

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa gambaran *triangular theory of love Sternberg* pada pasangan dewasa awal yang berpacaran dari ketiga pasang partisipan mengarah pada jenis cinta sempurna (*consummate love*). Cinta sempurna merupakan cinta ideal yang diharapkan oleh banyak pasangan dan tersusun dari kombinasi tiga komponen cinta yaitu komponen keintiman, gairah dan komitmen.

Keintiman merupakan perasaan emosional tentang kehangatan, kedekatan, dan hal berbagi dalam suatu hubungan. Keintiman pada ketiga pasang partisipan dewasa awal yang berpacaran ditandai dengan adanya berbagai aktivitas intens bersama yang dilakukan setiap pasangan; saling memperhatikan kebahagiaan pasangan yang ditunjukkan dengan memberikan kejutan ulang tahun untuk pasangan; berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan pasangan dengan cara menyingkirkan kekecewaan atau kesedihan yang dialami pasangan; saling memberi dan menerima dukungan emosional; rela berbagi waktu, tenaga, dan harta bersama pasangan; berbagi cerita terkait persoalan pribadi dengan pasangan; saling memahami; tetap mencintai dan menghargai pasangan walaupun mengetahui kekurangan pasangan; merasa dapat mengandalkan bantuan pasangan disaat-saat sulit; merasakan kebahagiaan saat sedang bersama pasangan dan merasa pasangan sebagai sosok penting dalam hidupnya. Selain itu keintiman juga

ditunjukkan dengan cara memberikan perhatian pada orang terdekat pasangan, seperti pada orang tua pasangan.

Komponen gairah merupakan komponen cinta yang ditandai dengan adanya ketertarikan secara fisik maupun psikologis pada pasangan. Komponen gairah pada pasangan pertama terlihat sejak awal hubungan karena adanya ketertarikan fisik terkait postur tubuh pasangan dan karena ketertarikan psikologis terkait kesederhanaan pasangan. Pada pasangan kedua dan ketiga, komponen gairah terjadi setelah pasangan saling mengenal satu sama lain, sehingga muncul rasa nyaman pada diri partisipan. Selain itu komponen gairah pada ketiga pasang partisipan juga ditunjukkan dengan adanya kontak fisik dengan pasangan, contohnya dengan memberikan ciuman, pelukan, saling berpegangan tangan, saling menatap, merangkul, memijit, menggunakan aroma wewangian dan berusaha tampil menarik di depan pasangan. Komponen gairah juga ditandai dengan memikirkan pasangan sepanjang hari, menganggap pasangan sebagai sosok ideal yang didambakan, merasakan hal romantis dengan pasangan dan berfantasi membayangkan suatu hal bersama pasangan.

Komponen komitmen yang merupakan keputusan untuk mencintai dan mempertahankan hubungan dengan orang yang dicintai. Komponen komitmen pada ketiga pasang partisipan terlihat dari cara partisipan menunjukkan kesungguhannya terhadap hubungan yang sedang dijalani, partisipan berusaha untuk menghadapi berbagai permasalahan yang menerpa tanpa ada keinginan untuk mengakhiri hubungan, dan memiliki rencana untuk melanjutkan hubungan ke tahap berikutnya yaitu pernikahan.

## B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi partisipan, diharapkan dapat mempertahankan dan mengoptimalkan ketiga komponen cinta yang dimiliki.
2. Bagi pasangan dewasa awal yang sedang berpacaran, diharapkan dapat mengekspresikan ketiga komponen cinta yang ada melalui tindakan nyata. Misalnya, menyatakan komponen keintiman dengan cara berbagi barang, waktu, dan tenaga untuk pasangan. Menunjukkan komponen gairah dengan cara menggandeng tangan pasangan saat sedang berjalan. Serta menunjukkan komitmen dengan cara mempertahankan hubungan dalam situasi seberat apapun.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai gambaran *triangular theory of love Sternberg* dengan karakteristik partisipan yang berbedaseperti pada pasangan dewasa awal yang sudah menikah atau pada pasangan lansia.