

**PENGARUH ADULT ATTACHMENT TERHADAP SELF-
ESTEEM PADA DEWASA AWAL YANG MENJALANI
HUBUNGAN ROMANTIS TANPA KOMITMEN**



Tabita Angeline
1801621231

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Adult Attachment* Terhadap *Self-Esteem* Pada Dewasa Awal Yang
Menjalani Hubungan Romantis Tanpa Komitmen”

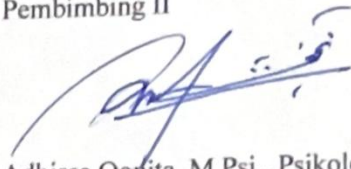
Nama Mahasiswa : Tabita Angeline
NIM : 1801621231
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

Pembimbing I



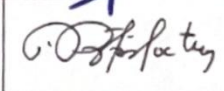
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II



Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211032020122016

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21 Juli 2025
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Ketua Penguji)		8 Juli 2025
Sri Juwita Kusumawardhani, M. Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)	an 	30/7 2025
Nanda Putri Adhiningtyas M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji II)		17 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Tabita Angeline

NIM : 1801621231

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Adult Attachment* Terhadap *Self-Esteem* Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Romantis Tanpa Komitmen” adalah:

3. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2025.
4. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan


A07E3AMX340699859
Tabita Angeline

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“In every situation, we must trust in God and make Him our place of refuge”

DAYS



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, sebagai bentuk apresiasi atas ketekunan dan perjuangan yang telah saya lalui hingga titik ini. Juga untuk orang-orang terkasih yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

Tabita Angeline



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tabita Angeline
NIM : 1801621231
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : tabitaangel25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Adult Attachment terhadap Self-Esteem Pada Dewasa Awal Yang
Menjalani Hubungan Romantis Tanpa Komitmen

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Tabita Angeline)
nama dan tanda tangan

TABITA ANGELINE

PENGARUH ADULT ATTACHMENT TERHADAP SELF-ESTEEM PADA
DEWASA AWAL YANG MENJALANI HUBUNGAN ROMANTIS TANPA
KOMITMEN

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Hubungan romantis tanpa komitmen merupakan fenomena yang semakin meningkat di kalangan dewasa awal, namun dinamika hubungan yang ambigu ini berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah penurunan *self-esteem*. Respons individu yang berbeda terhadap hubungan ini menunjukkan adanya peran faktor internal, seperti *adult attachment*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adult attachment* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang menjalani hubungan romantis tanpa komitmen. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 306 partisipan yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Experiences in Close Relationships-Revised* (ECR-R) untuk mengukur dimensi *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*, serta *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur *self-esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adult attachment* berpengaruh signifikan terhadap *self-esteem*. Secara spesifik, dimensi *attachment anxiety* ($B = -0,103$; $p < 0,001$) dan dimensi *attachment avoidance* ($B = -0,074$; $p < 0,001$) ditemukan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-esteem*. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan pada *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*, maka menurunkan tingkat *self-esteem* individu dalam hubungan romantis tanpa komitmen.

Kata Kunci: *Self-Esteem, Adult Attachment, Anxiety, Avoidance*, Hubungan Romantis Tanpa Komitmen, Dewasa Awal

TABITA ANGELINE

**THE INFLUENCE OF ADULT ATTACHMENT ON SELF-ESTEEM IN EARLY
ADULTS ENGAGED IN NON-COMMITTAL ROMANTIC RELATIONSHIPS**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program
Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta
2025*

ABSTRACT

Non-committal romantic relationships are an increasing phenomenon among early adults. However, the unclear nature of these relationships may have negative effects on mental health, one of which is a decrease in self-esteem. Differences in how individuals respond to these relationships suggest the involvement of internal factors, such as adult attachment. This study aims to examine the influence of adult attachment on self-esteem in early adults involved in non-committal romantic relationships. This research used a quantitative approach with 306 early adult participants, obtained through an accidental sampling. Data were collected using the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) scale to measure adult attachment, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to measure self-esteem. The results showed that adult attachment has a significant influence on self-esteem. Specifically, both attachment anxiety ($B = -0.103$; $p < 0.001$) and attachment avoidance ($B = -0.074$; $p < 0.001$) had a significant negative effect on self-esteem. These findings indicate that higher levels of attachment anxiety and avoidance are associated with lower self-esteem in the context of non-committal romantic relationships.

Keywords: *Self-Esteem, Adult Attachment, Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, Non-Committal Romantic Relationships, Early Adulthood*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Adult Attachment* Terhadap *Self-Esteem* Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Romantis Tanpa Komitmen”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar S1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih pada semua pihak yang turut mendukung, membimbing, serta membantu penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Koorprodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan.
5. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi & Kerja sama.
6. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog dan Mba Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya karena sudah bersedia membimbing dan mengarahkan.

7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
8. Terkhusus untuk Ibu penulis yang telah memberikan segala bentuk kasih sayang, dukungan, perhatian, serta doa di setiap langkah hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Liza, Ajeng, Sasi, Asma, Fressika, dan Fey serta teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih karena selalu memberikan dukungan kepada penulis dan melihat proses dari awal perkuliahan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Daniel sebagai sumber dukungan yang penulis, serta turut menyertai penulis dari perkuliahan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman Psikologi UNJ angkatan 2021 yang telah memberikan partisipasi dan dukungan selama proses penelitian ini.
12. Boni dan Moca sebagai kucing yang menjadi sumber dukungan emosional.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan dapat mendukung penyempurnaan di masa mendatang. Penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam topik yang dibahas dalam penelitian ini.

Jakarta, 27 Juni 2025

Tabita Angeline

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoritis	9
1.6.2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10

2.1.	<i>Self-Esteem</i>	10
2.1.1.	Definisi <i>Self-Esteem</i>	10
2.1.2.	Aspek-aspek <i>Self-Esteem</i>	11
2.1.3.	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Esteem</i>	11
2.2.	<i>Adult Attachment</i>	13
2.2.1.	Definisi <i>Adult Attachment</i>	13
2.2.2.	Dimensi <i>Adult Attachment</i>	14
2.2.3.	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Adult Attachment</i>	15
2.3.	Dewasa Awal	16
2.3.1.	Definisi Dewasa Awal	16
2.3.2.	Karakteristik Dewasa Awal	16
2.4.	Hubungan Romantis Tanpa Komitmen	18
2.4.1.	Definisi Hubungan Romantis Tanpa Komitmen	18
2.4.2.	Jenis-jenis Hubungan Romantis Tanpa Komitmen	18
2.5.	Dinamika Antar Variabel	20
2.6.	Kerangka Berpikir	21
2.7.	Hipotesis Penelitian	23
2.8.	Hasil Penelitian Yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN		38
3.1.	Tipe Penelitian	38
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	38
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian	38
3.2.2.	Definisi Konseptual	39
3.2.3.	Definisi Operasional	39
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.3.1.	Populasi Penelitian	40

3.3.2.	Sampel Penelitian.....	40
3.3.3.	Teknik Sampling	41
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	41
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	41
3.4.2.	Instrumen Penelitian.....	41
3.5.	Analisis Data	47
3.5.1.	Uji Prasyarat Analisis.....	47
3.5.2.	Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		38
4.1.	Gambaran Responden Penelitian	38
4.1.1	Gambaran Umum Berdasarkan Usia.....	38
4.1.2	Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin	39
4.1.3	Gambaran Umum Berdasarkan Provinsi Domisili.....	39
4.1.4	Gambaran Umum Berdasarkan Pekerjaan	41
4.1.5	Gambaran Umum Berdasarkan Sumber Dukungan	41
4.1.6	Gambaran Umum Berdasarkan Durasi dalam Hubungan.....	42
4.2.	Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1.	Persiapan Penelitian	43
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	44
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	45
4.3.1.	Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-Esteem</i>	45
4.3.2.	Analisis Deskriptif Variabel <i>Adult Attachment</i>	46
4.3.3.	Hasil Uji Asumsi	48
4.4.	Uji Hipotesis	51
4.5.	Pembahasan.....	52
4.6.	Keterbatasan Penelitian	55

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	57
5.1. Kesimpulan	57
5.2. Implikasi.....	57
5.3. Saran dan Rekomendasi	57
DAFTAR PUSTAKA	59



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Experiences in Close Relationship-Revised</i>	44
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	42
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Berdasarkan Usia	38
Tabel 4. 2 Gambaran umum berdasarkan jenis kelamin	39
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Berdasarkan Provinsi Domisili	40
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Berdasarkan Pekerjaan	41
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Berdasarkan Sumber Dukungan	42
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Berdasarkan Durasi Dalam Hubungan	42
Tabel 4. 7 Gambaran Keterlibatan Dalam Hubungan	43
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Variabel Self-Esteem	45
Tabel 4. 9 Mean Teoritik Self-Esteem	45
Tabel 4. 10 Kategorisasi Self-Esteem	46
Tabel 4. 11 Data Deskriptif Variabel Adult Attachment	46
Tabel 4. 12 Mean Teoritik ECR-R	47
Tabel 4. 13 Kategorisasi Dimensi Anxiety	48
Tabel 4. 14 Kategorisasi Dimensi Avoidance	48
Tabel 4. 15 Uji Linearitas	49
Tabel 4. 16 Uji Multikolinearitas	50
Tabel 4. 17 Uji Heteroskedastisitas	50
Tabel 4. 18 Uji Korelasi	51
Tabel 4. 19 Uji Regresi Linier Berganda (Model Summary)	51
Tabel 4. 20 Uji Regresi Linier Berganda (Coefficient)	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. Kerangka Berpikir	21
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Linearitas	66
Lampiran 2 Hasil Uji Multikolinearitas	66
Lampiran 3 Hasil Uji Korelasi	66
Lampiran 4 Hasil Uji Heteroskedastisitas	67
Lampiran 5 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	67
Lampiran 6 Data Demografi Jenis Kelamin.....	67
Lampiran 7 Data Demografi Usia	68
Lampiran 8 Data Demografi Domisili	69
Lampiran 9 Data Demografi Pekerjaan.....	70
Lampiran 10 Data Demografi Sumber Dukungan	70
Lampiran 11 Data Demografi Kategori Durasi.....	70
Lampiran 12 Data Deskriptif Self-Esteem	70
Lampiran 13 Data Deskriptif Attachment.....	71
Lampiran 14 Kategorisasi Skor Self-Esteem	71
Lampiran 15 Data Demografi Hubungan Romantis	71
Lampiran 16 Kategorisasi Skor Anxiety Dan Avoidance	72
Lampiran 17 Kategorisasi Skor Self-Esteem	72
Lampiran 18 Data Mentah Partisipan.....	72
Lampiran 19 Bukti Perizinan Instrumen	73
Lampiran 20 Butir Alat Ukur Self-Esteem.....	73
Lampiran 21 Butir Alat Ukur Attachment	76
Lampiran 22 Bukti Video.....	84
Lampiran 23 Daftar Riwayat Hidup	85