

**CINTA DALAM GERAK: DINAMIKA PSIKOLOGIS DAN STRATEGI
PENINGKATAN KEPUASAN PERNIKAHAN SEPANJANG PERJALANAN HIDUP**

Muhammad Liza Ridwanda¹, Elok Halimatus², Muallifah³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

lizaridwanda7@gmail.com¹, elok@psi.uin-malang.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika psikologis cinta dan strategi peningkatan kepuasan pernikahan sepanjang perjalanan kehidupan pasangan. Dalam kondisi modern yang ditandai oleh tuntutan ekonomi, perubahan sosial, dan perkembangan teknologi, cinta dalam pernikahan dipahami sebagai proses psikologis yang dinamis dan terus beradaptasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur terhadap sumber primer dan sekunder terbitan 2017–2025 untuk mengidentifikasi pola perkembangan cinta, faktor psikologis yang memengaruhi kepuasan pernikahan, serta bentuk strategi adaptif pasangan dalam menjaga kualitas hubungan. Hasil kajian menunjukkan bahwa cinta dalam pernikahan berkembang melalui tiga fase utama: romantik awal, adaptasi komitmen, dan transendensi spiritual. Faktor penentu kepuasan pernikahan meliputi komunikasi empatik, regulasi emosi, dukungan spiritual, apresiasi, dan keterlibatan emosional. Penelitian ini menghasilkan model konseptual Cinta dalam Gerak yang memberikan perspektif integratif mengenai bagaimana cinta tumbuh, beradaptasi, dan menemukan makna sepanjang perjalanan relasi. Temuan ini diharapkan menjadi landasan teoritis dan praktis dalam upaya penguatan intervensi konseling keluarga dan peningkatan ketahanan pernikahan.

Kata kunci : cinta dalam gerak, kepuasan pernikahan, dinamika psikologis, komunikasi empatik, psikologi positif

Abstrak

This study aims to analyze the psychological dynamics of love and strategies for increasing marital satisfaction throughout a couple's life journey. In modern conditions characterized by economic demands, social change, and technological developments, love in marriage is understood as a dynamic and constantly adapting psychological process. This study uses a qualitative approach through a literature review of primary and secondary sources published between 2017 and 2025 to identify patterns of love development, psychological factors that influence marital satisfaction, and adaptive strategies used by couples to maintain the quality of their relationship. The results of the study show that love in marriage develops through three main phases: early romanticism, commitment adaptation, and spiritual transcendence. The determining factors of marital satisfaction include empathic communication, emotional regulation, spiritual support, appreciation, and emotional involvement. This study produced a conceptual model of Love in Motion that provides an integrative perspective on how love grows, adapts, and finds meaning throughout the journey of a relationship. These findings are expected

to become a theoretical and practical foundation in efforts to strengthen family counseling interventions and increase marriage resilience.

Keywords : love in motion, marital satisfaction, psychological dynamics, empathic communication, positive psychology

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan hubungan interpersonal jangka panjang yang terus berkembang dan dipengaruhi oleh dinamika psikologis seperti emosi, komunikasi, dan komitmen. Cinta tidak bersifat statis, melainkan berubah mengikuti tantangan dan pengalaman hidup pasangan sepanjang rentang pernikahan (Amarulloh 2024). Setiap pasangan menghadapi fase perkembangan yang berbeda, mulai dari euforia awal pernikahan, transisi menjadi orang tua, hingga masa menua yang penuh refleksi (Lemon8 2025). Perubahan-perubahan ini menuntut kemampuan adaptasi agar hubungan tetap harmonis.

Dalam konteks psikologi hubungan, cinta dipandang sebagai proses aktif yang memerlukan usaha sadar, bukan hanya perasaan spontan. Berdasarkan Triangular Theory of Love teori tersebut menjelaskan bahwa cinta terdiri atas keintiman, gairah, dan komitmen yang berubah naik turun sesuai fase kehidupan (Fenomena, Hukum, and Fenomena 2024). Fondasi hubungan seperti komunikasi terbuka, rasa hormat, dan kepercayaan memungkinkan seperti komunikasi yang terbuka, rasa hormat, dan kepercayaan menjadi fondasi yang memungkinkan cinta bertahan di tengah tekanan eksternal, seperti masalah keuangan atau perubahan peran sosial (Saifuddin and Purwokerto 2025). Tanpa pemahaman dan pengelolaan yang tepat, dinamika ini dapat memicu konflik yang melemahkan hubungan.

Namun, kepuasan pernikahan tidak terjadi secara otomatis, pasangan perlu menerapkan strategi proaktif untuk memelihara hubungan (Khairun 2025). Komunikasi yang efektif dapat mencegah kesalahpahaman, sementara apresiasi terhadap usaha kecil pasangan dapat memperkuat ikatan emosional (Dani Fitrah Kurniawan et al. 2025). Elemen-elemen seperti penerimaan dan dukungan juga memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung (Kuanine and Afi 2023). Dengan pendekatan yang tepat, tantangan dalam hubungan dapat berubah menjadi peluang untuk memperdalam kualitas cinta.

Setiap tahap kehidupan membawa dinamika baru dalam pernikahan. Dalam penelitian Hana&Nono (2023) Di awal pernikahan, pasangan sering kali fokus pada penyesuaian ekspektasi dan peran untuk membangun fondasi hubungan. Ketika anak-anak hadir, prioritas pasangan bergeser pada pengasuhan sehingga waktu untuk keintiman emosional dan fisik dapat

berkurang (Zakiah Masudah and Hery Yoenanto 2023). Pada penelitian Rica (2019) masuk pada fase empty nest atau masa pensiun, pasangan dihadapkan pada kebutuhan untuk menemukan kembali makna hubungan mereka (Aryani Kartika 2019). Memahami keunikan setiap tahap ini memungkinkan pasangan untuk menyesuaikan strategi mereka agar tetap relevan dan efektif. Dalam penelitian Eviandi&Surtanto (2025) pasangan yang aktif membangun kebersamaan melalui aktivitas bersama, mengelola konflik dengan cara sehat, dan menjaga keintiman emosional menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi (Lestari and Suryanto 2025).

Dalam penelitian Rianto (2021) kepuasan pernikahan merupakan evaluasi subjektif pasangan terhadap kualitas relasi yang dijalani dipengaruhi oleh banyak faktor seperti komunikasi, kelekatan emosional, dan kemampuan adaptasi pasangan terhadap perubahan peran dalam keluarga (Widodo 2021). Temuan Monika&Afdal (2021) ini dengan menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif, penghargaan terhadap pasangan, dan kepercayaan yang terbangun menjadi faktor penentu utama dalam menjaga keharmonisan rumah tangga (Veronika and Afdal 2021). Dalam penelitian az-zahra (2024) mengungkap bahwa pasangan pada masa pensiun atau empty nest sering menghadapi tantangan psikologis karena perubahan peran keluarga, seperti berkurangnya aktivitas pengasuhan anak (Shalihah 2024).

Dalam penelitian Rahmah&maya (2025) memberikan perspektif lain bahwa usia pernikahan juga memengaruhi cara pasangan menghadapi dinamika hubungan karena perubahan kebutuhan emosional dan sosial sepanjang rentang kehidupan (Rahmah Rezki Elvika, Maya Yasmin 2025). Penelitian oleh Hidayat (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa cinta mengalami transformasi dari bentuk romantik pada masa awal hubungan menuju bentuk reflektif dan spiritual di usia lanjut (Hidayat Nur Masyhuri lutfi 2017). Selanjutnya, penelitian Annisa (2022) Berdasarkan pendekatan psikologi positif, mereka menemukan bahwa ekspresi rasa syukur secara rutin dapat meningkatkan kepuasan pernikahan hingga 23% dan memperkuat ikatan emosional antar pasangan (Yannas 2022). Penelitian Justin (2016) memperlihatkan bahwa komunikasi empatik merupakan kunci dalam menjaga keintiman emosional pasangan. Hal tersebut menemukan bahwa pasangan yang meluangkan waktu berkualitas minimal lima jam per minggu untuk beraktivitas bersama mengalami peningkatan signifikan dalam kedekatan emosional dan kepuasan hubungan (Lavner, Karney, and Bradbury 2016).

Dalam penelitian Nurannisa (2019) Faktor Psikologis Penentu Kepuasan Pernikahan di Indonesia menemukan bahwa komunikasi terbuka, penghargaan terhadap pasangan, dan rasa hormat merupakan prediktor utama kepuasan pernikahan (Area 2019) Sementara itu, dalam buku psikologi keluarga wardah (2023) menemukan bahwa aktivitas bersama, seperti beribadah, berolahraga, atau rekreasi keluarga, berkontribusi besar dalam memperkuat keintiman emosional dan menurunkan stres relasional (Wardah 2023). Pasangan yang menikah muda sering kali mengalami tantangan adaptasi peran lebih awal, namun mereka yang memiliki komitmen kuat dan dukungan emosional menunjukkan kepuasan pernikahan yang cukup tinggi (Asih indrian 2025).

Penelitian ini dilakukan karena pasangan pada era modern menghadapi tekanan psikologis, banyak pasangan menghadapi kesulitan untuk menjaga kehangatan dan kualitas hubungan mereka karena pekerjaan, tuntutan ekonomi, serta pengaruh gaya hidup digital sering kali membuat komunikasi menurun, stres meningkat, dan kedekatan emosional perlahan berkurang. Penelitian sebelumnya masih memandang kepuasan pernikahan secara terpisah hanya dari sisi komunikasi, peran, atau komitmen tanpa melihat cinta sebagai sesuatu yang hidup, bergerak, dan terus tumbuh bersama waktu. Gap tersebut menunjukkan penelitian ini penting dilakukan untuk merumuskan model cinta dalam gerak yang memahami cinta sebagai energi psikologis yang dinamis, adaptif, dan berkembang melalui keseimbangan antara aspek emosional, sosial, dan spiritual. Dengan memadukan teori Triangular Theory of Love (Sternberg, 1986), Vulnerability-Stress-Adaptation Model (Karney & Bradbury, 1995), dan Positive Psychology Approach (Seligman, 2018), penelitian ini menawarkan pembaruan berupa cinta dalam gerak yang menekankan pentingnya kesadaran, penghargaan, dan spiritualitas sebagai dasar untuk menjaga keutuhan, kebahagiaan, dan ketahanan cinta sepanjang perjalanan pernikahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (literature review). Pendekatan ini dipilih karena topik mengenai cinta dalam gerak dan dinamika kepuasan pernikahan memerlukan pemahaman yang mendalam, reflektif, dan kontekstual terhadap konsep-konsep psikologis yang telah berkembang dalam berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali

makna, pola, dan proses psikologis yang mendasari hubungan pernikahan melalui interpretasi dan analisis konseptual, bukan sekadar pengukuran numerik.

Metode Metode studi literatur dalam penelitian ini digunakan untuk menghimpun dan menganalisis berbagai temuan empiris serta teori yang telah dikembangkan sebelumnya mengenai cinta, kepuasan pernikahan, dan dinamika hubungan pasangan sepanjang rentang kehidupan. Literatur yang dikaji mencakup sumber primer seperti teori psikologi hubungan dan hasil penelitian yang terbit dalam jurnal ilmiah bereputasi, serta sumber sekunder berupa buku akademik, prosiding ilmiah, dan publikasi lain yang relevan untuk memperkaya konteks kultural dan perkembangan isu pernikahan modern. Pemilihan literatur dilakukan secara purposif berdasarkan relevansi topik, kualitas publikasi, serta keterbaruan sumber dengan mengutamakan penelitian dalam kurun sepuluh tahun terakhir.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai platform ilmiah untuk memperoleh publikasi yang sesuai dengan fokus kajian, seperti teori perkembangan cinta, faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan, serta strategi adaptif dalam menjaga keharmonisan hubungan. Setiap literatur yang diperoleh kemudian diorganisasikan secara sistematis berdasarkan tema, diikuti pembacaan kritis dan pencatatan poin-poin penting yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Tahapan analisis meliputi analisis isi untuk menelaah konsep utama, analisis tematik guna mengelompokkan temuan ke dalam pola makna tertentu, serta analisis interpretatif untuk memahami implikasi teoritis dan praktis dalam konteks pernikahan masa kini.

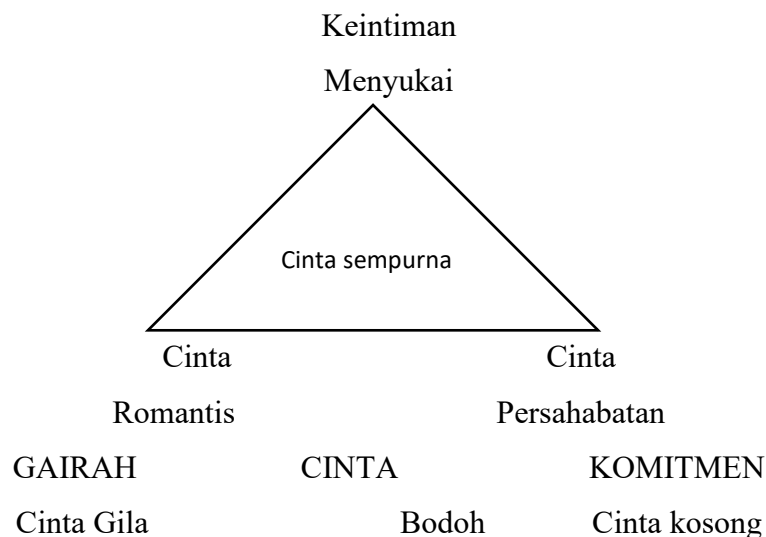
Keabsahan data dijaga melalui pemeriksaan kredibilitas sumber, pencatatan proses analisis yang transparan, serta keterkaitan interpretasi dengan referensi empiris yang sah. Setiap langkah dalam prosedur studi literatur disusun secara sistematis mulai dari penentuan fokus kajian, seleksi publikasi, hingga sintesis temuan menjadi pemahaman konseptual yang utuh. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini menghasilkan gambaran komprehensif mengenai bagaimana cinta berkembang secara psikologis dalam hubungan jangka panjang, serta strategi konkret yang dapat diupayakan pasangan untuk mempertahankan kepuasan pernikahan di tengah tantangan kehidupan modern.

HASIL PENELITIAN

1. Dinamika Psikologis Cinta dalam Perjalanan Pernikahan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa cinta dalam konteks pernikahan merupakan proses psikologis yang dinamis dan multidimensi. Berdasarkan Triangular Theory of Love yang dikembangkan oleh Robert Sternberg (1986), cinta terdiri atas tiga elemen utama: intimacy, passion, dan commitment (Monika, Salsabila, and Intan 2025). Ketiga komponen tersebut tidak bersifat konstan, tetapi berubah mengikuti fase kehidupan dan pengalaman pasangan (Zakiah 2012). Cinta mengalami transformasi sepanjang rentang kehidupan (lifespan development) (Sumter, Valkenburg, and Peter 2013). Pada masa awal pernikahan, gairah (passion) menjadi dominan, diikuti dengan peningkatan keintiman (intimacy) seiring meningkatnya kedekatan emosional. Namun, pada fase tengah hingga lanjut, komitmen (commitment) menjadi dimensi utama yang menjaga stabilitas hubungan (Wardah 2023). Hal ini menunjukkan bahwa cinta bukanlah emosi yang tetap, melainkan energi psikologis yang bergerak dan berevolusi seiring bertambahnya usia, pengalaman, dan konteks sosial pasangan.

Selain itu dinamika cinta sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan dalam mengelola konflik dan membangun komunikasi empatik (Theresa Lupcho 2023). Pasangan yang memiliki keterbukaan emosional dan regulasi diri yang baik cenderung mempertahankan kepuasan pernikahan lebih lama dibandingkan pasangan yang menekan atau menghindari konflik (Febi Ayu Milka Angelica 2022). Dengan demikian, dinamika psikologis cinta dalam gerak tidak hanya berkaitan dengan perasaan romantik, tetapi juga mencakup keterampilan emosional dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan.



Gambar 1

2. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kepuasan Pernikahan

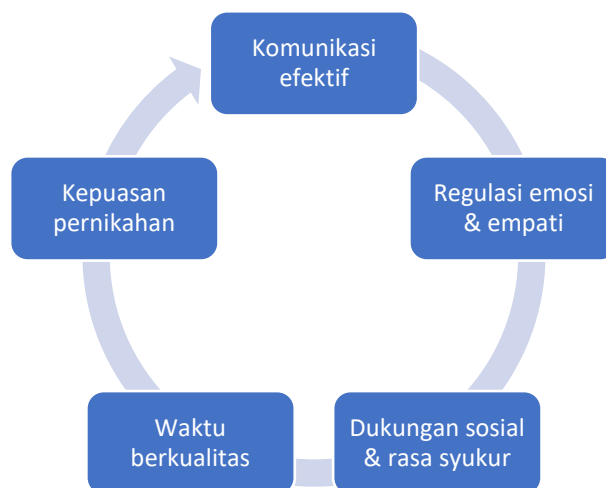
Kepuasan pernikahan adalah perasaan positif yang muncul ketika seseorang menilai bahwa hubungan yang dijalannya dengan pasangan berjalan baik dan sesuai harapan (Agna 2019). Hal ini mencerminkan bagaimana pasangan melihat kualitas cinta, perhatian, serta kerja sama dalam kehidupan rumah tangga. Faktor psikologis sangat berpengaruh dalam membentuk gambaran kepuasan tersebut, terutama dalam hal bagaimana pasangan saling berinteraksi, memahami kebutuhan emosional satu sama lain, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan hidup yang terus berubah (Wulansari, Ernawati, and Putri 2025)

Komunikasi merupakan kunci utama dalam menjaga keharmonisan (Lestari and Suryanto 2025). Ketika pasangan dapat berbicara secara terbuka, jujur, dan responsif, mereka lebih mudah menyelesaikan perbedaan pendapat tanpa memperpanjang masalah (Hukum et al. 2025). Dalam berkomunikasi yang baik dapat meningkatkan rasa percaya, menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat, serta membuat hubungan terasa lebih hangat dan memuaskan dalam jangka Panjang (Dani Fitrah Kurniawan et al. 2025). Namun, jika komunikasi kurang berjalan efektif, kesalahpahaman dan persepsi negatif dapat muncul (Dani Fitrah Kurniawan et al. 2025). Hal ini sering kali memicu konflik berulang yang menyebabkan menurunnya kepuasan dalam hubungan. Selain komunikasi, kemampuan mengelola emosi juga memegang peranan penting. Pasangan yang mampu mengendalikan rasa marah, cemas, atau kecewa dengan cara yang sehat akan terhindar dari konflik destruktif (Fikri, Arafat, and Tajuddin 2024). Mereka lebih dapat saling memahami dan memberi dukungan emosional ketika berada dalam situasi sulit. Regulasi emosi yang baik membuat pasangan memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi sehingga hubungan tetap stabil meski menghadapi tekanan yang berat dalam kehidupan sehari-hari (Putri, Siregar, and Lubis 2023).

Kepribadian individu juga turut membentuk kualitas penyesuaian dalam pernikahan. Setiap orang membawa karakter dan kebiasaan yang berbeda ke dalam hubungan, perbedaan ini membutuhkan fleksibilitas dan penerimaan agar tidak menjadi sumber pertengkaran (Purwati 2025). Karakter yang mudah cemas dan sensitif terhadap stres (neuroticism) cenderung membuat hubungan lebih rentan terhadap ketidakpuasan karena sering memicu konflik. Sebaliknya, sifat yang terbuka, ramah, dan optimis (extraversion) dapat menciptakan suasana hubungan yang lebih positif dan menyenangkan, sehingga meningkatkan kepuasan pernikahan (Wati and Untung Subroto 2023). Tak kalah penting, dukungan emosional dan rasa

saling menghargai merupakan dasar yang memperkuat ikatan pasangan (Rekoruja, Lelu, and Aran 2025).

Ketika pasangan merasa dihargai, didukung, dan diterima apa adanya, mereka akan lebih nyaman dan yakin bahwa hubungan tersebut layak diperjuangkan. Sikap saling menghargai juga membantu pasangan beradaptasi dengan perubahan peran yang terjadi sepanjang perjalanan kehidupan pernikahan, seperti tantangan ekonomi, pengasuhan anak, dan penyesuaian usia (Inarkombu and Kusumiati 2023). Secara keseluruhan, komunikasi yang empatik, kemampuan mengatur emosi, kepribadian yang saling melengkapi, penerimaan terhadap keunikan pasangan, serta dukungan emosional yang konsisten, menjadi faktor psikologis yang saling berhubungan dalam menentukan kepuasan pernikahan. Kemampuan pasangan untuk mengelola dinamika tersebut dapat membantu hubungan pernikahan berkembang lebih matang, menjaga cinta tetap hidup, dan menciptakan kehidupan rumah tangga yang lebih bahagia dan bermakna.



Gambar 2

3. Strategi Peningkatan Kepuasan Pernikahan

Peningkatan kepuasan pernikahan dapat dicapai melalui penerapan strategi psikologis dan relasional yang terintegrasi (Kristi 2024). Dalam Strategi Komunikasi Empatik dan Konstruktif, Berdasarkan teori Sound Relationship House dari Gottman (2015), komunikasi empatik mendorong terciptanya dialog terbuka, di mana pasangan merasa didengar dan dihargai (Annisagita 2024). Pendekatan ini membantu pasangan mengelola emosi dengan cara yang lebih tenang dan sehat, sehingga konflik tidak berubah menjadi masalah yang

berkepanjangan. Kemampuan berkomunikasi secara empatik menjadi dasar penting untuk menjaga hubungan tetap stabil dan meningkatkan kepuasan dalam pernikahan.

Dalam Praktik Psikologi Positif, Menurut Seligman (2018), praktik rasa syukur, optimisme, dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan pasangan meningkatkan emotional resilience (Sarmadi 2018). Pendekatan ini membantu pasangan untuk melihat perbedaan sebagai kekuatan, bukan ancaman, serta memperkuat rasa saling menghargai. Integrasi Spiritualitas dalam Relasi, Spiritualitas terbukti berperan dalam memperkuat komitmen dan memberikan makna transendental pada hubungan (Apriliani 2021). Pasangan yang rutin berdoa bersama, berdiskusi tentang nilai-nilai hidup, atau melibatkan aspek religius dalam keputusan keluarga menunjukkan tingkat kepuasan dan kestabilan yang lebih tinggi (Rully 2019).

Pemanfaatan Teknologi Terapeutik, penggunaan aplikasi berbasis terapi, seperti Gottman Card Decks, mampu meningkatkan kualitas komunikasi dan kedekatan emosional hingga 15% (Anggota Kangleoafia 2025). Teknologi menjadi alat bantu reflektif yang mendukung pasangan dalam mengatasi hambatan komunikasi di era digital. Rekonstruksi Makna Hubungan pada Fase Kehidupan Tertentu, Pada fase-fase transisi seperti kelahiran anak, krisis paruh baya, atau pensiun, pasangan perlu melakukan meaning reconstruction untuk menemukan kembali tujuan dan makna hubungan (Sciences 2025). Pendekatan ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1982), yang menekankan pentingnya keintiman dan generativitas sebagai bagian dari pertumbuhan dewasa (McLeod 2024).

4. Model Konseptual Cinta dalam Gerak

Hasil integrasi teori dan penelitian terkini menghasilkan sebuah model konseptual yang dinamakan Cinta dalam Gerak. Model ini menggambarkan bahwa cinta dalam pernikahan adalah sistem psikologis yang bertransformasi seiring waktu melalui tiga tahap utama: pertama Tahap Romantik Awal hal ini Ditandai oleh intensitas passion dan pencarian keintiman emosional. Kepuasan ditentukan oleh kedekatan dan ketertarikan fisik. Kedua, Tahap Adaptasi dan Penguatan Komitmen, Ditandai dengan munculnya tanggung jawab bersama, pengasuhan anak, dan penyesuaian peran sosial. Faktor kunci adalah komunikasi terbuka, kolaborasi, dan dukungan emosional. Ketiga, Tahap Transendensi dan Spiritualitas Relasional, Cinta berkembang menjadi bentuk yang lebih matang dan spiritual (Bode and Kushnick 2021). Pasangan menilai hubungan berdasarkan makna, kebersamaan, dan kontribusi pada kesejahteraan bersama.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cinta dalam pernikahan merupakan proses psikologis yang dinamis dan senantiasa berkembang seiring waktu, usia, serta pengalaman hidup pasangan. Hal ini sejalan dengan Triangular Theory of Love yang dikemukakan oleh Robert Sternberg (1986), bahwa cinta terdiri dari tiga komponen utama, yaitu keintiman (intimacy), gairah (passion), dan komitmen (commitment) (Indriastuti, Ainy, and Nawangsari 2014). Ketiga elemen ini tidak bersifat tetap, melainkan berfluktuasi mengikuti fase kehidupan pasangan. Pada masa awal pernikahan, cinta biasanya ditandai dengan intensitas gairah dan kedekatan emosional yang tinggi, seiring bertambahnya tanggung jawab, seperti pekerjaan dan pengasuhan anak, dimensi komitmen menjadi pilar utama yang menjaga stabilitas hubungan (Indahary, Ridfah, and Kurniawan 2021). Hal ini menunjukkan bahwa cinta yang matang memerlukan kesadaran dan usaha untuk saling menyesuaikan diri.

Perubahan Model Cinta dalam Geraki ini menggambarkan konsep cinta yang terus berkembang dan menyesuaikan diri dengan dinamika psikologis kehidupan pasangan. Cinta berkembang melalui tiga fase: romantik awal, adaptasi, komitmen, dan transendensi spiritual (focusonthefamily 2025). Pasangan yang mampu beradaptasi di setiap fase memiliki kepuasan hubungan yang lebih baik, karena mereka memahami bahwa cinta bukan hanya perasaan, tetapi tindakan untuk mempertahankan relasi (Santiana 2025).

Hasil kajian ditemukan bahwa kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis yang saling berkaitan. Komponen seperti komunikasi empatik, kepercayaan, penerimaan, dan dukungan emosional terbukti menjadi pilar utama dalam menjaga keharmonisan hubungan (Tim di Sunshine City Counseling 2025). Temuan ini menegaskan bahwa kualitas hubungan pernikahan ditentukan oleh kemampuan pasangan dalam mengelola stres, mengatasi perbedaan, dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan. Pasangan yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif, sehingga memperkuat rasa saling percaya. Di sisi lain komunikasi yang responsif dan penuh empati memiliki pengaruh positif terhadap keintiman emosional dan kepuasan pernikahan jangka panjang (masterscounselling 2025).

Selain komunikasi, faktor psikologis lain yang berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan, seperti regulasi emosi dan empati (Meidiana 2024). Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun pasangan berperan besar dalam mencegah konflik destruktif. Pasangan yang mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang

sehat dapat menciptakan hubungan yang lebih stabil dan penuh pengertian (Nurjanis 2024). Ini menunjukkan regulasi emosi menjadi mediator penting antara stres kehidupan dan kualitas hubungan. Faktor spiritual berperan penting dalam menjaga cinta dan kepuasan pernikahan. Pasangan yang berbagi nilai spiritual dan tujuan hidup bersama cenderung lebih tangguh menghadapi tantangan. Spiritualitas memberikan makna, arah, serta memperkuat sikap seperti kesabaran, saling memaafkan, dan rasa syukur yang mendukung kedekatan emosional (Ramadhanus 2025). Hal ini menunjukkan cinta tidak hanya bertumpu pada aspek emosional, tetapi juga diperkaya oleh dimensi spiritual dalam hubungan.

Temuan penelitian menegaskan bahwa strategi psikologis seperti komunikasi terbuka, dukungan emosional timbal balik, serta praktik psikologi positif termasuk rasa syukur, apresiasi, dan penerimaan berperan dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Konsep Cinta dalam Gerak menggambarkan perkembangan cinta melalui tiga fase, yaitu romantik awal yang ditandai gairah dan kedekatan emosional, fase adaptasi dan komitmen saat pasangan menghadapi perubahan peran dan tekanan kehidupan, serta fase transendensi ketika cinta menjadi lebih reflektif dan spiritual. Setiap fase menuntut kemampuan psikologis yang berbeda, seperti pengelolaan emosi, komunikasi empatik, dan refleksi spiritual, sehingga pasangan dapat terus tumbuh menuju kedewasaan emosional dalam hubungan.

Secara teoretis, penelitian ini mengembangkan konsep cinta Sternberg menjadi lebih kontekstual dan dinamis, dengan memandang cinta sebagai proses psikologis yang terus bertransformasi sesuai tuntutan kehidupan. Penelitian ini juga memperkuat teori Vulnerability-Stress-Adaptation (Prastuti 2020) dengan menambahkan unsur psikologi positif dan spiritualitas sebagai strategi adaptif dalam menjaga hubungan jangka panjang. Secara praktis, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar bagi konselor dan pasangan dalam mengembangkan intervensi berbasis cinta dinamis, seperti komunikasi empatik, apresiasi, dan refleksi spiritual. Dengan demikian, cinta dalam pernikahan dipahami sebagai proses yang bergerak dan diusahakan secara sadar, yang membawa pasangan menuju kematangan emosional, spiritual, dan relasional sepanjang perjalanan hidup.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa cinta dalam pernikahan merupakan proses psikologis yang dinamis dan terus berkembang sesuai perubahan usia, pengalaman hidup, serta tantangan yang dihadapi pasangan. Cinta tidak hanya bergantung pada perasaan, tetapi

melibatkan usaha sadar dalam menjaga keintiman, gairah, dan komitmen sepanjang perjalanan hubungan. Model Cinta dalam Gerak menggambarkan tiga fase utama perkembangan cintaromantik awal, adaptasi komitmen, dan transendensi spiritual yang menuntut kemampuan komunikasi empatik, regulasi emosi, apresiasi, dan keterlibatan spiritual untuk mempertahankan kualitas hubungan.

Hasil penelitian juga menegaskan bahwa kepuasan pernikahan muncul dari kemampuan pasangan beradaptasi terhadap perubahan, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta saling memberi dukungan emosional. Dengan demikian, cinta dalam pernikahan bukanlah kondisi yang tetap, tetapi perjalanan psikologis yang memerlukan kesadaran, penerimaan, dan upaya terus-menerus untuk tumbuh bersama menuju kedewasaan emosional dan spiritual.

REFERENSI

- Agna, S. 2019. *Pengaruh Penyesuaian Pernikahan Dan Kepribadian Big Five Terhadap Kepuasan Pernikahan Istri Yang Bekerja.*
- Amarulloh, Anas Ramadhan. 2024. "Dinamika Psikologis Keputusan Tidak Menikah Di Kalangan Masyarakat Lansia Desa Purwodadi Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas." 15–16.
- Anggota Kagateoafia. 2025. "Kecerdasan Sosial: Rahasia Tersembunyi Di Balik Hubungan Harmonis Yang Awet." *Kangatepafia.Com*. Retrieved (<https://www.kangatepafia.com/2025/05/kecerdasan-sosial-rahasia-tersembunyi.html>).
- Annisagita, Ansar. 2024. *Dasar-Dasar Komunikasi.*
- Apriliani, Willia Tria. 2021. *Spiritualitas Psikologi Transpersonal Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam.*
- Area, Universitas Medan. 2019. "Memiliki Anak Di Lingkungan Kenari Perumnas Mandala Medan Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area Oleh Fakultas Psikologi."
- Aryani Kartika, Rica. 2019. "Empty Nest Syndrome Pada Wanita Dewasa." 3–373.
- Asih Indrian. 2025. "Perbedaan Kepuasan Pernikahan Pada Suami Dan Istri Yang Menikah Muda." *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.
- Bode, Adam, And Geoff Kushnick. 2021. "Proximate And Ultimate Perspectives On Romantic Love." *Frontiers In Psychology* 12(April):1–29. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.573123.
- Dani Fitrah Kurniawan, Adiva Amanda, Affandi Salim Lubis, Annisa Tri Septiani, Nur'aida Nabila, And Muhammad Rofi Hanif. 2025. "Peran Komunikasi Efektif Dalam Membangun Hubungan Yang Harmonis." *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial* 3(2):173–84. Doi: 10.59581/Harmoni-Widyakarya.V3i2.5110.

- Febi Ayu Milka Angelica, Karel Karsten Himawan. 2022. "Tahan Atau Pikir Kembali: Strategi Regulasi Emosi Dan Kepuasan Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19." 11(1):107–22.
- Fenomena, Menyingkap Gelapnya, Perspektif Hukum, And Menyingkap Gelapnya Fenomena. 2024. *Rahasia Kelam Cinta : Rahasia Kelam Cinta* :
- Fikri, Aldinel, Yassir Arafat, And Istiana Tajuddin. 2024. "Gaya Keterikatan Dan Manajemen Konflik: Memprediksi Perilaku Destruktif Dan Konstruktif Dalam Hubungan Dekat." *Inaba Journal Of Psychology* 2(1):1–8. Doi: 10.56956/Ijop.V2i1.392.
- Focusonthefamily. 2025. "Tiga Komponen Cinta: Passion, Commitment, Dan Intimacy." *Focusonthefamily.Id*. Retrieved (<https://Focusonthefamily.Id/Tiga-Komponen-Cinta-Passion-Commitment-Dan-Intimacy/>).
- Hidayat Nur Masyhuri Lutfi. 2017. "Regulasi Emosi Patah Hati Akibat Putus Cinta Pada Dewasa Awal."
- Hukum, Konstitusi Jurnal, Administrasi Publik, Ilmu Komunikasi, Nomor Oktober, Ainun Putri Wahyuni, Safutra Rantona, And Melly Maulin Purwaningwulan. 2025. "Dinamika Komunikasi Anak Dalam Keluarga Pasca Perselingkuhan Orang Tua Di Kabupaten Subang Program Studi Ilmu Komunikasi , Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik , Universitas." (September).
- Inarkombu, Thiara Marthince, And Ratriana Yulastuti Endang Kusumiati. 2023. "Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia." *Psikosains* 18(1):58–72.
- Indahary, Nur Afni, Ahamd Ridfah, And Wawan Kurniawan. 2021. "Komponen Cinta Dalam Pernikahan." *Jurnal Psikologi (Taleenta)* 6(2):109–20.
- Indriastuti, Ira, Nur Ainy, And Fardana Nawangsari. 2014. "Perbedaan Cinta (Intimacy, Passion, Commitment) Ditinjau Dari Lamanya Usia Perkawinan Pada Istri Yang Bekerja." *Psikologi Industri Dan Organisasi* 3(3):151–57.
- Khairun. 2025. "Strategi Mewujudkan Keluarga Sakinah Pada Pasangan Long Distance Relationship In Marriage Perspektif Maqashid Syariah Di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis."
- Kristi. 2024. "Kepuasan Pernikahan Ditinjau Dari Komunikasi, Keintiman Dan Keluarga Pasangan Pada Pasangan Yang Tinggal Di Rumah Orang Tu." 167–86.
- Kuanine, Melyares Hodner, And Kristian Edison Yohanis Melkor Afi. 2023. "Upaya Guru Menciptakan Lingkungan Yang Nyaman." *Jurnal Manajemen Pendidikan Kristen* 3(1):1–14.
- Lavner, Justin, Benjamin Karney, And Thomas Bradbury. 2016. "Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, Or Does Marital Satisfaction Predict Communication?" *Journal Of Marriage And Family* 78:N/A-N/A. Doi: 10.1111/Jomf.12301.
- Lemon8, Nirma Lamut. 2025. "Ujian Di Fase Awal Pernikahan." Retrieved (<https://www.Lemon8-App.Com/Nirmalailamutmain/7339327787926422018?Region=Id>).
- Lestari, Eviadi, And Suryanto. 2025. "Pola Komunikasi Dalam Mempertahankan Keharmonisan Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Involuntary Childlessness."

Cakrawala 19(1):115–30. Doi: 10.32781/Cakrawala.V19i1.757.

- Masterscounselling. 2025. “Effective Communication Skills For Couples: Listening And Expressing.” *Masters Counselling*. Retrieved (Https://Www.Masterscounselling.Com/S/Stories/Effective-Communication-Skills-For-Couples-Listening-And-Expressing).
- Mcleod, Saul. 2024. “Tahapan Perkembangan Psikososial Erik Erikson.” 1–31.
- Meidiana, Aniyatin. 2024. *Regulasi Emosi: Studi Kasus Pada Mahasiswa*. Edited By . Sri Padma Sari. Undip Press.
- Monika, Wahyu Ria Monika, Mustamira Sofa Salsabila Salsabila, And Intan Islamia Intan. 2025. “Gambaran Triangular Of Love Pada Pasangan Long Distance Marriage Pekerja Migran Indonesia (Pmi).” *Psikologi Konseling* 18(1):134–47. Doi: 10.24114/Psikologikonseling.V18i1.64900.
- Nurjanis. 2024. “Pemahaman Kebutuhan Kasih Sayang Pada Pasangan: Perspektif Psikologi.” *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin* 4(3):106–10.
- Prastuti, Endang. 2020. “Urgensi Pelatihan Syukur (Gratitude Training) Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being ‘Ibu Muda’ Dalam Konteks Keluarga.” *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 16(2):220–37. Doi: 10.32528/Ins.V16i2.3042.
- Purwati, Denny. 2025. *Membangun Hubungan Yang Kuat*.
- Putri, Cintiya Amelia, Fauziah Amelia Siregar, And Aulia Rasyicha Lubis. 2023. “Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling.” *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 1(1):1–19.
- Rahmah Rezki Elvika, Maya Yasmin, Yolivia Irna Aviani. 2025. “Kepuasan Pernikahan: Penilaian Generasi Milenial Dan Z Terkait Pernikahan Yang Mereka Jalani.” 8(3):167–86.
- Ramadhanus. 2025. “Kontribusi Spiritualitas Terhadap Kebahagiaan Psikologis Pada Individu Dewasa Awal.” *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.
- Rekoruja, Ursula Nogo, Skolastika Lelu, And Alfonsus Mudi Aran. 2025. “Komunikasi Suami Istri Sebagai Upaya Pengutan Dukungan Emosional Dalam Membangun Keharmonisan (Sebuah Studi Pastoral Di Stasi Sta. Elisabeth Lewokung Paroki Sta. Maria Diangkat Ke Surga Lewokluok-Bama).” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 6(7):3168–79. Doi: 10.59141/Japendi.V6i7.8421.
- Rully. 2019. “Pengaruh Religiusitas Terhadap Kepuasan Pernikahan Mahasiswa Yang Telah Menikah Dengan Mediasi Subjek Well-Being.”
- Saifuddin, Prof K. H., And Zuhri Purwokerto. 2025. “Keluarga Islam Dan Teori Resiliensi Keluarga (Studi Kasus Di Desa Kalisari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas) Skripsi Program Studi Hukum Keluarga Islam Universitas Islam Negeri : Safril Kurniawan.”
- Santiana, Sindi. 2025. *Jarak Jauh Tinjauan Sosiologis Keluarga (Studi Kasus Di Desa Kutamendala Kec . Tonjong Kab . Brebes)*.
- Sarmadi, Sunedi. 2018. *Psikologi Positif: Optimism*.
- Sciences, Health. 2025. “2nd International Conference On Public Health And Health Sciences

- (Phhs2025).” *Medicine* 104(29):E42787. Doi: 10.1097/Md.0000000000042787.
- Shalihah, A. Z. 2024. “Empty Nest Syndrome Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Kabupaten Pidie Provinsi Aceh.”
- Sumter, Sindy R., Patti M. Valkenburg, And Jochen Peter. 2013. “Perceptions Of Love Across The Lifespan: Differences In Passion, Intimacy, And Commitment.” *International Journal Of Behavioral Development* 37(5):417–27. Doi: 10.1177/0165025413492486.
- Theresa Lupcho. 2023. “Memahami Dan Menavigasi Dinamika Hubungan.” Retrieved (<https://Thriveworks.Com/Help-With/Relationships/Relationship-Dynamics/>).
- Tim Di Sunshine City Counseling. 2025. “Kualitas Hubungan Yang Sehat.” *Sunshine City Counseling*. Retrieved (<https://Www.Sunshinecitycounseling.Com/Blog/Qualities-Of-A-Healthy-Relationship>).
- Veronika, Monika, And Afdal Afdal. 2021. “Veronika Afdal.” *Analisis Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Yang Bekerja* 7(1):81–85.
- Wardah, Nuroniyah. 2023. *Psikologi Keluarga*.
- Wati, Linda, And Untung Subroto. 2023. “Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Jakarta.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 7(1):1–8. Doi: 10.24912/Jmishumsen.V7i1.23390.2023.
- Widodo, Rinto Wahyu. 2021. “Studi Tentang Kepuasan Pernikahan Dalam Penelitian Psikologi Di Indonesia.” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 16(2):93–98. Doi: 10.26905/Jpt.V16i2.7697.
- Wulansari, Putri, Sri Ernawati, And Dhian Rizkiana Putri. 2025. “Gambaran Kematangan Psikologis Pada Calon Pengantin Aparatur Sipil Negara (Asn) Di Kota Surakarta , Jawa Tengah.”
- Yannas, Annisa Azzahra. 2022. “Hubungan Antara Komitmen Pernikahan Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Generasi Millennial Di Desa Prapat Janji Buntu Pane Kabupaten Asahan.” *Skripsi*.
- Zakiah, Azariah. 2012. “Hubungan Antara Komponen Komitmen Dari Cinta Dengan Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda (The Relationship Between Commitment Component Of Love And Readiness For Marriage In Young Adulthood).” 1–91.
- Zakiah Masudah, Hanna, And Nono Hery Yoenanto. 2023. “Penyesuaian Perkawinan Pada Periode Awal Pernikahan Pasangan Yang Menikah Melalui Proses Taaruf.” *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)* 2(1):87–96. Doi: 10.47353/Sikontan.V2i1.1145.