

DINAMIKA KOMUNIKASI DALAM PENYELESAIAN KONFLIK PADA PASANGAN DENGAN GAYA ATTACHMENT ANXIOUS DAN AVOIDANT

Dinda Dzakiyyah Nafiisah, Lintang Ratri Rahmiaji

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407
Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id> / Email: fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine romantic relationship issues and communication patterns in conflict resolution among couples with anxious and avoidant attachment styles. This research employed a qualitative descriptive method involving eight participants, consisting of four individuals with anxious attachment tendencies and four individuals with avoidant attachment tendencies. Data were collected through in-depth interviews and documentation and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings reveal that individuals with anxious attachment tendencies are generally more open in expressing their feelings, actively seek reassurance, and attempt to resolve conflicts immediately. In contrast, individuals with avoidant attachment tendencies tend to avoid conflict, require time to regulate their emotions, and are more reserved in expressing their feelings. In the conflict resolution process, anxious individuals are more likely to initiate communication and relationship repair efforts, while avoidant individuals tend to create distance before re-engaging in communication. The study also shows that couples with anxious and avoidant attachment styles maintain a two-way communication pattern, although the communication process is not always balanced.

Keywords: *two-way communication pattern, anxious attachment, avoidant attachment, conflict resolution, romantic relationship.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji permasalahan *romantic relationship* serta pola komunikasi dalam penyelesaian konflik pada pasangan dengan gaya attachment *attachment anxious* dan *avoidant*. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan delapan informan yang terdiri dari empat individu dengan kecenderungan attachment *attachment anxious* dan empat individu dengan kecenderungan attachment *avoidant*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan attachment *anxious* cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, aktif mencari kepastian, dan berusaha menyelesaikan konflik sesegera mungkin. Sebaliknya, individu dengan kecenderungan attachment *avoidant* cenderung menghindari konflik, membutuhkan waktu untuk menenangkan diri, serta lebih tertutup dalam menyampaikan perasaan. Dalam penyelesaian konflik, individu *anxious* lebih sering memulai komunikasi dan upaya perbaikan hubungan, sedangkan individu *avoidant* cenderung mengambil jarak sebelum kembali berkomunikasi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pasangan dengan gaya attachment *anxious* dan *avoidant* tetap membangun pola komunikasi dua arah, meskipun proses komunikasi yang terjadi tidak selalu berjalan secara seimbang.

Kata kunci: pola komunikasi dua arah, attachment *anxious*, attachment *avoidant*, penyelesaian konflik, hubungan romantis.

PENDAHULUAN

Hubungan romantis di era kontemporer sering kali dipandang melalui kaca mata yang terfragmentasi. Narasi mengenai kegagalan hubungan sering kali menjadi diskursus publik. Dalam masyarakat Indonesia, tren hubungan yang berakhir dalam waktu singkat, sebagaimana terlihat dalam kasus-kasus para figur publik maupun pengamatan empiris terhadap dewasa muda, memicu pertanyaan mendasar mengenai stabilitas relasi romantis.

Faktor utama yang menentukan kualitas hubungan romantis adalah kemampuan pasangan dalam berkomunikasi secara dua arah. Komunikasi dua arah merupakan proses pertukaran informasi di mana setiap pihak berperan sebagai pengirim dan penerima pesan secara bergantian, termasuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan masing-masing (Muslim, 2024). Banyak pasangan menghadapi kesulitan untuk menjalankan komunikasi dua arah yang efektif karena perbedaan kebutuhan emosional dan gaya interaksi yang dimiliki masing-masing individu.

Perbedaan kebutuhan emosional dalam komunikasi pasangan erat kaitannya dengan gaya attachment yang dimiliki individu. Teori attachment, yang dikembangkan oleh Bowlby dan Ainsworth, menjelaskan bahwa pola hubungan awal dengan pengasuh memengaruhi cara seseorang menjalin hubungan interpersonal di masa dewasa. Individu dengan gaya attachment *anxious* cenderung memiliki rasa cemas terkait hubungan, takut ditinggalkan, dan selalu

membutuhkan kepastian dari pasangan. Sebaliknya, individu dengan gaya attachment *avoidant* cenderung menghindari kedekatan emosional, menjaga jarak, dan kesulitan mengekspresikan perasaan. Kombinasi pasangan dengan gaya attachment *anxious* dan *avoidant* menciptakan dinamika komunikasi yang kompleks dan berpotensi membentuk pola “cycle of pursuit and withdrawal” yang memengaruhi stabilitas hubungan jangka panjang.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2024 tercatat lebih dari 390 ribu kasus perceraian, di mana 251.125 kasus di antaranya disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran yang terus-menerus antar pasangan. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola komunikasi dan konflik merupakan masalah nyata yang banyak dialami pasangan di masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana gaya attachment *anxious* dan *avoidant* memengaruhi pola komunikasi dua arah serta dinamika interaksi pasangan dalam menjaga keberlangsungan hubungan romantis.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam dinamika penyelesaian konflik yang dilakukan oleh pasangan dewasa muda dengan perbedaan kecenderungan attachment (*anxious* dan *avoidant*). Secara lebih spesifik, penelitian ini ingin menggali bagaimana proses komunikasi, respons emosional, serta upaya perbaikan yang dilakukan oleh pasangan

tersebut guna menjaga keberlangsungan hubungan romantis. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi pola komunikasi dua arah yang terbentuk dalam proses penyelesaian konflik pada pasangan dengan kecenderungan gaya *attachment* yang berbeda, yaitu *anxious* dan *avoidant*.

KERANGKA TEORITIS

1. Romantical Relationship Theory

Hubungan romantis merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial individu. Hubungan yang sehat tidak hanya memberikan rasa aman dan kepuasan emosional, tetapi juga membentuk kualitas interaksi sosial, pola berpikir, dan kemampuan mengelola konflik. Pasangan yang mampu membangun komunikasi yang efektif cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil, harmonis, dan saling mendukung (Jamil dkk., 2025).

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada pasangan yang telah menjalani hubungan minimal selama enam bulan. Penentuan durasi ini didasarkan pada justifikasi teoretis yang kuat dari Sacher dan Fine (1996), yang menemukan bahwa hubungan romantis cenderung menjadi lebih serius, intim, dan stabil setelah melewati ambang batas enam bulan. Pada titik ini, pasangan dianggap telah melampaui fase “mabuk cinta” (*love-drunk stage*) dan mulai memasuki fase di mana karakter asli, kebiasaan rutin, serta pola-pola konflik yang sebenarnya mulai muncul ke permukaan.

2. Gaya Attachment

Teori *attachment*, yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth, menjelaskan bahwa pola hubungan awal dengan pengasuh memengaruhi cara

seseorang menjalin hubungan interpersonal di masa dewasa. Terdapat dua dimensi utama dalam gaya *attachment* dewasa, yaitu dimensi kecemasan (*anxiety*) dan dimensi penghindaran (*avoidance*). Individu dengan kecenderungan *anxious attachment* menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap sinyal penolakan dan memiliki kebutuhan besar akan kepastian emosional yang intens. Sebaliknya, individu dengan kecenderungan *avoidant attachment* sering kali melakukan deaktivasi emosional atau penarikan diri sebagai bentuk perlindungan diri terhadap keintiman yang dianggap mengancam otonomi pribadi mereka (Angela & Ariela, 2021).

3. Pola Komunikasi Dua Arah

Komunikasi dua arah merupakan proses pertukaran informasi di mana setiap pihak berperan sebagai pengirim dan penerima pesan secara bergantian, termasuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan masing-masing (Muslim, 2024). Pola komunikasi ini menekankan interaksi yang seimbang dan adanya umpan balik yang membantu membangun pengertian, kepercayaan, serta kedekatan emosional antara pasangan. Dalam konteks hubungan romantis, komunikasi dua arah yang efektif menjadi faktor kunci dalam menjaga stabilitas hubungan dan kemampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif.

4. Attachment Theory

Menurut Bowlby (1988), pengalaman kelekatan yang terbentuk sejak awal kehidupan akan memengaruhi cara individu membangun, mempertahankan, dan merespons hubungan interpersonal pada masa dewasa. Dalam hubungan romantis, individu dengan *insecure attachment*, khususnya *anxious* dan *avoidant attachment*, memiliki kebutuhan emosional dan strategi

menghadapi konflik yang berbeda. Individu *anxious* memiliki ketakutan akan penolakan dan kehilangan kedekatan, sedangkan individu *avoidant* cenderung menjaga jarak emosional sebagai bentuk perlindungan diri. Kombinasi kedua kecenderungan ini dalam satu hubungan membentuk dinamika komunikasi yang kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengkaji secara mendalam dinamika komunikasi dalam penyelesaian konflik pada pasangan dengan gaya *attachment anxious* dan *avoidant*. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara mendalam dengan delapan informan yang terdiri dari empat individu dengan kecenderungan *attachment anxious* dan empat individu dengan kecenderungan *attachment avoidant*. Sebelum proses wawancara dilakukan, seluruh informan menjalani proses screening gaya *attachment* untuk memastikan kesesuaian karakteristik dengan kriteria penelitian. Data juga diperoleh melalui dokumentasi untuk melengkapi hasil wawancara. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memahami pola komunikasi dua arah yang terbentuk dalam proses penyelesaian konflik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap delapan informan, ditemukan bahwa pola komunikasi dua arah pada pasangan dengan gaya *attachment anxious* dan *avoidant* terlihat sepanjang proses penyelesaian konflik, mulai dari munculnya konflik hingga konflik tersebut diselesaikan. Konflik yang paling sering muncul dipicu oleh perbedaan ekspektasi, kurangnya komunikasi, dan

perubahan perilaku pasangan yang dianggap tidak sesuai dengan harapan. Durasi konflik juga beragam, mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari, tergantung pada tingkat permasalahan dan cara masing-masing pasangan merespons konflik.

1. Pola Komunikasi Individu Anxious dalam Penyelesaian Konflik

Informan dengan gaya *attachment anxious* umumnya menunjukkan kebutuhan yang tinggi akan kepastian dan kedekatan emosional dalam hubungan. Mereka cenderung lebih sensitif terhadap perubahan perilaku pasangan, sering mencari validasi, serta memiliki kekhawatiran terhadap kemungkinan penolakan atau kehilangan hubungan. Dalam konteks penyelesaian konflik, individu *anxious* cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, aktif mencari kepastian, dan berusaha menyelesaikan konflik sesegera mungkin. Mereka umumnya menjadi pihak yang lebih dahulu menghubungi pasangan, membuka pembicaraan, maupun mengajak pasangan untuk mendiskusikan permasalahan yang terjadi.

Pada tahap awal konflik, individu *anxious* menunjukkan kepekaan emosional yang lebih tinggi karena cenderung lebih cepat menyadari perubahan perilaku pasangan dan menganggapnya sebagai indikasi adanya masalah dalam hubungan. Ketika memasuki tahap penyelesaian konflik, individu *anxious* cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan ketidaknyamanan yang dirasakan. Mereka mengutamakan komunikasi langsung sebagai respons utama terhadap konflik, dengan tujuan utama untuk menciptakan kepastian, kejelasan, dan pemulihan kedekatan emosional dengan pasangan.

2. Pola Komunikasi Individu Avoidant dalam Penyelesaian Konflik

Informan dengan gaya *attachment avoidant* cenderung mengutamakan kemandirian, menjaga jarak emosional ketika menghadapi konflik, dan lebih memilih menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Individu *avoidant* menunjukkan pola komunikasi yang lebih tertutup dan cenderung membatasi pengungkapan perasaan ketika menghadapi konflik. Mereka lebih memilih mengambil jarak, menenangkan diri terlebih dahulu, dan membutuhkan waktu sebelum membahas permasalahan dengan pasangan.

Individu *avoidant* cenderung tidak langsung menganggap situasi tertentu sebagai konflik yang perlu segera dibahas. Dalam proses penyelesaian konflik, mereka jarang memulai komunikasi atau upaya perbaikan hubungan terlebih dahulu, serta lebih sering menunggu pasangan membuka kembali interaksi setelah konflik terjadi. Mereka lebih berfokus pada terciptanya ketenangan dan berkurangnya tekanan emosional yang dirasakan, sehingga lebih memilih mengambil waktu untuk menenangkan diri sebelum membahas konflik lebih lanjut.

3. Dinamika Komunikasi Dua Arah pada Pasangan Anxious-Avoidant

Ketika individu dengan kecenderungan *attachment anxious* dan *avoidant* berada dalam satu hubungan, proses penyelesaian konflik menunjukkan adanya perbedaan kebutuhan dan cara berkomunikasi yang menciptakan dinamika yang kompleks. Kondisi ini menciptakan siklus yang saling memperkuat di mana ketika individu *anxious* meningkatkan intensitas komunikasinya demi mendapatkan respons, individu *avoidant* justru cenderung semakin menarik diri karena merasa tertekan. Sebaliknya, kecenderungan individu *avoidant* untuk menarik diri justru meningkatkan kecemasan individu *anxious*, sehingga mendorongnya untuk semakin berupaya menjalin komunikasi.

Meskipun memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi konflik, pasangan dengan kecenderungan *attachment anxious* dan *avoidant* tetap menunjukkan adanya pola komunikasi dua arah melalui proses penyampaian pesan, pemberian respons, dan upaya mencapai penyelesaian konflik. Namun, komunikasi yang terbentuk cenderung tidak berjalan secara seimbang karena individu *anxious* lebih aktif dalam membangun komunikasi, sementara individu *avoidant* lebih banyak menarik diri ketika konflik berlangsung. Secara keseluruhan, dinamika penyelesaian konflik pada pasangan *anxious-avoidant* menunjukkan bahwa komunikasi yang terbentuk bukan semata-mata dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing individu, melainkan oleh interaksi antara kedua gaya *attachment*. Dengan demikian, kualitas komunikasi pasangan perlu dipahami sebagai hasil dari relasi diadik yang dibangun oleh keduanya, bukan sebagai karakteristik individu yang berdiri sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, individu dengan kecenderungan *attachment anxious* menunjukkan pola komunikasi yang lebih terbuka dalam hubungan romantis, cenderung mudah mengungkapkan perasaan, dan menjadi pihak yang paling aktif dalam memulai komunikasi serta upaya perbaikan hubungan ketika konflik terjadi. Sementara itu, individu dengan kecenderungan *attachment avoidant* menunjukkan pola komunikasi yang lebih tertutup, memilih mengambil jarak, dan membutuhkan waktu untuk menenangkan diri sebelum kembali terlibat dalam komunikasi. Meskipun terdapat perbedaan dalam cara berkomunikasi, pasangan dengan kecenderungan *attachment anxious* dan *avoidant* tetap membangun pola komunikasi dua arah, meskipun proses komunikasi yang terbentuk cenderung tidak berjalan secara

seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa keberlangsungan hubungan tidak ditentukan oleh keberadaan gaya *attachment anxious* maupun *avoidant* itu sendiri, melainkan oleh kemampuan pasangan dalam membangun komunikasi yang terbuka dan saling memahami kebutuhan emosional masing-masing.

1. Implikasi Teoritis dan Praktis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian komunikasi interpersonal, khususnya mengenai dinamika komunikasi dalam penyelesaian konflik pada hubungan romantis. Hasil penelitian memperkuat relevansi Teori *Attachment* dalam menjelaskan bagaimana kecenderungan *attachment* memengaruhi cara individu membangun komunikasi dan merespons konflik dalam hubungan romantis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi bagi pasangan agar lebih memahami bahwa setiap individu memiliki kebutuhan emosional dan cara berkomunikasi yang berbeda ketika menghadapi konflik.

2. Saran bagi Pasangan dengan Gaya Attachment Berbeda

Pasangan dengan kecenderungan *attachment anxious* diharapkan mampu mengelola kecemasan dan memberikan ruang kepada pasangan, sedangkan pasangan dengan kecenderungan *attachment avoidant* diharapkan lebih terbuka dalam memberikan penjelasan dan kepastian emosional. Komunikasi yang terbuka, kemampuan mendengarkan pasangan, serta kesediaan untuk melakukan kompromi perlu dikembangkan agar proses penyelesaian konflik dapat berlangsung secara lebih efektif.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah informan yang lebih banyak serta karakteristik pasangan yang lebih beragam, seperti perbedaan usia, lama hubungan, maupun latar belakang budaya. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi dinamika komunikasi dalam hubungan romantis, seperti penggunaan media sosial, pengalaman keluarga, atau strategi resolusi konflik sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses komunikasi dalam hubungan pasangan.

4. Peningkatan Literasi Kesehatan Relasi

Bagi masyarakat, khususnya generasi dewasa muda, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya komunikasi interpersonal dan gaya *attachment* dalam membangun hubungan romantis yang sehat. Edukasi mengenai kesehatan relasi melalui seminar, konseling, maupun media digital dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran bahwa perbedaan karakter pasangan bukanlah hambatan utama dalam hubungan, melainkan sesuatu yang dapat dikelola melalui komunikasi yang efektif, saling memahami, dan kemampuan beradaptasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Peran Dimensi Attachment Avoidance dan Anxiety terhadap Kualitas Hubungan Berpacaran Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(2), 214–233.
- Ardian, R. (2024). Hubungan Gaya Kelekatan dengan *Codependency* pada Individu Dewasa Awal yang Menjalinkan Relasi Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 45–57.

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Breña, M., dkk. (2022). Cycle of pursuit and withdrawal in anxious-avoidant relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 1120–1140.
- Chairunnisa, dkk. (2024). Individu dengan gaya attachment anxious dan keterbukaan emosional. *Jurnal Komunikasi Interpersonal*, 6(1), 23–35.
- Fajriyah, N. (2023). Perbedaan kebutuhan emosional dan implikasinya terhadap komunikasi pasangan. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 10(2), 88–99.
- Guo, Y., & Ash, G. I. (2020). Anxiety and Attachment Styles: A Systematic Review. *Journal of Attachment Research*, 18(3), 300–320.
- Hartono, dkk. (2025). Psychological Dynamics in Long-Distance Relationships: Anxious and Avoidant Attachment Styles as Predictors of Relationship Satisfaction in Early Adulthood. *Jurnal Psikologi Sosial*, 23(1), 1–15.
- Jamil, dkk. (2025). Komunikasi efektif dan kesejahteraan dalam hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 10–22.
- Muslim, A. (2024). Komunikasi dua arah dalam hubungan interpersonal. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 1–10.
- Nadhroh, dkk. (2023). Relationship between Parent-Adolescent Interaction and the Likelihood of Internalizing and Externalizing Problems Among Adolescents. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 100–112.
- Nouvan, A. (2025). Data perceraian Indonesia 2024 dan faktor penyebabnya. *Jurnal Hukum Keluarga*, 8(1), 55–70.
- Nurislamiah. (2021). Keterampilan komunikasi dalam menjaga kualitas hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 8(2), 45–60.
- Okonkwo, C., & Okonkwo, E. (2024). The Role of Attachment Styles in Marital Stability: A Psychological Approach to Strengthening Relationships. *Journal of Family Psychology*, 38(4), 445–460.
- Sharma, P., & Kaushik, R. (2024). The Relationship between Attachment Styles and Relationship Satisfaction among Young Adults. *Indian Journal of Psychology*, 15(2), 200–215.
- Sprecher, S., dkk. (2016). Masalah komunikasi sebagai penyebab ketidakstabilan hubungan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(5), 700–720.
- Suryaningsih, C., dkk. (2024). Karakteristik individu dengan gaya attachment avoidant. *Jurnal Kecerdasan Emosional*, 5(1), 12–25.
- Usman, F. (2021). Dampak komunikasi tidak efektif pada kualitas hubungan romantis. *Jurnal Komunikasi*, 13(1), 30–45.
- Widiastuti, dkk. (2025). Ketidakseimbangan komunikasi dan persepsi emosional pasangan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 88–100.

Yunus, dkk. (2023). Hubungan Antara Attachment Style dengan Kekerasan pada Perempuan Dewasa yang Telah Menikah di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 34–48.

Zaharani Ananda. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman dengan Komitmen pada Dewasa Awal yang Berpacaran di Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 115–130.