

## Gambaran *Adult Attachment Style* Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Marriage (LDM)*

Ria Aprillia<sup>1</sup>, Eska Prawisudawati Ulpa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

*riaaprillia451@gmail.com*<sup>1</sup>, *eskaprawisudawati@radenintan.ac.id*<sup>2</sup>

*mustamirasofasalsabila@gmail.com*<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*This study aims to describe adult attachment styles among wives who experience long distance marriage (LDM) with husbands working as migrant workers. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. Participants were selected purposively, consisting of married women who had experienced LDM for at least three months and were in early to middle adulthood. Data were collected through in-depth interviews. The findings indicate that secure attachment is the most dominant attachment style among participants. However, anxious attachment emerged situationally in response to communication barriers, physical distance, and relational uncertainty, while avoidant attachment appeared in the lowest proportion. These results suggest that wives in long distance marriages generally possess a relatively secure attachment foundation and demonstrate emotional adaptability in maintaining marital relationships despite physical separation.*

**Keywords :** *Adult Attachment Style, Long Distance Marriage, Wives, Attachment.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan adult attachment style pada istri yang menjalani long distance marriage (LDM) dengan pasangan yang bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian dipilih secara purposive, dengan kriteria istri yang telah menikah, menjalani LDM minimal tiga bulan, dan berada pada rentang usia dewasa awal hingga dewasa menengah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secure attachment merupakan pola kelekatan yang paling dominan pada informan. Meskipun demikian, anxious attachment tetap muncul secara situasional sebagai respons terhadap keterbatasan komunikasi, jarak fisik, dan ketidakpastian hubungan, sementara avoidant attachment ditemukan dalam proporsi yang paling rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa istri yang menjalani LDM memiliki fondasi kelekatan yang relatif aman serta kemampuan adaptasi emosional yang baik dalam mempertahankan hubungan pernikahan di tengah keterbatasan jarak.

**Kata kunci :** *Adult Attachment Style, Long Distance Marriage, Istri, Keterikatan.*

### PENDAHULUAN

Pernikahan adalah impian banyak orang, baik pria maupun wanita, terutama bagi mereka yang dengan penuh cinta menantikan hari bahagiannya. Untuk mewujudkan keluarga yang harmonis dan bahagia, keterbukaan menjadi kunci utama, suami dan istri perlu saling mengenal dan terbuka satu sama lain. Pernikahan, dengan fondasi keterbukaan ini, dapat membawa kebahagiaan sejati

dalam hidup (Alfinatun Ni'mah, 2022). Setiap orang yang sudah menikah mendambakan agar pernikahan mereka terus harmonis dan bahagia. Setelah menikah, pasangan umumnya ingin hidup bersama di satu atap. Namun, ada pasangan yang tidak dapat melakukannya karena beberapa alasan, sehingga mereka tidak bisa menikmati hubungan perkawinan yang intim. (Hendra, 2020).

Pada tahun 2013, 54,08% pria bekerja sebagai tenaga kerja indonesia (TKI). Dari Januari hingga Juni 2014, proporsi pekerja TKI di luar negeri adalah 0,57% untuk pria dan 59,3% untuk wanita, menunjukkan bahwa pekerja migran perempuan (TKW) masih lebih banyak secara jumlah dibandingkan laki-laki (Raharto, A, 2017). Di Amerika Serikat, statistik tentang keluarga yang menjalani Hubungan Jarak Jauh dapat dilihat dari survei yang dilakukan oleh Pusat Hubungan Jarak Jauh. Dalam survei tersebut, pada tahun 2005, terdapat 3,5 juta orang Amerika yang memiliki hubungan jarak jauh. Pada tahun 2011, jumlah pernikahan jarak jauh di Amerika meningkat menjadi 7,2 juta. Hingga 4,5 juta orang dilaporkan masih bersama pada tahun 2005, dan jumlah ini melonjak menjadi 10 juta pada tahun 2011 (Rosyadi, 2020).

Penelitian terbaru pada masa pandemi covid-19, menyoroti dampak signifikan terhadap dinamika pernikahan jarak jauh. Pembatasan perjalanan dan perubahan kondisi kerja telah memaksa banyak pasangan untuk menjalani hubungan jarak jauh, memperburuk tantangan yang sudah ada terkait dengan keintiman, komunikasi, dan kepercayaan (Dzawittaqwa, et al 2023). Studi menunjukkan peningkatan distres psikologis, terutama di kalangan istri, dengan kecemasan dan kesepian menjadi masalah umum (Dzawittaqwa, et al 2023). Lebih lanjut, penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman dan adaptasi terhadap 'bahasa cinta' masing-masing sebagai cara untuk mempertahankan koneksi emosional, serta peran penting mekanisme koping yang efektif dalam mengatasi stres dan konflik. Temuan juga menyoroti bahwa gaya kelekatan individu dapat memengaruhi cara mereka menavigasi tantangan pernikahan jarak jauh selama masa-masa sulit ini (Dzawittaqwa, et al 2023).

Berdasarkan hasil pra-riset yang telah dilakukan, ditemukan bahwa istri yang menjalani pernikahan jarak jauh (long distance marriage) sering mengalami perasaan overthinking yang berlebihan. Ia cenderung merasa khawatir dan berpikir bahwa suaminya mungkin sedang berkomunikasi dengan wanita lain. Meskipun demikian, ia selalu berusaha meyakinkan dirinya untuk tetap berpikir positif setiap harinya. Hasil pra-riset ini menunjukkan bahwa perasaan cemas (anxious) memang nyata dialami oleh mereka yang menjalani pernikahan jarak jauh.

Sebagai hasil dari hubungan jarak jauh ini, ini dapat tertarik pada satu atau dua dari lawan jenis yang bukan suami atau wanita. Ketika pesona dalam hubungan mulai memudar, suami dan istri kehilangan motivasi utama untuk mempertahankan pernikahan mereka. Hubungan antara pasangan dapat mengalami perubahan. Perubahan ini mencakup aspek psikologis, perilaku, dan status (Hendra, 2020). Ketiga perubahan tersebut bisa menyebabkan masalah, yang pada gilirannya

memaksa istri untuk hidup terpisah. Dalam situasi ini, wanita sering terpengaruh karena kesulitan mengatasi stres, serta ketakutan akan dampak negatif yang mungkin timbul, termasuk kemungkinan konflik.

Untuk memahami dinamika ini, teori Attachment (Bowlby; Hazan & Shaver) memberikan kerangka yang relevan. Gaya kelekatan dewasa (Adult Attachment Style) terbagi menjadi tiga: secure, anxious, dan avoidant. Gaya kelekatan ini memengaruhi bagaimana individu menghadapi tantangan dalam hubungan.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Huang et al. (2023) menemukan bahwa pasangan dengan gaya keterikatan aman melaporkan kepuasan hubungan 35% lebih tinggi dibandingkan pasangan dengan gaya keterikatan cemas atau menghindar. Penelitian oleh Hammonds, J. (2023) bahwa gaya kelekatan berpengaruh pada dimensi relasi seperti keterbukaan, kepercayaan, dan kepuasan hubungan dalam pasangan LDM, menunjukkan bahwa orang dengan secure attachment memiliki relasi yang lebih stabil dan memuaskan dibandingkan orang dengan gaya kelekatan tidak aman. Temuan ini menunjukkan pentingnya memahami gaya keterikatan dalam konteks hubungan jarak jauh di era modern.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan adult attachment style pada istri yang menjalani LDM, sehingga dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi maupun secara praktis dalam mendukung kesejahteraan pasangan LDM.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang tidak melibatkan model matematika, statistik, atau komputer. Dengan metode kualitatif, peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan wawancara secara real-time berdasarkan respons partisipan. Ini memungkinkan peneliti untuk menggali isu-isu yang mungkin muncul secara spontan dan relevan, sehingga memperkaya data yang diperoleh. Penelitian kualitatif tidak digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data dan interpretasi hasil. Metode ini sering disebut sebagai metode penelitian naturalistik karena dilakukan dalam kondisi alami (Nurrisa, 2025).

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode penelitian fenomenologis. Fenomenologi adalah pendekatan penelitian kualitatif yang berfokus pada pemahaman pengalaman subyektif individu dan cara mereka memberikan makna pada pengalaman tersebut. Metode ini berasal dari filosofi fenomenologi, yang dikembangkan oleh Edmund Husserl dan kemudian diperluas oleh pemikir lain seperti Martin Heidegger dan Maurice Merleau-Ponty. Lokasi Penelitian

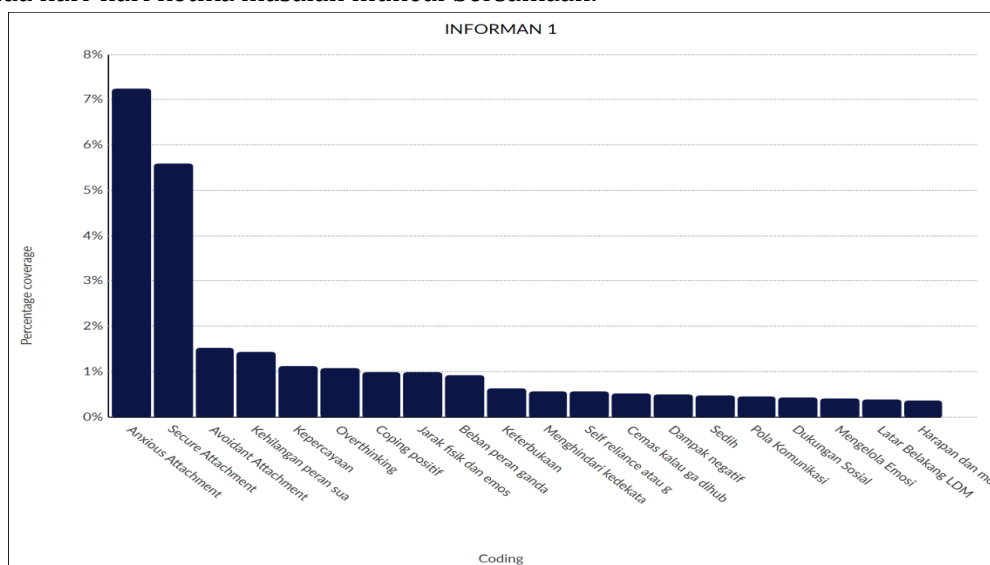
Penelitian ini akan dilaksanakan di beberapa lokasi strategis yang memiliki populasi pasangan yang menjalani Long Distance Marriage (LDM). Salah satu lokasi utama adalah Kota Bandar Lampung, yang merupakan ibu kota Provinsi Lampung dan memiliki banyak pasangan yang terpisah akibat faktor pekerjaan dan pendidikan.

Subjek dalam penelitian ini dipilih secara purposive dengan kriteria tertentu. Adapun subjek penelitian merupakan individu yang telah menikah dan menjalani pernikahan jarak jauh dengan pasangan. Secara spesifik, subjek termasuk dalam kategori LDM dengan pasangan yang bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Selain itu, subjek telah menjalani hubungan LDM minimal selama tiga bulan guna memastikan adanya pengalaman yang memadai terkait dinamika hubungan. Rentang usia subjek berada antara 20 hingga 45 tahun, sehingga mencakup individu pada fase dewasa awal hingga dewasa menengah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan pertama yaitu S adalah seorang wanita dewasa yang berusia 41 tahun. S adalah wanita dewasa yang tinggal di kecamatan sukarama, yang berada di Kota Bandar Lampung. S adalah seorang istri yang sudah 3 tahun ditinggal merantau oleh suaminya, dan ia memiliki 4 anak yang terdiri dari 2 laki-laki dan 1 perempuan, serta 1 keponakan laki-laki yang sudah dianggap anak. S sekarang tinggal bersama salah satu anaknya yang berusia 5 tahun dan keponakannya, karena kedua anak lainnya sudah bekerja dan sekolah di pondok pesantren.

Hasil wawancara informan, menunjukkan LDM membuat informan menjalani peran ganda sebagai ibu sekaligus figur ayah dalam rumah tangga. Ia mengurus anak-anak, kebutuhan sekolah, pekerjaan rumah, hingga urusan administrasi tanpa dukungan langsung dari suami. Situasi ini menciptakan beban psikologis dan fisik yang tidak ringan. Meskipun merasa terbiasa seiring waktu, informan mengakui bahwa kondisi tersebut membuatnya sering merasa lelah dan kewalahan, terutama pada hari-hari ketika masalah muncul bersamaan.



Gambar 1 Bar Chart Informan S

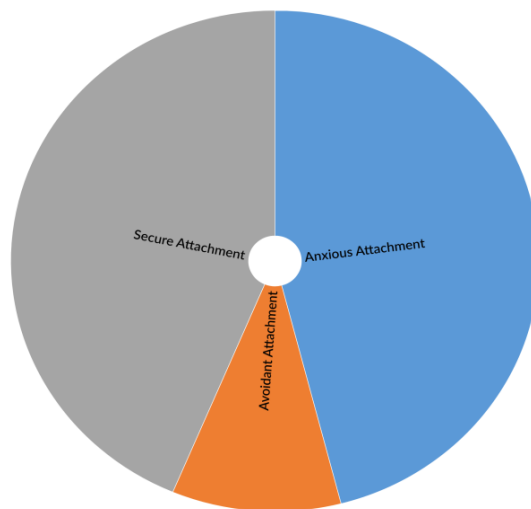
Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

Pada Gambar 1, informan S menunjukkan bahwa aspek Anxious Attachment merupakan kategori dengan presentase tertinggi, yaitu sekitar 7,2%. Tingginya

presentasi ini menggambarkan bahwa informan banyak mengapresiasi pola hubungan yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan akan kehilangan, kebutuhan akan kepastian, serta sensitivitas terhadap perubahan intensitas komunikasi. Dominasi Anxious Attachment ini sesuai dengan kondisi pernikahan jarak jauh, dimana ketidakpastian situasi dan keterbatasan interaksi langsung dapat memperkuat rasa tidak aman dalam hubungan.

Kategori kedua yang memiliki presentase cukup besar adalah aspek Secure Attachment, yakni sekitar 5,5%. Presentase ini menunjukkan bahwa meskipun informan sering mengalami kecemasan, ia tetap memiliki kapasitas untuk mempertahankan kepercayaan terhadap pasangan, bersikap terbuka, dan merasa cukup yakin terhadap keberlangsungan hubungan. Aspek Secure ini muncul melalui narasi yang saling mendukung dan keyakinan bahwa pasangan tetap berkomitmen meski terpisah jarak.

Sementara itu, aspek Avoidant Attachment berada pada presentase yang lebih rendah, yaitu sekitar 1,5%. Rendahnya frekuensi tema ini menunjukkan bahwa informan tidak cenderung menjaga jarak secara emosional atau menghindari kedekatan. Informan justru lebih banyak menunjukkan kebutuhan akan kedekatan dibandingkan menarik diri dari hubungan.



**Gambar 2 Hierarchy Chart Informan S**

Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

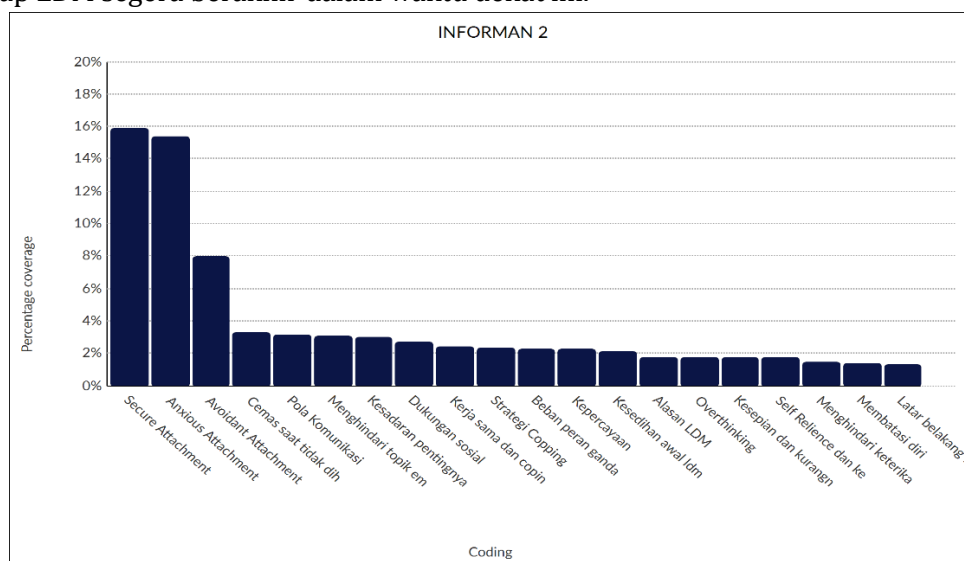
Struktur hierarki yang ditampilkan pada hierarchy chart memperkuat temuan tersebut. Aspek anxious tampak menempati proporsi terbesar dalam struktur kode, diikuti oleh aspek-aspek lain yang bobotnya lebih kecil. Hal ini menunjukkan konsistensi antara pola frekuensi dan distribusi kode pada informan. Dominasi anxious dalam struktur tersebut juga memperlihatkan bahwa pengalaman emosional informan lebih banyak berpusat pada rasa tidak aman, kebutuhan akan kepastian, serta kekhawatiran terhadap stabilitas hubungan.

Pada saat yang sama, keberadaan kategori secure dan avoidant yang lebih kecil menunjukkan bahwa meskipun informan memiliki beberapa respons yang adaptif ataupun menjauh, intensitasnya tidak sekuat pola kecemasan yang muncul. Dengan demikian, hierarchy chart tidak hanya menegaskan posisi anxious sebagai tema dominan, tetapi juga memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana dinamika keterikatan informan terbentuk dalam konteks hubungan jarak jauh.

Informan kedua yaitu NS, merupakan perempuan berusia 47 tahun, berpendidikan sarjana dan menikah kurang lebih 13 tahun. NS memiliki dua anak, yaitu laki-laki dan perempuan. Saat ini ia tinggal bersama kedua anaknya dan ibunya di kecamatan Enggal, kota Bandar Lampung. NS sudah menjalani LDM hampir dua tahun ini setelah suaminya bekerja di Jepang. NS menceritakan bahwa ia mengenal suaminya ketika mereka bekerja dan dikantor dan mulai terjalin hubungan komitmen untuk melanjutkan hubungan ke jenjang pernikahan.

Hasil wawancara informan menunjukkan bahwa selama menjalani LDM, informan mengambil alih seluruh tanggung jawab dan pengasuhan anak. Ia menyebut dirinya “ibu sekaligus ayah”, karena tidak ada figur lain yang dapat dijadikan tempat bergantung. Meski fisik dan mentalnya sering lelah, ia perlahan belajar mandiri dalam berbagai hal yang sebelumnya bergantung pada suami.

Informan menyebutkan bahwa kedekatan emosional tetap ada, meskipun tidak sekuat ketika tinggal bersama. Ia juga merasakan hubungan justru menjadi lebih hangat ketika berkomunikasi, seperti perasaan jatuh cinta kembali saat mereka berkomunikasi karena kuatnya rasa rindu. Melalui LDM, informan merasa lebih memahami arti kehadiran suami serta pentingnya komunikasi dan kepercayaan menajadi inti utama dari LDM. Ia menilai bahwa hubungan jarak jauh menuntut kesabaran dan komitmen yang lebih besar untuk dirinya. Informan berharap LDM segera berakhir dalam waktu dekat ini.



Gambar 3 Bar Chart Informan NS

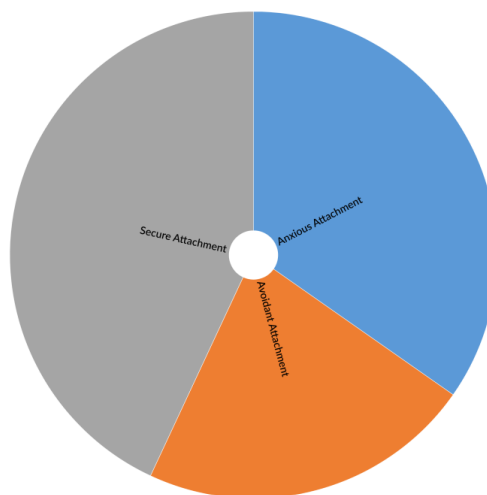
Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

Hasil bar chart pada informan 2, menunjukkan distribusi kode yang mencerminkan pola keterikatan yang lebih beragam dan seimbang dibandingkan informan sebelumnya. Secara umum, tiga aspek utama Adult Attachment yaitu Secure, Anxious, dan Avoidant, muncul dengan intensitas yang berbeda beda namun tetap saling terkait dalam menggambarkan pengalaman emosional informan selama menjalani hubungan jarak jauh.

Pada informan ini, Secure Attachment menempati presentase tertinggi dengan cakupan 16%, diikuti secara berdekatan oleh Anxious Attachment yang berada pada kisaran 15%. Keduanya muncul sebagai dua kategori dominan, menunjukkan bahwa pengalaman hubungan jarak jauh pada informan ini mengandung dinamika keterikatan yang tidak bersifat tunggal. Di satu sisi, informan menunjukkan kemampuan membangun kedekatan emosional yang relatif stabil, ditunjukkan melalui keinginan untuk menjaga hubungan, membina kepercayaan, serta membuka diri terhadap pasangan. Pola ini mengisyaratkan bahwa informan memiliki dasar hubungan yang cukup aman, serta mampu menilai relasi secara realistis meskipun terpisah jarak

Keseimbangan antara aspek Secure dan Anxious ini, memperlihatkan bahwa informan sebenarnya memiliki kapasitas untuk mempertahankan hubungan secara sehat. Dengan demikian, dominasi dua aspek ini secara bersamaan menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh bagi informan tidak memunculkan respons emosional yang sepenuhnya negatif maupun sepenuhnya stabil, melainkan kombinasi keduanya yang membentuk proses adaptasi emosional dari hari ke hari.

Aspek avoidant attachment menempati posisi ketiga dengan cakupan sekitar 8%. Meskipun tidak sebesar dua aspek sebelumnya, kemunculannya tetap signifikan dan memberikan gambaran mengenai strategi emosional yang digunakan informan dalam menghadapi tekanan.



**Gambar 4 Hierarchy Chart Informan NS**

Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

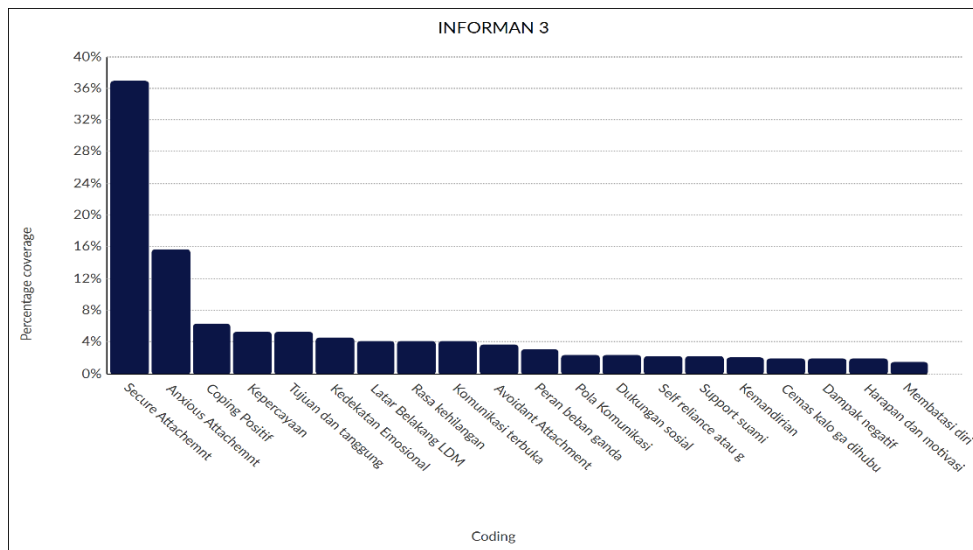
Hasil diagram Hierarchy menunjukkan distribusi tiga gaya keterikatan pada informan, yaitu Secure Attachment, Anxious Attachment dan Avoidant Attachment. Pada visualisasi tersebut, secure attachment tampak sebagai kategori dengan proporsi terbesar, menandakan bahwa informan memiliki fondasi relasional yang cukup kuat dan stabil. Kecenderungan ini terlihat dari kemampuan informan mempertahankan rasa percaya, menjaga kelekatan emosional, serta menilai hubungan secara realistis meskipun berada dalam kondisi jarak jauh. Dominasi secure attachment ini memberi indikasi bahwa informan memiliki kapasitas adaptif dalam menghadapi dinamika komunikasi dan tantangan yang muncul selama menjalani pernikahan jarak jauh.

Selanjutnya, anxious attachment berada pada posisi kedua. Meskipun tidak dominan, proposi aspek ini menunjukkan bahwa informan masih mengalami kecemasan relasional dalam situasi tertentu, misalnya kekhawatiran ketika komunikasi tidak berjalan sesuai harapan atau kebutuhan akan reassurance dari pasangan. Hal ini menunjukkan adanya sensitivitas emosional yang muncul secara situasional.

Terakhir, avoidant attachment memiliki proposi paling kecil. Minimnya aspek ini mengidentifikasi bahwa informan tidak menunjukkan kecenderungan menjauhkan diri, menutup diri secara emosional, ataupun menghindari percakapan penting. Pola ini memperkuat gambaran bahwa informan lebih cenderung mengelola hubungan secara terbuka daripada menggunakan strategi penghindaran.

Informan ketiga yaitu U, adalah seorang perempuan berusia 37 tahun yang sudah menikah selama kurang lebih sepuluh tahun. U memiliki dua anak perempuan semua. Saat ini ia tinggal bersama kedua anaknya di kecamatan Sukabumi, kota Bandar Lampung. U sudah menjalani LDM sekitar 6 bulan terakhir, tepatnya saat ini suaminya bekerja di Hongkong. U mengisahkan awal mula ia mengenal suaminya melalui pertemuan di rumah kakak iparnya. Suaminya saat itu singgah ke rumah tersebut, dan dari pertemuan itu muncul ketertarikan di antara keduanya. Mereka kemudian berkomunikasi secara intens, saling bertukar nomor, dan menjalin hubungan serius hingga akhirnya memutuskan untuk menikah.

Hasil wawancara LDM, menunjukkan perubahan terbesar yang U rasakan sejak menjalani LDM adalah meningkatnya beban tanggung jawab sebagai ibu sekaligus pengelola rumah tangga seorang diri. Ia harus bangun lebih pagi untuk menyiapkan anak sekolah, mengurus pekerjaan rumah tangga, mengantar dan menjemput anak sekolah, bahkan menangani hal-hal kecil seperti memperbaiki keran air yang rusak. U menyampikan bahwa hampir semua kegiatan kini ditangani sendiri, yang biasanya dikerjakan bersama suaminya. Meskipun begitu, ia merasa bahwa selama LDM ini ia menjadi lebih mandiri karena mau tidak mau harus mengurus segala hal tanpa menunggu bantuan orang lain.



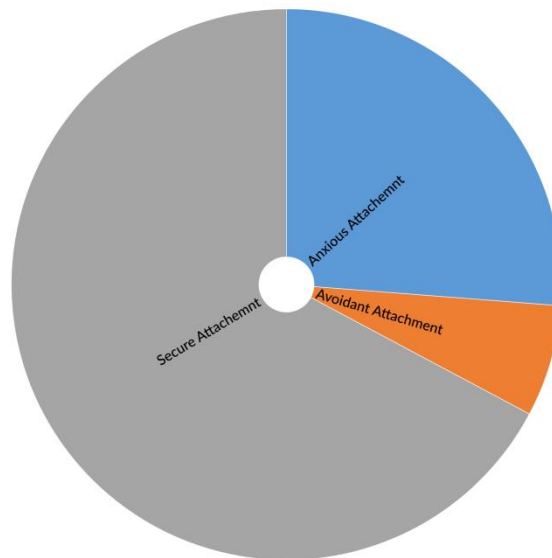
Gambar 3 Bar Chart Informan U

Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

Hasil bar chart pada informan 3, menunjukkan disrubsusi kode yang mencolok, khususnya pada aspek Secure Attachment yang menjadi kategori dengan presentase paling tinggi, yaitu sekitar 36%. Dominasi yang sangat besar ini mengindikasikan bahwa informan memiliki pola keterikatan yang kuat dan stabil terhadap pasangan. Aspek ini tercermin dari kemampuan informan mempertahankan kepercayaan, menjaga keterbukaan, serta memaknai hubungan secara positif meskipun dipisahkan oleh jarak. Besarnya proposi Secure Attachment ini juga menegaskan bahwa informan mampu menata emosi, mengelola kerinduan dan tetap merasa terhubung dengan pasangan selama menjalani pernikahan jarak jauh.

Pada posisi kedua, Anxious Attachment muncul dengan presentase sekitar 16%. Meskipun tidak sedominan Secure Attachment, aspek ini tetap memberikan gambaran bahwa informan sesekali mengalami kekhawatiran atau kecemasan terkait hubungan. Kesemasan tersebut umumnya berkaitan dengan respon komunikasi, kerinduan yang memuncak atau kekhawatiran terhadap kondisi pasangan di perantauan. Namun, karena proposinya lebih kecil dibandingkan secure attachment, kecenderungan cemas ini lebih bersifat situasional daripada menjadi pola utama.

Sementara itu, kategori Avoidant Attachment muncul dengan presentase yang jauh lebih kecil, hanya sekitar 3-4% saja. Rendahnya angka ini menunjukkan bahwa informan tidak memiliki kecenderungan untuk menarik diri, menjauh atau menghindari kedekatan emosional. Pola menghindar hanya muncul sesekali dan cenderung bersifat adaptif, misalnya untuk meredakan konflik atau memberi ruang bagi diri sendiri ketika emosi sedang memuncak.



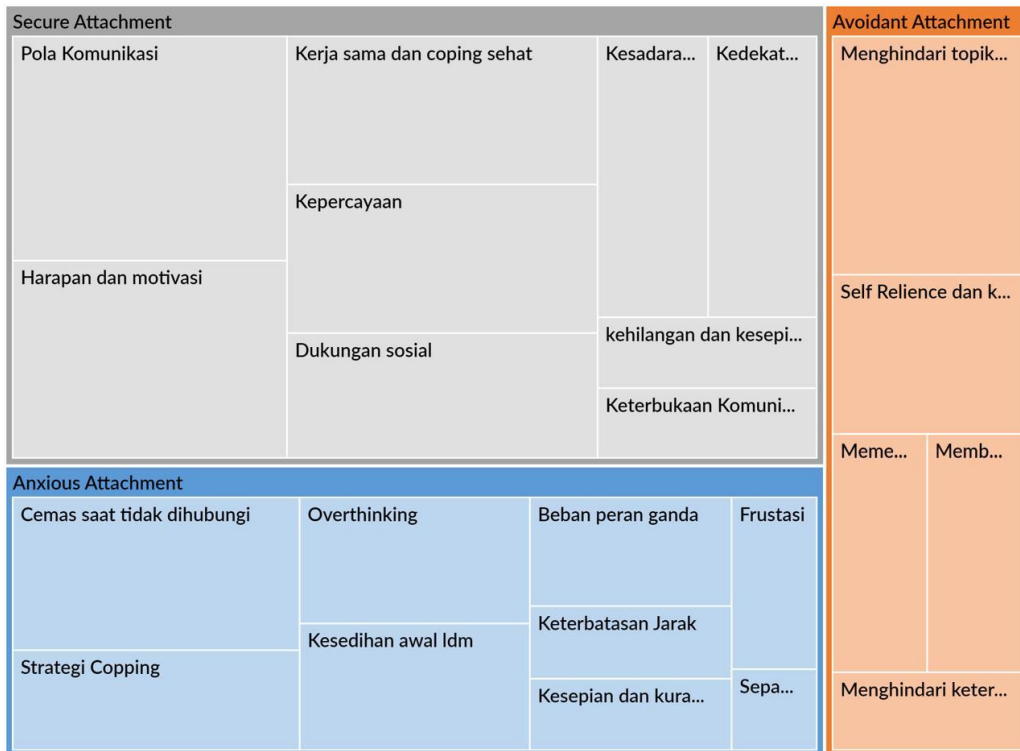
**Gambar 6 Hierarchy Chart Informan U**

Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

Struktur hierarki yang ditampilkan pada hierarchy chart memperkuat temuan tersebut. Aspek secure attachment tampak menempati proporsi terbesar dalam struktur kode, menunjukkan bahwa informan memiliki dasar kelekatan yang kuat dan stabil dalam menjalani hubungan jarak jauh. Dominasi secure attachment ini menggambarkan bahwa informan mampu mempertahankan kepercayaan, komunikasi yang relatif terbuka, serta penilaian yang positif terhadap hubungan, meskipun berada dalam situasi yang menuntut adaptasi emosional tinggi.

Pada urutan berikutnya, anxious attachment muncul dengan proporsi yang lebih kecil dibandingkan secure, namun tetap menunjukkan keberadaannya dalam dinamika hubungan informan. Persentase anxious attachment ini mengindikasikan bahwa meskipun informan memiliki fondasi kelekatan yang aman, tetap ada momen-momen di mana muncul kekhawatiran, kebutuhan akan kepastian, atau kepekaan emosional terhadap perubahan pola komunikasi pasangan.

Aspek avoidant attachment menempati proporsi paling kecil dalam hierarki tersebut. Rendahnya bobot avoidant attachment menunjukkan bahwa informan tidak cenderung menarik diri, menjaga jarak emosional, atau menghindari kedekatan. Dengan kata lain, strategi menjauh bukan merupakan pola dominan dalam respons relasional informan.



**Gambar 7 Hierarchy Chart**

Sumber: Diolah oleh Peneliti (2025)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran adult attachment style pada istri yang menjalani long distance marriage (LDM) memperlihatkan kecenderungan yang konsisten dengan konsep dasar keterikatan yang dikemukakan oleh John Bowlby serta model keterikatan romantis yang dikembangkan Hazan dan Shaver. Secara umum, pola yang muncul memperlihatkan bahwa secure attachment menjadi gaya keterikatan yang paling dominan, sementara anxious attachment hadir sebagai dinamika emosional yang menyertai pengalaman menjalani hubungan jarak jauh, dan avoidant attachment menjadi kategori dengan proporsi paling rendah pada seluruh informan. Temuan ini mengindikasikan bahwa para istri yang menjalani LDM memiliki kecenderungan untuk tetap menjaga kedekatan emosional dengan pasangan, meskipun kondisi hubungan menuntut adaptasi yang tidak sederhana.

Dominannya secure attachment pada istri yang menjalani long distance marriage dalam penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya di konteks psikologi Indonesia. Penelitian oleh Subiantoro (2025) menunjukkan bahwa individu dengan secure attachment dalam hubungan jarak jauh memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, keterbukaan emosional yang lebih tinggi, serta stabilitas relasional yang lebih kuat dibandingkan individu dengan gaya keterikatan lainnya. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pramantari dan Soetjningsih (2023), yang menemukan bahwa secure attachment berhubungan positif dengan kualitas hubungan pada pasangan LDR dewasa awal.

Keselarasan antara hasil penelitian ini dan temuan sebelumnya mengindikasikan bahwa secure attachment berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tantangan hubungan jarak jauh, termasuk dalam konteks pernikahan. Dengan demikian, tingginya secure attachment pada informan dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi emosional yang memungkinkan istri mempertahankan rasa aman dan kelekatan meskipun terpisah jarak dari pasangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anxious attachment tetap muncul pada seluruh informan, meskipun tidak mendominasi seperti secure attachment. Keberadaan anxious attachment sebagai respons emosional terhadap tantangan komunikasi jarak jauh konsisten dengan penelitian sebelumnya di Indonesia. Sebagai contoh, Afia dan Wulandari (2024) menemukan bahwa anxious attachment memainkan peran signifikan dalam kecemburuan romantis pada hubungan jarak jauh, menunjukkan kebutuhan kuat akan kepastian dari pasangan dalam kondisi LDR. Selain itu, penelitian Hartono dan Rahayu (2025) melaporkan bahwa anxious attachment berkorelasi negatif dengan kepuasan hubungan pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh, yang menunjukkan bahwa kecemasan keterikatan dapat mempengaruhi persepsi kualitas hubungan. Temuan-temuan tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa anxious attachment memang merupakan dinamika emosional penting dalam konteks LDM

Sementara itu, avoidant attachment muncul sebagai kategori dengan proporsi paling kecil pada seluruh informan. Rendahnya pola ini menunjukkan bahwa para istri tidak cenderung menghindari kedekatan emosional, menekan kebutuhan afeksi, atau menarik diri sebagai strategi menghadapi tekanan. Hal ini penting karena dalam teori Bowlby, pola avoidant biasanya berkembang sebagai bentuk proteksi diri dari emosi yang dianggap berisiko atau menyakitkan. Fakta bahwa para informan tetap mempertahankan keterhubungan emosional meski kondisi LDM tidak mudah menunjukkan bahwa mereka lebih mengutamakan kedekatan relasional daripada strategi menjauh. Hal ini juga konsisten dengan penjelasan Hazan dan Shaver bahwa individu non-avoidant biasanya lebih terbuka dalam komunikasi, lebih senang membahas perasaan, dan berusaha menjaga kualitas hubungan secara sadar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa avoidant attachment merupakan gaya keterikatan dengan proporsi paling rendah dibandingkan secure dan anxious attachment. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di Indonesia yang menunjukkan bahwa avoidant attachment cenderung tidak dominan dalam hubungan jarak jauh. Pramantari dan Soetjningsih (2023) menemukan bahwa individu dengan gaya keterikatan menghindar memiliki kontribusi yang lebih rendah terhadap kualitas hubungan dibandingkan gaya keterikatan lainnya. Selain itu, Hartono dan Rahayu (2022) melaporkan bahwa anxious attachment lebih sering muncul dibandingkan avoidant attachment dalam konteks hubungan jarak jauh, sementara avoidant attachment menjadi pola yang paling minimal. Rendahnya avoidant attachment dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa para istri yang

menjalani long distance marriage tidak mengandalkan strategi menjauh atau penarikan diri secara emosional, melainkan tetap berupaya mempertahankan kedekatan dan keterhubungan dengan pasangan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa istri yang menjalani LDM memiliki pola keterikatan yang relatif sehat dan adaptif. Secure attachment menjadi fondasi paling kuat, memungkinkan mereka tetap menjaga hubungan meski berada dalam kondisi yang memerlukan adaptasi emosional yang cukup besar. Di sisi lain, anxious attachment muncul wajar sebagai respons terhadap keterbatasan fisik dan ketidakpastian komunikasi, tanpa berubah menjadi pola maladaptif. Sementara itu, rendahnya avoidant attachment menunjukkan bahwa para istri tetap berorientasi pada kedekatan dan keterhubungan emosional, bukan menjauhkan diri sebagai bentuk perlindungan. Dengan demikian, gambaran keterikatan pada istri yang menjalani LDM bukanlah pola ekstrem, tetapi kombinasi yang menunjukkan kematangan emosional serta kemampuan mempertahankan ikatan romantis meski berada dalam konteks hubungan yang penuh tantangan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran adult attachment style pada istri yang menjalani long distance marriage (LDM), dapat disimpulkan bahwa pola kelekatan yang dimiliki bersifat dinamis, dengan kecenderungan dominan pada secure attachment. Meskipun menghadapi keterbatasan jarak fisik, tuntutan peran, serta tekanan emosional, para istri tetap mampu mempertahankan kepercayaan, komitmen, dan keterhubungan emosional dengan pasangan melalui komunikasi yang positif dan bermakna.

Selain itu, kondisi LDM dapat mengaktifkan sistem kelekatan dalam bentuk kemunculan anxious attachment secara situasional, terutama pada saat terjadi hambatan komunikasi atau meningkatnya kelelahan emosional. Namun, kecenderungan tersebut tidak bersifat menetap dan muncul sebagai respons sementara terhadap situasi ketidakpastian. Sementara itu, avoidant attachment ditemukan dalam proporsi yang paling rendah, yang menunjukkan bahwa para istri tidak cenderung menghindari kedekatan emosional dalam hubungan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa istri yang menjalani LDM memiliki fondasi kelekatan yang relatif aman, meskipun tetap mengalami fluktuasi emosional yang wajar. Pola kelekatan yang muncul merupakan hasil interaksi antara gaya kelekatan dasar, kualitas komunikasi, tuntutan peran, serta strategi koping yang digunakan dalam menghadapi pernikahan jarak jauh.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar istri yang menjalani long distance marriage dapat terus memperkuat pola kelekatan yang aman (secure attachment) melalui komunikasi yang terbuka, konsisten, dan saling mendukung dengan pasangan. Pengelolaan emosi secara adaptif serta pemanfaatan strategi koping yang sehat perlu dikembangkan untuk meminimalkan munculnya kecemasan yang bersifat situasional. Selain itu, pasangan diharapkan dapat

membangun kesepakatan komunikasi yang jelas serta saling memberikan dukungan emosional guna menjaga stabilitas hubungan di tengah keterbatasan jarak.

Bagi keluarga dan lingkungan sosial, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan instrumental kepada istri yang menjalani LDM, mengingat tingginya tuntutan peran dan beban psikologis yang dihadapi. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu istri menjaga kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi pernikahan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, menggunakan pendekatan metode campuran, serta mengeksplorasi variabel lain seperti kepuasan pernikahan, kualitas komunikasi, dan dukungan sosial agar pemahaman mengenai dinamika keterikatan dalam pernikahan jarak jauh menjadi lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam Kuper & Jesica Kuper. (2000). *Ensiklopedi Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Rajawali Press.
- Afia, N., & Wulandari, A. (2024). The role of avoidant attachment and anxious attachment in romantic jealousy among young adults in long-distance relationships. *Fusion: Jurnal Psikologi*, 4(2) 2775-6440 <https://fusion.rifainstitute.com/index.php/fusion/article/view/397>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber, dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/histori>
- Anma Caeria Galuh Pramantari, & Christiana Hari Soetjningsih. (2023). Secure Attachment Dan Kualitas Hubungan Berpacaran Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Ldr. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1845–1856. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4602>
- Aqil, S, R. S. (2023). “Ketika Berjauhan Adalah Sebuah Pilihan” Studi Fenomenologi Pengalaman Istri Yang Berkerja Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Jurnal EMPATI*, 12(5), 350–358. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.37772>
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1982). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*. Boston & London: Allyn and Bacon.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child’s tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350–373.
- 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), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

- Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage, Los Angeles.
- Dzawittaqwa, A.H., Lestari, S., Khisbiyah, Y. (2023). POLA KELEKATAN ISTRI DALAM PERNIKAHAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID 19. *Eprint.UMS*, 1-15 .
- Emzir. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif: Analisis data (Cet. 4)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Feldman, R. S. (1996). *Development across the life span*. Prentice Hall.
- Gibbs, J. L., Ellison, N. B., & Lai, C.-H. (2011). First comes love, then comes Google: An investigation of uncertainty reduction strategies and self-disclosure in online dating. *Communication Research*, 38(1), 70–100. <https://doi.org/10.1177/0093650210377091>
- Hammonds, J., & Ribarsky, E. (2020). Attachment styles and self-disclosure in long-distance romantic relationships. *Journal of Relationships Research*.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Sumatera Utara: Wal Ashri Publishing.
- Hartono, A., & Rahayu, S. (2022). Anxious and avoidant attachment as predictors of relationship satisfaction in long-distance relationships. *Psikoneo: Jurnal Psikologi, Universitas Mulawarman*, 13(3), 432–438.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hendra, B. B., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan Kesepian Dan Kecenderungan Berselingkuh Pada Wanita Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikologi Konseling*, 16(1), 558–569. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19140>
- Huang, Y., Wang, Y., & Wang, L. (2023). Attachment security and relationship satisfaction: The mediating role of emotional regulation and communication quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(4), 1032–1051. <https://doi.org/10.1177/02654075221123145>
- Johnson, R. C. and Medinuss, G. R. (1974). *Child Psychology, Behavior and Development*, Canada: Wiley International Edition.
- Kaufmann, J.-C. (2000). *The meaning of love*. Polity Press.
- Koentjaraningrat, (2002). *Metode-metode penelitian masyarakat (Edisi revisi)*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Margono, S. (2005). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 834–846). Oxford University Press.
- Moleong, L.J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rosdakarya.
- Muhadjir, N. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi IV)*. Yogyakarta: Rake Sarasin.

- Muninggar, W., & Novira, Y. (2021). Attachment pasangan pada istri yang mengalami long distance marriage. Departement of Psychology, Faculty of Business & Humanities, University of Technology Yogyakarta.
- Nurrisa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTTP)*, 2(3), 793-800. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/581>
- Pistole, M. C. (2010). Long-distance romantic relationships: Attachment, coping, and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535-552. <https://doi.org/10.1177/0265407510363427>
- Pramantari, R., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Hubungan secure attachment dengan kualitas hubungan pada dewasa awal yang menjalani long distance relationship. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1845-1856 <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/4602>
- Purwanto, B., Arisantii, I., & Atmasari, A. (2019). Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan Stres Kerja pada Karyawan PT Wijaya Karya (PERSERO) TBK (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Sumbawa). *JURNAL PSIMAWA Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 1(1), 26-27. <https://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/223>
- Rahardjo, M. (2010). *Triangulasi dalam penelitian kualitatif*. Malang: Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Raharto, A. (2017). Pengambilan Keputusan Tenaga Kerja Indonesia (TKI) Perempuan untuk Bekerja di Luar Negeri: Kasus Kabupaten Cilacap. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 12(1), 39-54.
- Riduwan, (2004). *Metode dan teknik menyusun tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Rosyadi. B. R, R. B. R., Amrullah, S., & Suryadi, S. (2022). Resolusi Konflik pada Keluarga Long Distance Marriage (Studi Fenomenologi). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 160-166. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.194>.
- Saputra, A., Puspitawati, I., & Fuad, A. (2023). Penyesuaian pernikahan pada individu yang menjalani hubungan long distance marriage: Studi deskriptif. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(3), 121-129. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i3.8857>
- Scott, A. (2002). *Communication characterizing successful long distance marriages* [Doctor of Philosophy, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical [https://doi.org/10.31390/gradschool\\_dissertations.3840](https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.3840)
- Seifert, K. L., & Hoffnung, R. J. (1994). *Child and adolescent development* (3rd ed.). Houghton Mifflin.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79-91.

- Stiawan, T., Farisi, S. Al, & Prihatini, N. A. (2022). Ketahanan keluarga pada pasangan long distance relationship (studi kasus di desa Brangsi kecamatan Laren kabupaten Lamongan). *MAQASID: Jurnal Studi Hukum Islam*, 7(1), 2615–2622.
- Subhan, M. (2022). Long distance marriage (LDM) dalam perspektif hukum Islam. *Jurnal Ulum*, 8(2), 145–162. <https://doi.org/10.36420/ju.v8i2.6225>
- Sudjana, N. (2011). *Penilaian hasil dan proses belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugitri, P., & Fitri, S. (2024). Penggunaan Rasch Model untuk Analisis Instrumen Adult Attachment Scale. *Journal of Education Research*, 5(2), 2338–2345. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.971>
- Sugiyono, (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yan, Y. (2024). The Impact of Social Media and Attachment Style in Long-Distance Intimate Overall Relationship Satisfaction and Conflict. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11