

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sesuai dengan kodratnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan senantiasa membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Kebutuhan akan kasih sayang, pemahaman, informasi, serta dukungan emosional menjadi landasan utama terbentuknya relasi antar individu. Dalam berbagai studi, ketika ditanya apa yang membuat hidup mereka bahagia, sebagian besar orang menyebutkan bahwa merasa "dicintai dan dibutuhkan" merupakan faktor utama kebahagiaan tersebut (Chapman, 2010). Memasuki fase dewasa muda, yaitu usia 18–25 tahun, individu mulai mencari hubungan yang lebih bermakna dan stabil secara emosional. Pada tahap ini muncul kebutuhan akan pasangan yang mampu memberikan rasa cinta, motivasi, dan keterlibatan emosional dalam hubungan romantis.

Berdasarkan hasil riset dari *Harvard Study of Adult Development*—salah satu studi longitudinal terpanjang tentang kebahagiaan—diketahui bahwa hubungan yang dekat dan sehat berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan jangka panjang seseorang (Hart, 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis, lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan faktor ekonomi atau popularitas. Hal ini memperkuat pentingnya pemahaman terhadap dinamika cinta dan ekspresinya, seperti penggunaan bahasa cinta dalam menjaga keharmonisan hubungan, terutama dalam konteks pernikahan.

Seiring berjalannya waktu, cinta yang tumbuh dalam relasi interpersonal dapat berkembang menjadi dua bentuk hubungan, yaitu berpacaran (*courtship*) dan pernikahan (*marriage*). Hubungan berpacaran umumnya menjadi tahap awal pengenalan yang lebih mendalam antara dua individu, sekaligus sebagai langkah persiapan sebelum menuju jenjang pernikahan. Dalam tahap berpacaran, individu tidak hanya mengenal karakter dan nilai-nilai pasangan, tetapi juga mulai membangun komitmen, kepercayaan, dan strategi komunikasi yang efektif. Menurut Suranto, (2011), pacaran merupakan fase penting dalam proses seleksi

pasangan hidup yang memungkinkan individu mengevaluasi kesesuaian emosional dan sosial sebelum mengambil keputusan untuk menikah. Pada tahap ini, komunikasi memainkan peran sentral dalam membentuk persepsi, mengelola konflik, dan menumbuhkan kedekatan emosional. Hal ini selaras dengan penelitian Handayani, (2018) yang menyebutkan bahwa kualitas komunikasi selama masa pacaran berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan dan kecenderungan keberlanjutan ke jenjang pernikahan.

Komunikasi merupakan aspek krusial dalam menjaga stabilitas dan keharmonisan hubungan jarak jauh. Kemajuan teknologi komunikasi seperti pesan instan, panggilan video, dan media sosial memungkinkan pasangan tetap terhubung secara emosional meskipun terpisah secara fisik. Teknologi ini berperan sebagai sarana utama dalam mengekspresikan kasih sayang dan perhatian, yang penting untuk mempertahankan kedekatan emosional dalam hubungan romantis (Stafford, 2010). Lebih lanjut, kualitas komunikasi yang dilakukan secara rutin dan bermakna terbukti berkontribusi pada kepuasan hubungan dalam konteks hubungan jarak jauh. Berdasarkan penelitian oleh (Dargie et al., 2014), pasangan dalam hubungan jarak jauh yang melibatkan komunikasi emosional yang dalam cenderung memiliki tingkat keintiman dan kepuasan yang setara, bahkan lebih tinggi dibandingkan pasangan yang tinggal berdekatan secara geografis. Hal ini menunjukkan bahwa bukan jarak fisik yang menjadi faktor penentu keberhasilan hubungan, melainkan kualitas komunikasi yang dijalin secara konsisten.

Cinta yang berkembang seiring waktu umumnya mengarah pada dua bentuk hubungan, yakni berpacaran (*courtship*) dan pernikahan (*marriage*). Tahap berpacaran berfungsi sebagai proses saling mengenal secara lebih mendalam dan menjadi fondasi awal sebelum melangkah ke jenjang pernikahan. Hubungan ini tidak selalu berlangsung dalam kedekatan fisik; banyak pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (*long distance relationship/LDR*). Dalam penelitiannya (Anindyojati, 2012), menyatakan adanya perubahan paradigma dalam memaknai kebersamaan, di mana kedekatan emosional tidak selalu bergantung pada kedekatan fisik. Dalam hubungan jarak jauh, keterlibatan pikiran dan perasaan menjadi sangat penting dan memerlukan dukungan komunikasi yang efektif agar hubungan tetap

harmonis. Perkembangan teknologi komunikasi modern, seperti pesan instan, panggilan suara dan video, serta media sosial, menjadi sarana penting untuk menjaga koneksi emosional antara pasangan. Penelitian oleh (Stafford, 2010) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi komunikasi yang konsisten dan bermakna dapat memperkuat ikatan emosional dalam hubungan jarak jauh, bahkan mampu mengurangi dampak negatif dari keterpisahan geografis.

Bahasa cinta, atau *love language*, merupakan teori yang menggambarkan cara individu mengekspresikan dan menerima kasih sayang dalam hubungan romantis. (Chapman, 2010) mengemukakan bahwa setiap individu memiliki preferensi tertentu dalam menerima cinta, dan pemenuhan preferensi tersebut dapat meningkatkan kualitas hubungan. Chapman membagi bahasa cinta ke dalam lima kategori utama: (1) *Words of Affirmation*, yaitu bentuk dukungan verbal seperti pujian dan ungkapan positif; (2) *Quality Time*, yaitu kebutuhan untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama pasangan; (3) *Acts of Service*, ketika seseorang merasa dicintai melalui bantuan atau tindakan nyata dari pasangan; (4) *Receiving Gifts*, di mana individu menghargai pemberian hadiah sebagai simbol cinta; dan (5) *Physical Touch*, yaitu sentuhan fisik seperti pelukan atau genggaman tangan yang memberikan rasa kedekatan emosional. Penelitian oleh (Egbert & Polk, 2006) mendukung gagasan Chapman, dengan menunjukkan bahwa kesesuaian dalam preferensi bahasa cinta antara pasangan berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan. Dengan memahami dan memenuhi bahasa cinta pasangan, keterikatan emosional dan kepuasan hubungan dapat meningkat secara signifikan.

Cinta dan hubungan romantis merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan romantis yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Weisskirch, 2017) serta berdampak positif pada kesehatan fisik, seperti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan sistem imun (Kiecolt-Glaser & Wilson, 2017). Meski cinta tampak sebagai pengalaman universal, setiap individu memiliki preferensi dan ekspektasi yang berbeda dalam menjalin hubungan. Sebagian orang merasa nyaman dengan

kedekatan fisik, sementara yang lain lebih menghargai tindakan kecil yang menunjukkan perhatian. Perbedaan ini mencerminkan keberagaman dalam cara seseorang mengekspresikan dan menerima cinta, yang dikenal sebagai *love languages* atau bahasa cinta. Pemahaman terhadap bahasa cinta pasangan dapat memperkuat kedekatan emosional, meningkatkan kepuasan hubungan, dan membantu mempertahankan hubungan dalam jangka panjang. Menurut (Chapman, 2010), mengenali dan memenuhi bahasa cinta pasangan merupakan kunci dalam menjaga keharmonisan relasi. Hal ini diperkuat oleh temuan (Egbert & Polk, 2006), yang menunjukkan bahwa kesesuaian preferensi bahasa cinta berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan hubungan romantis.

Pernikahan merupakan fase penting dalam kehidupan manusia yang telah berlangsung sejak zaman dahulu hingga kini. Meskipun sering diasosiasikan dengan kebahagiaan dan masa-masa romantis, khususnya pada awal pernikahan, kenyataannya fase ini juga sarat dengan tantangan. Lima tahun pertama pernikahan dikenal sebagai masa kritis yang menuntut pasangan untuk beradaptasi secara emosional, mental, dan sosial. Menurut Liza Djaprie, seorang psikolog klinis, lima tahun pertama pernikahan adalah masa paling rentan dalam membangun fondasi relasi karena adanya proses penyesuaian antara dua individu yang memiliki karakter, kebiasaan, kepribadian, dan pola pikir yang berbeda (Orami.co.id, 2019). Pernyataan ini sejalan dengan temuan (Kurdek 1999), yang menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pernikahan cenderung menurun selama tahun-tahun awal karena konflik penyesuaian yang muncul. Keputusan untuk menikah menandakan kesiapan seseorang untuk memikul tanggung jawab yang lebih besar dalam hidupnya. Dalam konteks ini, komunikasi menjadi komponen esensial yang berperan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Komunikasi yang efektif yang ditandai dengan kejujuran, empati, dan keterbukaan—mampu memperkuat ikatan emosional antara pasangan dan menjadi alat utama dalam menyelesaikan konflik (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). Oleh karena itu, intensitas dan kualitas komunikasi yang baik sangat diperlukan dalam membangun pernikahan yang sehat dan langgeng.

Penelitian yang dilakukan oleh Nidya Ayu Kusuma Wardhani (2013) (Wardhani, 2013) menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kepuasan pernikahan, khususnya pada istri di tahun-tahun awal pernikahan. Dalam konteks ini, sikap saling terbuka antar pasangan menjadi kunci penting dalam menciptakan hubungan pernikahan yang sehat dan memuaskan. Komunikasi yang terbuka dan jujur memungkinkan pasangan untuk memahami perasaan, harapan, dan kebutuhan satu sama lain, sehingga dapat meminimalisasi konflik dalam rumah tangga. Studi oleh Laurenceau, Barrett, dan Pietromonaco (1998) juga memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa *self-disclosure* berkontribusi pada kedekatan emosional dan memperkuat keintiman dalam hubungan jangka panjang. Menikah berarti berkomitmen untuk hidup bersama dan saling mendampingi dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, dibutuhkan komunikasi yang efektif untuk membangun pemahaman dan empati antar pasangan. Salah satu cara yang banyak digunakan pasangan muda dalam meredakan konflik dan menjaga keintiman adalah dengan menerapkan teori *love language*. Sehingga dengan mengenali dan mengekspresikan bahasa cinta yang sesuai dengan kebutuhan pasangan, individu dapat meningkatkan kepuasan dan stabilitas hubungan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apa Saja Jenis-jenis Bahasa Cinta Gary Chapman yang Digunakan dalam Membangun Hubungan Pada Pasangan Suami Istri?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis penggunaan bahasa cinta dalam membangun hubungan pada pasangan suami istri berdasarkan teori Pertukaran Sosial, serta mengidentifikasi peran masing-masing jenis bahasa cinta dalam memperkuat kualitas komunikasi dan keintiman emosional dalam pernikahan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1.4.1 Manfaat Akademis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi dan ilmu komunikasi, khususnya dalam bidang hubungan interpersonal dan dinamika pernikahan. Temuan dalam penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai teori *love languages* dan teori *Social Exchange* serta memperluas pemahaman tentang peran komunikasi afektif dalam membina keharmonisan rumah tangga. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik mengeksplorasi dimensi emosional dalam hubungan suami istri.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pasangan suami istri dalam memahami pentingnya penggunaan bahasa cinta yang sesuai dengan preferensi pasangan untuk menjaga kestabilan dan keintiman hubungan. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan oleh konselor pernikahan, psikolog keluarga, serta praktisi di bidang terapi hubungan untuk merancang strategi intervensi dan pendekatan komunikasi yang lebih efektif dalam menangani permasalahan rumah tangga.