

## PENDEKATAN EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HUBUNGAN SUAMI ISTRI

Ira Septi Sulistiana

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Email: [irasepisulistiana@gmail.com](mailto:irasepisulistiana@gmail.com)

### Keywords

*Keywords: marital quality, emotional connection, practical routine*

*Kata kunci: kualitas pernikahan, kedekatan emosional, rutinitas praktis*

### Abstract

*This study aims to explore effective approaches to enhance the quality of marital relationships between husband and wife. Employing a qualitative methodology through a library research design, this research critically analyzes scholarly works, journals, and theoretical perspectives concerning marital harmony and relationship-building strategies. The study identifies four major approaches: emotional, spiritual, psychological, and practical. The emotional approach highlights the role of empathy, emotional regulation, and open communication in strengthening emotional bonds. The spiritual approach emphasizes the significance of religious values, moral awareness, and shared spiritual practices in fostering mutual commitment and moral responsibility. The psychological approach focuses on the understanding of personality traits, emotional intelligence, and past life experiences that influence the dynamics of marriage. Meanwhile, the practical approach underlines the importance of shared daily activities and positive routines, such as household collaboration, planning, and spending meaningful time together. These activities build emotional closeness and reinforce a sense of partnership. The results of the analysis show that these four approaches are interconnected and can be integrated holistically to improve the overall quality of marital relationships. When applied consistently, they contribute to a stable, loving, and purposeful family life. This study is expected to serve as a reference for couples, counselors, and academics in the field of family and marriage development.*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan-pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan pernikahan antara suami dan istri. Menggunakan metode kualitatif melalui desain studi pustaka, penelitian ini menganalisis secara kritis berbagai karya ilmiah, jurnal, dan perspektif teoritis yang berkaitan dengan keharmonisan rumah tangga dan strategi membina hubungan yang sehat. Studi ini mengidentifikasi empat pendekatan utama: emosional, spiritual, psikologis, dan praktis. Pendekatan emosional menyoroti peran empati, pengelolaan emosi, dan komunikasi terbuka dalam memperkuat ikatan emosional. Pendekatan spiritual menekankan pentingnya nilai-nilai keagamaan, kesadaran moral, dan praktik ibadah bersama dalam menumbuhkan komitmen dan tanggung jawab. Pendekatan psikologis fokus pada pemahaman terhadap kepribadian, kecerdasan emosional, serta pengalaman masa lalu yang memengaruhi dinamika pernikahan.*

*Sementara itu, pendekatan praktis menekankan pentingnya aktivitas harian bersama dan rutinitas positif, seperti kerja sama dalam rumah tangga, perencanaan, dan kebiasaan menghabiskan waktu berkualitas. Aktivitas-aktivitas ini memperkuat kedekatan emosional dan rasa kebersamaan. Hasil analisis menunjukkan bahwa keempat pendekatan tersebut saling berkaitan dan dapat diterapkan secara terpadu untuk meningkatkan kualitas hubungan pernikahan. Jika diterapkan secara konsisten, pendekatan ini berkontribusi terhadap kehidupan keluarga yang stabil, penuh cinta, dan bermakna. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi pasangan, konselor, dan akademisi dalam pengembangan keluarga.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Hubungan suami istri merupakan fondasi utama dalam kehidupan berumah tangga. Kualitas hubungan ini sangat menentukan keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Dalam realitas kehidupan, tidak jarang pasangan suami istri menghadapi berbagai tantangan, baik yang berasal dari dalam diri masing-masing maupun dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, membangun dan menjaga kualitas hubungan yang sehat, terbuka, dan penuh kasih sayang menjadi hal yang sangat penting. Pendekatan yang tepat dalam menjaga hubungan tersebut bukan hanya bermanfaat bagi pasangan, tetapi juga bagi perkembangan anak dan kestabilan rumah tangga. (Asriyani & Yuliati, 2019)

Hubungan suami istri yang berkualitas bukanlah hasil dari kebetulan, melainkan buah dari usaha, komunikasi yang baik, serta pengelolaan konflik yang bijak. Komunikasi menjadi unsur utama dalam membangun pemahaman antara dua individu yang berbeda latar belakang, kepribadian, dan kebiasaan. Ketika komunikasi berjalan dengan efektif, maka kemungkinan terjadinya kesalahpahaman dan konflik dapat diminimalkan. Selain itu, komunikasi yang baik juga memperkuat rasa saling percaya dan mendukung.

Namun demikian, pendekatan dalam meningkatkan kualitas hubungan tidak dapat disamaratakan. Setiap pasangan memiliki dinamika yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk mengenali pendekatan-pendekatan yang fleksibel dan relevan dengan kondisi masing-masing. Beberapa pendekatan yang umum digunakan antara lain adalah pendekatan emosional, spiritual, psikologis, dan bahkan pendekatan ilmiah berbasis konseling pernikahan. Masing-masing pendekatan ini memiliki kekuatan tersendiri dalam membangun kedekatan antara pasangan. (Barsi & Cserháti, 2018)

Dalam praktiknya, pendekatan emosional menekankan pada pentingnya empati, saling memahami perasaan pasangan, dan menghindari sikap egosentris. Pasangan yang mampu berbagi emosi dengan terbuka biasanya memiliki hubungan yang lebih hangat dan penuh dukungan. Sementara itu, pendekatan spiritual mengajak pasangan untuk menumbuhkan nilai-nilai agama dan moral dalam hubungan mereka. Nilai seperti kesetiaan, keikhlasan, dan rasa syukur dapat menjadi penguat dalam menghadapi berbagai ujian dalam pernikahan. Di sisi lain, pendekatan psikologis cenderung fokus pada aspek kepribadian, pola asuh masa lalu, dan bagaimana pengalaman hidup mempengaruhi cara individu berinteraksi dalam hubungan. Pendekatan ini sangat membantu bagi pasangan yang memiliki trauma masa lalu atau pola komunikasi yang kurang sehat. Dengan memahami akar permasalahan secara psikologis, pasangan dapat saling membantu untuk tumbuh bersama dalam hubungan yang lebih dewasa.

Tak kalah penting, pendekatan berbasis konseling pernikahan kini semakin banyak dimanfaatkan. Konseling pernikahan memberikan ruang aman bagi pasangan untuk mengungkapkan perasaan, harapan, dan keluhan masing-masing dengan panduan seorang profesional. Dalam sesi konseling, pasangan akan dibantu untuk merumuskan solusi atas masalah yang dihadapi dan mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif. Selain pendekatan-pendekatan tersebut, keterlibatan dalam aktivitas bersama yang menyenangkan juga terbukti meningkatkan kelekatan emosional antara pasangan. Misalnya, meluangkan waktu berkualitas untuk berlibur, memasak bersama, atau sekadar berbincang sebelum tidur. Aktivitas sederhana ini dapat memperkuat ikatan emosional dan menciptakan kenangan positif yang mendalam dalam hubungan suami istri. (Demir & Yildirim, 2018)

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Metode ini dipilih karena fokus utama penelitian adalah menggali konsep-konsep teoritis dan pandangan para ahli terkait pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan suami istri. Penelitian kualitatif jenis ini memungkinkan penulis untuk menganalisis secara mendalam sumber-sumber literatur yang relevan, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari buku-buku ilmiah, artikel jurnal, prosiding seminar, skripsi, tesis, disertasi, serta sumber daring terpercaya yang membahas tema

pernikahan, psikologi keluarga, komunikasi interpersonal, dan pengembangan hubungan suami istri. Literatur-literatur tersebut dianalisis secara kritis dan komparatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pendekatan emosional, spiritual, psikologis, dan praktis dalam konteks hubungan pernikahan. (Gurman, 2008)

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif, yaitu dengan menafsirkan isi sumber pustaka berdasarkan tema dan subtema yang telah ditentukan sebelumnya. Data diklasifikasikan, dipahami maknanya, lalu disusun menjadi narasi sistematis yang menggambarkan keterkaitan antara pendekatan-pendekatan tersebut dengan peningkatan kualitas hubungan suami istri. Fokus utama adalah bagaimana keempat pendekatan tersebut dapat diterapkan secara saling melengkapi.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Pendekatan Emosional**

Pendekatan emosional merupakan salah satu cara paling mendasar dan vital dalam membina hubungan suami istri yang sehat dan harmonis. Pendekatan ini berfokus pada pengelolaan dan pemahaman perasaan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap pasangan. Emosi merupakan bagian alami dari setiap individu, dan kemampuan untuk mengekspresikan serta merespons emosi secara tepat menjadi fondasi dalam membangun kedekatan emosional antara suami dan istri. Tanpa kepekaan terhadap aspek emosional, hubungan cenderung menjadi kaku, formal, bahkan rawan konflik berkepanjangan. (Yusuf, 2019)

Kedekatan emosional adalah ikatan perasaan yang mendalam, di mana masing-masing pasangan merasa didengar, dimengerti, dan diterima tanpa syarat. Dalam konteks pernikahan, kemampuan untuk berempati — yaitu menempatkan diri dalam posisi pasangan menjadi kunci utama keberhasilan pendekatan ini. Suami atau istri yang mampu menangkap isyarat perasaan pasangannya, seperti sedih, marah, kecewa, atau cemas, dan menanggapi dengan empati, akan lebih mudah membangun rasa aman dan kepercayaan di antara mereka.

Salah satu tantangan dalam pendekatan emosional adalah perbedaan cara mengekspresikan perasaan antara individu. Ada yang terbiasa terbuka dalam menyampaikan emosi, namun ada pula yang cenderung memendam atau mengekspresikannya secara tidak langsung. Ketidaksiesuaian gaya emosional ini sering menjadi sumber kesalahpahaman. Oleh karena itu, pendekatan emosional juga

memerlukan keterampilan dalam komunikasi empatik — yakni kemampuan menyampaikan perasaan dengan jujur namun tetap menghargai pasangan.

Dalam pendekatan ini, penting juga untuk menciptakan ruang dialog yang aman dan terbuka. Suami istri perlu membiasakan diri untuk saling mendengarkan tanpa memotong pembicaraan atau langsung menghakimi. Mendengarkan secara aktif dan dengan niat untuk memahami bukan hanya sekadar mendengar kata-kata, tetapi juga menangkap makna emosional yang tersirat. Ini adalah bentuk penghargaan terhadap perasaan pasangan yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan hubungan.

Selain itu, penguatan emosional dapat dilakukan melalui tindakan-tindakan sederhana namun bermakna, seperti memberikan pelukan, kata-kata apresiasi, atau sekadar hadir secara penuh ketika pasangan sedang mengalami kesulitan. Tindakan-tindakan ini tampak kecil, namun memiliki dampak besar terhadap perasaan dihargai dan dicintai. Dalam jangka panjang, ekspresi kasih sayang secara konsisten dapat memperkuat kelekatan emosional dan menurunkan risiko konflik berkepanjangan.

Pendekatan emosional juga membantu pasangan dalam menghadapi masa-masa sulit dalam rumah tangga, seperti tekanan ekonomi, kesulitan pengasuhan anak, atau masalah keluarga besar. Pasangan yang memiliki ikatan emosional yang kuat cenderung lebih mampu bersatu dan saling menguatkan dalam menghadapi tantangan tersebut. Mereka tidak hanya fokus pada masalah, tetapi juga saling mendukung secara emosional untuk melewatinya bersama. (Uswatun & Muna, 2020)

Penting untuk dicatat bahwa pendekatan emosional tidak hanya dibutuhkan ketika konflik muncul, tetapi juga dalam keseharian yang tampak "biasa". Justru dalam rutinitas sehari-hari, perhatian kecil terhadap kondisi emosional pasangan dapat menjadi "investasi" dalam membangun hubungan jangka panjang. Misalnya, menanyakan kabar pasangan dengan tulus setiap hari, memberi waktu untuk berbicara santai, atau menunjukkan minat pada aktivitas pasangan adalah bentuk-bentuk sederhana dari perhatian emosional yang berdampak besar.

Selain itu, pendekatan emosional juga berhubungan erat dengan pengendalian diri. Dalam kondisi emosi negatif seperti marah atau kecewa, penting bagi pasangan untuk tidak langsung bereaksi secara impulsif. Pengendalian diri yang baik memungkinkan pasangan untuk menyampaikan perasaan secara tepat dan tidak merusak hubungan. Di sinilah letak kedewasaan emosional, yang menjadi elemen penting dalam pendekatan ini.

Kesimpulannya, pendekatan emosional merupakan jantung dari hubungan pernikahan yang sehat. Ia mencakup kemampuan untuk memahami dan merespons perasaan pasangan, membangun empati, menciptakan komunikasi yang terbuka, serta menunjukkan kasih sayang secara konsisten. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat rasa cinta dan kedekatan, tetapi juga meningkatkan ketahanan pernikahan dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Maka dari itu, penting bagi setiap pasangan untuk mengasah kepekaan emosional sebagai bagian dari upaya membina rumah tangga yang harmonis dan penuh makna. (Safitri & Wulandari, 2018)

### **Pendekatan Spiritual**

Pendekatan spiritual dalam hubungan suami istri merupakan salah satu pendekatan yang menekankan pada nilai-nilai transendental, agama, dan makna hidup dalam membangun ikatan pernikahan yang kuat dan bermakna. Dalam pendekatan ini, hubungan suami istri tidak hanya dipandang sebagai ikatan sosial atau emosional, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah atau tanggung jawab spiritual yang lebih luas. Pandangan ini memberi dasar yang kokoh bagi pasangan untuk menjaga kesetiaan, keikhlasan, dan tanggung jawab dalam rumah tangga.

Dalam banyak tradisi keagamaan, pernikahan dianggap sebagai perjanjian suci atau amanah yang harus dijalani dengan penuh komitmen dan integritas. Kesadaran spiritual semacam ini mendorong pasangan untuk menempatkan Tuhan sebagai pusat hubungan mereka. Dengan menanamkan prinsip bahwa hubungan pernikahan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan pribadi, melainkan juga sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan, pasangan menjadi lebih bertanggung jawab secara moral dan emosional dalam menghadapi dinamika rumah tangga.

Salah satu manfaat utama dari pendekatan spiritual adalah terciptanya rasa ketenangan batin dalam hubungan. Ketika pasangan menjalani kehidupan rumah tangga berdasarkan nilai-nilai keimanan seperti sabar, syukur, amanah, dan kasih sayang, maka konflik atau masalah yang muncul tidak mudah mengguncang fondasi pernikahan. Doa bersama, ibadah berjamaah, dan diskusi tentang nilai-nilai hidup yang lebih dalam menjadi aktivitas yang mempererat kedekatan spiritual antara suami dan istri. Selain itu, pendekatan spiritual juga membentuk karakter dan sikap yang luhur dalam diri masing-masing pasangan. Nilai kejujuran, kesabaran, serta pengendalian diri dalam menghadapi emosi negatif menjadi lebih kuat ketika seseorang memiliki kesadaran akan tanggung jawab spiritualnya. Misalnya, seorang suami atau istri yang

memahami bahwa menyakiti pasangan adalah bentuk pengkhianatan terhadap amanah Tuhan, akan lebih berhati-hati dalam bertindak atau berkata-kata. (Zahiruddin, 2017)

Spiritualitas juga membantu pasangan untuk menghadapi masa-masa sulit dengan lebih ikhlas dan positif. Dalam kondisi tertekan secara ekonomi, mengalami kehilangan, atau menghadapi tantangan dalam membesarkan anak, pasangan yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih tabah dan berserah. Mereka percaya bahwa segala ujian memiliki hikmah dan dapat dilewati bersama dengan kekuatan doa, ikhtiar, dan saling mendukung secara spiritual maupun emosional.

Tak hanya itu, pendekatan spiritual juga mendorong adanya refleksi diri secara berkala. Pasangan yang aktif mengasah kesadaran batinnya akan lebih mudah mengenali kesalahan pribadi dan berusaha memperbaiki diri demi kebaikan hubungan. Rasa malu kepada Tuhan menjadi pengingat agar tidak berlaku kasar, tidak setia, atau melalaikan tanggung jawab sebagai pasangan hidup. Dalam konteks ini, introspeksi menjadi jembatan bagi perbaikan terus-menerus dalam hubungan.

Penting juga dicatat bahwa pendekatan spiritual bukan semata-mata tentang praktik keagamaan formal, melainkan juga tentang pembentukan nilai-nilai universal seperti cinta tanpa syarat, pengampunan, kerendahan hati, dan pengorbanan. Bahkan dalam konteks pasangan dengan keyakinan yang berbeda, pendekatan ini tetap relevan karena menekankan pada dimensi kedalaman makna hidup dan kesadaran moral yang lebih tinggi. (Wibowo, 2017)

Aktivitas spiritual bersama juga dapat memperkuat koneksi emosional dan psikologis antara pasangan. Contohnya, pasangan yang rutin mendoakan satu sama lain, berbagi refleksi spiritual, atau memiliki tujuan hidup yang sejalan dalam nilai-nilai iman cenderung memiliki hubungan yang lebih kokoh dan harmonis. Mereka tidak hanya saling mencintai secara jasmani, tetapi juga terhubung secara batiniah dan nilai-nilai yang mereka anut bersama.

Secara keseluruhan, pendekatan spiritual merupakan elemen penting dalam membangun pernikahan yang kokoh, harmonis, dan penuh makna. Ia tidak hanya membentuk ketahanan moral dan emosi dalam diri masing-masing pasangan, tetapi juga menjadi fondasi untuk tumbuh bersama dalam nilai-nilai luhur. Dalam dunia yang penuh distraksi dan tekanan, pendekatan spiritual menjadi sumber kekuatan batin yang mengarahkan suami dan istri untuk saling mencintai, menghormati, dan mendampingi satu sama lain dalam perjalanan hidup yang panjang.

### **Pendekatan Psikologis**

Pendekatan psikologis dalam hubungan suami istri mengkaji dinamika pernikahan dari sudut pandang mental, perilaku, dan kepribadian masing-masing individu. Pendekatan ini sangat penting karena setiap pasangan membawa latar belakang psikologis yang unik ke dalam hubungan, seperti pola asuh masa kecil, pengalaman masa lalu, nilai-nilai pribadi, dan bahkan luka emosional yang belum sembuh. Dengan memahami faktor-faktor ini, pasangan dapat lebih mengenali akar dari perilaku dan reaksi satu sama lain dalam berbagai situasi rumah tangga.

Salah satu fokus utama pendekatan psikologis adalah komunikasi interpersonal. Banyak konflik dalam rumah tangga sebenarnya bukan berasal dari perbedaan pendapat, tetapi dari cara penyampaian yang tidak tepat dan pemahaman yang kurang terhadap gaya komunikasi pasangan. Misalnya, ada individu yang terbiasa mengungkapkan emosi secara langsung, sedangkan pasangannya mungkin cenderung menghindari atau diam saat marah. Perbedaan ini dapat menimbulkan salah tafsir jika tidak disadari dan dikomunikasikan dengan baik. Pendekatan ini juga melihat pentingnya kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dalam membina rumah tangga. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri sendiri, memahami emosi pasangan, mengelola emosi negatif, serta membangun empati. Pasangan yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik secara dewasa dan mempertahankan stabilitas hubungan meskipun sedang berada dalam tekanan atau situasi sulit.

Aspek psikologis lainnya yang penting adalah pemahaman terhadap kebutuhan dasar psikologis pasangan, seperti rasa aman, penghargaan, dukungan, dan afeksi. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, pasangan akan merasa lebih bahagia, dihargai, dan terhubung secara emosional. Sebaliknya, jika kebutuhan tersebut diabaikan atau tidak dipenuhi dalam jangka waktu lama, akan muncul ketegangan dan perasaan tidak puas dalam hubungan. Oleh karena itu, pendekatan psikologis mendorong pasangan untuk saling memenuhi kebutuhan emosional masing-masing secara sadar.

Pendekatan psikologis juga dapat membantu dalam menyelesaikan masalah mental yang mungkin memengaruhi hubungan, seperti kecemasan, depresi, atau trauma. Dalam hal ini, konseling psikologis menjadi salah satu cara efektif untuk mengatasi hambatan pribadi yang dapat mengganggu kualitas hubungan. Suami atau

istri yang mengalami masalah psikologis namun mendapatkan dukungan dari pasangannya akan lebih cepat pulih dan merasa dihargai. (Demir & Yildirim, 2018)

Salah satu manfaat besar dari pendekatan ini adalah mendorong pertumbuhan dan pemahaman diri. Pasangan yang aktif merefleksikan perilaku dan pola pikirnya akan lebih mampu mengidentifikasi kelemahan, memperbaiki kesalahan, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih matang. Dalam pernikahan, kematangan psikologis sangat penting karena membantu seseorang untuk tidak mudah tersinggung, tidak bersikap defensif, dan mampu berkompromi demi kebaikan bersama.

Dalam konteks keseharian, pendekatan psikologis juga mengajarkan pentingnya validasi emosi pasangan. Validasi berarti menerima dan menghargai perasaan pasangan tanpa harus langsung mengkritik atau mencari solusi. Banyak konflik meruncing karena pasangan merasa tidak dimengerti. Dengan memberikan ruang bagi pasangan untuk merasa "didengar dan diterima", hubungan menjadi lebih harmonis dan saling mendukung secara emosional. Di samping itu, pendekatan ini menekankan pentingnya membentuk pola interaksi yang sehat. Misalnya, menggunakan teknik komunikasi non-kekerasan, menjaga intonasi saat berbicara, menghindari kata-kata yang menyakitkan, serta memberi umpan balik yang membangun. Semua ini merupakan bagian dari keterampilan psikologis dalam menjaga kualitas hubungan. Membangun kebiasaan ini sejak awal pernikahan akan membantu mencegah konflik besar di kemudian hari.

Kesimpulannya, pendekatan psikologis memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami dan mengelola dinamika hubungan suami istri secara mendalam. Melalui pengenalan diri, pengelolaan emosi, komunikasi yang sehat, serta dukungan psikologis, pasangan dapat membangun hubungan yang tidak hanya bertahan secara formal, tetapi juga kaya akan kedekatan emosional dan kepuasan batin. Oleh karena itu, pendekatan psikologis menjadi fondasi penting dalam menciptakan pernikahan yang harmonis, sehat secara mental, dan penuh kasih. (Nursyam & Rasyid, 2017)

### **Pendekatan Praktis (Kegiatan Bersama dan Rutinitas Positif)**

Pendekatan praktis dalam hubungan suami istri menekankan pentingnya keterlibatan aktif pasangan dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan bersama dan pembentukan rutinitas positif. Pendekatan ini bersifat konkret dan aplikatif, karena berfokus pada perilaku nyata yang dilakukan secara konsisten untuk mempererat ikatan emosional dan membangun keharmonisan. Ketika pasangan secara sadar melibatkan diri dalam aktivitas bersama, hal tersebut bukan hanya meningkatkan

komunikasi, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan yang hangat dan menyenangkan.

Salah satu bentuk pendekatan praktis yang paling sederhana adalah meluangkan waktu berkualitas bersama. Waktu berkualitas tidak selalu berarti liburan mahal atau aktivitas luar biasa, tetapi bisa berupa hal-hal sederhana seperti sarapan bersama, menonton film favorit, berjalan-jalan sore, atau bahkan mengobrol ringan sebelum tidur. Rutinitas kecil ini memberi sinyal bahwa pasangan saling menghargai keberadaan satu sama lain dan bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan harian.

Kegiatan bersama juga memberikan ruang bagi pasangan untuk saling mengenal lebih dalam. Saat memasak bersama, membersihkan rumah, atau berbelanja kebutuhan keluarga, suami istri dapat saling berbagi cerita, menyampaikan harapan, atau sekadar bercanda. Aktivitas-aktivitas ini, meskipun terlihat sepele, dapat memperkuat koneksi emosional karena dilakukan secara kolaboratif dan penuh interaksi positif. Dalam jangka panjang, kegiatan rutin semacam ini membentuk kebiasaan yang mendukung keharmonisan rumah tangga. (Barsi & Cserháti, 2018)

Selain itu, pendekatan praktis juga mencakup kerja sama dalam mengelola tanggung jawab rumah tangga. Keseimbangan pembagian tugas antara suami dan istri sangat penting agar tidak ada pihak yang merasa terbebani secara sepihak. Ketika pasangan saling membantu, seperti saling menggantikan dalam mengurus anak atau menyelesaikan pekerjaan rumah, maka akan tumbuh rasa saling menghargai dan solidaritas dalam menjalankan peran keluarga. Rutinitas positif yang dibentuk bersama juga berdampak pada kestabilan emosional masing-masing pasangan. Kehidupan yang terstruktur dan disertai dengan kebiasaan yang menyenangkan menciptakan rasa nyaman dan aman dalam pernikahan. Misalnya, pasangan yang rutin mengucapkan kata “terima kasih” atau saling menyemangati setiap pagi memiliki hubungan yang lebih positif karena terbiasa mengapresiasi satu sama lain. Hal ini memperkuat keintiman emosional dan memperkecil potensi pertengkaran.

Pendekatan praktis ini juga mencakup perencanaan jangka pendek dan jangka panjang secara bersama. Membahas rencana akhir pekan, mengatur keuangan keluarga, hingga merancang masa depan bersama menjadi momen penting untuk memperkuat kerja sama dan keterlibatan kedua pihak. Dengan saling terlibat dalam pengambilan keputusan, suami istri merasa memiliki visi yang sama, dan ini menumbuhkan rasa kepemilikan serta komitmen terhadap hubungan.

Tidak kalah penting, kegiatan bersama juga dapat menjadi sarana untuk mengelola konflik secara sehat. Saat pasangan terbiasa berbicara dalam suasana santai dan akrab, akan lebih mudah bagi mereka untuk menyampaikan keluhan atau perbedaan pendapat tanpa emosi yang meledak-ledak. Rutinitas yang positif menciptakan iklim komunikasi yang terbuka, sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan cara yang lebih dewasa dan solutif. (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010)

Dalam konteks modern, tantangan terhadap pendekatan praktis ini adalah kesibukan dan tuntutan pekerjaan yang tinggi. Banyak pasangan yang mengalami "kekosongan waktu bersama" karena sibuk dengan pekerjaan, media sosial, atau tanggung jawab lainnya. Oleh karena itu, penting bagi suami istri untuk secara sadar mengatur ulang prioritas dan menjadikan kegiatan bersama sebagai bagian dari gaya hidup harian, bukan sekadar kegiatan insidental.

**Tabel 1. Hasil Temuan dan Analisis**

No	Temuan Utama	Analisis
1	Pentingnya pengelolaan emosi dalam hubungan	Pasangan perlu belajar mengenali dan mengelola emosinya untuk membangun kelekatan emosional yang sehat.
2	Perbedaan gaya komunikasi sering sebabkan konflik	Komunikasi perlu disesuaikan dan dilatih agar tidak menimbulkan kesalahpahaman.
3	Empati memperkuat ikatan emosional	Empati menjadi jembatan pemahaman yang dapat memperkuat hubungan dalam jangka panjang.
4	Nilai spiritual mendorong kesetiaan & tanggung jawab	Kesadaran spiritual membentuk fondasi moral dalam hubungan suami istri.
5	Aktivitas keagamaan bersama mempererat hubungan	Ibadah bersama mempererat batin dan membentuk kerja sama spiritual dalam rumah tangga.
6	Kecerdasan emosional bantu selesaikan konflik	Kecerdasan emosional merupakan bekal penting dalam membina hubungan yang dewasa dan harmonis.
7	Kegiatan bersama bangun kedekatan harian	Kegiatan kecil sehari-hari memperkuat kedekatan dan menunjukkan perhatian nyata kepada pasangan.
8	Pembagian tugas rumah tangga tingkatkan apresiasi	Kerja sama dalam tanggung jawab rumah menciptakan rasa adil dan saling

		menghargai.
9	Rutinitas positif ciptakan stabilitas emosional	Kebiasaan positif yang berulang menumbuhkan rasa aman dan kenyamanan dalam pernikahan.
10	Kesibukan menjadi tantangan menjaga kualitas hubungan	Pasangan harus proaktif mengatur waktu dan prioritas agar tetap bisa terhubung satu sama lain.

### **Hasil Analisis**

Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap pendekatan baik emosional, spiritual, psikologis, maupun praktis memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat kualitas hubungan suami istri. Pendekatan emosional menekankan pentingnya kesadaran dan pengelolaan perasaan, seperti empati, kasih sayang, dan komunikasi jujur. Pasangan yang mampu memahami dan merespons emosi satu sama lain secara tepat akan lebih mudah membangun kelekatan emosional yang kokoh. Dari sisi spiritual, pendekatan ini tidak hanya memperkuat aspek moral dan tanggung jawab dalam pernikahan, tetapi juga menciptakan ketenangan batin yang mendalam. Praktik keagamaan bersama, seperti doa dan ibadah, memberi dimensi spiritual yang mempererat batin antara suami dan istri. Analisis terhadap pendekatan psikologis menyoroti pentingnya pemahaman terhadap kepribadian, latar belakang, dan kesehatan mental pasangan. Kecerdasan emosional menjadi aset besar dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif.

### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan emosional memegang peranan penting dalam membina hubungan suami istri yang sehat dan penuh empati. Kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, serta merespons emosi pasangan secara tepat merupakan fondasi dalam membangun kedekatan emosional. Pasangan yang mampu berkomunikasi dengan empatik dan terbuka akan lebih mudah menyelesaikan konflik dan memperkuat kepercayaan satu sama lain. Pendekatan spiritual turut memberikan landasan nilai yang kuat dalam pernikahan. Dengan menempatkan hubungan sebagai bentuk ibadah dan amanah, suami istri akan lebih konsisten menjaga kesetiaan, tanggung jawab, serta kesabaran dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Praktik ibadah bersama dan nilai-nilai keagamaan juga terbukti mempererat hubungan batiniah dan menumbuhkan

ketenangan dalam menghadapi ujian pernikahan. Sementara itu, pendekatan psikologis memungkinkan pasangan memahami pola pikir dan perilaku masing-masing secara lebih dalam.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Asriyani, S., & Yuliati, L. (2019). Hubungan antara kecemasan sosial dan penyesuaian sosial dengan kematangan emosi pada remaja di SMK Negeri 1 X. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 158–169.
- Barsi, I., & Cserhádi, Z. (2018). Examination of the relationship between marital satisfaction and mental health. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 18(2), 113–124.
- Demir, M., & Yildirim, A. (2018). The relationship between attachment styles, marital adjustment and psychological symptoms. *European Journal of Education Studies*, 4(4), 153–166.
- Gurman, A. S. (2008). *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Press.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2014). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Kopp, D. M. (2018). Mental health and relationships: Addressing the connections. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 1–15.
- Murray, C. E., & Murray, T. L. (2010). Child custody evaluations: A review of methods used in litigation and alternative dispute resolution. *Journal of Child Custody*, 7(3), 186–207.
- Nursyam, M., & Rasyid, R. (2017). Hubungan antara persepsi sosial dan kepribadian dengan kepuasan kerja pada karyawan di PT X. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 6(1), 36–43.
- Safitri, L. R., & Wulandari, N. F. (2018). Hubungan antara pola asuh orangtua dan penyesuaian sosial dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja di Desa X. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 34–43.
- Uswatun, A., & Muna, N. F. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan

- kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 32–43.
- Wibowo, I. W. (2017). The effectiveness of psychodynamic counseling to increase self-esteem and reduce stress for children with asthma. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 7(2), 1–6.
- Yusuf, R. (2019). The effectiveness of behavioral counseling to reduce anxiety and depression in pregnant women. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 25–33.
- Zahiruddin, A. (2017). The relationship between parenting style and marital satisfaction in couples. *Journal of Family Studies*, 23(1), 87–101.