

Attachment dan Penyesuain Emosional Pasangan pada Masa Awal Pernikahan

Alfaini Zulfa Nada¹, Elok Halimatus², Mualifah³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹alfaini.zulfanada12@gmail.com, ²elok@psi.uin-malang.ac.id, ³mualifahpsi@uin-malang.ac.id

Abstrak

Masa awal pernikahan merupakan fase transisi yang krusial dalam kehidupan pasangan, ditandai dengan penyesuaian terhadap peran baru, pola interaksi, serta dinamika emosional yang lebih intens. Pada periode ini, pasangan sering menghadapi konflik dan ketegangan sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap perbedaan karakter, kebutuhan, dan ekspektasi masing-masing. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pola *attachment* terhadap penyesuaian emosional pasangan pada masa awal pernikahan serta menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (*literature review*) dengan menelaah berbagai teori dan hasil penelitian empiris mengenai *attachment*, regulasi emosi, dan penyesuaian pernikahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa *secure attachment* berkontribusi positif terhadap kemampuan regulasi emosi, keterbukaan komunikasi, dan efektivitas penyelesaian konflik, sehingga mendukung terciptanya penyesuaian emosional yang adaptif. Sebaliknya, *anxious attachment* dan *avoidant attachment* cenderung berkorelasi dengan kesulitan dalam mengelola emosi, meningkatnya kecemasan relasional, kecenderungan menarik diri, serta pola komunikasi yang kurang konstruktif. Bahwa *secure attachment* mendukung regulasi emosi yang adaptif, komunikasi terbuka, dan penyelesaian konflik yang konstruktif, sehingga memperkuat penyesuaian emosional. Sebaliknya, *anxious* dan *avoidant attachment* berkaitan dengan disregulasi emosi, kecemasan relasional, serta pola komunikasi maladaptif yang menghambat adaptasi pernikahan. Dengan demikian, *attachment* memengaruhi penyesuaian emosional pada masa awal pernikahan. *Secure attachment* mendukung adaptasi yang lebih sehat, sedangkan *anxious* dan *avoidant attachment* berpotensi menghambatnya. Regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme kunci yang menjembatani pengaruh *attachment* terhadap penyesuaian emosional.

Kata kunci: Pernikahan, Penyesuain Dan Pernikahan

Abstract

The early stages of marriage are a crucial transition phase in a couple's life, marked by adjustments to new roles, patterns of interaction, and more intense emotional dynamics. During this period, couples often experience conflict and tension as part of the process of adapting to each other's differences in character, needs, and expectations. This study aims to analyze the role of attachment patterns in the emotional adjustment of couples in the early stages of marriage and to explain the psychological mechanisms underlying this relationship. The method used is a literature review, examining various theories and empirical research results on attachment, emotion regulation, and marital adjustment. The results of the study show that secure attachment contributes positively to emotional regulation, openness in communication, and effective conflict resolution, thereby supporting adaptive emotional adjustment. Conversely, anxious attachment and avoidant attachment tend to correlate with difficulties in managing emotions, increased relational anxiety, a tendency to withdraw, and less constructive communication patterns. Secure attachment supports adaptive emotional regulation, open communication, and constructive conflict resolution, thereby strengthening emotional adjustment. Conversely, anxious and avoidant attachment are associated with emotional dysregulation, and relational anxiety.

Keywords: Marriage, Adjustment and Marriage

1. PENDAHULUAN

Masa awal pernikahan ialah fase transisi penting dalam kehidupan pasangan suami istri. Pada periode ini, pasangan memasuki perubahan besar dari kehidupan individu menuju kehidupan bersama yang menuntut penyesuaian terhadap berbagai aspek, seperti peran baru, pola komunikasi, manajemen keuangan, relasi dengan keluarga besar, hingga pembentukan aturan-aturan kehidupan rumah tangga. Banyak penelitian menunjukkan bahwa masa awal pernikahan adalah periode yang paling rentan terhadap konflik, ketegangan emosional, dan stres karena masing-masing individu sedang berupaya memahami kebutuhan, ekspektasi, serta kebiasaan pasangannya (Novita, 2024).

Pernikahan sering kali digambarkan sebagai tahapan yang krusial menentukan kualitas hubungan jangka panjang. Pada fase ini pasangan memasuki masa transisi dari kehidupan individu menuju kehidupan bersama yang menuntut suatu kerjasama saling memahami, menuntut kompromi, penyesuaian kebiasaan dan kemampuan mengelola suatu konflik secara efektif. Suatu penelitian menunjukkan bahwa stress dan perbedaan pendapat yang menyebabkan perselisihan antar pasangan cenderung sering terjadi pada tahun pertama pernikahan karena pasangan tengah berproses menemukan ritme kebiasaan yang baru (Aisiyah & Sururie, 2024).

Tingkat konflik dan ketidakstabilan emosional pada pasangan yang berada pada masa awal pernikahan. Fase transisi ini menuntut pasangan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai aspek, seperti pola komunikasi, pembagian peran, pengelolaan keuangan, serta keterlibatan keluarga besar (Adjustment et al., 2018). Namun, tidak semua pasangan mampu melalui tahap ini dengan baik. Banyak kajian menunjukkan bahwa kesulitan penyesuaian tersebut sering kali dipengaruhi oleh pola attachment yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Individu dengan *anxious attachment* lebih rentan menunjukkan kecemasan, ketergantungan emosional, dan konflik berulang, sementara individu dengan *avoidant attachment* cenderung menarik diri dan sulit membangun kedekatan emosional. Kondisi ini memperburuk dinamika hubungan dan menghambat terbentuknya stabilitas pernikahan. Dengan demikian, permasalahan pokok yang perlu ditelaah adalah bagaimana pola attachment membentuk respon emosional, perilaku komunikasi, dan kemampuan adaptasi pasangan dalam menghadapi tuntutan awal pernikahan (Nur et al., 2025).

Salah satu faktor psikologis yang diduga dalam proses tersebut adalah pola *attachment*. Individu dengan *secure attachment* cenderung lebih mampu membangun kelekatan yang sehat, menunjukkan keterbukaan emosional, serta mengelola konflik secara konstruktif. Sebaliknya, individu dengan *anxious attachment* sering menunjukkan kecemasan berlebih terhadap hubungan, kebutuhan akan validasi yang tinggi, serta reaktivitas emosional. Sementara itu, individu dengan *avoidant attachment* cenderung menjaga jarak emosional, menghindari kedekatan, dan kesulitan mengekspresikan perasaan (Nafila, 2021).

Dalam psikologi keluarga, gaya *attachment* dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas interaksi pasangan. *Attachment* yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dipercaya memberikan fondasi bagi pola hubungan dewasa, termasuk cara seseorang membangun kedekatan, mengekspresikan emosi, dan mengatasi konflik (Ginting, n.d.). Demikian, pola *attachment* berpotensi memprediksi tingkat keberhasilan Penyesuaian emosional pasangan baru. Selain faktor internal, dinamika sosial modern seperti tekanan ekonomi, ekspektasi romantis yang tidak realistis, serta penyalahgunaan media sosial turut meningkatkan kerentanan konflik pada awal suatu pernikahan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai peran *attachment* dalam penyesuaian pernikahan menjadi relevan untuk pengembangan intervensi dan konseling pasangan (Indrawati & Fauziah, 2025).

Pada fase ini, pasangan mengalami transisi dari kehidupan individu menuju kehidupan bersama yang menuntut kompromi, komunikasi terbuka, dan kemampuan mengelola perbedaan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dan konflik paling tinggi dalam siklus hidup pernikahan justru terjadi pada masa awal, ketika pasangan masih menyesuaikan diri terhadap peran baru, kebiasaan pasangan, serta ekspektasi terhadap kehidupan pernikahan (jenny, 2025). Pasangan dengan *secure attachment* cenderung mampu membangun keintiman emosional, saling

percaya, dan menyesuaikan diri dengan lebih baik. Sebaliknya, pasangan dengan *avoidant* atau *anxious attachment* sering kali mengalami kesulitan dalam membuka diri, merasa cemas terhadap penolakan, atau menghindari kedekatan emosional, yang akhirnya menghambat Penyesuain emosional (Layyana & Ginanjar, 2025).

Fenomena yang muncul di lapangan meningkatnya konflik, kesalahpahaman, dan perasaan terasing dalam hubungan pada tahun-tahun pertama pernikahan. Beberapa pasangan bahkan melaporkan ketegangan yang dipicu oleh perbedaan pola komunikasi, kebiasaan hidup, pengelolaan keuangan, atau keterlibatan keluarga besar. Data dari lembaga konseling pernikahan juga menunjukkan bahwa keluhan terbanyak datang dari pasangan usia pernikahan di bawah lima tahun, menandakan lemahnya kemampuan Penyesuain emosional dalam fase awal pernikahan (Andini et al., 2024).

Selain itu, budaya modern yang serba cepat, penggunaan media sosial, dan tekanan sosial-ekonomi turut memperburuk dinamika ini. Pasangan muda sering kali memiliki ekspektasi romantis yang tinggi, namun kurang memiliki kesiapan emosional untuk menghadapi realitas pernikahan yang menuntut kedewasaan psikologis dan stabilitas emosi. Dengan demikian, penting untuk meneliti bagaimana pola attachment individu berhubungan dengan kemampuan Penyesuain emosional pasangan pada masa awal pernikahan. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu pasangan baru mengembangkan hubungan yang lebih sehat, stabil, dan adaptif sejak awal kehidupan pernikahan mereka (anisa, 2024).

Dalam penelitian (Indrawati & Fauziah, 2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *attachment* dan penyesuaian diri pada pasangan perkawinan, di mana keterikatan yang lebih tinggi terkait penyesuaian yang lebih baik dalam kehidupan menikah. (Suryadi, 2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *attachment* dan penyesuaian diri pada pasangan perkawinan, di mana keterikatan yang lebih tinggi terkait penyesuaian yang lebih baik dalam kehidupan menikah. Sedangkan (Amir, 2016) *secure attachment* berkorelasi positif dengan kepuasan pernikahan dan *insecure attachment* berkorelasi negatif, serta keterkaitan *emotional intelligence* dengan kepuasan marital. Pada temuan ini menguatkan bahwa pola *attachment*, khususnya bersifat aman, menjadi faktor penting dalam mendukung penyesuaian dan kualitas hubungan pernikahan, dengan aspek emosional sebagai komponen kunci dalam dinamika tersebut.

Bahwa tidak semua pasangan pada masa awal pernikahan memiliki pola *attachment* yang aman, sehingga berpotensi mengalami hambatan dalam proses penyesuaian emosional. Selain itu, masih terdapat kebutuhan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana mekanisme psikologis *attachment* memengaruhi regulasi emosi, komunikasi interpersonal, dan penyelesaian konflik dalam konteks pernikahan awal.

Dalam konteks pernikahan, pola *attachment* berfungsi sebagai kerangka internal yang memengaruhi bagaimana individu memandang pasangan, menafsirkan perilaku pasangan, serta merespons dinamika hubungan. *Attachment* yang aman dapat memfasilitasi Penyesuain emosional karena individu mampu membangun keintiman, bekerja sama dalam pemecahan masalah, dan memberikan dukungan emosional. Sebaliknya, *attachment* tidak aman dapat menjadi penghambat karena memunculkan perilaku maladaptif, seperti kecemburuan berlebihan, komunikasi defensif, atau kebutuhan akan kontrol yang tidak proporsional (Kasdim & Budiarto, 2024).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *literature review* atau kajian pustaka yang bersifat deskriptif-analitik. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan, melainkan melalui penelaahan dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara *attachment* dan penyesuaian emosional pada masa awal pernikahan. Seluruh data dalam penelitian ini bersumber dari literatur sekunder berupa artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta laporan penelitian yang memiliki kredibilitas ilmiah.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi *adult attachment*, *secure attachment*, *emotional regulation*, *marital adjustment*, *marital satisfaction*, serta *early marriage*. Literatur yang dipilih adalah publikasi dalam rentang waktu sepuluh hingga lima belas tahun terakhir untuk menjamin aktualitas temuan, dengan tetap mempertahankan teori-teori klasik seperti Bowlby dan Ainsworth sebagai landasan konseptual utama. Kriteria seleksi didasarkan pada relevansi topik, kejelasan metodologi penelitian, kredibilitas penerbit atau jurnal, serta keterkaitan langsung dengan variabel *attachment*, regulasi emosi, dan penyesuaian pernikahan. Artikel yang bersifat populer, opini tanpa dasar empiris, atau tidak berhubungan langsung dengan fokus kajian tidak disertakan dalam analisis.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Proses analisis diawali dengan reduksi data untuk menyaring informasi yang relevan, dilanjutkan dengan pengelompokan temuan ke dalam tema-tema utama seperti gaya *attachment*, mekanisme regulasi emosi, dan dinamika penyesuaian emosional dalam pernikahan. Selanjutnya dilakukan sintesis konseptual untuk mengintegrasikan temuan empiris dan kerangka teoretis sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola hubungan antarvariabel. Untuk menjaga keabsahan hasil kajian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai hasil penelitian dari konteks dan pendekatan yang berbeda guna memperoleh kesimpulan yang lebih objektif dan komprehensif. Melalui pendekatan ini, kajian pustaka tidak hanya berfungsi sebagai rangkuman teori, tetapi juga sebagai upaya analitis untuk membangun pemahaman konseptual mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan *attachment* dan penyesuaian emosional pada masa awal pernikahan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Pola *Attachment* dan Dinamika Emosional di Masa Awal Pernikahan

Penelitian Annisa & Dalimunthe, (2021) menunjukkan bahwa penelitiannya memengaruhi kesiapan mental dan emosional untuk menikah pada dewasa awal, meskipun belum fokus pada pasangan yang sudah menikah. Pola keterikatan (*attachment style*) memainkan peran fundamental dalam membentuk dinamika emosional pasangan, terutama pada tahun-tahun pertama pernikahan yang dikenal sebagai periode penyesuaian paling intens. Pasangan dengan *attachment* umumnya menampilkan hubungan yang stabil karena mereka mampu membangun komunikasi yang hangat, terbuka, dan saling menghargai. Mereka memiliki kapasitas regulasi emosi yang baik sehingga lebih mudah mengelola konflik dan menafsirkan perilaku pasangan secara positif. *Attachment* aman juga memungkinkan pasangan merasa nyaman untuk mengungkapkan kebutuhan, menerima umpan balik, dan membangun keintiman secara gradual (Aurellia & Arjadi, 2023).

Sebaliknya, pasangan dengan *attachment cemas* (*anxious*) menunjukkan dinamika emosional yang lebih fluktuatif. Individu dengan gaya ini cenderung mengalami kekhawatiran berlebih terhadap kemungkinan penolakan atau ketidakpastian hubungan. Mereka membutuhkan validasi terus-menerus sebagai bentuk jaminan emosional, sehingga rentan terjebak dalam siklus konflik yang berulang. Ketidakstabilan emosi ini menyebabkan kesulitan dalam menciptakan keputusan yang matang, serta meningkatkan potensi salah paham dalam komunikasi (Amira & Mastuti, 1851).

Sementara itu, individu dengan *attachment menghindar* (*avoidant*) memperlihatkan kecenderungan untuk menjaga jarak secara emosional. Mereka cenderung menahan ekspresi kebutuhan dan kesulitan menerima kedekatan atau ketergantungan dalam hubungan. Sikap menghindar ini kerap menjadi hambatan dalam membangun keintiman dan kerja sama, terutama (Saraswati & Ratnasari, 2025) ketika pasangan menghadapi tantangan atau kebutuhan penyesuaian dalam pernikahan. Kurangnya responsivitas dan keengganan membuka diri menyebabkan pasangan merasa tidak didukung secara emosional. Secara keseluruhan, berbagai penelitian konsisten menunjukkan bahwa pasangan dengan *attachment* aman melaporkan tingkat kepuasan pernikahan, kelekatan emosional, serta kemampuan Penyesuain emosional yang lebih baik pada fase awal pernikahan. Gaya keterikatan yang aman menciptakan rasa saling percaya, stabilitas

emosi, serta pola interaksi yang mendukung, sehingga membantu pasangan menavigasi transisi awal pernikahan dengan lebih efektif (Hosea et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *secure attachment* berperan penting dalam membentuk regulasi emosi yang adaptif pada pasangan di masa awal pernikahan. Individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki rasa aman, kepercayaan, dan keyakinan terhadap ketersediaan dukungan pasangan, sehingga mampu mengelola emosi negatif secara lebih stabil dan konstruktif. Mereka lebih mampu mengekspresikan perasaan secara terbuka, menggunakan strategi penyelesaian konflik yang sehat, serta menurunkan intensitas emosi saat terjadi perbedaan pendapat. Kemampuan regulasi emosi tersebut menjadi mekanisme kunci yang meningkatkan penyesuaian diri dalam pernikahan. Dengan emosi yang lebih terkendali dan komunikasi yang efektif, pasangan lebih mudah membangun kedekatan, menjaga stabilitas hubungan, serta beradaptasi terhadap perubahan peran dan tanggung jawab pada fase awal pernikahan.

b) Tantangan Penyesuaian Emosional pada Masa Awal Pernikahan

Masa awal pernikahan menuntut pasangan untuk mengintegrasikan keluarga yang mungkin memiliki nilai, tradisi, budaya komunikasi, dan pola asuh berbeda. Campur tangan keluarga besar, terutama dalam budaya kolektif seperti Indonesia, dapat menjadi tantangan tersendiri (Noer chalifah, 2025). Konflik yang umum terjadi berkaitan dengan batas (boundaries) antara pasangan dan keluarga asal, termasuk isu privasi, harapan terhadap kunjungan keluarga, atau keterlibatan mereka dalam pengambilan keputusan. Selain itu, pasangan perlu penyesuaian rutinitas dan gaya komunikasi. Kehidupan bersama menuntut penyesuaian terhadap kebiasaan masing-masing, seperti pola tidur, preferensi makan, cara menghadapi masalah, hingga kebiasaan sehari-hari yang sebelumnya tidak terlihat selama masa pacaran (Jasmine, 2020).

Gaya komunikasi yang beda misalnya, pasangan yang terbiasa menyampaikan keluhan secara langsung versus pasangan yang lebih memilih pendekatan tidak konfrontatif dapat menjadi sumber ketegangan jika tidak dikelola dengan bijaksana (Simamora & Timur, 2017). Faktor lain yang tidak kalah penting adalah pengelolaan ekspektasi pernikahan. Ekspektasi mengenai perhatian, keintiman, kebebasan pribadi, maupun standar kesejahteraan sering kali berbeda antara pasangan. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dapat menimbulkan rasa kecewa, frustrasi, atau ketidakpuasan jika tidak diimbangi dengan komunikasi yang jujur (Fitri, 2024).

Tantangan penyesuaian emosional pada masa awal pernikahan sangat dipengaruhi oleh pola *attachment* yang dimiliki pasangan. *Attachment* membentuk cara individu memahami kedekatan, mengelola konflik, dan merespons tekanan relasional. Secara kausal, *attachment* memengaruhi strategi regulasi emosi, dan kualitas regulasi emosi tersebut menentukan keberhasilan penyesuaian diri dalam pernikahan. *Secure attachment* memfasilitasi regulasi emosi yang adaptif sehingga pasangan lebih mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif dan menjaga stabilitas hubungan. Sebaliknya, *insecure attachment* berpotensi menghambat proses adaptasi karena berkaitan dengan disregulasi emosi dan pola interaksi yang kurang sehat. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi mekanisme kunci yang menjembatani pengaruh *attachment* terhadap keberhasilan penyesuaian emosional pada masa awal pernikahan (Amira & Mastuti, 1851).

Penelitian (Sitti Murdiana, 2018) menunjukkan bahwa konflik paling sering muncul berkaitan dengan pembagian peran, masalah ekonomi, batas dengan keluarga besar, serta perbedaan gaya komunikasi. Namun, kemampuan pasangan dalam menghadapi konflik sangat dipengaruhi oleh kapasitas regulasi emosi, yaitu kemampuan mengelola dan menstabilkan respons emosional dalam situasi yang menekan (Fitri ramadani, 2024). Pasangan dengan regulasi emosi yang baik umumnya berkaitan dengan *attachment* aman lebih mampu menavigasi perubahan ini secara adaptif. Mereka cenderung berdiskusi secara terbuka, mencari solusi bersama, dan menanggapi perbedaan dengan empati. Sebaliknya, pasangan dengan *attachment* tidak aman sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, sehingga konflik kecil dapat berkembang menjadi perselisihan yang berkepanjangan. Dengan demikian, masa awal pernikahan menjadi periode penting yang menguji kualitas keterikatan emosional pasangan. Pola *attachment*

dan kemampuan regulasi emosi berperan besar dalam menentukan seberapa efektif pasangan mampu melewati fase transisi ini menuju hubungan yang stabil dan harmonis (nafila, 2021).

c) Mekanisme *Attachment* dalam Mempengaruhi Penyesuaian Emosional

Attachment sebagai fondasi psikologis mendasar pada proses penyesuaian emosional pasangan masa awal pernikahan. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, seperti penyesuaian peran, penyatuan nilai dan kebiasaan, serta peningkatan tuntutan emosional dan sosial (Fitriyani, 2021). Pola *attachment* yang terbentuk sejak pengalaman relasi awal individu memengaruhi cara pasangan memaknai kedekatan, mengelola emosi, serta merespons dinamika hubungan dalam pernikahan. Individu dengan *attachment* aman cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif (Aurellia & Arjadi, 2023). Mereka mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat ketika menghadapi konflik atau tekanan dalam hubungan. Kemampuan ini memungkinkan pasangan untuk tetap tenang, berpikir rasional, dan mencari solusi bersama saat muncul perbedaan pendapat. Regulasi emosi yang baik berkontribusi pada stabilitas emosional pasangan, sehingga proses Penyesuaian emosional dalam pernikahan dapat berlangsung secara lebih positif (Elora, 2020).

Aspek lain yang tidak kalah penting adalah rasa percaya dan kelekatan emosional. *Attachment* aman memungkinkan pasangan membangun rasa aman psikologis, di mana masing-masing individu merasa diterima dan didukung. Rasa percaya ini memperkuat komitmen dan keintiman, sehingga pasangan lebih siap menghadapi tantangan pernikahan secara kooperatif. Dengan adanya kelekatan yang aman, perbedaan dan konflik dipandang sebagai bagian normal dari relasi, bukan sebagai ancaman terhadap hubungan (Putri Jahrani, 2022).

Pola regulasi emosi yang kurang adaptif dan komunikasi yang tidak efektif pada *attachment* tidak aman sering kali menyebabkan konflik yang tidak terselesaikan dengan baik. Akibatnya, pasangan kesulitan membangun rasa aman dan kelekatan yang sehat, sehingga Penyesuaian emosional dalam pernikahan menjadi lebih rentan terhadap ketegangan dan ketidakpuasan hubungan. Pola komunikasi yang sehat ini menjadi mekanisme penting dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif dan mencegah akumulasi masalah yang dapat mengganggu Penyesuaian emosional pasangan (Febryanti et al., 2025).

Hasil penelitian bahwa pola *attachment* membentuk strategi regulasi emosi individu, yang pada gilirannya menentukan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri secara emosional dengan pasangan. Individu dengan *secure attachment* dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik biasanya menunjukkan keterbukaan emosional, kepercayaan interpersonal, serta respons emosional yang stabil ketika menghadapi konflik atau tekanan pernikahan. Ini memperkuat proses penyesuaian emosional dan memungkinkan adaptasi yang lebih sehat dalam fase awal pernikahan. Sebaliknya, individu dengan *insecure attachment* yang kurang efektif dalam mengatur emosinya cenderung kesulitan dalam menghadapi tantangan emosional, sehingga menghambat proses penyesuaian emosional pasangan.

Secara keseluruhan, mekanisme *attachment* memengaruhi Penyesuaian emosional pasangan melalui berbagai jalur, seperti regulasi emosi, pola komunikasi, kepercayaan, dan strategi penyelesaian konflik. Mekanisme-mekanisme ini membentuk cara pasangan merespons tantangan pernikahan, berinteraksi satu sama lain, serta membangun hubungan jangka panjang. Oleh karena itu, kualitas *attachment* menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan Penyesuaian emosional dan stabilitas pernikahan, baik pada masa awal pernikahan maupun pada tahap perkembangan selanjutnya (Nabila, 2014).

4. KESIMPULAN

Pada penelitian ini *attachment* merupakan faktor psikologis fundamental yang membentuk kualitas penyesuaian emosional pasangan pada masa awal pernikahan. *Attachment* tidak hanya berperan sebagai karakteristik kepribadian relasional, tetapi juga sebagai kerangka internal yang memengaruhi cara individu memaknai kedekatan, menafsirkan perilaku pasangan,

serta merespons dinamika konflik dan tekanan dalam hubungan. Dengan demikian, attachment bekerja secara mendasar dalam mengarahkan pola interaksi emosional pasangan.

Secara integratif, temuan menunjukkan bahwa mekanisme utama yang menjembatani hubungan antara attachment dan penyesuaian emosional adalah regulasi emosi dan pola komunikasi *interpersonal*. Individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki kapasitas regulasi emosi yang lebih adaptif, sehingga mampu mengelola emosi negatif, mengekspresikan kebutuhan secara terbuka, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Regulasi emosi yang sehat ini kemudian tercermin dalam komunikasi yang suportif dan responsif, yang pada akhirnya memperkuat rasa aman, kepercayaan, serta stabilitas hubungan. Sebaliknya, *anxious* dan *avoidant attachment* berkaitan dengan disregulasi emosi dan pola komunikasi maladaptif, seperti reaktivitas berlebihan, kecemasan relasional, atau penarikan diri emosional, yang berpotensi menghambat proses penyesuaian diri pasangan.

Dengan demikian, *attachment* dapat dipahami sebagai fondasi psikologis yang bekerja melalui mekanisme regulasi emosi dan komunikasi dalam membentuk keberhasilan adaptasi pasangan pada fase transisi awal pernikahan. Kualitas kelekatan menentukan bagaimana pasangan membangun rasa aman, mengelola konflik, serta mempertahankan kedekatan emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pernikahan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi empiris dengan desain kuantitatif maupun longitudinal guna menguji secara langsung peran mediasi regulasi emosi dan komunikasi dalam hubungan antara attachment dan penyesuaian emosional. Selain itu, penelitian juga dapat mempertimbangkan faktor kontekstual seperti budaya kolektif, keterlibatan keluarga besar, tekanan ekonomi, serta penggunaan media sosial yang semakin relevan dalam dinamika pernikahan modern. Pendekatan intervensi berbasis attachment dalam konseling pranikah maupun terapi pasangan juga menjadi area yang potensial untuk dikembangkan guna memperkuat kesiapan emosional pasangan sejak awal pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjustment, M., Taaruf, O. F., Couples, M., The, I. N., & Years, E. (2018). *Penyesuaian Perkawinan Pada Periode Awal Pernikahan*. 87–96.
- Aisiyah, W., & Sururie, R. W. (2024). *Perkawinan Dini Di Era Modern : Analisis Relevansi , Tantangan Penetapan Dan Implementasi Batas Minimal Usia Nikah*. 1(1).
- Amir Reza Kamel Abbasi 1, S. M. T. (2016). Relationship Of Attachment Styles And Emotional Intelligence With Marital Satisfaction. *Jurnal Pubmed*.
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (1851). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Parent Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja*. 1(1), 837–843.
- Andini, A. Q., Rahardjo, T., & Rahmiaji, L. R. (2024). Manajemen Konflik Pasangan Suami Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh Lintas Negara. *Komunikasi Digital*.
- Anisa. (2024). *Manajemen Konflik Pasangan Suami Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh Lintas Negara*. 1(2), 24–30.
- Annisa, N. M., & Dalimunthe, F. G. (2021). *Aman , Menghindar , Cemas : Pengaruh Attachment Style Terhadap Kesiapan Menikah Pada Dewasa Awal*. 3(1), 12–18.
- Aurellia, F., & Arjadi, R. (2023). *Pernikahan Jenderal Badan Pengadilan Mahkamah Agung Republik Indonesia Juga Melaporkan Bahwa Kasus Perceraian Paling Umum Terjadi Di Pulau Jawa , Dengan Peningkatan Jumlah Kasus Dari 20 Ribu Kasus Kelekatan Romantis Dan Kepuasan Pernikahan*. 10, 131–150. <https://doi.org/10.24854/jpu609>
- Elora, E. (2020). Pengaruh Pemahaman Emosi Terhadap Kualitas Hubungan. *Sosmaniora: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1–14.
- Febryanti, Y. A., Syauqila, G., Adenika, R., Zahra, S., & Aulia, N. (2025). Tinjauan Komprehensif Terhadap Gaya Penyelesaian Konflik Dalam Keluarga : Identifikasi Strategi Yang Adaptif. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12, 160–173.
- Fitri Ramadani. (2024). Hubungan Ekspektasi Pernikahan Dengan Kepuasan Pernikahan Pada

- Perempuan. *Paradigma : Jurnal Administrasi Publik*, 4.
- Fitri, S. (2024). *Hubungan Ekspektasi Pernikahan Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Perempuan The Relationship Between Marital Expectations And Marital Satisfaction In Women*. 4(1), 114–121. <https://doi.org/10.56326/Jpk.V4i1.3467>
- Fitriyani, R. (2021). *Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Perkawinan Pada Dewasa Awal*. 9(2), 278–285. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>
- Ginting, D. I. (N.D.). *Peran Gaya Attachment Dalam Hubungan Romantis Dan Kepuasan Pernikahan*. 1–11.
- Hosea, F. A., Poniman, N. O., & Valentina, P. E. (2025). Identifikasi Tahapan Self-Silencin G Dalam Hubungan Berpacaran Emerging Adulthood. *Locus*, 129–151.
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2022). *Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan*.
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2025). *Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan*.
- Jasmine, P. (2020). Communication Privacy Management: Studi Literatur Pada Batasan Privasi Dalam Konteks Keluarga Indonesia. *Ranah Komunikasi*, 4, 122–132.
- Jenny, Megan. (2025). Pengaruh Manajemen Konflik Kompromi Dan Emotional Intelligence Terhadap Relationship Satisfaction Pada Emerging Adult. *Deiktis: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 11(1), 72–87. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V11i1.14566>
- Kasdim, R., & Budiarto, Y. (2024). *Attachment Style Dalam Hubungan Romantis Pada Wanita Emerging Adulthood*. 7, 18003–18014.
- Layyana, E., & Ginanjar, A. S. (2025). *Jurnal Locus : Penelitian & Pengabdian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Autentisitas Dalam Hubungan Romantis : Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis*. 4(11), 10890–10905.
- Nabila. (2014). Hubungan Antara Peer Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Nabilla Desmasari Kustanto Riza Noviana Khoirunnisa. *Komunikasi Digital*, 134–142.
- Nafila. (2021). Hubungan Antara Attachment (Kelekatan) Orang Tua Dengan Kemandirian Emosional Pada Remaja Jalanan Nafila Ikrima Riza Noviana Khoirunnisa Abstrak. *Pendidikan Bahasa Indonesia Dan Sastra (Pendistra)*.
- Novita, R. (2024). Tren Pernikahan Muda Di Indonesia: Implikasi Terhadap Pendidikan Dan Perkembangan Keluarga. *Cendia Pendidikan*, 4.
- Nur, S., Jannah, F., Info, A., Education, C., Identity, C., Attachment, I., Pendidikan, I., & Aman, T. (2025). *Ontologi Attachment Dalam Dinamika Keluarga: Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Identitas Anak*. 13(1), 42–54.
- Putri Jahrani. (2022). Antara, Hubungan Tidak, Kelekatan Dengan, Aman Pada, Komitmen Awal, Dewasa Berpacaran. *Ilmu Psikologi Dan Komunikasi*, 21–26.
- Saraswati, S., & Ratnasari, Y. (2025). *The Digital Temptation : Adult Attachment Style And Commitment As Predictors Of Online Extradadic Involvement In Dating Partner Godaan Era Digital : Adult Attachment Style Dan Komitmen Sebagai Prediktor Dari Online Extradadic Involvement Dalam Hubungan*. 14(4), 609–620.
- Simamora, S. L., & Timur, J. (2017). *Gaya Komunikasi Dalam Komunikasi Pasangan Etnis Campur Di Pondok Cina-Depok Jawa Barat*. Viii, 40–48.
- Sitti Murdiana. (2018). *Adult Attachment Support To Emotion Regulation When Marital Conflicts Happen To Married Women*. 133, 104–108.
- Suryadi, D. (2022). *Pengaruh Adult Attachment Style Terhadap Kepuasan*. 6(2), 386–392.