

ABSTRAK

Tingginya angka perceraian dan perselingkuhan menekankan pentingnya memahami proses pemulihan hubungan rumah tangga pasca perselingkuhan. Penelitian ini mengkaji peran Attachment Theory dalam pemulihan hubungan pasca perselingkuhan dengan menyoroti lima dimensi utama: ketersediaan, kedekatan, komunikasi, keandalan, dan responsivitas. Melalui wawancara kualitatif dengan enam informan utama dan satu ahli, ditemukan bahwa kelima dimensi ini menjadi kunci dalam membangun kembali kepercayaan, memperkuat ikatan emosional, dan menciptakan komunikasi yang terbuka. Ketersediaan melalui kehadiran fisik dan emosional yang konsisten membantu menciptakan rasa aman, sementara kedekatan diperkuat melalui introspeksi, transparansi, dan aktivitas bersama yang meningkatkan koneksi emosional. Komunikasi berperan penting dalam menciptakan ruang aman untuk dialog jujur dan terbuka, sedangkan keandalan yang tercermin melalui tindakan konsisten dan komitmen menjadi dasar pemulihan hubungan. Responsivitas terhadap kebutuhan emosional pasangan mendorong empati dan rasa saling mendukung. Penelitian ini menegaskan bahwa pemulihan hubungan tidak hanya membutuhkan upaya individu untuk mengatasi trauma, tetapi juga kolaborasi pasangan dalam menciptakan hubungan yang lebih sehat. Praktisi, seperti psikolog atau konselor, diharapkan merancang program berbasis Attachment Theory yang berfokus pada keterampilan komunikasi dan pengelolaan emosi, sementara dukungan komunitas penting sebagai ruang berbagi pengalaman bagi pasangan. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti hanya mencakup pasangan yang memilih bertahan dan konteks budaya Indonesia, temuan ini memberikan pandangan berharga. Studi lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed-method, mengeksplorasi pasangan yang memilih berpisah, serta memahami pengaruh budaya dalam pemulihan hubungan pasca perselingkuhan.

Kata Kunci: Pemulihan Hubungan, Teori Attachment, Komunikasi Interpesonal