

PERANAN *SELF-ESTEEM* SEBAGAI MEDIATOR DALAM HUBUNGAN *ANXIOUS ATTACHMENT* DAN *LIFE SATISFACTION* PADA *EMERGING ADULTHOOD*

Cindy Amelia¹ & Riana Sahrani²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: cindy.705200042@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 01-12-2023, revisi: 01-03-2024, diterima untuk diterbitkan : 25-04-2024

ABSTRACT

Emerging adulthood involves a tortuous period of transition. Individuals are often unprepared for the tasks of independence, and some are still dependent on others. This leads to attachment to certain anxiety figures. Attachment style becomes an individual's preference for independence which consists of secure attachment and insecure attachment. This research will focus on one of the two dimensions of insecure attachment, namely anxious attachment. Anxious attachment is an attachment style that is oriented towards a strong desire for attention, support, and close contact with a figure. A number of studies have found low life satisfaction in individuals who have an anxious attachment style, which will affect individual self-esteem. Life satisfaction is an individual's positive assessment of their achievements and quality of life according to predetermined standards. Meanwhile, self-esteem is a person's perception of themselves that involves a process of self-verification. The purpose of this study is to determine whether there is a role of self-esteem in the relationship between anxious attachment and life satisfaction in emerging adulthood. The participants involved in the study consisted of 452 emerging adulthood individuals aged 18-25 years. This study uses quantitative methods with measuring instruments Anxious Attachment Scale Items, The Satisfaction With Life Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale. The results showed no relationship between anxious attachment and life satisfaction ($p = 0.593 > 0.05$), a negative relationship in anxious attachment with self-esteem ($p = 0.027 < 0.05$), and a positive relationship in life satisfaction and self-esteem ($p = 0.000 < 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is no role of self-esteem as a mediator in the relationship between anxious attachment and life satisfaction in emerging adulthood so that the hypothesis in this study cannot be proven.

Keywords: *anxious attachment, life satisfaction, self-esteem, emerging adulthood*

ABSTRAK

Emerging adulthood melibatkan masa peralihan yang berliku-liku. Individu sering kali tidak siap menghadapi tugas-tugas kemandirian sehingga ada di antara individu yang masih mengandalkan kebergantungan terhadap orang lain. Hal ini membawa individu kepada kelekatan terhadap figur-figur kecemasan tertentu. Gaya kelekatan menjadi preferensi individu terhadap kemandirian yang terdiri dari *secure attachment* dan *insecure attachment*. Penelitian ini akan berfokus kepada salah satu dari dua dimensi *insecure attachment*, yakni *anxious attachment*. *Anxious attachment* merupakan gaya kelekatan yang berorientasi pada keinginan kuat untuk mendapat perhatian, dukungan, serta berhubungan dekat dengan figur. Sejumlah penelitian menemukan rendahnya *life satisfaction* pada individu yang memiliki gaya kelekatan *anxious attachment*, yang nantinya akan memengaruhi *self-esteem* individu. *Life satisfaction* merupakan penilaian individu secara positif terhadap pencapaian serta kualitas hidup mereka sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Sementara itu, *self-esteem* merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri yang melibatkan proses verifikasi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peranan *self-esteem* dalam hubungan *anxious attachment* dengan *life satisfaction* pada *emerging adulthood*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian terdiri dari 452 individu *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur *Anxious Attachment Scale Items*, *The Satisfaction With Life Scale*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction* ($p = 0.593 > 0.05$), adanya hubungan negatif pada *anxious attachment* dengan *self-esteem* ($p = 0.027 < 0.05$), dan adanya hubungan positif pada *life satisfaction* dan *self-esteem* ($p = 0.000 < 0.05$). Maka dari itu, dapat disimpulkan tidak ada peranan *self-esteem* sebagai mediator dalam hubungan *anxious attachment* dan *life satisfaction* pada *emerging adulthood* sehingga hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat dibuktikan.

Kata Kunci: *anxious attachment, life satisfaction, self-esteem, emerging adulthood*

1. PENDAHULUAN

Pada umumnya, masa *emerging adulthood* melibatkan sejumlah peralihan. Pencapaian dari peralihan ini berbeda-beda pada setiap individu. Selama berproses dan bereksplorasi menuju pendewasaan, individu akan dihadapkan dengan berbagai tantangan. Tantangan tersebut berupa tugas-tugas kehidupan, seperti hidup mandiri, mencari pekerjaan, atau membentuk keluarga. Namun, sering kali individu tidak siap dalam menghadapinya (Papalia et al., 2009). Jika dibandingkan dengan keadaan dulu, perjalanan menuju masa dewasa saat ini nyatanya lebih berliku-liku (Papalia et al., 2009). Baggio et al. (2016) turut menyatakan peralihan ini tidak dianggap lagi linier. Hal ini terjadi karena adanya beberapa hambatan yang dialami individu dalam perjalanan menuju kemandirian (Wood et al., 2018, dalam Halfon et al., 2018). Contohnya, individu yang berpendidikan atau berketerampilan rendah hanya bisa memperoleh upah yang stagnan, kurangnya peluang kerja, serta kenaikan biaya pendidikan dan biaya hidup (Wood et al., 2018, dalam Halfon et al., 2018).

Kematangan dewasa awal yang berlangsung lebih lama ini membawa konsekuensi negatif. Kebanyakan dari individu *emerging adulthood* lebih berfokus kepada diri sendiri, tetapi bukan kepada kewajiban peran (Arnett, 2007). Arnett (2007) mengungkapkan permasalahan yang sering menonjol saat *emerging adulthood* adalah terjadinya krisis identitas peran dan kewajiban masyarakat. Dalam model tahap psikososial Erikson (1950, 1968, dalam Mitchell et al., 2021), keberhasilan menuntaskan krisis identitas vs. kebingungan peran berdampak penting dalam perkembangan psikososial hingga dewasa. Dari model tahapan tersebut, Mitchell et al. (2021) menemukan resolusi identitas yang diukur selama *emerging adulthood* berhubungan positif dengan tingkat keintiman, generativitas, dan integritas yang tinggi.

Akan tetapi, menurut Arnett et al. (2014), ketidakstabilan meningkat pada individu *emerging adulthood*. Selama periode ini, individu berganti-ganti pekerjaan atau pasangan, sebelum akhirnya menentukan keputusan. Bagi individu muda saat ini, *emerging adulthood* hanya berupa waktu untuk bereksperimen sebelum berperan dan bertanggung jawab sebagai individu dewasa (Papalia et al., 2009). Akibat dari asumsi tentang *emerging adulthood* hanya masa coba-coba, Arnett (2000) mengungkapkan tidak semua orang mampu menggunakannya untuk eksplorasi mandiri. Ketika masa *emerging adulthood* berlangsung, umumnya individu masih mengandalkan orangtua atau pengasuhnya (Wood et al., 2018, dalam Halfon et al., 2018). Sejalan dengan itu, Arnett et al. (2014) mengungkapkan kelekatan individu *emerging adulthood* terhadap orangtua masih ada, hanya saja lebih sedikit.

Selama masa *emerging adulthood* berjalan, sumber daya pribadi serta dukungan keluarga atau sosial yang diterima individu memengaruhi keberhasilannya dalam melewati tahapan ini (Wood et al., 2018, dalam Halfon et al., 2018). Indikator lainnya bisa terlihat dari cara individu menyelesaikan negosiasi bersama orangtua untuk memulai kemandirian (Papalia et al., 2009). Akan tetapi, di sisi lain, ada pula individu *emerging adulthood* yang masih terfiksasi dengan kebergantungan terhadap orang lain. Lapsley dan Woodbury (2016) menyatakan mereka dikonsumsi oleh pemikiran yang mengamankan diri mereka kepada orang lain. Selain itu, mereka juga rutin mencari dukungan lebih dari yang dapat diberikan. Adanya rasa bergantung terhadap orang lain membawa individu *emerging adulthood* kepada kelekatan. Karakteristik figur yang terlibat dalam kelekatan ini dapat merujuk kepada orangtua, anak, dan pasangan (Levy et al., 2011). Dalam studi West et al. (1993), figur kelekatan didefinisikan sebagai rekan sebaya yang bukan berasal dari keluarga dan melibatkan hubungan spesial setidaknya enam bulan.

Menurut Bowlby (1982), kebergantungan dalam berhubungan harus ditinggalkan, tetapi kelekatan juga harus dihargai. Kelekatan merupakan perilaku naluriah yang terkait dengan upaya pertahanan

diri. Menurut Bowlby (1982), warisan genetik serta kondisi lingkungan awal memengaruhi perilaku kelekatan ini. Dalam Nasya et al. (2021), kelekatan adalah hal penting yang terbentuk pada tahun-tahun pertama, misalnya, dari interaksi antara anak dengan orangtua. Tanner (2015) mengungkapkan kelekatan sebagai faktor yang memengaruhi hubungan interpersonal *emerging adulthood*. Perlu diketahui, kelekatan di sini tidak mengacu kepada *place attachment* yang merupakan keterikatan emosional seseorang akan lingkungan atau tempatnya (Christy & Sahrani, 2016).

Setiap individu memiliki gaya kelekatan yang menunjukkan adanya rasa nyaman dan percaya dalam berhubungan dekat, atau hadirnya perasaan takut akan ditolak (Meyer & Pilkonis, 2001). Hudson dan Fraley (2016) menemukan gaya kelekatan sebagai prediktor tingkat keintiman seseorang dan persepsi mereka terhadap kedekatan dalam berhubungan. Menurut Collins dan Read (1990), gaya kelekatan adalah keyakinan tentang diri dan hubungan sosial. Selain itu, oleh Meyer dan Pilkonis (2001), gaya kelekatan merupakan cerminan model kerja internal individu tentang orang lain, diri sendiri dalam berinteraksi, dan berhubungan secara keseluruhan. Gaya kelekatan dapat menjadi preferensi individu terhadap kemandirian.

Setiap kelekatan yang dimiliki individu berbeda-beda, tergantung pengelolaan psikologisnya (Collins & Read, 1990). Gaya kelekatan ini terdiri dari *secure attachment* dan *insecure attachment*. Individu yang memiliki *secure attachment* cenderung terlindung dari gangguan kecemasan (Schimmenti & Bifulco, 2015) dan memberikan hasil perkembangan yang sukses (Bishop et al., 2018). Sementara itu, *insecure attachment* justru memberikan hasil kurang baik dalam domain individu maupun relasional (Bishop et al., 2018). Selain itu, *insecure attachment* diasosiasikan dengan hasil kesehatan yang buruk (Smyth et al., 2015).

Insecure attachment memiliki dua dimensi, yaitu *avoidance attachment* dan *anxious attachment*. Keduanya melibatkan keyakinan dan ekspektasi terhadap hubungan dekat. Individu dengan *avoidance attachment* merasa tidak akan ada yang bisa memenuhi kebutuhan mereka (Hudson & Fraley, 2016). Mereka cenderung tidak nyaman berdekatan dengan orang lain, kesulitan mempercayai, dan memiliki ketakutan akan kebergantungan terhadap orang lain sehingga cenderung menjaga jarak (Sherly & Suryadi, 2022). Namun, sebaliknya, individu dengan *anxious attachment* tidak melihat keintiman sebagai hal yang dekat (Hudson & Fraley, 2016). Selain itu, Sherly dan Suryadi (2022) menambahkan individu *anxious* juga merasa tidak layak mendapatkan cinta, membutuhkan persetujuan atau validasi dari orang lain, dan khawatir pasangan tidak benar-benar mencintainya serta memiliki pemikiran jika pasangan akan meninggalkannya. Kegagalan penafsiran ini membuat individu dengan *anxious attachment* mengalami perasaan tidak aman. Ketidakamanan ini membawanya pada keinginan kuat untuk sangat dekat dan bergantung dengan orang lain secara berlebih (Hudson & Fraley, 2016). Dalam komunikasi interpersonal bersama subjek SS, tinggal terpisah dari orangtua karena merantau membuatnya tak terbiasa dan sering mengalami ketidakstabilan suasana hati serta kemalasan untuk mengerjakan sesuatu (SS, Wawancara Interpersonal, 1 Desember 2023). Hal ini juga sama dirasakan oleh subjek JC dalam komunikasi interpersonalnya, di mana JC mengalami suasana hati yang buruk dan kemalasan untuk berkegiatan saat tidak mendapatkan kabar dari pasangan (JC, Wawancara Interpersonal, 1 Desember 2023).

Sementara itu, orientasi *secure attachment* dicirikan dengan individu yang berkaitan dengan rendahnya tingkat stres dan tingginya kepuasan hidup. Berbeda dengan *insecure attachment* yang dikaitkan dengan stres tinggi dan rendahnya kesejahteraan emosional, membawa individu pada tingkat kepuasan hidup rendah (Lubiewska & Derbis, 2016). Sejalan dengan itu, temuan lainnya

oleh Zagefka et al. (2021) adalah adanya hubungan negatif antara *insecure attachment* dengan kepuasan hidup.

Life satisfaction merupakan salah satu indikator dari hidup yang berkualitas. Sebuah evaluasi positif seseorang terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan (Veenhoven, 1996, dalam Saris et al., 1996). Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara *attachment* dan *life satisfaction*. Sebagai contoh, penelitian oleh Guarnieri et al. (2014) menunjukkan adanya hubungan positif antara *life satisfaction* terhadap *peer attachment* dan *parental attachment*. Kemudian, penelitian lain menemukan penurunan *life satisfaction* pada individu-individu yang memiliki *insecure attachment*, baik *anxious* maupun *avoidant* (Waring et al., 2019).

Walaupun *attachment style* terbagi menjadi beberapa klasifikasi, penelitian ini hanya akan berfokus kepada *anxious attachment*. Teori *attachment*, termasuk *anxious attachment*, dipionir oleh seorang psikoanalisis dan psikiater John Bowlby pada tahun 1969. Pada teori beliau, *anxious attachment*, atau disebut *anxious-ambivalent attachment*, diartikan sebagai bentuk *insecure attachment* yang dirasakan oleh anak-anak. Mereka mengalami kecemasan terhadap kemampuan pengasuh dalam mendukung mereka ketika stres (Chin, 2020, dalam Zeigler-Hill & Shackelford, 2020). Individu *anxious attachment* menginginkan adanya hubungan sosial, tidak seperti individu *avoidant attachment* yang menolak kebutuhan berhubungan sosial (Norberg et al., 2018). Individu *anxious* yang tinggi cenderung menafsirkan perilaku pasangan dengan cara pesimis (Kimmes et al., 2015). Chin (2020, dalam Zeigler-Hill & Shackelford, 2020) mengungkapkan segala kekhawatiran akan ketidaklayakan individu untuk dicintai telah berhubungan positif dan signifikan terhadap aspek-aspek neurotisme.

Pernyataan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menghubungkan *anxious attachment* dengan gangguan neurotisme yang dapat dialami individu *anxious*. Dalam penelitian Smyth et al. (2015), individu *anxious attachment* menunjukkan reaktivitas kortisol akibat stres yang lebih besar. Mereka telah meningkatkan kesadaran emosional mereka, hanya saja mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan itu (Stevens, 2014). Penelitian dari West et al. (1993) menemukan *anxious attachment* sebagai faktor yang memengaruhi psikopatologi dewasa. Penelitian dari Bishop et al. (2018) menunjukkan *anxious attachment* dapat memengaruhi gejala depresi selama masa *emerging adulthood*. Penelitian lain yang meneliti individu dengan gangguan kecemasan sosial menemukan adanya keyakinan negatif tentang diri. Ketergantungan terhadap orang lain dan tingkatan *self-esteem* memengaruhi cara mereka membentuk dan menjalani hubungan dekat (Eng et al., 2001).

Self-esteem merupakan evaluasi diri dan konseptualisasi yang individu buat untuk mempertahankan diri sendiri (Abdel-Khalek, 2016, dalam Holloway, 2016). Kegagalan dan keberhasilan individu menjadi salah satu faktor yang memengaruhi proses perkembangan *self-esteem* individu dan dapat dimaknai secara berbeda oleh masing-masing individu (Saraswati et al., 2017). *Self-esteem* dapat menjadi prediktor dari kesuksesan hidup, seperti puas dalam pernikahan dan berhubungan dekat, dukungan dan jejaring sosial, kesehatan fisik dan mental, pendidikan, status pekerjaan, dan kesuksesan dan kepuasan bekerja (Orth & Robins, 2014). Selain itu, *self-esteem* juga menjadi prediktor dari *emotional stress* pada dewasa muda (Juliano & Suyasa, 2020). Beberapa penelitian lainnya juga mengaitkan *self-esteem* dalam hal kepuasan hidup. Sebagai contoh, penelitian oleh Moksnes dan Espnes (2013) dan Rey et al. (2011), yang menemukan *self-esteem* berperan dan berkorelasi positif terhadap kepuasan hidup remaja. Penelitian oleh Halvorsen dan Heyerdahl (2006) juga menemukan *self-esteem* sebagai faktor penting untuk kepuasan hidup dari pasien dengan *anorexia nervosa*. Selain itu, pada penelitian Kong et al. (2012), *self-esteem*,

bersama dukungan sosial, seutuhnya memediasi hubungan antara *emotional intelligence* dan *life satisfaction* pada remaja akhir. Dari temuan-temuan tersebut, maka dinyatakan *self-esteem* memiliki hubungan dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi *self-esteem*, semakin tinggi *life satisfaction* yang dimiliki.

Pada penelitian Muarifah et al. (2022), ditemukan *anxious attachment* dapat memengaruhi *self-esteem*. Adapun penelitian yang menghubungkan *anxious attachment* dengan *self-esteem*. Sebagai contoh, dalam penelitian Ringer et al. (2014) disebutkan *anxious attachment* terhubung pada rendahnya *self-esteem* dari pasien skizofrenia. Hubungan *anxious attachment* dan *self-esteem* berlanjut bahkan setelah memperhitungkan tingkat keparahan depresi dalam analisis regresi berganda bertahap (Ringer et al., 2014). Oleh karena *anxious attachment* dapat memengaruhi gejala depresi (Bishop et al., 2018) dan psikopatologi dewasa (West et al., 1993), maka ada kemungkinan jika *self-esteem* dapat memediasi kelekatan tersebut dengan kepuasan hidup.

Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, Peneliti tertarik untuk mengulik peranan *self-esteem* sebagai mediator dalam hubungan *anxious attachment* dan *life satisfaction* pada *emerging adulthood*. Hal ini dikarenakan adanya variabel-variabel yang saling terkait dan hubungannya sangat menarik untuk diteliti.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam bentuk non-eksperimental. Data dikumpulkan dengan survei untuk diukur secara kuantitatif. Penelitian jenis ini menggambarkan hubungan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction*, bersama dengan *self-esteem* sebagai mediator. Pengambilan data menggunakan *google form* berisikan kuesioner. *Link google form* disebar dengan bantuan media *online*, seperti *Line*, *WhatsApp*, dan *Instagram*. Pengambilan data ini dilakukan dari rumah. Kemudian, saat data terkumpul, Peneliti mengolah data melalui Program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

Partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) individu berusia 18-25 tahun; dan (b) mengalami kecemasan saat jauh dari orang tertentu, seperti orangtua, pasangan/pacar, atau teman. Penelitian tidak membatasi jenis kelamin, domisili, pekerjaan, maupun suku, ras, agama, atau golongan tertentu. Di dalam penelitian ini, partisipan terdiri dari 452 individu. 376 di antaranya berjenis kelamin perempuan dan 76 di antaranya berjenis kelamin laki-laki.

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur untuk masing-masing tiga variabel yang terdiri dari *anxious attachment*, *life satisfaction*, dan *self-esteem*. Untuk variabel *anxious attachment* diukur dengan *Anxious Attachment Scale Items* yang dikembangkan oleh West et al. (1993), kemudian diterjemahkan oleh Peneliti setelah melalui *expert judgement* oleh Dr. Riana Sahrani, Psikolog dan Sandi Kartasmita, M.Psi., Psikolog. West et al. (1993) dalam alat ukurnya membagi *anxious attachment* menjadi tiga dimensi, yaitu *fear of loss*, *proximity seeking*, dan *separation protest*. Alat ukur ini terdiri dari sembilan (9) butir dengan dua (2) butir negatif dan tujuh (7) butir positif. Skala yang digunakan berada di antara skala 1 “Sangat Tidak Setuju” hingga skala 5 “Sangat Setuju”. Semakin tinggi skor rata-rata individu, semakin tinggi juga *anxious attachment* yang dimiliki individu *emerging adulthood*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor rata-rata individu, semakin rendah *anxious attachment* yang dimilikinya. Kemudian, dalam penelitian ini, alat ukur *Anxious Attachment Scale Items* memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0.799$ setelah satu butir dibuang dan diuji ulang.

Variabel *life satisfaction* diukur menggunakan *The Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) dan dilakukan translasi oleh Natanael & Novanto (2020). Alat ukur ini terdiri dari lima (5) butir positif dan menggunakan skala likert dari 1 sampai 7: (a) 1 untuk “Sangat Tidak Setuju”; (b) 2 untuk “Tidak Setuju”; (c) 3 untuk “Agak Tidak Setuju”; (d) 4 untuk “Netral”; (e) 5 untuk “Agak Setuju”; (f) 6 untuk “Setuju”, dan; (g) 7 untuk “Sangat Setuju”. Semakin tinggi skor rata-rata individu, semakin tinggi individu terhadap tingkat kepuasan hidup mereka. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor individu, semakin rendah juga tingkat kepuasan hidup individu. Kemudian, dalam penelitian ini, alat ukur *The Satisfaction With Life Scale* memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0.812$ dan tidak ada butir yang harus dibuang.

Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan telah dilakukan translasi serta modifikasi oleh Maroqi (2018). Alat ukur ini terdiri dari sepuluh (10) butir dengan lima (5) di antaranya merupakan butir positif dan lima (5) butir lainnya adalah negatif. RSES terdiri dari 1 sampai 4 skala likert: (a) 1 untuk “Sangat Tidak Setuju”; (b) 2 untuk “Tidak Setuju”; (c) 3 untuk “Setuju”, dan; (d) 4 untuk “Sangat Setuju”. Semakin tinggi skor rata-rata individu, semakin tinggi tingkat *self-esteem* mereka dan sebaliknya, semakin rendah skor rata-rata individu, semakin rendah pula tingkat *self-esteem* yang dimiliki. Kemudian, dalam penelitian ini, alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0.831$ setelah dua butir dibuang dan diuji ulang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis korelasi Pearson dari 452 partisipan penelitian ini, ditemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction* ($p = 0.593 > 0.05$). Ditemukan juga *anxious attachment* memiliki hubungan negatif dengan *self-esteem* ($p = 0.027 < 0.05$), artinya semakin tinggi *anxious attachment* individu *emerging adulthood*, semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya, dan demikian pula sebaliknya. Kemudian, hasil pengolahan data juga menemukan adanya hubungan positif antara *life satisfaction* dengan *self-esteem* ($p = 0.000 < 0.05$), artinya semakin tinggi *life satisfaction* individu, semakin tinggi pula *self-esteem* yang dimiliki. Untuk melihat penjabaran yang lebih rinci, dapat lihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1

Hasil Uji Korelasi Pearson Variabel Anxious Attachment, Life Satisfaction, dan Self-Esteem

Variabel	<i>Anxious Attachment</i>	<i>Life Satisfaction</i>	<i>Self-Esteem</i>
<i>Anxious Attachment</i>	1	-.025	-.104*
<i>Life Satisfaction</i>	-.025	1	0.612**
<i>Self-Esteem</i>	-.104*	0.612**	1

Di dalam penelitian ini, telah diteliti tentang peranan *self-esteem* sebagai mediator dalam hubungan *anxious attachment* dan *life satisfaction* pada *emerging adulthood*. Hasil analisis data menunjukkan tidak ada hubungan antara *anxious attachment* dengan *life satisfaction* sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa individu *emerging adulthood* yang mengalami *anxious attachment* tidak berpengaruh pada puas atau tidaknya mereka terhadap kehidupan. Dari hasil tersebut, maka *self-esteem* tidak memiliki peranan dalam hubungan *anxious attachment* dan *life satisfaction*. Temuan baru ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian yang sebelumnya telah menghubungkan *anxious attachment* dan *life satisfaction* dengan bantuan variabel mediator lain. Pada penelitian Sharif et al. (2021), ditemukan adanya variabel religiositas dan harapan yang memediasi sebagian *anxious attachment* dan *life satisfaction* pada 504 partisipan dewasa dari Qazvin, Iran. Kedua variabel mediasi ini secara langsung menghubungkan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction*. Studi Lavy dan Littman-Ovadia (2011) juga menemukan

bagaimana harapan, rasa ingin tahu, dan perspektif (*life wisdom*) memediasi *anxious attachment* dan *life satisfaction*. Penelitian tersebut menyoar kepada 394 partisipan Jewish Israeli berusia 18-67 tahun. Kemudian, pada penelitian Molero et al. (2017), *anxious attachment* dan *life satisfaction* dimediasi oleh *negative affect*, salah satu komponen selain *positive affect* pada *subjective well-being* (swb) terhadap perempuan secara total dan sebagian pada laki-laki.

Sejalan dengan penelitian Waring et al. (2019) dan Koohsar dan Bonab (2011), uji hipotesis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *anxious attachment* dan *life satisfaction* $r(452) = -0.025, p < 0.05$. Selain itu, pada studi Molero et al. (2017), ditemukan adanya perbedaan *life satisfaction* antara perempuan dan laki-laki yang berasosiasi dengan *anxious attachment* dan *avoidance attachment* (*insecure attachment*). Untuk laki-laki, *insecure attachment* berhubungan negatif dengan *life satisfaction*, sedangkan untuk perempuan, kecemasan pasangan mereka berhubungan dengan *life satisfaction* mereka sendiri. Sejalan dengan salah satu hasil penelitian Molero et al. (2017), studi Temiz dan Comert (2018) menemukan adanya hubungan negatif antara subdimensi *anxious attachment* dan *avoidance attachment* dengan *life satisfaction*, serta menemukan kedua subdimensi ini menjadi prediktor signifikan dari *life satisfaction*.

Di dalam pengujian hipotesis, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *anxious attachment* dan *self-esteem* $r(452) = -0.104, p < 0.05$. Artinya, semakin tinggi *anxious attachment*, semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki individu. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Set (2019) menemukan hubungan negatif dan signifikan antara *anxious attachment* dan *self-esteem* dalam penelitiannya yang mengukur kedua variabel tersebut dengan penambahan variabel psikopatologi dan sensitivitas penolakan. Studi tersebut mendapati ketika skor *anxious attachment* meningkat, skor sensitivitas penolakan dan skor psikopatologi juga meningkat, sedangkan skor *self-esteem* berkurang.

Adapun penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara *life satisfaction* dan *self-esteem* $r(452) = -0.612, p < 0.05$, di mana semakin tinggi kepuasan hidup seseorang, semakin tinggi juga *self-esteem* yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, studi Szczesniak et al. (2022) menemukan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dengan *life satisfaction* pada remaja. Hasil ini membuktikan adanya perasaan positif tentang diri yang selaras dengan penilaian kognitif tentang hidup seseorang (Szczesniak et al., 2022). Kemudian, studi dari Szczesniak et al. (2021) juga menemukan hasil yang sama pada kedua variabel dan menekankan bahwa kepuasan dan keberhasilan dalam kehidupan sendiri mampu memperkuat keyakinan bahwa mereka baik dan bernilai.

Penelitian ini juga menggunakan uji beda terhadap variabel independen penelitian, yaitu *life satisfaction*. Uji beda *life satisfaction* ini berdasarkan jenis kelamin, usia, status pendidikan, frekuensi kecemasan, figur kecemasan, gejala kecemasan, kepuasan hidup tanpa figur terdekat, kepuasan berkegiatan sehari-hari tanpa figur terdekat, kebernilaian diri tanpa kehadiran figur terdekat, serta ketidakberdayaan diri tanpa figur terdekat. Hasil uji beda menunjukkan tidak ada perbedaan antara partisipan berdasarkan jenis kelamin, usia, status pendidikan, frekuensi kecemasan, figur kecemasan, dan gejala kecemasan. Artinya, temuan dari uji beda ini memberikan pemahaman bila keenam faktor ini tidak memengaruhi *life satisfaction* individu. Sebaliknya, uji beda menemukan adanya faktor-faktor yang memengaruhi *life satisfaction* partisipan, di antaranya berdasarkan kepuasan hidup tanpa figur terdekat, kepuasan berkegiatan sehari-hari tanpa figur terdekat, kebernilaian diri tanpa kehadiran figur terdekat, dan ketidakberdayaan diri tanpa figur terdekat. Dari data yang terkumpul, partisipan ada yang merasakan dirinya tetap puas berkegiatan

sehari-hari, puas akan kehidupan, juga merasakan dirinya tetap bernilai dan berdaya meskipun tanpa kehadiran figur terdekat. Ada juga yang merasakan sebaliknya.

Kelebihan dari penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan variabel *anxious attachment* yang istilahnya jarang dikenal secara ilmiah oleh khalayak umum, padahal sangat mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penelitian ini, masyarakat menjadi lebih mengenali seluk-beluk *anxious attachment* dan cara menghadapi perasaan cemas akan kelekatan dalam diri mereka. Adapun keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini. Pertama, terdapat konflik antara pertanyaan demografi ke-4 dan ke-5, yaitu pertanyaan tentang kepuasan hidup tanpa figur terdekat dan kepuasan berkegiatan sehari-hari tanpa figur terdekat. Dalam pertanyaan demografi ke-4, hanya 46 menyatakan "Puas" dan 253 menyatakan "Biasa saja", sementara 153 sisanya menyatakan "Tidak puas". Namun, dalam pertanyaan demografi ke-5, 219 menyatakan "Ya" (Puas) dan 233 menyatakan "Tidak" (Tidak Puas). Terjadinya konflik antara kedua pertanyaan demografi tersebut yang keduanya menasar kepada kepuasan dalam hidup dimungkinkan terjadi karena tidak adanya hubungan *anxious attachment* dan *life satisfaction* mereka. Mungkin juga terjadi karena adanya jumlah perbedaan pemilihan jawaban sehingga berdampak pada konflik jawaban. Kedua, pada pertanyaan demografi yang menggambarkan frekuensi kecemasan partisipan dan kepuasan hidup partisipan, tidak ada indikator seberapa sering atau puas mereka sehingga setiap orang dapat mendefinisikannya berbeda-beda. Hal ini dapat menimbulkan bias karena pertanyaan yang ada tidak memiliki tolok ukur. Ketiga, penelitian ini tidak dapat membuktikan adanya hubungan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction* sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut yang lebih mampu mengupas korelasi di antara keduanya. Selain itu, sejauh ini, tidak ditemukan adanya hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction*. Saran untuk penelitian berikutnya di masa depan akan dibahas kemudian.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dari 452 partisipan *emerging adulthood*, dapat disimpulkan *self-esteem* tidak memiliki peranan sebagai mediator dalam hubungan *anxious attachment* dan *life satisfaction*. Hal ini dikarenakan tidak ditemukan adanya hubungan antara *anxious attachment* dan *life satisfaction* ($p = 0.593 > 0.05$) sehingga secara tidak langsung telah membuat *self-esteem* tidak memiliki peranan sebagai mediator di antara kedua variabel tersebut. Terlepas dari itu, *anxious attachment* memiliki hubungan negatif dengan *self-esteem* ($p = 0.027 < 0.05$). Artinya, semakin tinggi *anxious attachment* yang dimiliki, semakin rendah *self-esteem* individu *emerging adulthood* tersebut. Kemudian, juga ditemukan *life satisfaction* yang memiliki hubungan positif dengan *self-esteem* ($p = 0.000 < 0.05$). Artinya, semakin tinggi *life satisfaction*, semakin tinggi juga *self-esteem* yang dimiliki individu *emerging adulthood*.

Penelitian ini dapat berkontribusi bagi ilmu psikologi, khususnya pada bidang positif dan perkembangan, serta bopenambahan sumber kepustakaan. Dengan adanya pembahasan tentang *anxious attachment*, *life satisfaction*, dan *self-esteem*, diharapkan fenomena ini lebih diperhatikan dan tidak dianggap sebagai fenomena yang sepele. Untuk penelitian di masa depan, berikut beberapa saran yang berkaitan dengan manfaat teoretis agar penelitian ini semakin berkembang: (a) penelitian berikutnya dapat menggunakan variabel *intervening* lain untuk mendapatkan hasil yang berbeda; (b) penelitian berikutnya dapat meneliti *anxious attachment* dengan figur kelekatan tertentu yang lebih mendalam; (c) penelitian berikutnya dapat menasar individu di luar *emerging*

adulthood; dan (d) penelitian berikutnya dapat menggunakan atau menggabungkan metode kualitatif untuk mendapatkan hasil yang lebih dalam.

Selain itu, adapun saran yang berkaitan dengan manfaat praktis. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi individu *emerging adulthood* yang memiliki *anxious attachment*. Individu dengan *anxious attachment* disarankan untuk melakukan refleksi diri atas gaya kelekatan yang dimiliki. Refleksi diri dapat dilakukan melalui *journaling* dengan tujuan memahami dan mengelola emosi sehingga individu lebih terbuka dan memiliki cara pandang optimis terhadap gaya kelekatannya. Bagi orangtua, pasangan, pacar, dan figur kelekatan lainnya, berikan dukungan kepada individu *anxious* dengan komunikasi terbuka. Komunikasi terbuka dapat membangun hubungan interpersonal yang baik dengan individu *anxious* dan figur kelekatannya.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Kami mengucapkan terima kasih kepada para kontributor pelaksanaan penelitian ini yang meliputi para responden yang telah menyempatkan waktu untuk mengisi kuesioner, serta kepada pihak-pihak lainnya dan pihak penyelenggara yang terlibat pada penelitian ini.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066x.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Society for Research in Child Development*, 1(2), 68–73.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi: 10.1016/s2215-0366(14)00080-7
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daepfen, J., & Gmel, G. (2016). Emerging adulthood: a time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400. doi: 10.1177/0163278716663602
- Bishop, J. L., Norona, J. C., Roberson, P. N. E., Welsh, D. P., & McCurry, S. K. (2018). Adult attachment, role balance, and depressive symptoms in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 26(1), 31–40. doi: 10.1007/s10804-018-9295-z
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Christy, C., & Sahrani, R. (2016). Hubungan place attachment dengan perilaku prososial relawan sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(2), 68–87. doi: 10.24912/provitae.v8i2.218
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4).
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365–380. doi: 10.1037/1528-3542.1.4.365
- Guarnieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2014). Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. *Social Indicators Research*, 121(3), 833–847. doi: 10.1007/s11205-014-0655-1
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2018). *Handbook of Life Course Health Development*. Springer international publishing. doi: 10.1007/978-3-319-47143-3
- Halvorsen, I., & Heyerdahl, S. (2006). Girls with anorexia nervosa as young adults: personality, self-esteem, and life satisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 39(4), 285–293. doi: 10.1002/eat.20248

- Holloway, F. (ed.). (2016). *Self-Esteem: Perspectives, Influences and Improvement Strategies*. Nova Science Publishers.
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2016). Adult attachment and perceptions of closeness. *Personal Relationships*, 24(1), 17–26. doi: 10.1111/pere.12166
- Juliano, L., & Suyasa, P. T. Y. S. (2020). Peran self-esteem dalam mencegah emotional distress: Locus of control sebagai antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 224-233. doi: 0.24912/jmishumsen.v4i1.6924
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039–1043. doi: 10.1016/j.paid.2012.07.032
- Koohsar, A. A. H., & Bonab, B. G. (2011). Relation between quality of attachment and life satisfaction in high school administrators. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 30, 954-958. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.185
- Lapsley, D., & Woodbury, R. D. (2016). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. In Arnett (ed.). Oxford University Press.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50. doi:10.1016/j.paid.2011.01.023
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193–203. doi: 10.1002/jclp.20756
- Lubiewska, K., & Derbis, R. (2016). Relations between parenting stress, attachment, and life satisfaction in mothers of adolescent children. *Polish Journal of Applied Psychology*, 14(2), 87–112. doi: 10.1515/pjap-2015-0056
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 7(2), 92-96. doi: 10.15408/jp3i.v7i2.12101
- Meyer, B., & Pilkonis, P. A. (2001). Attachment style. *Psychotherapy*, 38(4).
- Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., & Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and Aging*, 36(5), 545–556. doi: 10.1037/pag0000537
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921–2928. doi: 10.1007/s11136-013-0427-4
- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I., & Recio, P. (2017). Attachment insecurities, life satisfaction, and relationship satisfaction from a dyadic perspective: The role of positive and negative affect. *European Journal of Social Psychology*, 47(3), 337-347. doi: 10.1002/ejsp.2276
- Muarifah, A., Mashar, R., Hashim, I. H. M., Rofiah, N. H., & Oktaviani, F. (2022). Aggression in adolescents: the role of mother-child attachment and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 12(5), 147. doi: 10.3390/bs12050147
- Nasya, E., Sahrani, R., & Basaria, D. (2021). Gambaran attachment anak dengan orangtua di era perkembangan teknologi dilihat dari persepsi anak (Studi pada siswa-siswi SD X). *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 101-120. doi: 10.24912/provita.v14i2.13416
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2020). Pengujian model pengukuran congeneric, tau-equivalent dan parallel pada satisfaction with life scale (SWLS). *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285-598. doi: 10.15575/psy.v7i2.6405
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. doi: 10.1177/0963721414547414

- Papalia, D. E., Olds, S. Wendkos., & Feldman, R. Duskin. (2009). *Human Development* (11th ed.). Mcgraw-Hill.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227–234. doi: 10.5093/in2011v20n2a10
- Ringer, J. M., Buchanan, E. E., Olesek, K., & Lysaker, P. H. (2014). Anxious and avoidant attachment styles and indicators of recovery in schizophrenia: associations with self-esteem and hope. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(2), 209–221. doi: 10.1111/papt.12012
- Saraswati, L., Tiatri, S., & Sahrani, R. (2017). Peran self-esteem dan school well-being pada resiliensi siswa SMK pariwisata A. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 511–518. doi: 10.24912/jmishumsen.v1i2.1472
- Saris, W. E., Veenhoven, R., & Scherpenzeel, A. (1996). *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*. Eötvös University Press.
- Schimmenti, A., & Bifulco, A. (2015). Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: The role of attachment styles. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 41–48. doi: 10.1111/camh.12051
- Set, Z. (2019). Potential regulatory elements between attachment styles and psychopathology: Rejection sensitivity and self-esteem. *Archives of Neuropsychiatry*, 56, 205–212. doi: 10.29399/npa.23451
- Sharif, S. P., Amiri, M., Allen, K., Nia, H. S., Fomani, F. K., Matbue, Y. H., Goudarzian, A. H., Arefi, S., Yaghoobzadeh, A., & Waheed, H. (2021). Attachment: the mediating role of hope, religiosity, and life satisfaction in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(57). doi: 10.1186/s12955-021-01695-y
- Sherly, S., & Suryadi, D. (2022). Pengaruh adult attachment style terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 386-392. doi: 10.24912/ jmishumsen.v6i2.19170
- Smyth, N., Thorn, L., Oskis, A., Hucklebridge, F., Evans, P., & Clow, A. (2015). Anxious attachment style predicts an enhanced cortisol response to group psychosocial stress. *Stress*, 18(2), 143-148. doi: 10.3109/10253890.2015.1021676
- Stevens, F. L. (2014). Affect regulation styles in avoidant and anxious attachment. *Individual Differences Research*, 12(3), 123-130.
- Szczesniak, M., Mazur, P., Rodzen, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473-1482. doi: 10.2147/PRBM.S322788
- Szczesniak, M., Bajkowska, I., Czaprowska, A., & Silenska, A. (2022). Adolescents' self-esteem and life satisfaction: Communication with peers as a mediator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3777. doi: 10.3390/ijerph19073777
- Tanner, J. L. (2015). Mental health in emerging adulthood. *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. In Arnett (ed.). Oxford University Press.
- Temiz, Z. T., & Comert, I. T. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274-283. doi: 10.5350/DAJPN2018310305
- Waring, A., Kernes, J. L., & Bui, N. H. (2019). The role of attachment anxiety, attachment avoidance, and grit on life satisfaction and relationship satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*. doi: 10.1177/0022167819844692
- West, M., Rose, M. S., & Sheldon, A. (1993). Anxious attachment as a determinant of adult psychopathology. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 181(7), 422–427. doi: 10.1097/00005053-199307000-00004

Zagefka, H., Andrew, N., Boelen, B., Cummings, O., Denton, R., Harris, S., Knoetig, L., Mahmood, M., Shahid, A., Swan, M., Tarter, J., Welch, A., & Williams, R. (2021). Attachments to mother, father, and romantic partner as predictors of life satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 30(4), 570-578. doi: 10.1177/10664807211064147