

ADULT ATTACHMENT, PEMAAFAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU MENIKAH

Meta Damariyanti
Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya no. 100, Depok 16424, Jawa Barat
meta_da@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Konflik dalam rumah tangga merupakan hal yang mampu merusak keharmonisan rumah tangga, maka, dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik yang dapat membantu individu menikah dalam mengatasi permasalahan secara efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji kontribusi adult attachment dan pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis individu menikah. Penelitian ini melibatkan 79 responden (49 istri dan 30 suami), berusia 22-62 tahun. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi adult attachment dan pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menikah. Pemaafan memiliki kontribusi terbesar dalam pencapaian kesejahteraan psikologis pada individu menikah, yaitu 28%. Selain itu secure attachment merupakan gaya attachment yang paling memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *adult attachment, kesejahteraan psikologis, pemaafan.*

Abstract

Household conflict can damage the harmony in the household, hence, psychological well-being that can help married individuals in overcoming problems effectively is necessary. The purpose of this study is to examine the contribution of adult attachment and forgiveness to the psychological well-being of married individuals. This study involved 79 respondents (49 wives and 30 husbands), aged from 22 to 62 years old. The analysis technique used in this study is multiple regression. The results of the study prove that there is a contribution of adult attachment and forgiveness to the psychological well-being of married individuals. Forgiveness has the biggest contribution in achieving psychological well-being in married individuals, which is 28%. Beside, secure attachment is the most influencing attachment style in psychological well-being.

Keywords: *adult attachment, forgiveness, psychological well-being*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan fase dalam kehidupan yang dilalui oleh mayoritas individu. Setiap individu menikah menginginkan pernikahan harmonis, namun sepanjang berjalannya pernikahan akan diwarnai dengan beragam konflik. Konflik yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan beragam masalah-masalah psikologis. Kondisi tertekan akibat konflik menghasilkan interaksi yang buruk pada

suami dan istri yang dapat diakibatkan dari pernyataan-pernyataan negatif dan balasan perilaku negatif (O'Leary & Smith, 1991). Pada akhirnya jika masalah dalam pernikahan tidak diatasi maka dapat memengaruhi keharmonisan rumah tangga bahkan sampai pada kasus perceraian (Dagun, 2002).

Kesejahteraan psikologis sangat diperlukan bagi individu menikah, karena kesejahteraan psikologis tidak hanya memiliki perasaan baik tapi juga dapat membantu

individu dalam mengambil tindakan terhadap masalah dan memilih solusi yang sesuai (Ryff & Singer, 2008). Huppert mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai berfungsinya diri individu secara efektif yang dapat membantu mengatasi masalah hidup. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). Konsep kesejahteraan psikologis Ryff (2008) dijelaskan dalam enam dimensi yaitu; penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, relasi sosial, makna hidup dan otonomi. Beberapa manfaat kesejahteraan psikologis dalam pernikahan yaitu: mampu meningkatkan kepuasan dalam pernikahan (Walker, Isherwood, Burton, Magambo & Luszcz, 2013) dan menghasilkan pernikahan yang bahagia (Waite, Luo & Lewin, 2009; Dush, Taylor & Kroeger, 2008).

Penentu penting kesehatan psikologis, lebih khususnya kesejahteraan adalah *attachment* (Mikulincer & Shaver, 2007; Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1996). Kualitas hubungan dengan kedua orang tua selama masa kanak-kanak secara signifikan dikaitkan dengan gaya keterikatan kepada orang lain di masa dewasa (Hazan & Shaver, 1987). Setiap bentuk *attachment* berkaitan dengan regulasi dan resiliensi, hal yang menjelaskan mengenai ketahanan individu

terhadap stres, hubungan pribadi individu dengan orang lain dan kepuasan hidup, dimana hal tersebut adalah faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Karreman & Vingerhoets, 2012).

Adult attachment dikonseptualisasikan sebagai model kerja internal (*internal working models*) pada diri dan hubungannya dengan orang lain yang berkembang seiring waktu melalui pengalaman dengan orang lain yang signifikan yang dapat memengaruhi perasaan dan perilaku serta cara memandang dan menafsirkan dunia dan hubungan (Bowlby, 1973). Terdapat dua kerangka besar yaitu *secure attachment* dan *insecure attachment*. *Secure attachment* ditandai dengan model kerja internal yang positif dari diri dan orang lain, sedangkan *insecure attachment* ditandai dengan model kerja yang negatif dari diri dan atau orang lain (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991).

Attachment telah dikonseptualisasikan berdasarkan pada dua dimensi ortogonal: *anxious attachment*, di mana individu mencari kedekatan, kemauan, dan perhatian dari seseorang yang signifikan; dan *avoidant attachment*, di mana individu menunjukkan kesulitan menjadi tergantung pada orang lain dan meninggalkan pencarian kedekatan (Ainsworth et al. 1978; Fraley dan Roisman 2014; Fraley dan Waller 1998). Dimensi tersebut mengarah pada orientasi *attachment* yang berbeda, yaitu (a) *secure attachment* ketika kedua dimensi tersebut berada pada level rendah, (b) *anxious attachment* ketika

tingkat *anxious* tinggi dan tingkat *avoidance* yang rendah, dan (c) *avoidance attachment* saat rendahnya *anxious* dan *avoidance* tinggi (Ainsworth dkk., 1978).

Adult attachment terbentuk pada awal masa perkembangan. Apabila kebutuhan psikologis anak terpenuhi dengan cepat dan konsisten, maka berkembang model positif pada diri dan positif pada orang lain orang lain (*secure attachment*), sehingga individu tersebut akan menunjukkan fleksibilitas, keseimbangan dan dapat mengatasi pengalaman yang menyakitkan serta tetap terhubung dalam sebuah hubungan (Bowlby, 1973). Namun, jika respon pada anak tidak tanggap dan tidak konsisten maka akan mengarah pada pengembangan model negatif terhadap diri mereka sendiri (*anxious attachment*) yang ditandai dengan harga diri rendah, tidak layak mendapatkan kasih sayang dan takut ditinggalkan. Jika kebutuhan anak diabaikan maka anak dapat mengembangkan model kerja negatif terhadap orang lain (*avoidance attachment*) yang dapat mengakibatkan kemandirian yang obsesif, ketidakpercayaan pada orang lain dan ketidaknyamanan dengan kedekatan (Bowlby, 1973).

Secure attachment dapat dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih tinggi (Karreman & Vingerhoets, 2012), sedangkan *anxious* dan *avoidance attachment*, berhubungan dengan kesejahteraan yang lebih rendah (Kafetsios & Sideridis, 2006; Landen & Wang, 2010; Lavy & Littman-Ovadia, 2011). Individu dengan *secure attachment*

memiliki hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri (Mikulincer & Shaver 2007). Hal ini berhubungan dengan emosi positif dan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan romantik. (Collins & Feeney 2004; Gleeson & Fitzgerald 2014). Oleh karena itu, mereka dapat terlibat dalam hubungan yang mendalam dan masih merasa nyaman dengan hubungan yang saling ketergantungan (Bartholomew & Horowitz 1991; Mikulincer & Shaver 2007). Sedangkan, individu yang menunjukkan *avoidance attachment* akan mengalami kesulitan dalam hubungan dengan orang lain, mengelola lingkungan secara tepat, dan menunjukkan tingkat penerimaan diri yang rendah (Quevedo, Hernandez & Cabrera, 2018), individu yang memiliki *anxious attachment* juga menunjukkan otonomi penerimaan diri rendah (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read 1990; Mikulincer & Shaver, 2007). Variabel berikutnya yang diduga memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah adalah pemaafan. McCollugh, Worthington dan Rachal (1997) mendefinisikan pemaafan sebagai perubahan motivasional, menurunnya motivasi untuk balas dendam dan motivasi untuk menghindar orang yang telah menyakiti, yang cenderung mencegah seseorang berespon yang destruktif dalam interaksi sosial dan mendorong seseorang untuk menunjukkan perilaku yang konstruktif terhadap orang yang telah menyakitinya.

Pemaafan merupakan proses mengam-puni kesalahan dan bertujuan mencapai ketenangan internal diri, meningkatkan hubungan keluarga, dan membebaskan diri dari kebencian serta mencapai konsekuensi seperti (a) kebebasan dari perasaan negatif terhadap orang yang melakukan salah, (b) menghapus efek sakit, (c) menghindari kemarahan, dan pembalasan dan perilaku bermusuhan pada pelaku atau transgresor (Oginyi, Ofoke & Francis, 2015). Pada kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, pemaafan bertindak sebagai sumber kekuatan untuk membantu mempertahankan kesejahteraan (Karremans, Lange, Ouwerkerk & Kluwer, 2003). Pemaafan dapat memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan dengan cara memengaruhi persepsi orang yang memberi maaf mengenai hubungannya dengan transgresor, karena mempertahankan tingkat keterhubungan yang tepat dengan orang lain adalah kebutuhan psikologis mendasar (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000).

Secara kesehatan, memaafkan memberikan keuntungan psikologis (Worthington & Wade, 1999) yaitu memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan (Brown, 2003; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk & Kluwer, 2003; Karuse & Ellison, 2003). Studi terdahulu menemukan bahwa pemaafan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis, individu yang cenderung memaafkan akan memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki pemaafan (Abid & Hussain, 2015; Bono &

McCullough, 2006; Pareek, Mathur & Mangnani, 2016; Shourie & Kaur, 2016; Singh & Sharma, 2018; Tse & Yip, 2009; Wal, Karremans & Cillessen, 2016).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis yang dapat dikembangkan di dalam penelitian ini adalah bahwa *adult attachment* dan pemaafan memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menikah

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah menguji kontribusi *adult attachment* dan pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menikah, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi berganda. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui *link google form* responden yang memiliki kriteria berusia 22-62 tahun dan lama menikah minimal satu tahun. Pengambilan data lapangan yang dilakukan didapatkan partisipan sebanyak 79 orang. Mayoritas partisipan berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 49 (62%) sedangkan pria sebanyak 30 orang (38%), berusia 22-62 tahun.

Variabel Kesejahteraan psikologis diketahui berdasarkan skor yang diperoleh melalui skala pengukuran *Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) 42 Item version* yang disusun oleh Ryff (1989) berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu

autonomy, enviromental mastery, personal growth, positive relation, purpose in life, dan self acceptance Skala ini pada awalnya berjumlah 42 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat 10 aitem yang gugur. Jumlah aitem tersisa adalah 32 butir terentang 0.286-0.659 dengan alpha Cronbach sebesar 0.907.

Adult Attachment diukur dengan menggunakan *Adult Attachment Scale* (Collins & Read, 1990). Kuisisioner ini terdiri dari 18 item yang terdiri dari tiga dimensi ortogonal, yaitu *avoidant attachment, anxious attachment* dan *secure attachment*. Model skala yang digunakan adalah skala Likert. Skala asli menyajikan tujuh alternatif jawaban. Dimensi *Avoidance attachment* memiliki daya diskriminasi aitem terentang 0.476-0.722 dan alpha Cronbach sebesar 0.775. Daya diskriminasi dimensi *anxious attachment* terentang 0.717-0.926 dengan alpha Cronbach sebesar 0.953 dan pada *secure attachment* memiliki daya diskriminasi terentang 0.673-0.833 dengan alpha Cronbach sebesar 0.911. Skala ini memiliki nilai alpha stratified sebesar 0.795.

Pemaafan diukur berdasarkan skor yang diperoleh melalui skala *Transgression-Related Interpersonal Motivations Scale 12-Item Form (TRIM-12)*, berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown dan Hight (1998) yaitu *avoidance motivation dan*

revenge motivation. Semakin tinggi skor, maka semakin rendah pemaafan, sebaliknya semakin rendah skor, maka semakin tinggi pemaafan. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert* dengan menyajikan lima alternatif jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Aitem-aitem pada skala penelitian ini terdiri atas aitem-aitem *favorable* (mendukung) dan aitem-aitem *unfavorable* (tidak mendukung). Daya diskriminasi terentang 0.608-0.843 dengan alpha Cronbach sebesar 0.928.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui normalitas dan linearitas data. Berdasarkan pengujian normalitas, pada skala kesejahteraan psikologis diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.200 ($p > .05$), hal ini berarti skala kesejahteraan psikologis memiliki sebaran skor normal, sedangkan pada skala pemaafan memiliki skor 0.000, *avoidant attachment* sebesar 0.014, *anxious attachment* memiliki skor 0.000 dan *secure attachmet* memiliki skor 0.002. Artinya pemaafan, *avoidant attachment, anxious attachment, dan secure attachment* memiliki sebaran skor tidak normal. Pada uji linearitas, seluruh variabel independen yaitu pemaafan dan ketiga dimensi *adult attachment* dengan kesejahteraan psikologis bersifat linier. Hasil dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil Uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Kesejahteraan psikologis	0.200	$p > .05$	Normal
Pemaafan	0.000	$p < .05$	Tidak Normal
<i>Avoidant attachment</i>	0.014	$p < .05$	Tidak Normal
<i>Anxious attachment</i>	0.000	$p < .05$	Tidak Normal
<i>Secure attachment</i>	0.002	$p < .05$	Tidak Normal

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Skor	P	Keterangan
Pemaafan	.000	$p < .05$	Linier
<i>Avoidant attachment</i>	.028	$p < .05$	Linier
<i>Anxious attachment</i>	.014	$p < .05$	Linier
<i>Secure attachment</i>	.000	$p < .05$	Linier

Tabel 3. Korelasi Antar Variabel

	1	2	3	4	Rerata	SD
Kesejahteraan psikologis					119.66	13.736
Pemaafan	0.530**				52.06	7.026
<i>Avoidant attachment</i>	-0.248*	-0.024			10.56	2.405
<i>Anxious attachment</i>	-0.275**	-0.076	0.720**		9.08	3.3881
<i>Aecure attachment</i>	0.450**	0.362**	-	-0.406**	38.19	3.408
			0.344**			

Keterangan: 1 = Kesejahteraan psikologis, 2 = Pemaafan, 3 = *Avoidant attachment*, 4 = *Anxious attachment*, 5 = *Secure attachment*

*signifikan pada .05, **signifikan pada .01

Tabel 3 memperlihatkan korelasi antar variabel. Kesejahteraan psikologis memiliki korelasi yang signifikan pada semua variabel. Kesejahteraan psikologis memiliki korelasi positif pada pemaafan dan *secure attachment*. Artinya semakin tinggi pemaafan dan *secure attachment* maka semakin baik kesejahteraan psikologis. Sedangkan kesejahteraan psikologis berkorelasi negatif pada *avoidance attachment* dan *anxious attachment*, artinya semakin tinggi *avoidance* dan *anxious attachment*, maka semakin buruk kesejahteraan psikologis. Hasil lain juga memperlihatkan

bahwa pemaafan memiliki korelasi terkuat dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi pemaafan dan *adult attachment* terhadap kesejahteraan psikologis individu menikah. Berdasarkan hasil regresi berganda diperoleh nilai F sebesar 11.373 dan signifikasnsi sebesar 0.00. Hasil ini membuktikan bahwa ada kontribusi pemaafan dan *adult attachment* terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menikah. Nilai *R square* sebesar 0.381, artinya pemaafan dan *adult attachment* memberikan kontribusi

terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis sebesar 38.1%. Untuk mengetahui besaran kontribusi tiap variabel, peneliti menguji masing-masing variabel independent yaitu pemaafan, *avoidance attachment*, *anxious attachment*, dan *secure attachment* terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil dapat dilihat pada Tabel 2. Pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa pemaafan memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menikah dengan besaran kontribusi 28%, artinya pemaafan berperan besar dalam pencapaian kesejahteraan psikologis pada individu menikah. Beberapa studi terdahulu membuktikan hal serupa bahwa pemaafan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Abid & Hussain, 2015; Bono & McCullough, 2006; Pareek dkk., 2016; Shourie & Kaur, 2016; Singh & Sharma, 2018; Tse & Yip, 2009 Wal dkk., 2016). Pada saat suami dan istri dihadapkan konflik pernikahan, maka dengan adanya pemaafan, emosi negatif dan tekanan psikologis mampu diatasi (Abid & Hussain, 2015).

Maka, pemaafan sangat diperlukan dalam per-nikahan, untuk mencegah semakin besarnya konflik yang dapat memengaruhi keharmonisan keluarga. Hal ini sesuai dengan temuan Karremans dkk. (2003) bahwa memaafkan dalam hubungan interpersonal mampu menghasilkan kebahagiaan dan

kepuasan hubungan (Karremans dkk., 2003). Pemaafan partisipan penelitian berada pada kategori tinggi, artinya bahwa suami dan istri dalam penelitian ini mampu menghilangkan emosi negatif terhadap transgressor, terutama jika yang menjadi transgressor adalah pasangannya, karena level kedekatan partisipan dan transgressor mampu memperkuat pemaafan (Bono & McCullough, 2006; Bono dkk., 2008).

Selain itu persepsi individu terhadap komitmen dan pentingnya hubungan dalam pernikahan menenggarai pemberian maaf pada pasangan (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000), sehingga pasangan mampu mengembalikan persepsi mengenai komitmen yang terjalin (Tsang, McCullough, & Fincham, 2006).

Pemberian maaf akan menghasilkan kesejahteraan psikologis yang baik karena emosi positif akan meningkat dan emosi negatif akan berkurang (Bono, McCullough & Root, 2006). Peran dari pemaafan adalah menghasilkan kesejahteraan dengan mengatasi konflik, mengurangi emosi negatif dan ruminasi yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis (Pareek dkk., 2016). Pada saat emosi negatif dan motivasi untuk membalas transgresor menurun, maka akan mengarahkan pada kesejahteraan psikologis (Bono & McCullough, 2006).

Tabel 4. Regresi Pemaafan, *Avoidant Attachment*, *Anxious Attachment*, dan *Secure Attachment* terhadap Kesejahteraan Psikologis

Variabel	R^2	Adjusted R^2	F	sig.
Pemaafan	.280	.271	30.011	$p < .01$
<i>avoidant attachment</i>	.061	.049	5.029	$p < .01$
<i>anxious attachment</i>	.076	.064	6.310	$p < .01$
<i>secure attachment</i>	.203	.203	19.574	$p < .01$

Hasil penelitian juga membuktikan *secure attachment* memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 20.3%. Semakin individu memiliki *secure attachment* maka semakin baik kesejahteraan psikologis. Temuan ini senada dengan studi Karreman dan Vingerhoets (2012) bahwa *secure attachment* dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang baik. Individu dengan *secure attachment* dibuktikan memiliki hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri (Mikulincer & Shaver 2009), yang merupakan dimensi dari kesejahteraan psikologis.

Secure attachment memiliki korelasi dengan aspek-aspek kualitas hubungan (Collins & Read, 1990) sehingga hal ini dapat memengaruhi persepsi suami dan istri dalam memandang konflik. Suami dan istri yang memiliki *secure attachment* memandang konflik sebagai hal yang dapat membantu dalam pertumbuhan pribadi, sehingga individu *secure attachment* merespon konflik dengan strategi yang positif seperti optimis, mengekspresikan perasaan tertekan dengan tepat, dan menggunakan metode konstruktif untuk mengatasi konflik (Shaver & Mikulincer, 2002), Selain itu, individu yang

memiliki *secure attachment* memiliki tingkat kesadaran emosional dan keterampilan empatik yang tinggi (Laible, 2007), dan memungkinkan transisi dari emosi negatif ke emosi positif (Burnette, Taylor, Worthington & Forsyth, 2007). Memiliki emosi positif dan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan romantik (Collins & Feeney 2004; Gleeson & Fitzgerald 2014), hal ini dirasa sangat penting karena dapat menghasilkan hubungan yang mendalam dan masih merasa nyaman dengan hubungan yang saling ketergantungan (Bartholomew & Horowitz 1991; Mikulincer & Shaver 2007), maka, penting dimiliki oleh suami dan istri untuk menjaga keharmonisan dan menghasilkan kesejahteraan psikologis.

Avoidance attachment juga dibuktikan memiliki kontribusi negatif sebesar 6.1% terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin rendah *avoidance attachment* maka semakin baik kesejahteraan psikologis. Begitu juga dengan *anxious avoidance* dibuktikan memiliki kontribusi negatif sebesar 7.6% terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini sesuai dengan studi sebelumnya yang membuktikan bahwa *avoidance* dan *anxious attachment* berkaitan dengan kesejahteraan yang buruk (Kafetsios & Sideridis, 2006;

Landen & Wang, 2010; Lavy & Littman-Ovadia, 2011). Sebaliknya, rendahnya *avoidance attachment* dan *anxious attachment* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini didukung oleh temuan Wang dan Mallinckrod (2006) yang membuktikan bahwa individu dengan *avoidance attachment* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih besar, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah.

Individu dengan *avoidance attachment*, memandang konflik rumah tangga sebagai sumber tekanan psikologis dan tidak memanfaatkan *support system* dalam membantu mengatasi masalahnya. Hal ini karena mereka menganggap bahwa orang lain tidak akan dapat membantu dalam mencari solusi (Jin & Wang, 2015). Individu yang menghindari cenderung tidak mencari bantuan, karena mereka cenderung menunjukkan jarak interpersonal dan melepaskan diri dari orang lain (Mallinckrodt, 2000). Maka, hubungan yang terjalin dangkal karena ada rasa takut akan keintiman. Hal ini akan memengaruhi dimensi penting dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain. Di dalam konteks pernikahan hubungan yang positif dengan pasangan merupakan hal penting untuk pencapaian keharmonisan rumah tangga.

Individu dengan *anxious attachment* memiliki kekhawatiran akan ditolak atau diabaikan (Mikulincer & Shaver, 2007), sehingga individu yang memiliki *anxious*

attachment menunjukkan otonomi dan penerimaan diri rendah (Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read 1990; Mikulincer & Shaver, 2007). Pada kaitannya dengan hubungan, individu dengan *anxious attachment* menunjukkan ketertarikan yang berlebih atau obsesi dan seringkali merasakan kecemburuan terhadap pasangan (Hazan & Shaver, 1987). Hal ini dapat menimbulkan kekecemasan atau perasaan tidak aman yang akan berdampak pada kesejahteraan psikologis yang buruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Adult attachment dan pemaafan memiliki kontribusi terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis pada individu menikah. Pemaafan memiliki kontribusi yang besar terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis pada individu menikah. Dari tiga gaya *adult attachment*, *secure attachment* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, namun gaya *avoidance* dan *anxious attachment* berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, maka diketahui bahwa semakin individu memiliki *secure attachment* maka akan semakin baik kesejahteraan psikologisnya dan juga jika semakin rendah *avoidance* dan *anxious attachment* maka semakin baik kesejah-teraannya psikologis. Pada dimensi *adult attachment*, *secure attachment* memiliki peranan yang besar terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menikah dibandingkan dengan *avoidance* dan *anxious*

attachment. Temuan ini menegaskan bahwa penting dimilikinya *secure attachment* dan pemaafan dalam pernikahan untuk mengatasi emosi negatif yang disebabkan transgressor atau dalam hal ini adalah pasangan dan mencegah semakin besarnya konflik yang mampu memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Ada beberapa saran yang dapat dikemukakan terkait hasil studi ini. Pertama partisipan diharapkan tetap mempertahankan pemaafan yang dimilikinya karena dapat membantu pencapaian kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mampu menciptakan hubungan yang harmonis sehingga mencegah perpisahan dalam rumah tangga. Mengingat pentingnya *secure attachment* terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis, maka diharapkan individu yang memiliki anak usia dini untuk melakukan hal-hal yang dapat menghasilkan *secure attachment* pada anak seperti memenuhi kebutuhan psikologis anak dan mengembangkan hubungan yang berkualitas pada anak, mengingat pola hubungan kedekatan orang tua dengan anak terbentuk sedari masa kanak-kanak. Saran untuk praktisi adalah mengembangkan intervensi pemaafan dalam konteks pernikahan agar individu menikah mampu mengatasi emosi negatif dan mengembangkan emosi positif terhadap transgressor yang dalam hal ini adalah pasangannya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk memperluas cakupan demografis partisipan ke daerah desa

untuk mengkaji kesejahteraan psikologis lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M., & Hussain, S. (2015). Forgiveness: It's relation with psychological well-being and psychological distress among old age women. *Indian Journal of Positive psychology*, 6(4), 340-343.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Pattern of attachment: A psychological study of the strange situation*.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bono, G., McCullough, M. E. (2006). Positive response to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 147-158
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *PSPB*, 34(2), 182-195 doi: 10.1177/0146167207310025
- Bono, G., McCullough, M.E., & Root, L.M. (2006). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, FL. University of Miami

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview*. In *attachment theory and close relationships*. Edited by Simpson JA, Rholes WS. Guilford Press, 46-76.
- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., & Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgiveness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42, 1585–1596. doi: 10.1016/j.paid.2006.10.033
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163–187). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Dagun, M. S. (2002). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dush, C., M., K., Taylor, M., G., & Kroeger, R., A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Fam Relat*, 57(2), doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x.
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2014). Categories or dimensions? A taxometric analysis of the adult attachment interview. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79, 36–50. <https://doi.org/10.1111/mono.12112>
- Fraley, R.C., & Waller, N.G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77–114). New York: Guilford Press.
- Gleeson, G., & Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health*, 6, 1643-1661
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1987) Romantic love conceptualised as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Jin, L., & Wang, C. (2015, February). Attachment, personality, social support, and acculturative stress of international students. *Paper presented at the American Association of Behavior and*

- Social Science Conference (AABSS)*, Las Vegas, NV
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology, 11*, 863–875. doi: 10.1177/1359105306069084
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*, 821-826. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological wellbeing: *The role of interpersonal commitment. Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1011-1026.
- Karuse, N., & Ellison, C.G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others and psychological well being in late life. *Journal of the scientific study of religion, 42*, 77-93
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences, 43*(5), 1185-1197.
- Landen, S. M., & Wang, C. C. D. C. (2010). Adult attachment, work cohesion, coping, and psychological well-being of firefighters. *Counselling Psychology Quarterly, 23*(2), 143–162
- 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*, 1050–1055. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.023>
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support, and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy research, 10*, 239–266. doi: 10.1093/ptr/10.3.239
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L. Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *J Pers Soc Psychol, 75*(6), 1586-1603.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- O’Leary, K.D., & Smith D. A. (1991). Marital interaction. *Annu. Rev. Psychol., 42*, 191-212
- Oginyi, R., Ofoke1, S., & Francis, S. (2015). Religiosity, forgiveness and psychological well being as predictor of marital satisfaction among academic staff of Ebonyi State University, South

- Eastern, Nigeria. *Journal of Education Research and Behavioral Sciences*, 4(12), 306-315.
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 125-128.
- Quevedo, R. J. M., Hernandez, P. J. B., & Cabrera, J. A. H. (2018). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development*, 41–56.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133–161.
doi:10.1080/14616730210154171
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 827-833
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effects of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive psychology*, 9(2), 258-262.
- Tsang, J., McCullough, M. E., & Fincham, F. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448-472.
- Tse, W. S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences* 46, 365–368 doi: 10.1016/j.paid.2008.11.001
- Van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1996). Attachment representations in mothers, fathers, adolescents, and clinical groups: A metaanalytic search for normative data. *Journal of Consulting and Clinical*

- Psychology* 64, 8–21.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.1.8>.
- Waite, L. J., Luo, Y., & Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research* 38, 201–212
- Wal, R. C. V. D, Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. N. (2016). Interpersonal Forgiveness and Psychological Well-being in Late Childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1–21.
- Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Magambo, K.K., & Luszcz, M. (2013). Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well being. *International Journal of Aging and Human Development*, 76(2) 123-139.
- Wang, C. C. D., & Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 422–433. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.422
- Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.