Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola *Attachment* Berdasarkan Tingkat Pendidikan Subyek
Dependent Variable:pwb

Pendidikan	Pola_attch	Mean	Std. Deviation	N
SMA	Secure	3.0091	.28413	37
	Pre-Occupied	2.7685	.20025	20
	Avoidance	2.7248	.24082	27
	Dismissing	2.7802	.24691	42
	Total	2.8337	.27335	126
S1	Secure	3.0244	.29046	94
	Pre-Occupied	2.7542	.24730	44
	Avoidance	2.7023	.24708	40
	Dismissing	2.8401	.24170	43
	Total	2.8764	.29615	221
S2	Secure	3.3824	.30928	7
	Pre-Occupied	2.6692	.48349	4
	Avoidance	2.9385	.20526	4
	Dismissing	2.6523	.25940	5
	Total	2.9685	.44318	20
Diploma/akademi	Secure	3.1231	.32437	12
	Pre-Occupied	2.7138	.11126	5
	Avoidance	2.6835	.23040	7
	Dismissing	2.9402	.22485	9
	Total	2.9179	.30783	33
Total	Secure	3.0452	.30035	150
	Pre-Occupied	2.7507	.24103	73
	Avoidance	2.7205	.24300	78
	Dismissing	2.8143	.24698	99
	Total	2.8710	.29972	400

Sumber : hasil pengolahan data

Hasil yang diperoleh adalah F= 7.58, ρ <.05, maka terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan pola *attachment* pada tingkat pendidikan subyek. Berikut hasil analisis dalam tabel.

Tabel 7
Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola *Attachment* Berdasarkan Tingkat Pendidikan Subyek
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:pwb

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	9.257[a]	15	.617	8.914	.000
Intercept	1305.966	1	1305.966	18862.757	.000
Pendidikan	.164	3	.055	.788	.501
Pola_Attch	5.349	3	1.783	25.755	.000
Pendidikan*pola_Attch	1.212	9	.135	1.944	.045
Error	26.586	384	.069		
Total	3332.900	400			
Corrected Total	35.845	399			

a. R Squared = .258 (Adjusted R Squared = .229)
Sumber : hasil pengolahan data

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Pola Attachment Berdasarkan pada Status Subyek

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment* berdasarkan status subyek. Dari hasil penelitian, diperoleh untuk subyek yang berstatus lajang, terdapat 94 subyek dengan pola *secure attachment*, 49 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 49 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 79 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Sedangkan, untuk subyek yang berpacaran, terdapat 56 subyek dengan pola *secure attachment*, 24 subyek dengan pola *preoccupied attachment*, 29 subyek dengan pola *avoidant attachment*, dan 20 subyek dengan pola *dismissing attachment*. Hasil yang diperoleh untuk perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan status subyek adalah F= 16.04, ρ < .05. Berarti terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan pola *attachment* pada status subyek. Berikut adalah gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola *attachment* berdasarkan status subyek

Tabel 8.
Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola *Attachment* Berdasarkan Status Subyek

status	Pola_Attch	Mean	Std. Deviation	N
single	Secure	3.0327	.29848	94
	Pre-Occupied	2.7246	.25707	49
	Avoidance	2.7099	.22993	49
	Dismissing	2.7959	.24846	79
	Total	2.8496	.29760	271
berpacaran	Secure	3.0662	.30499	56
	Pre-Occupied	2.8038	.19885	24
	Avoidance	2.7385	.26688	29
	Dismissing	2.8869	.23291	20
	Total	2.9159	.30035	129
Total	Secure	3.0452	.30035	150
	Pre-Occupied	2.7507	.24103	73
	Avoidance	2.7205	.24300	78
	Dismissing	2.8143	.24698	99
	Total	2.8710	.29972	400

Sumber : hasil pengolahan data

Pembahasan

Attachment adalah ikatan emosional yang terbentuk antara bayi dengan pengasuh utamanya, biasanya adalah ibu. Pola *attachment* ini akan berpengaruh pada kompetensi sosial, fungsi interpersonal, perkembangan kognitif, dan

kesejahteraan psikologis di masa dewasa. Pola *attachment* menurut Bartholomew et al. terbagi menjadi empat, yaitu *secure attachment, preoccupied attachment, fearful-avoidant attachment,* dan *dismissing attachment*.

Kesejahteraan psikologis adalah adalah suatu kondisi dimana seseorang bukan hanya bebas dari *distress* atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi dimana seseorang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), mampu mengembangkan diri atau bertumbuh (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others)*, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Penelitian ini untuk menggambarkan kondisi atau keadaan kesejahteraan psikologis dewasa muda ditinjau dari pola *attachment*. Woodward, Fergusson, dan Belsky (2000); Siddique dan D'Arcy (dikutip oleh De Lazzari, 2000) menyatakan bahwa *attachment* yang diterima ketika masa bayi akan mempengaruhi fungsi interpersonal, kompetensi sosial, dan kesejahteraan psikologis pada masa remaja dan dewasa. Pola *attachment* memiliki peran penting dalam pencapaian *intimacy* (keintiman) dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada masa dewasa muda yang tugas perkembangannya adalah menjalin hubungan intim.

Dari hasil penelitian, individu dengan pola *secure attachment* paling dominan ditemukan pada individu yang tidak sedang menjalin hubungan dengan lawan jenis, dengan jumlah subyek 94 subyek. Sedangkan individu dengan pola *secure attachment* pada status sedang menjalin hubungan hanya 56 subyek. Padahal menurut Baron dan Byrne (2004), individu dengan pola *secure attachment* adalah individu yang mencari kedekatan dengan orang lain dan merasa nyaman dalam hubungan. Hal tersebut dapat disebabkan individu memiliki sahabat yang baik dan merasa nyaman dengan hubungan yang ada.

Dalam penelitian ini, terdapat perbedaan yang positif pada kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment* pada individu dewasa muda. Hal ini sesuai dengan teori Baron dan Byrne (2004), yang menyatakan bahwa individu dengan pola *secure attachment* adalah individu yang dapat menerima diri apa adanya (*self-acceptance*), mencari kedekatan interpersonal dan merasa nyaman dalam suatu hubungan, menyadari dan mengembangkan potensinya, dapat menentukan tujuan dan arah hidupnya, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki kepercayaan diri. Hal ini dapat disebabkan karena individu dengan pola *secure attachment* didasari oleh rasa cinta dan kepercayaan yang diberikan dari orang tuanya.

Sedangkan, individu dengan pola *insecure attachment* tidak didasari oleh rasa cinta dan kepercayaan, sehingga membentuk kesejahteraan psikologis yang buruk. Individu dengan *avoidant attachment*, adalah individu yang kurang nyaman dengan kedekatan, mereka cenderung menjaga jarak dalam membina suatu hubungan, sulit untuk percaya pada orang lain, tidak terbuka pada pasangan, dan kurang dapat beradaptasi dengan lingkungan

Individu dengan *preoccupied attachment*, adalah individu yang menginginkan kedekatan yang berlebihan, sehingga membuat dirinya sangat tergantung pada orang lain, dan tidak berani mengambil keputusan sendiri. Individu ini takut akan penolakan, dan selalu mengalah agar disukai oleh lingkungannya. Individu dengan *dismissing attachment*, adalah individu yang memiliki ketidakmampuan untuk dekat dengan orang lain seperti yang ia harapkan, kemampuan sosial yang terbatas, menganggap diri baik dan tidak mau menerima kritik dari orang lain.

Perbedaan yang positif pada kesejahteraan psikologis ditinjau dari pola *attachment* pada individu dewasa muda juga ditemukan apabila dilihat dari jenis

kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status subyek. Hasil analisis dalam penelitian ini tidak sesuai dengan teori dari Hazan dan Shaver (dikutip oleh Rollins, 1996), yang mengatakan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi pola *attachment* seseorang. Hal tersebut juga tidak sesuai dengan pernyataan Sugianto (1999) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak berhubungan secara signifikan dengan variabel-variabel demografis, seperti jenis kelamin, usia, ras, dan tingkat pendidikan.

Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, dapat ditarik kesimpulan bahwa subyek sebagian besar memiliki pola *secure attachment*. Hal ini dapat dilihat dari besarnya jumlah subyek yang memiliki pola *secure attachment*, yaitu sebanyak 150 subyek (37.5%). Kelompok terbesar berikutnya adalah subyek dengan pola *dismissing attachment* sebanyak 99 subyek (24.75%). Berikutnya adalah pola *fearful-avoidant attachment* dengan jumlah 78 subyek (19.25%), dan yang terakhir adalah pola *preoccpupied attachment* dengan jumlah 73 subyek (18.25%).

Mayoritas subyek penelitian adalah wanita (246 subyek), dan mayoritas berada pada pola *secure attachment*. Usia yang dominan berada pada usia 28 tahun (80 subyek). Sedangkan jika dilihat berdasarkan usia, maka mayoritas kelompok dengan pola *secure attachment* berada pada usia 26 tahun

Tingkat pendidikan mayoritas pada penelitian ini berada pada lulusan S1 (221 subyek) dan juga merupakan mayoritas kelompok dengan pola *secure attachment.* Apabila dilihat berdasarkan status, mayoritas subyek merupakan individu yang tidak sedang menjalin hubungan dengan lawan jenis (271 subyek). Mayoritas kelompok dengan pola *secure attachment* juga terdapat pada kelompok yang tidak sedang menjalin hubungan dengan lawan jenis tersebut.

Saran

Saran Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti kesejahteraan psikologis dengan lebih spesifik, karena status subyek yang digunakan dalam penelitian ini dikategorikan dalam dua, yaitu *single* (lajang) dan memiliki hubungan. Selain itu, disarankan agar dapat melihat juga hubungan individu dengan pasangan (*secure – preoccupied, secure – avoidant, secure - dismissing, preoccupied – avoidant, preoccupied – dismissing, avoidant – dismissing*) dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan ketidaksesuaian dengan teori dari Hazan & Shaver, dan Ryff. Hal ini disebabkan karena peneliti tidak meneliti kembali apakah butir pernyataan yang ada sesuai dengan budaya dan pemahaman individu. Maka, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat instrumen alat ukur dengan bahasa yang mudah dimengerti subyek yang hendak diukur. Selain itu, instrumen ukur perlu dibuat lebih spesifik, sehingga dapat mengukur secara akurat hal yang akan diteliti.

Penggalian yang lebih mendalam seperti *interview* juga diperlukan dalam penelitian ini. Hal ini perlu dilakukan agar peneliti dapat mengetahui bagaimana cara subyek memandang kehidupan, dan apakah masalah yang sedang dialami mempengaruhi respon subyek dalam menjawab kuesioner.

Saran Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Individu diharapkan dapat mengetahui pola *attachment* yang dimilikinya dan bagaimana pengaruhnya terhadap hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Individu yang memiliki pola *insecure attachment* dapat belajar untuk mengintrospeksi diri atau memperbaiki diri akan kekurangannya. Individu diharapkan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri, tidak menyesali apa yang sudah terjadi, tapi melihat hidup

dengan lebih positif, dan selalu berjuang untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik lagi. Individu dapat menambah kapasitas diri, dengan selalu berpikir positif, mengikuti kegiatan sosial, ikut aktif dalam hubungan, berani membuka diri terhadap orang lain, belajar mempercayai orang lain dan belajar mengekspresikan perasaan mereka kepada orang lain.

Selain itu, dengan mengetahui pola *attachment* yang ada, individu mungkin dapat mengerti pola *attachment* yang aman. Hal ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi individu dalam membesarkan bayinya dengan memberikan kasih sayang yang secukupnya, sehingga anak memiliki kelekatan (*attachment)* yang aman.

Individu juga diharapkan dapat memelihara dan menumbuhkan sikap saling terbuka, dan percaya kepada orang lain. Sehingga, dapat tercipta hubungan yang baik dan hangat antara masing-masing individu. Dengan lingkungan yang hangat, dan hubungan yang baik dengan sesama diharapkan dapat meningkatkan *well-being* seseorang.

Individu diharapkan dapat mewujudkan taraf kesejahteraan psikologis yang maksimal. Hal ini dapat tercapai dengan penerimaan diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), terbuka akan pengalaman-pengalaman baru (*personal growth*), berkeyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki hubungan yang positif dan berkualitas dengan orang lain (*positive relationship with others)*, belajar mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan belajar untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Daftar Pustaka

Antonucci, T. C, *"Attachment in adulthood and aging. In M. B. Sperling, & W. H. Berman. (Eds.), Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives",* (pp. 256 – 272), The Guilford Press, New York, 1994.

Baron & Byrne, "*Social psychology",* (10th ed.), Allyn and Bacon, Boston, 2004.

Bengtson, Acock, & Allen, "*Sourcebook of family theory and research*", Sage Publications, London, 2005.

Biro Pusat Statistik, "Hasil sensus penduduk DKI Jakarta", Author, Jakarta, 2000.

Bloom, J. R, *"Social support of the cancer patient and the role of the family. From Braider, L., Cooper, C. L., & De-Nour, A. K. (Ed.), Cancer and the family",* (pp.53-69), John Wiley & Sons, London, 1996.

Bretherton, I., & Munholland, K. A, *"Internal working models in attachment relationships. In J. Cassidy, & P. R. Shaver. (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications",* (pp. 89 – 108), The Guilford Press, New York, 1999.

Campton, W. C, "*An introduction to positive psychology",* Thomson Wadsworth, New York, 2005.

Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K, *"Depression, working models of others, and relationship functioning", Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127-140, 1994.

Corsini, R, "*The dictionary of psychology",* Brunner-Routledge, New York, 2002.

Dariyo, A, "Psikologi perkembangan dewasa muda", Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2003.

De Lazzari, S. A, "*Emotional intelligence, meaning and psychological well-being: A comparison between early adulthood and late adolescence",* Retrieved from 12 September 2004,

from http://www.twu.ca/cpsy/PDF/Theses/Steven%20DE%20Lazzari%20Thesus.pdf., Februari, 2000.

Emmons, R. A. & Colby, P. M, *"Emotional conflict and well-being: relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support", Journal of Personality and Social Psychology.* Vol. 68 No. 5, 947-959, 1995.

Feeney, J. A, *"Adult romantic attachment and couple relationship. In J. Cassidy, & P. R. Shaver. (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications",* (pp. 355 – 375), The Guilford Press, New York, 1999.

Feeney, J. & Noller, P, "*Adult attachment",* Sage Publication, London, 1996.

Franzoi, S. L, "*Social psychology",* (3rd edition), McGraw-Hill, Boston, 2003.

Frazier, P. A., Byer, A. N., Fischer, A. R., Wright, D. B., & DeBord, K. A, *"Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings", Personal Relationship*, 3, 117-136, 1996.

Hoyer, W. J., & Roodin, P. A, "*Adult, development and aging",* (5th ed.), McGraw-Hill, Boston, 2003.

Hurlock, B. E, "*Psikologi perkembangan",* (5th ed.), Erlangga, Jakarta, 1997.

Lauer, R. H. & Lauer, J. C, "*Marriage and family",* (4th ed.), McGraw-Hill, Boston, 2000.

Mastuti, E, "Studi korelasi antara rasa percaya (*trust*) dan ketertarikan (*attraction*) dengan kecenderungan pengungkapan diri (*self disclosure*) dalam hubungan interpersonal", *Insan Media Psikologi*. Vol. 3 No. 1, 50-59, 2001.

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R, "*Psikologi perkembangan (pengantar dalam berbagai bagiannya)",* Gajah Mada University Press, Yogyakarta, 1996.

Myers, D. G, "*Social psychology",* (8th ed.), McGraw Hill, New York, 2005.

Papalia, D. E. & Olds, S. W, "*Human development",* (6th ed.), McGraw Hill, Boston, 1995.

Papalia, D. E. & Olds, S. W, "*Human development",* (7th ed.), McGraw-Hill, Boston, 1998.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D, "*Human development",* (9th ed.), McGraw-Hill, Boston, 2004.

Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J, "*Adult development and aging",* (2nd ed.), McGraw-Hill, Boston, 2002.

Rathus, S. A, "*Psychology: Concepts and connections",* (9th ed.), Thomson Wadsworth, New York, 2005.

Rollins, J. H, "*Women's minds, women's bodies: The psychological of women in a biosocial context",* Upper Saddle River, Prentice Hall, NJ, 1996.

Ryff, C. D, *"Psychological well-being in adult life", Current Directions in Psychological Science.* Vol 57 No. 6, 99-104, 1995.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L, *"The Structure of Psychological well-being Revised", Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69 No. 4, 719-727, 1995.

Ryff, C. D. & Singer, B, *"Psychological well-being, meaning, measurement and implication for psychoterapy research", Psychoter Psychosom.* 65, 14-23, 1996.

Sugianto, I. R, "Status lajang dan psychological well-being pada pria dan wanita lajang usia 30-40 tahun di Jakarta", *Phronesis.* Vol. 2 No. 4, 67-76, 2000.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O, "*Social psychology",* (10th edition), Upper Saddle River, Prentice-Hall, NJ, 2000.

Turner, J. S. & Helms, D. B, "*Lifespan development",* (5th ed.), Fort Worth, Harcourt Brace College Publishers, TX, 1995.

Woodward, Fergusson, & Belsky, *"Timing of parental separation and attachment to parents in adolescence: Results of a prospective study from birth to age 16", Journal of Marriage and the Family*. Vol. 62 No. 1, 162-174, 2000.

Wortman, C. B., Loftus, E. F. & Weaver, C, "*Psychology",* (5th ed.), McGraw-Hill College, Boston, 1999.