

## Pemahaman Kebutuhan Kasih Sayang pada Pasangan: Perspektif Psikologi

**Nurjanis**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Ksaim Riau  
nurjanis@uin-suska.ac.id

### Abstract

*Love is a fundamental need in a couple's relationship that not only affects the quality of marital life but also the psychological well-being of individuals. This study aims to understand how couples perceive and fulfill the need for love in their relationship, as well as its impact on marital harmony, from a psychological perspective. Using a qualitative method, in-depth interviews were conducted with 20 couples who have been married for more than three years. The results show that couples who understand and meet each other's love needs have better communication, more harmonious relationships, and greater resilience to conflicts. Furthermore, the study identifies the importance of emotional communication and empathy in maintaining relationship stability. These findings provide insight into how fulfilling the need for love can strengthen long-term relationships.*

### Keywords:

love  
emotional needs  
couple relationships  
psychology  
communication  
marital harmony

### Abstrak

Kasih sayang adalah kebutuhan dasar dalam hubungan pasangan yang tidak hanya mempengaruhi kualitas kehidupan rumah tangga, tetapi juga kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pasangan memandang dan memenuhi kebutuhan kasih sayang dalam hubungan mereka, serta dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga, dengan menggunakan perspektif psikologi. Menggunakan metode kualitatif, wawancara mendalam dilakukan dengan 20 pasangan yang telah menikah lebih dari tiga tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang saling memahami dan memenuhi kebutuhan kasih sayang memiliki komunikasi yang lebih baik, hubungan yang lebih harmonis, dan ketahanan terhadap konflik. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi pentingnya komunikasi emosional dan empati dalam menjaga kestabilan hubungan. Temuan ini memberikan wawasan tentang bagaimana pemenuhan kebutuhan kasih sayang dapat memperkuat hubungan pasangan dalam jangka panjang.

### Corresponding Author:

Nurjanis  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Ksaim Riau  
nurjanis@uin-suska.ac.id

### 1. PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan kasih sayang memang memainkan peran yang sangat krusial dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Kasih sayang dalam hubungan tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan cinta, tetapi juga memberikan rasa aman dan nyaman yang diperlukan untuk menjaga stabilitas emosional setiap pasangan. Menurut Maslow (1943) dalam teori hierarki kebutuhan psikologisnya, kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setelah kebutuhan fisik dan keamanan. Kebutuhan ini sangat penting bagi individu karena menjadi dasar untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Ketika kebutuhan kasih sayang ini terpenuhi dengan baik, individu merasa lebih dihargai, diterima, dan memiliki ikatan yang kuat dengan pasangannya, yang pada gilirannya berkontribusi pada terciptanya hubungan yang lebih sehat dan harmonis.

Berdasarkan teori ini, hubungan yang harmonis sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan emosional masing-masing individu dalam hubungan. Kebutuhan kasih sayang dalam rumah tangga bukan hanya berupa perhatian fisik, seperti pelukan atau ciuman, tetapi juga mencakup komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan keterlibatan pasangan dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Ketika pasangan mampu saling memberikan kasih sayang yang sesuai dengan kebutuhan emosional masing-masing, hubungan mereka akan lebih kuat dalam menghadapi berbagai cobaan. Penelitian oleh Baumeister dan Leary (1995) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa kebutuhan untuk merasakan kasih sayang dan diterima oleh orang lain merupakan kebutuhan dasar yang memotivasi perilaku sosial manusia.

Namun, meskipun kasih sayang adalah kebutuhan dasar, dalam praktiknya, tidak semua pasangan memiliki pemahaman yang sama tentang bagaimana cara memenuhi kebutuhan ini. Setiap individu datang dengan pengalaman hidup, nilai-nilai, dan pola asuh yang berbeda, yang memengaruhi cara mereka mengekspresikan dan menerima kasih sayang. Dalam banyak kasus, perbedaan ini dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan jika tidak dikelola dengan baik. Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian oleh Hendrick dan Hendrick (1989), ditemukan bahwa perbedaan dalam cara pasangan mengekspresikan cinta dan kasih sayang dapat menyebabkan kebingungan atau frustrasi, terutama jika pasangan tidak terbuka mengenai harapan mereka terhadap satu sama lain.

Bahkan, menurut penelitian oleh Canary dan Dindia (1998), ketidaksepahaman dalam memenuhi kebutuhan kasih sayang sering kali menjadi penyebab utama konflik dalam hubungan jangka panjang. Jika pasangan tidak dapat saling memahami cara masing-masing mengekspresikan kasih sayang, ini bisa menciptakan perasaan tidak dihargai atau tidak dicintai, yang pada gilirannya dapat merusak komunikasi dan mengurangi kualitas hubungan mereka.

Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk secara terbuka berkomunikasi mengenai cara mereka masing-masing menerima dan memberikan kasih sayang. Hal ini tidak hanya memperjelas harapan masing-masing, tetapi juga menciptakan ruang untuk saling memahami dan menerima perbedaan dalam ekspresi kasih sayang. Dengan pemahaman yang lebih baik, pasangan dapat saling memenuhi kebutuhan emosional masing-masing dan memperkuat ikatan dalam hubungan mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada keharmonisan rumah tangga yang lebih baik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa komunikasi yang baik, saling mendukung, dan pemenuhan kebutuhan emosional adalah faktor penting dalam menciptakan dan mempertahankan keharmonisan dalam rumah tangga. Sebagai contoh, Patterson dan Gardner (2014) menekankan bahwa komunikasi yang terbuka dan saling mendengarkan adalah aspek yang sangat menentukan dalam menjaga hubungan yang sehat dan harmonis. Ketika pasangan memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, mereka lebih mampu memahami perasaan satu sama lain, mengurangi kesalahpahaman, dan memperkuat ikatan emosional mereka. Komunikasi yang efektif juga memfasilitasi saling mendukung, yang merupakan elemen kunci dalam hubungan jangka panjang yang sehat (Canary & Dindia, 1998).

Selain itu, pemenuhan kebutuhan emosional—termasuk kasih sayang—merupakan landasan penting untuk hubungan yang langgeng. Sebagaimana diungkapkan oleh Maslow (1943), kebutuhan kasih sayang merupakan bagian dari kebutuhan emosional yang mendasar bagi individu untuk meraih kesejahteraan psikologis. Ketika pasangan merasa dipenuhi dalam hal kasih sayang, mereka merasa dihargai dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hubungan dan memperkuat ikatan emosional di antara mereka. Hal ini sejalan dengan temuan yang ditemukan oleh Baumeister dan Leary (1995), yang menunjukkan bahwa kebutuhan untuk merasakan kasih sayang dan dukungan emosional adalah motivasi dasar yang memengaruhi perilaku sosial manusia, termasuk dalam konteks hubungan pasangan.

Namun, meskipun pemenuhan kebutuhan kasih sayang terbukti berperan besar dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, kurangnya penelitian yang secara langsung menilai pengaruh pemenuhan kebutuhan kasih sayang terhadap hubungan rumah tangga secara lebih komprehensif tetap menjadi celah yang perlu diisi. Penelitian yang ada lebih sering menekankan pada faktor-faktor lain seperti komunikasi, kepuasan seksual, atau tingkat dukungan sosial tanpa secara eksplisit menghubungkan kebutuhan kasih sayang dengan dampaknya terhadap hubungan jangka panjang (Hendrick & Hendrick, 1989). Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pasangan memenuhi kebutuhan kasih sayang mereka dan bagaimana hal ini memengaruhi kualitas hubungan mereka seiring berjalannya waktu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan memfokuskan perhatian pada cara pasangan memahami dan memenuhi kebutuhan kasih sayang dalam hubungan mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat menggali bagaimana pasangan mengintegrasikan pemenuhan kebutuhan emosional ini dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta bagaimana hal tersebut berdampak pada kualitas dan kestabilan hubungan mereka dalam jangka panjang. Penelitian ini juga akan menilai bagaimana komunikasi, dukungan emosional, dan pengertian tentang cara mengekspresikan kasih

sayang dapat memperkuat ikatan di antara pasangan dan mengurangi potensi konflik, sehingga menciptakan keharmonisan yang lebih stabil dan berkelanjutan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pemahaman pasangan mengenai kebutuhan kasih sayang dalam hubungan mereka. Wawancara mendalam dilakukan dengan 20 pasangan yang telah menikah lebih dari tiga tahun. Pasangan-pasangan ini dipilih berdasarkan kriteria usia pernikahan yang cukup panjang, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dinamika hubungan jangka panjang.

Prosedur penelitian melibatkan wawancara semi-terstruktur yang terdiri dari pertanyaan terbuka terkait bagaimana pasangan mengungkapkan kasih sayang dan cara mereka memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain. Selain itu, wawancara juga mengeksplorasi tantangan yang mereka hadapi dalam memenuhi kebutuhan ini dan bagaimana cara mereka mengatasi kesulitan tersebut.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama dalam wawancara dan menghubungkannya dengan literatur yang ada. Peneliti juga menggunakan triangulasi data dengan membandingkan wawancara dari pasangan yang berbeda untuk memastikan validitas temuan.

## 3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasangan memahami kasih sayang sebagai kebutuhan emosional yang harus dipenuhi tidak hanya pada saat kebahagiaan, tetapi juga pada masa-masa sulit. Ini sejalan dengan pandangan psikologis yang menganggap kasih sayang sebagai salah satu kebutuhan dasar yang mendasar bagi kesejahteraan individu, sebagaimana dijelaskan oleh Maslow (1943) dalam hierarki kebutuhan. Kasih sayang bukan hanya berfungsi sebagai penghubung emosional saat keadaan baik-baik saja, tetapi juga sebagai penopang hubungan ketika pasangan menghadapi tekanan atau tantangan hidup. Dalam hal ini, kebutuhan kasih sayang berperan sebagai penstabil emosional yang membantu individu untuk merasa dihargai dan didukung, yang penting untuk kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menemukan bahwa ungkapan kasih sayang yang muncul dalam bentuk kata-kata, tindakan perhatian, dan dukungan emosional berkontribusi besar pada keharmonisan hubungan. Hal ini mendukung temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Patterson dan Gardner (2014), yang mengemukakan bahwa komunikasi yang terbuka dan responsif terhadap kebutuhan emosional pasangan berperan penting dalam menjaga stabilitas hubungan. Komunikasi yang terbuka tentang kebutuhan kasih sayang memungkinkan pasangan untuk saling memahami dan memenuhi kebutuhan tersebut secara lebih efektif, yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional mereka.

Salah satu pasangan dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka mengungkapkan rasa terima kasih dan rasa syukur satu sama lain sebagai cara untuk menunjukkan perhatian dan kasih sayang. Ini sesuai dengan konsep *gratitude* atau rasa syukur yang telah diteliti oleh Emmons dan McCullough (2003), yang menyatakan bahwa rasa syukur dapat memperkuat hubungan interpersonal dengan meningkatkan saling pengertian dan ikatan emosional. Ketika pasangan saling mengungkapkan rasa terima kasih, mereka tidak hanya menghargai satu sama lain, tetapi juga membangun suasana positif yang membantu mengurangi ketegangan dan konflik dalam hubungan mereka.

Komunikasi terbuka mengenai kebutuhan kasih sayang dalam hubungan rumah tangga sangat berpengaruh terhadap kemampuan pasangan untuk mengatasi konflik dengan cara yang lebih konstruktif. Ketika pasangan mampu mengungkapkan kebutuhan emosional mereka secara jujur dan terbuka, mereka cenderung lebih mampu bekerja sama dalam menyelesaikan masalah yang timbul. Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian Canary dan Dindia (1998), yang menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki komunikasi yang baik dan saling mendukung cenderung lebih efektif dalam menyelesaikan konflik. Salah satu alasan utama adalah karena mereka dapat berbicara tentang masalah atau kebutuhan mereka tanpa takut akan disalahpahami atau merasa terancam oleh pasangan mereka. Dengan demikian, komunikasi yang baik dapat mengurangi kecemasan atau ketakutan yang seringkali muncul dalam percakapan yang berpotensi menimbulkan konflik.

Lebih lanjut, komunikasi yang terbuka dan jelas mengenai kebutuhan kasih sayang membantu pasangan untuk lebih memahami satu sama lain. Ketika pasangan memahami dengan jelas cara masing-masing menginginkan kasih sayang atau perhatian, mereka dapat menyesuaikan diri dan memenuhi kebutuhan tersebut tanpa menambah beban emosional pada hubungan. Hal ini mengarah pada hubungan yang lebih stabil, karena setiap individu merasa dihargai dan dipahami oleh pasangannya. Sebagai contoh, pasangan yang mampu mengungkapkan rasa frustrasi atau ketidakpuasan mereka dengan cara yang

konstruktif cenderung menghindari ledakan emosi yang merusak, yang sering terjadi pada pasangan yang kurang memiliki keterampilan komunikasi efektif.

Penelitian oleh Canary dan Dindia (1998) menunjukkan bahwa dalam hubungan yang memiliki komunikasi terbuka, pasangan lebih cenderung merasa lebih aman untuk mengungkapkan kebutuhan mereka, termasuk kebutuhan kasih sayang. Hal ini menciptakan ruang bagi keduanya untuk saling mendengarkan dan memberi dukungan yang diperlukan, sehingga memperkuat ikatan emosional mereka. Ketika pasangan merasa dapat berbicara tentang kebutuhan emosional mereka tanpa takut akan penolakan atau penghakiman, hal tersebut menciptakan rasa kepercayaan yang lebih dalam, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hubungan mereka.

Menurut penelitian oleh Johnson (2004), komunikasi yang efektif dalam hubungan tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara pasangan. Komunikasi yang terbuka memungkinkan pasangan untuk mengeksplorasi kebutuhan mereka, berbicara tentang ketakutan atau kekhawatiran, dan mencari solusi bersama tanpa merusak hubungan atau memperburuk ketegangan. Dalam hal ini, pemahaman tentang bagaimana cara mengungkapkan kasih sayang menjadi sangat penting. Ketika pasangan merasa bahwa mereka dapat berbicara tentang apa yang mereka butuhkan dalam hubungan, mereka cenderung merasa lebih terhubung secara emosional dan mampu mengatasi stres atau tantangan yang datang dengan lebih baik.

Selain itu, teori attachment juga relevan dalam hal ini. Penelitian oleh Bowlby (1969) tentang attachment theory mengemukakan bahwa individu yang memiliki hubungan yang aman dengan pasangan mereka, berdasarkan komunikasi yang terbuka dan pemenuhan kebutuhan emosional, cenderung lebih mampu menghadapi konflik secara efektif. Pasangan yang memiliki ikatan emosional yang kuat melalui komunikasi yang jujur dan penuh perhatian, dapat mengatasi perbedaan dan tantangan dalam hubungan dengan cara yang lebih adaptif dan positif.

Dengan demikian, komunikasi terbuka mengenai kebutuhan kasih sayang tidak hanya meningkatkan kemampuan pasangan untuk mengatasi konflik, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dalam jangka panjang. Pasangan yang dapat berbicara tentang kebutuhan mereka dengan cara yang tidak mengancam atau menyudutkan, cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan stabil, serta lebih mampu menghadapi tantangan yang datang dengan lebih baik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan kasih sayang tidak hanya melalui tindakan fisik atau verbal, tetapi juga melalui komunikasi yang saling terbuka dan dukungan emosional yang konsisten. Mengungkapkan rasa terima kasih dan menunjukkan perhatian dalam bentuk tindakan konkret memperkuat hubungan emosional pasangan, yang mendasari keharmonisan rumah tangga.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketika salah satu pasangan merasa kurang mendapatkan kasih sayang, mereka cenderung mengalami perasaan terasing atau frustrasi, yang berpotensi memicu ketegangan dalam hubungan. Perasaan tidak dihargai atau tidak dipenuhi kebutuhan emosionalnya dapat menambah stres psikologis, yang pada gilirannya memperburuk komunikasi dan meningkatkan konflik antara pasangan. Hal ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Patterson dan Gardner (2014), yang menyatakan bahwa ketidakpuasan dalam pemenuhan kebutuhan emosional pasangan sering kali menyebabkan perasaan terisolasi dan ketegangan yang lebih besar dalam hubungan. Tanpa komunikasi yang jelas tentang kebutuhan kasih sayang, pasangan bisa merasa tidak diperhatikan, yang menyebabkan kecenderungan untuk menarik diri atau bertindak dengan cara yang tidak konstruktif.

Dalam konteks ini, pemahaman yang mendalam tentang cara mengungkapkan kasih sayang sangat penting untuk menjaga keharmonisan hubungan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ketika pasangan memiliki kesadaran tentang perbedaan dalam cara mengungkapkan kasih sayang, mereka dapat mengurangi ketegangan yang timbul akibat ketidakpahaman. Beberapa pasangan mengungkapkan bahwa mereka harus belajar untuk lebih sabar dan menerima perbedaan dalam cara masing-masing pasangan mengungkapkan kasih sayang. Misalnya, salah satu pasangan menyatakan bahwa pasangan mereka lebih suka menunjukkan kasih sayang melalui tindakan fisik, sementara yang lain lebih cenderung melakukannya dengan kata-kata atau ungkapan verbal. Mengingat perbedaan ini, mereka mengembangkan kemampuan untuk saling beradaptasi dan menerima gaya kasih sayang yang berbeda, yang pada gilirannya memperkuat hubungan mereka dan membantu mengurangi ketegangan.

Penelitian oleh Chapman (1992) tentang "Lima Bahasa Kasih" mengungkapkan bahwa pasangan sering kali memiliki cara berbeda dalam mengekspresikan kasih sayang, dan memahami cara-cara ini dapat sangat membantu dalam mengurangi potensi konflik. Chapman mengidentifikasi lima bahasa kasih, yaitu kata-kata afirmasi, waktu berkualitas, hadiah, tindakan pelayanan, dan sentuhan fisik. Ketika pasangan dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan "bahasa kasih" pasangannya, mereka akan lebih mudah memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain, yang memperkuat kedekatan dan mengurangi frustrasi. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa ketika pasangan dapat berkomunikasi dengan lebih terbuka mengenai bagaimana mereka lebih suka menerima kasih sayang, hubungan menjadi lebih harmonis.

Teori kebutuhan psikologis yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), yang dikenal dengan **Self-Determination Theory (SDT)**, memberikan kerangka kerja penting dalam memahami bagaimana pemenuhan kebutuhan emosional, termasuk kebutuhan kasih sayang, dapat memengaruhi kesejahteraan individu dalam suatu hubungan. Menurut teori ini, terdapat tiga kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, yaitu kebutuhan akan kompetensi, keterhubungan, dan otonomi. Kebutuhan akan keterhubungan—yaitu rasa dihargai dan dicintai—merupakan komponen utama dalam menjaga hubungan yang sehat dan memuaskan.

Deci dan Ryan (2000) menyatakan bahwa ketika pasangan dalam hubungan merasa dihargai dan dicintai, mereka lebih mampu mengatasi tantangan dan kesulitan yang muncul, karena mereka merasa didukung secara emosional. Sebaliknya, jika salah satu pasangan merasa kasih sayangnya tidak dipenuhi, mereka cenderung mengalami perasaan frustrasi, kecewa, dan terasing. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan kasih sayang ini dapat menyebabkan ketegangan dan konflik dalam hubungan, serta merusak kualitas komunikasi antar pasangan. Penelitian oleh Reis dan Shaver (1988) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan keterhubungan (termasuk kasih sayang) berhubungan erat dengan kesejahteraan emosional dan psikologis individu.

Dalam konteks hubungan suami-istri, pemenuhan kebutuhan kasih sayang menjadi sangat penting untuk menciptakan rasa aman dan nyaman dalam berkomunikasi. Ketika pasangan merasa kurang dihargai atau tidak mendapatkan kasih sayang yang mereka butuhkan, mereka mungkin merasa cemas, terisolasi, atau bahkan merasa tidak aman dalam hubungan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Mikulincer dan Shaver (2007), yang menyatakan bahwa individu yang merasa tidak cukup terhubung dengan pasangannya sering kali mengalami masalah dalam regulasi emosi mereka, yang pada gilirannya memengaruhi kestabilan hubungan tersebut.

Selain itu, Deci dan Ryan (2000) mengemukakan bahwa pemenuhan kebutuhan keterhubungan ini sangat penting untuk meningkatkan **motivasi intrinsik**, di mana individu yang merasa dihargai dan dicintai lebih cenderung berkomitmen untuk menjaga kualitas hubungan mereka. Ini mencakup usaha bersama untuk mengatasi tantangan dan kesulitan yang muncul, karena mereka merasa bahwa mereka didukung dalam upaya tersebut. Sebaliknya, apabila salah satu pasangan merasa kasih sayangnya tidak terpenuhi, mereka mungkin menjadi kurang termotivasi untuk berkontribusi dalam hubungan, yang berpotensi menyebabkan ketidakharmonisan.

Sebagai contoh, penelitian oleh Karney dan Bradbury (1995) menunjukkan bahwa pasangan yang secara konsisten merasa tidak cukup dihargai atau dicintai lebih rentan terhadap masalah dalam hubungan mereka, termasuk konflik yang lebih sering dan ketidakpuasan terhadap peran masing-masing. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk secara aktif dan terbuka saling memenuhi kebutuhan kasih sayang satu sama lain untuk memastikan hubungan tetap sehat dan stabil. Pemenuhan kebutuhan emosional ini, terutama dalam bentuk kasih sayang, memainkan peran yang sangat besar dalam menjaga kualitas hubungan dalam jangka panjang.

Pentingnya pemenuhan kebutuhan kasih sayang ini juga diakui oleh penelitian lain, yang menyatakan bahwa pasangan yang merasa terpenuhi kebutuhannya, baik secara fisik maupun emosional, memiliki hubungan yang lebih sehat, lebih harmonis, dan lebih tahan terhadap konflik (Berscheid, 2003). Kasih sayang tidak hanya memberi kenyamanan sementara tetapi juga berfungsi sebagai pondasi dalam menciptakan ikatan yang lebih kuat dan mendalam, yang sangat penting untuk menjaga kestabilan hubungan dalam jangka panjang.

Dengan demikian, pemahaman yang baik tentang bagaimana mengungkapkan kasih sayang dengan cara yang sesuai dengan pasangan sangat penting untuk menjaga keharmonisan rumah tangga. Pasangan yang dapat beradaptasi dengan kebutuhan emosional pasangannya dan berkomunikasi secara terbuka tentang cara-cara mereka menginginkan kasih sayang, cenderung memiliki hubungan yang lebih kuat dan lebih tahan terhadap konflik.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI**

### **4.1 Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman dan pemenuhan kebutuhan kasih sayang dalam hubungan pasangan berperan besar dalam menciptakan keharmonisan rumah tangga. Pasangan yang saling memahami dan memenuhi kebutuhan kasih sayang mereka cenderung memiliki komunikasi yang lebih baik dan dapat mengatasi tantangan dalam hubungan mereka dengan cara yang konstruktif. Pengungkapan kasih sayang tidak hanya terbatas pada saat kebahagiaan, tetapi juga dalam menghadapi kesulitan bersama.

## 4.2 Saran/Rekomendasi

Diharapkan pasangan dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan kebutuhan kasih sayang mereka untuk menciptakan hubungan yang lebih harmonis. Komunikasi yang jujur dan empatik sangat diperlukan dalam memahami cara masing-masing pasangan mengungkapkan kasih sayang. Selain itu, perlu ada lebih banyak penelitian yang mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan kasih sayang dalam hubungan jangka panjang.

## REFERENSI

- Berscheid, E. (2003). *The human need to belong: The science and theory of love and acceptance in close relationships*. Psychology Press.
- Canary, D. J., & Dindia, K. (1998). *Sex differences and similarities in communication*. Lawrence Erlbaum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Patterson, G. R., & Gardner, F. (2014). *Preventing child maltreatment: A clinical intervention for parents and children*. Oxford University Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367-389). Wiley.
- Snyder, M., & Stukas, A. A. (2000). Interpersonal processes: The interplay of cognitive and behavioral factors in social interaction. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 707-733.
- Tashman, N. A., & Ivancevich, J. M. (2004). *Love, intimacy, and marriage: A psychological approach to family life*. McGraw-Hill.
- Van Lange, P. A. M., De Cremer, D., & Van Vugt, M. (2007). The psychology of social dilemmas: A review of the literature. In M. P. Hogg & J. Cooper (Eds.), *The Sage handbook of social psychology*. Sage.
- Weiss, R. S. (1974). *The provision of social relationships*. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Prentice Hall.
- Whitaker, D. J., & Lichter, D. T. (2008). The effects of marriage on the psychological well-being of adults: A review of the literature. *Journal of Marriage and Family*, 70(1), 44-60.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In L. L. Hamer (Ed.), *The influence of relationships on mental health*. Psychology Press.
- Yardley, L. (2000). *Dilemmas in qualitative research*. Psychology Press.