

HUBUNGAN ANTARA *ADULT ATTACHMENT STYLE* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Freesca Adila Permata¹, Lusi Nur Ardhiani¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: freescafap30@gmail.com

ABSTRAK

Individu pada fase dewasa awal seringkali menghadapi tantangan dalam membangun relasi dan kemandirian sehingga rentan memiliki evaluasi kehidupan yang negatif apabila tidak memiliki pola kelekatan yang stabil. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *adult attachment style* dengan kepuasan hidup pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebesar 65.360 Mahasiswa Universitas Diponegoro. Sampel berjumlah 150 partisipan yang diperoleh melalui sampling insidental dengan kriteria mahasiswa berusia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu *Revised Adult Attachment Style* (RAAS; 15 aitem; dimensi *anxiety* $\alpha = 0,781$; dimensi *avoidance* $\alpha = 0,793$) untuk mengukur *adult attachment style* dengan dua dimensi utama yaitu *anxiety* dan *avoidance*, serta *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; 5 aitem; *avoidance* $\alpha = 0,794$) untuk mengukur kepuasan hidup. Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda dengan uji f sebesar 15,7, uji t pada dimensi *anxiety* ($\beta = -0,232$; $p = 0,008$) dan dimensi *avoidance* ($\beta = -0,251$; $p = 0,004$) menggunakan JAMOWI 2.7.18. Hasil analisis menunjukkan *adult attachment style* berhubungan signifikan terhadap kepuasan hidup ($p < 0,001$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,165. Secara parsial, dimensi *anxiety* dan dimensi *avoidance* masing-masing berhubungan negatif signifikan terhadap kepuasan hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *anxiety* dan *avoidance*, maka semakin rendah kepuasan hidup pada Mahasiswa Universitas Diponegoro.

Kata kunci: *adult attachment style*; kepuasan hidup; *anxiety*; *avoidance*; mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT ATTACHMENT STYLE AND LIFE SATISFACTION AMONG DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENTS

Freesca Adila Permata¹, Lusi Nur Ardhiani¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: freescafap30@gmail.com

ABSTRACT

Individuals in the emerging adulthood phase often encounter challenges in establishing relationships and independence, making them susceptible to negative life evaluations if they lack stable attachment patterns. This study aims to examine the relationship between adult attachment styles and life satisfaction among students at Universitas Diponegoro. The population of this study consisted of 65,360 Universitas Diponegoro students. A sample of 150 participants was obtained through accidental sampling, with the criteria of students aged 18-25 years. The instruments used were the Revised Adult Attachment Scale (RAAS; 15 items; anxiety dimension $\alpha = 0,781$; avoidance dimension $\alpha = 0,793$) to measure adult attachment styles across two main dimensions, anxiety and avoidance and the Satisfaction With Life Scale (SWLS; 5 items; $\alpha = 0,794$) to measure life satisfaction. Data analysis was conducted using multiple linear regression with an F-test value of 15.7. The t-test results for the anxiety dimension showed ($\beta = -0,232$; $p = 0,008$), and for the avoidance dimension, ($\beta = -0,251$; $p = 0,004$), analyzed using JAMOV 2.7.18. The results indicated that adult attachment style is significantly related to life satisfaction ($p < 0,001$) with a coefficient of determination (R^2) of 0.165. Partially, both the anxiety and avoidance dimensions have a significant negative effect on life satisfaction. The findings demonstrate that higher levels of anxiety and avoidance are associated with lower levels of life satisfaction among students at Universitas Diponegoro.

Keyword: adult attachment style; life satisfaction; anxiety; avoidance; university students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa pada umumnya berada dalam rentang usia dewasa awal atau yang disebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan yang berlangsung sekitar usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Fase ini tidak hanya keberlanjutan dari remaja maupun awal dari kedewasaan penuh, melainkan merupakan periode tersendiri yang ditandai oleh eksplorasi identitas yang intens, ketidakstabilan peran, serta keterbukaan terhadap berbagai kemungkinan hidup (Arnett, 2000). Arnett menegaskan bahwa *emerging adulthood* adalah masa ketika individu belum sepenuhnya menanggung tanggung jawab orang dewasa, namun juga tidak lagi terikat oleh batasan-batasan masa remaja, sehingga individu memiliki kebebasan eksplorasi yang lebih luas dibandingkan fase mana pun dalam kehidupannya (Arnett, 2000). Pada fase ini pula, Erikson mengidentifikasi krisis psikososial *Intimacy vs. Isolation*, yaitu saat seseorang dituntut untuk membangun hubungan emosional yang dekat, stabil, dan penuh komitmen dengan orang lain (Santrock, 2011).

Meskipun fase *emerging adulthood* menawarkan kebebasan eksplorasi yang luas, hasil yang muncul justru menunjukkan bahwa kepuasan hidup individu pada usia ini cenderung lebih rendah dibandingkan kelompok usia lainnya. Arnett (2000) menjelaskan bahwa ketidakstabilan yang menjadi ciri khas fase ini meliputi ketidakpastian karier, fluktuasi dalam hubungan interpersonal, serta pencarian identitas yang belum tuntas. Hal ini secara langsung berkontribusi terhadap evaluasi

negatif individu terhadap kualitas hidupnya. Berbeda dengan remaja yang masih terlindungi oleh struktur sekolah dan keluarga, maupun orang dewasa yang telah memiliki peran dan komitmen yang mapan, fase *emerging adulthood* berada pada ruang tengah yang penuh ambiguitas peran sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami penurunan kesejahteraan subjektif termasuk kepuasan hidup (Arnett, 2004). Hal ini didukung oleh penelitian longitudinal yang dilakukan Henkens (2022) menemukan bahwa masa transisi menuju dewasa, khususnya pada rentang usia 20 hingga 23 tahun mengalami penurunan kepuasan hidup yang signifikan. Selain itu, laporan global oleh *Studyportals* dan *British Council* (2025) yang melibatkan lebih dari 3.000 universitas di 124 negara menemukan bahwa indikator *Quality of Student Life* mengalami penurunan sebesar 4,39% dibandingkan tahun sebelumnya, mengindikasikan adanya tren penurunan kepuasan hidup pada populasi mahasiswa di berbagai belahan dunia.

Fenomena rendahnya kepuasan hidup pada mahasiswa juga terkonfirmasi oleh berbagai temuan empiris. Studi lintas negara yang melibatkan mahasiswa dari sembilan negara menunjukkan hanya sekitar 60,54% responden yang melaporkan skor tinggi pada *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), sementara sisanya menunjukkan tingkat kepuasan hidup sedang hingga rendah (Szcześniak dkk., 2019). Di Indonesia, sebuah studi yang melibatkan 3.669 mahasiswa menemukan bahwa 50% berada pada kategori kepuasan hidup sedang, 20% rendah, dan 5% sangat rendah (Nabila & Wahyuni, 2022). Temuan ini dipertegas oleh penelitian lainnya yang menemukan bahwa 60% mahasiswa perantauan mengalami low life satisfaction (Ramadhani, 2019). Secara keseluruhan, data-data tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih belum mencapai tingkat kepuasan hidup yang optimal, sehingga isu ini menjadi fenomena yang perlu mendapat perhatian serius.

Subjek dari penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang berada dalam kelompok dewasa muda (*emerging adulthood*) dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Meskipun belum sepenuhnya masuk ke dalam fase dewasa (*adult*), namun Arnett (2000) menegaskan bahwa fase *emerging adulthood* merupakan bagian dari transisi menuju masa dewasa dan sudah mulai meninggalkan aspek-aspek remaja. Mahasiswa Universitas Diponegoro yang berada dalam fase tersebut akan menghadapi berbagai transisi kehidupan, salah satunya tuntutan akademik yang tinggi seperti jadwal perkuliahan yang padat, tingkat kesulitan tugas yang tinggi, dan kegiatan akademik lainnya seperti penelitian serta praktikum. Tidak hanya itu, Mahasiswa UNDIP juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan diluar perkuliahan seperti organisasi, kepanitiaan, pengabdian masyarakat, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang dapat mendukung pengembangan *soft skills* sebagai persiapan sebelum memasuki dunia kerja. Hal ini membutuhkan beban waktu tambahan serta kemampuan pengelolaan energi serta prioritas yang baik. Karakteristik tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan psikologis seperti stres akademik, kecemasan, hingga masalah dalam membangun hubungan sosial dan berimplikasi terhadap kesejahteraan subjektif termasuk kepuasan hidup (Song dkk., 2024). Kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan kondisi yang penuh tekanan dapat berpengaruh terhadap kepuasan hidup (Temiz & Comert, 2018). Dengan demikian, isu mengenai tingkat kepuasan

hidup yang belum optimal pada mahasiswa menjadi fenomena yang perlu mendapat perhatian.

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) merupakan suatu konsep yang lahir dari aliran Psikologi Positif mengenai pandangan subjektif individu terhadap pengalaman internalnya terkait kebahagiaan, kepuasan hidup, serta afek positif dalam hidup (Diener, 1984). Kepuasan hidup didefinisikan sebagai cara seseorang mengevaluasi tingkat kepuasannya dengan menggunakan standar pribadi yang mereka buat sendiri, lalu membandingkannya dengan situasi kehidupan mereka saat ini. (Diener, 1984). Pandangan subjektif yang dimaksud berupa persepsi pribadi sebagai evaluasi terhadap kualitas hidup (Diener, 1984). Hal ini menjadi karakteristik yang khas karena penilaian murni dilakukan berdasarkan pengalaman pribadi (Diener, 1984). Kepuasan hidup dipandang sebagai konstruk multidimensional yang mencakup berbagai aspek seperti kepuasan terhadap diri sendiri, keluarga, kehidupan akademik, hingga relasi sosial. Kepuasan hidup menjadi penting untuk dikaji karena merupakan penentu kualitas hidup secara menyeluruh (Diener dkk., 2018). Selain itu, kepuasan hidup juga akan menjaga keseimbangan psikologis di tengah tuntutan akademik dan dinamika relasi sosial yang kompleks (Sari dkk., 2024).

Salah satu aspek utama dalam penilaian kepuasan hidup adalah standar pribadi atau norma internal yang terbentuk dalam diri individu. Apabila kondisi kehidupan seseorang sejalan dengan standar tersebut, tingkat kepuasannya cenderung tinggi, dan sebaliknya (Pavot & Diener, 1993). Penilaian kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Diener dkk.,

1999). Dalam faktor eksternal, kondisi sosial dan kualitas hubungan interpersonal berperan penting dalam membentuk evaluasi terhadap kepuasan hidup (Diener dkk., 1999). Blake dkk. (2024) menjelaskan bahwa membangun dan mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat menjadi faktor penting bagi individu untuk mengukur tingkat kepuasan hidup. Hubungan sosial yang sehat dan penuh dukungan mampu memperkuat evaluasi positif terhadap kehidupan, sedangkan hubungan yang bermasalah dapat menurunkan kepuasan hidup (Blake dkk., 2024). Dalam hal ini, kualitas hubungan interpersonal, khususnya hubungan keluarga dan romantis terbukti berperan lebih besar dalam menentukan tingkat kepuasan hidup dibandingkan faktor lain seperti kondisi ekonomi atau kesehatan (Blake dkk., 2024).

Salah satu teori yang dapat mendukung permasalahan kualitas hubungan interpersonal adalah teori keterikatan atau *attachment theory* yang dikemukakan oleh John Bowlby. Menurutnya, keterikatan terbentuk dari proses interaksi yang dilakukan pada masa kanak-kanak dengan pengasuh sebagai sumber rasa aman (*secure base*) dan tempat berlindung (*safe place*) yang dapat menjadi dasar perkembangan psikologis jangka panjang individu dalam membangun kedekatan dengan orang lain (Bowlby, 1982). Pola keterikatan yang aman (*secure attachment*) akan terbentuk dari pengasuhan yang konsisten dan penuh dukungan, menghasilkan kepercayaan bahwa dirinya layak dicintai dan kepercayaan terhadap orang lain. Sebaliknya, pola keterikatan tidak aman (*insecure attachment*) seperti *anxious* dan *avoidant* berkembang dari pengasuhan yang tidak konsisten atau penuh penolakan, akan berdampak pada munculnya persepsi negatif terhadap diri dan orang lain

(Bartholomew & Horowitz, 1991). Individu dengan *insecure attachment* sering mengalami kesulitan dalam menjalin kedekatan, kecemasan relasional, serta ketidakstabilan emosi yang pada akhirnya berkorelasi negatif dengan kesehatan mental mereka, termasuk kepuasan hidup (Zhang dkk., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gaya keterikatan (*attachment style*) yang terbentuk selama masa dewasa muda dapat mempengaruhi cara individu dalam membangun serta memelihara relasi interpersonal sehingga berdampak langsung terhadap kepuasan hidup jangka panjang (Blake dkk., 2024). Penelitian lainnya menunjukkan gaya keterikatan tidak aman (*insecure*) berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis termasuk kepuasan hidup (Putri & Dariyo, 2025). Sebaliknya, *secure attachment* dinilai dapat mendukung resiliensi psikologis yang lebih baik (Temiz & Comert, 2018).

Selain itu, kualitas keterikatan dalam hubungan romantis juga dapat menjadi prediktor dalam kepuasan hidup yang lebih kuat dibandingkan keterikatan dengan orang tua atau teman sebaya (Guarnieri dkk., 2015). Keterikatan ibu dan anak dapat mempengaruhi kualitas hubungan romantis dan tingkat kepuasan hidup individu. Keterikatan antara hubungan ibu dan anak yang aman akan menghasilkan hubungan romantis yang aman sehingga berdampak pada tingginya Tingkat kepuasan hidup (Guarnieri dkk., 2015).

Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa gaya kelekatan juga berhubungan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian mengungkapkan bahwa *peer attachment* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan pada santri mahasiswa, yang merefleksikan dimensi kepuasan hidup

dalam konteks pendidikan agama (Sugiyanto dkk., 2025). Penelitian lain pada mahasiswa Kendari juga menemukan bahwa *insecure attachment* berkorelasi negatif dengan kematangan emosi, sehingga berdampak pada kesejahteraan subjektif yang lebih rendah termasuk kepuasan hidup (Az-Zahra dan Komarudin, 2024). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa *attachment style* tidak hanya menentukan kualitas hubungan interpersonal, tetapi juga berdampak langsung maupun tidak langsung terhadap evaluasi kepuasan hidup individu. Kondisi ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa bukan sekadar dipengaruhi oleh beban akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis yang membentuk cara mereka memandang diri dan lingkungannya.

Penelitian mengenai hubungan *adult attachment style* dan kepuasan hidup memang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Blake dkk. (2024) serta Temiz dan Comert (2018), namun penelitian tersebut merupakan penelitian yang dilakukan di luar negeri. Penelitian tersebut memberikan gambaran berharga mengenai dinamika *attachment style* terhadap kepuasan hidup, tetapi penelitian di Indonesia masih perlu untuk dilakukan karena beberapa faktor eksternal seperti karakteristik budaya yang lebih kolektif, pola sosial, dan gaya pengasuhan yang berbeda. Faktor-faktor ini mungkin saja dapat membentuk dinamika keterikatan dan kesejahteraan hidup yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa di negara Barat yang lebih individualis. Dengan demikian, meskipun penelitian luar negeri telah menunjukkan adanya pengaruh *attachment style* terhadap kepuasan hidup, masih terdapat kebutuhan untuk mengkaji ulang fenomena ini pada mahasiswa di

Indonesia agar hasil penelitian lebih sesuai dengan konteks budaya dan lingkungan sosial setempat.

Selain itu, penelitian serupa di Indonesia seperti penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Cahyanti (2022) dan Reggia & Laksmiwati (2025), umumnya *attachment style* dikaitkan dengan kepuasan dalam hubungan yang hanya berfokus pada kualitas hubungan romantis. Padahal, bagi mahasiswa, hubungan interpersonal yang sedang dibangun mencakup relasi dengan teman perkuliahan, rekan organisasi, serta berbagai jaringan sosial lain yang memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, meneliti *adult attachment style* dalam kaitannya dengan kepuasan hidup pada mahasiswa dengan konteks hubungan yang lebih luas menjadi salah satu kebaruan dalam penelitian ini. Kebaruan tersebut terletak pada upaya melihat *attachment style* sebagai pola keterikatan umum yang dapat memengaruhi kepuasan hidup mahasiswa secara menyeluruh, bukan hanya terbatas pada hubungan romantis.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *adult attachment style* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Diponegoro?
2. Apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dimensi *Anxiety* dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Diponegoro?
3. Apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dimensi *Avoidance* dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *adult attachment style* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan negatif antara dimensi *Anxiety* dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Diponegoro serta menguji secara empiris hubungan negatif antara dimensi *Avoidance* dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial, dengan memperkaya literatur mengenai hubungan antara *adult attachment style* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa untuk terus menjaga dan mengembangkan keterikatan emosional yang aman (*secure attachment*) dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan evaluasi positif terhadap kehidupan mahasiswa mengenai pentingnya. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu

mengembangkan relasi sosial yang lebih adaptif serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

b. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Diponegoro)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak universitas, khususnya lembaga layanan konseling mahasiswa, dalam merancang program pengembangan diri dan psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.