

ABSTRAK

Winantari, Sagung Ayu Ananda. 2025. Hubungan antara Kelekatan Aman dengan Kesejahteraan Psikologis pada Individu Dewasa Awal yang Berpacaran Jarak Jauh. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kelekatan aman dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR). Hipotesis yang diajukan ialah terdapat hubungan yang positif antara kelekatan aman dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh. Partisipan dalam penelitian ini adalah 317 individu yang berpacaran jarak jauh dengan rentang usia 20-25 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* yang dibagikan ke berbagai media sosial seperti X, Whatsapp dan Instagram. Pengambilan data ini melibatkan dua skala penelitian yaitu *Secure Attachment Scale* yang dibuat sendiri oleh peneliti sebagai bentuk pengembangan skala milik Collins (1996) serta *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1995) yang telah diterjemahkan. *Secure Attachment Scale* menghasilkan koefisien reliabilitas alpha Cronbach (α) sebesar 0,76 dan pada *Psychological Well-Being Scale* menghasilkan reliabilitas alpha Cronbach (α) sebesar 0,91. Analisis uji hipotesis menggunakan metode non-parametrik *Spearman's Rho*, karena data tidak terdistribusi secara normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara kelekatan aman dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh ($\rho = 0,001$ dan $r = 0,442$). Hal ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi kelekatan aman yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan aman yang dimiliki, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh.

Kata kunci: kelekatan aman, kesejahteraan psikologis, hubungan berpacaran jarak jauh

ABSTRACT

Winantari, Sagung Ayu Ananda. 2025. The Correlation Between Attachment and Psychological Well-Being in Early Adults Individuals Who are in Long Distance Relationships. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aimed to examine the correlation between secure attachment and psychological well-being in early adults individuals who are in long distance relationships (LDR). The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between secure attachment and psychological well-being in young adults in long-distance relationships. Participants in this study were 317 individuals in long-distance relationships aged 20-25 years. This study was a quantitative study with a convenience sampling technique. Data were collected online through Google Forms shared on various social media platforms such as X, WhatsApp, and Instagram. This data collection involved two research scales: the Secure Attachment Scale, created by the researcher as a development of Collins' (1996) scale, and the translated Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1995). The Secure Attachment Scale produced Cronbach's alpha reliability coefficient (α) of 0.76, and the Psychological Well-Being Scale produced Cronbach's alpha reliability coefficient (α) of 0.91. Hypothesis testing analysis used the non-parametric Spearman's Rho method, because the data were not normally distributed. The results showed that the hypothesis was accepted, namely that there is a positive relationship between secure attachment and psychological well-being in young adults who are in long distance relationships ($p = 0.001$ and $r = 0.442$). This indicates that, the higher the secure attachment, the higher the psychological well-being of young adults who are in long-distance relationships. Conversely, the lower the secure attachment, the lower the psychological well-being of young adults who are in long-distance relationships.

Keywords: secure attachment, psychological well-being, long distance relationship