

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai komunikasi dengan bahasa cinta (*love language*) telah dilakukan oleh Bahtiar et al. (2023) dalam konteks pasangan yang baru menikah (0 – 5 tahun) dan yang sudah lama menikah (lebih dari atau sama dengan 20 tahun). Dalam penelitiannya, Bahtiar et al. (2023) bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *love language* diungkapkan dan diadaptasikan dalam hubungan pasangan serta peran komunikasi interpersonal dalam menciptakan komunikasi yang sehat antara pasangan yang baru menikah dan yang sudah lama menikah. Dengan menggunakan metode campuran kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini dilakukan dengan instrumen penelitian berupa kuisisioner dan wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada perbedaan *love language* yang diekspresikan oleh pasangan yang baru menikah dan pasangan yang sudah lama menikah. Bagi pasangan yang baru menikah, *act of service* merupakan bentuk komunikasi atas dedikasi dan dukungan, *receiving gift* merupakan metode untuk memberi kejutan dan rasa perhatian, *quality time* menjadi prioritas dalam pasangan yang baru menikah karena hal itu akan membangun fondasi hubungan yang kuat, *word of affirmation* menunjukkan cara seseorang membangun kepercayaan diri pasangannya dan meningkatkan rasa aman, *physical touch* menjadi simbol kedekatan dengan pasangan. Sedangkan, bagi pasangan yang telah lama menikah, *act of service* merupakan bentuk komimen dan rasa peduli, *receiving gift* adalah bentuk menunjukkan rasa penghargaan atas kehadiran pasangan, *quality time* menjadi bentuk komunikasi untuk memperdalam pemahaman satu sama lain dan meningkatkan keintimian, *word of affirmation* adalah bentuk komunikasi untuk memberikan dukungan emosional terutama dalam situasi yang menantang, dan *physical toych* menjadi simbol komitmen, menyediakan ketenangan, keamanan, dan rasa familiaritas yang mendalam. Artinya, tiap *love language* memiliki peran berbeda untuk mengekspresikan afeksi dan menumbuhkan kedekatan emosional

masing-masing pasangan. *Love language* yang paling utama bagi mereka yang baru menikah adalah *physical touch*. Meskipun demikian, *love language* lain juga amat penting dalam menciptakan kekuatan hubungan terutama bagi pasangan yang baru menikah. Sedangkan, pasangan yang telah lama menikah lebih bergantung pada *word of affirmation* karena seiring berjalan waktu *act of service*, diikuti oleh *receiving gift*, dan *physical touch* telah menjadi ekspresi kasih sayang yang umum.

Temuan yang menarik dalam penelitian Bahtiar et al. (2023) adalah durasi suatu hubungan akan memengaruhi sejauh mana pasangan mampu saling memahami *love language* satu sama lain. Pasangan yang telah lama menikah, yang juga telah melakukan komunikasi secara terbuka, memahami dan beradaptasi dengan *love language* masing-masing. Lewat komunikasi yang terbuka seiring waktu dengan pasangan, maka masing-masing akan semakin memahami preferensi *love language*. Saat mereka semakin memahami, maka akan lebih mudah bagi pasangan tersebut untuk bisa menyelesaikan permasalahan atau isu dalam hubungan dengan cara melakukan *love language* yang dibutuhkan oleh pasangannya. Sebagai akibatnya, cinta semakin bertumbuh. Inilah yang mulai mengubah motivasi kasih sayang dari yang awalnya penuh gairah menjadi motivasi untuk saling menemani.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Permana et al. (2020) mencoba mengkaji faktor yang membuat seorang istri di Indonesia merasa dicintai oleh suami. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif lewat wawancara semi terstruktur pada 50 perempuan dewasa awal dengan kriteria telah menikah, hasil penelitian menunjukkan bahwa para istri di Indonesia memiliki kelima bahasa cinta mulai dari komunikasi, *receiving gift*, waktu bersama keluarga, *act of service*, serta karakter dan tempramen. Di mana ada tambahan bahasa cinta lainnya di luar *love language* Chapman, yaitu komunikasi, waktu bersama keluarga, serta karakter dan tempramen.

Syafdana dan Gumelar (2024) juga mengkaji komunikasi interpersonal dalam hubungan. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Syafdana dan Gumelar (2024) adalah untuk mengkaji lebih dalam tentang hubungan toksik pada

pasangan dewasa muda (mahasiswa) dilihat dari sudut pandang komunikasi interpersonal. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data lewat berbagai teknik seperti observasi untuk mengkaji kondisi dan perilaku nyata dari objek penelitian, wawancara untuk mengkaji secara mendalam suatu topik permasalahan, dan dokumentasi untuk membuktikan dan memperkuat suatu hasil. Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena hubungan toksik lebih kerap terjadi pada perempuan dan komunikasi interpersonal yang tidak efektif dapat menjadi faktor terciptanya hubungan yang toksik. Lebih dalam, komunikasi interpersonal yang tidak efektif tercipta akibat adanya dominasi serta hilangnya kendali akan emosi. Kedua hal tersebut akan mempersulit seseorang dalam mengekspresikan diri secara bebas. Hal ini menunjukkan komunikasi interpersonal dapat berjalan ke dua arah yang sangat berkebalikan. Komunikasi interpersonal yang efektif justru dapat membangun kepercayaan dan mengurangi kecemasan dalam berhubungan. Sebaliknya, komunikasi interpersonal yang tidak efektif justru akan membuat seseorang terkekang dan semakin sulit untuk mengutarakan pendapat dan perasaan secara bebas dalam menjalin hubungan.

Surijah et al. (2020), dalam penelitiannya, melakukan penelitian pada pasangan yang sudah menikah di wilayah Bali, Indonesia. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap bahasa cinta yang sering muncul dalam praktik kehidupan pasangan suami-istri di budaya Indonesia, secara khusus di Bali. Penelitian ini dilakukan dengan membagi studi ke dalam tiga bagian, yaitu studi berupa penelusuran sumber bukti yang melibatkan penilaian oleh para pakar, studi wawancara, dan studi survei. Penelitian ini memberikan hasil yang mencolok karena perubahan budaya dapat turut mempengaruhi bagaimana seseorang merasa disayang. Dalam konteks budaya di Indonesia, seseorang merasa disayangi lewat tiga faktor, yaitu karakter dari pasangan, ekspresi dari rasa sayang, serta waktu yang dihabiskan dengan keluarga. Ini menunjukkan bahwa dalam budaya di Indonesia, seseorang merasa disayangi bukan hanya terlihat dari apa yang pasangan lakukan pada dirinya. Lebih dalam dari itu, kasih sayang dirasakan apabila pasangan juga dilihat dari bagaimana pasangan memperlakukan orang lain seperti anggota keluarga.

Berhubungan dengan budaya, Kurniawati (2013) juga mengkaji komunikasi

interpersonal yang dilakukan antara suami istri baru menikah dengan latar belakang budaya yang berbeda. Penelitian ini dilakukan guna memahami bagaimana pasangan yang baru menikah mengelola konflik ketika mereka memiliki budaya yang berbeda. Dengan metode penelitian kualitatif dan pengumpulan data lewat wawancara, hasil penelitian mengungkap bahwa komunikasi merupakan bagian yang penting untuk menyelesaikan konflik. Lebih rinci, keterbukaan, dukungan, dan sikap positif dalam keluarga menjadi pondasi yang kuat dalam komunikasi konflik. Dua hal lain untuk mengelola konflik dalam keluarga adalah kesepakatan serta kualitas dalam hubungan.

Menurut Mostova et al. (2022), memahami *love language* pasangan adalah bagian yang penting. Hal ini dikarenakan ketika seseorang mampu menunjukkan afeksi kepada pasangan sesuai dengan *love language* yang dipreferensikan pasangannya tersebut, maka pasangan akan mendapatkan kepuasan dari sisi hubungan dan seksual. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan instrumen pengumpulan data berupa kuisioner.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas serta berbagai jurnal lainnya, belum ada penelitian yang memfokuskan bagaimana pola komunikasi interpersonal yang dilakukan untuk mengungkap bahasa cinta atau *love language* pasangan. Penelitian yang dipaparkan hanya membahas bahasa cinta yang membuat seseorang merasa disayang serta hubungan antara bahasa cinta dengan budaya, tetapi kurang memfokuskan pada bagaimana pola komunikasi yang dilakukan sehingga seseorang dapat memahami *love language* pasangan yang mungkin berbeda dengan *love language* dirinya sendiri. Lalu, bagaimana perubahan pola komunikasi seseorang untuk bisa beradaptasi atau mengakomodasi kebutuhan *love language* pasangan sehingga berdampak pada penguatan ikatan dalam hubungan. Dengan demikian, penelitian ini berusaha untuk mengungkap hal tersebut.

2.1. Tabel Penelitian Terdahulu

No	Item	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6
1.	Judul Artikel Ilmiah	<i>Love Language Expressions among Newlyweds and LongMarried Couples: Interpersonal Communication's Perspective</i>	Bahasa Cinta Perempuan: Penelitian Fenomenologik Hal Yang Membuat Istri Merasa Dicintai	Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda	Tiga Faktor Bahasa Cinta Berdasarkan Sumber Bukti Empirik pada Individu yang Telah Menikah di Bali, Indonesia	Pola Komunikasi Interpersonal dalam Konflik antara Pasangan Suami Istri Beda Budaya yang Baru Menikah	<i>I Love the Way You Love Me: Responding To Partner's Love Language Preferences Boosts Satisfaction In Romantic Heterosexual Couples</i>
2.	Nama Lengkap Peneliti,	Bahtiar et al., 2023, Jurnal Onoma, 9(2)	Permana et al., 2020, Personifikasi,	Syafdana dan Gumelar, 2024, Perspektif, 13(3)	Surijah et al., 2020, Intuisi, 12(3)	Kurniawati, 2013, The Messenger,	Mostova et al., 2022, PLOS ONE

	Tahun Terbit, dan Penerbit		11(1)		5(1)		
3.	Fokus Penelitian	Mengeksplorasi bagaimana <i>love language</i> diungkapkan dan diadaptasikan dalam hubungan pasangan serta peran komunikasi interpersonal dalam menciptakan komunikasi yang sehat	Faktor yang membuat seorang istri di Indonesia merasa dicintai	Komunikasi interpersonal yang mengarah pada <i>toxic relationship</i>	Faktor yang membuat seseorang dicintai dalam budaya di Indonesia	Memahami pengelolaan konflik antarpasangan berbeda budaya	Mengetahui hubungan antara kecocokan <i>love language</i> dengan kepuasan hubungan dan kepuasan seksual
4.	Teori	<i>Five love language, social exchange, attachment, communication accommodation, komunikasi interpersonal</i>	<i>Five love language, grounded theory, komunikasi interpersonal</i>	<i>Toxic relationship, komunikasi interpersonal</i>	<i>Five love language, differentiation of self, dan personal growth</i>	Konflik interpersonal, <i>self disclosure,</i>	<i>Love language, relationship satisfaction, sexual satisfaction</i>
5.	Metode Penelitian	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data	Metode yang digunakan dalam penelitian ini	Metode penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data	Metode penelitian adalah kualitatif	Metode penelitian yang digunakan	Metode penelitian kuantitatif dengan kuisioner

	adalah kuisisioner dan wawancara.	adalah kualitatif dengan pengumpulan data wawancara.	observasi, wawancara, dan dokumentasi	dengan tiga studi pengumpulan data, yaitu penelusuran sumber bukti, wawancara, dan survei	adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara		
6.	Persamaan dengan penelitian yang dilakukan	Mengeksplorasi <i>love language</i> yang tersampaikan lewat komunikasi interpersonal antarpasangan yang sudah menikah	Mengeksplorasi <i>love language</i> yang tersampaikan lewat komunikasi interpersonal antarpasangan yang sudah menikah	Mengkaji dampak komunikasi interpersonal dalam suatu hubungan	Mengeksplorasi dalam konteks budaya di Indonesia	Menggunakan komunikasi interpersonal dalam suatu hubungan suami istri	Mengkaji dampak positif dari memahami <i>love language</i> pasangan
7.	Perbedaan dengan penelitian yang	Lebih berfokus pada <i>love language</i> yang ditunjukkan dalam suatu hubungan berpasangan, tetapi tidak	Hanya berfokus pada istri di dalam suatu hubungan	Mengkaji dampak negatif (<i>toxic relationship</i>) dari komunikasi	Mengkaji <i>love language</i> di luar <i>love language</i> Gary	Memanfaatkan komunikasi interpersonal untuk	Mengkaji dampak memahami <i>love language</i> dengan kepuasan suatu

dilakukan	membahas bagaimana komunikasi interpersonal dapat menciptakan pemahaman atas <i>love language</i> yang kemudian akan berdampak pada penguatan ikatan	interpersonal dalam suatu hubungan, sedangkan penelitian ini membahas dampak positif (penguatan ikatan) dari komunikasi interpersonal dalam hubungan	Chapman	pengelolaan konflik, bukan untuk memahami <i>love language</i> pasangan	hubungan, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan memahami <i>love language</i> dengan penguatan ikatan hubungan	
8. Hasil Penelitian	Kesimpulan dalam penelitian ini - Pertama, ada spektrum luas ekspresi bahasa cinta. - Kedua, "sentuhan fisik" ditemukan sebagai bahasa cinta utama di	Hasilnya, penelitian menunjukkan bahwa para istri di Indonesia memiliki kelima bahasa cinta mulai dari komunikasi, <i>receiving gift</i> , waktu bersama keluarga, <i>act of service</i> , serta	Hubungan toksik lebih umum terjadi pada perempuan. Komunikasi interpersonal yang tidak efektif terjadi karena adanya dominasi dan ketidakmampuan untuk mengelola stabilitas emosi sehingga menciptakan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepakatan untuk menyelesaikan konflik, komunikasi untuk memahami satu sama lain, serta kualitas	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepakatan untuk menyelesaikan konflik, komunikasi untuk memahami satu sama lain, serta kualitas	Seseorang yang mampu mengekspresikan afeksi dengan <i>love language</i> yang disukai oleh pasangan mereka akan meningkatkan kepuasan hubungan dan seksual mereka.

<p>antara pasangan yang baru menikah. Sebaliknya, pasangan yang telah lama menikah mengekspresikan cinta terutama melalui "tindakan pelayanan".</p> <p>Ketiga, penelitian lebih lanjut mengungkapkan korelasi yang signifikan antara durasi pernikahan (baik pasangan yang baru menikah atau pasangan yang telah lama menikah) dan</p>	<p>karakter dan tempramen.</p>	<p>hubungan yang toksik. Sebagai akibatnya, korban dalam hubungan toksik akan merasa terkekang dan tidak bebas dalam menyampaikan pendapat atau perasaannya.</p>	<p>hubungan menjadi tiga faktor untuk mengelola konflik meski budaya antarpasangan berbeda.</p>	<p>hubungan menjadi tiga faktor untuk mengelola konflik meski budaya antarpasangan berbeda.</p>
--	--------------------------------	--	---	---

bahasa cinta utama mereka,
yang mengungkapkan
bahwa durasi pernikahan
dapat mengubah cara
pasangan mengekspresikan
perasaan mereka.



2.2 Landasan Teori

2.2.1 *Interpersonal Communication Theory*

Menurut Verderber et al. (2016), komunikasi interpersonal merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih yang memiliki hubungan timbal balik dan keterkaitan emosional. Komunikasi tersebut terjadi ketika dua individu saling berbagi informasi, perasaan, atau makna, baik secara verbal maupun non-verbal. Dalam komunikasi interpersonal, interaksi terjadi secara langsung dan melibatkan interpretasi serta respons yang saling memengaruhi satu sama lain.

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan antara satu orang dengan orang lain, komunikasi antara dua orang, dengan tujuan menyampaikan sebuah informasi, pesan, perasaan, atau harapan dengan timbal balik berupa tanggapan langsung dari orang lain tersebut. Keberadaan tanggapan langsung di dalam komunikasi ini menjadikan komunikasi interpersonal sebagai sarana komunikasi yang efektif. Fungsi dari adanya komunikasi interpersonal ini adalah untuk mendekatkan hubungan, meningkatkan keintiman, bahkan mengurangi potensi konflik dengan orang lain (Awing & Arsyad, 2023).

Komunikasi yang efektif adalah bagian yang penting untuk membangun dan memelihara hubungan romantis yang berhasil (Chapman, 1992). Hal ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Aulia et al. (2022), yang menyatakan bahwa komunikasi terbuka akan membantu pasangan memahami *love language* masing-masing pihak. Saat komunikasi tercipta, maka seseorang dapat memahami minimal satu *love language* dari pasangannya. Pemahaman akan *love language* pasangan akan membuat pasangan merasa dicintai. Sebagai timbal baliknya, pasangan akan memberikan umpan balik berupa rasa cinta (Nichols et al., 2018).

Lewat adanya komunikasi, seseorang mengekspresikan keunikan dan jati dirinya kepada orang lain. Di sisi lain, komunikasi akan membuat orang tersebut akan memahami kebutuhan dan perspektif orang lain. Komunikasi menjadi alat untuk menciptakan koneksi satu sama lain, memfasilitasi kesesuaian, menciptakan empati, dan mendemonstrasikan komitmen yang tulus untuk

hubungan jangka panjang.

Menurut Beebe et al. (2019), komunikasi interpersonal yang efektif bergantung pada sejumlah komponen penting yang memengaruhi kualitas pertukaran pesan antar individu. Komponen-komponen tersebut tidak hanya membentuk dasar dari komunikasi yang sehat, tetapi juga memfasilitasi kedekatan, kepercayaan, dan saling pengertian dalam hubungan interpersonal. Beberapa komponen utama komunikasi interpersonal tersebut meliputi:

1. Keterbukaan : Keterbukaan adalah kesediaan seseorang untuk menerima masukan dari orang lain dan mau memberikan informasi tentang diri kepada orang lain. Jika seseorang tidak ingin membuka diri pada lawan bicara, maka tidak mungkin komunikasi interpersonal dapat dilakukan. Keterbukaan membuat seseorang bersedia untuk menerima informasi yang diberikan oleh lawan bicara.
2. Empati : Empati adalah kemampuan untuk mengetahui apa yang sedang atau telah dilalui seseorang. Komunikasi interpersonal memerlukan adanya empati, yaitu kemampuan seseorang untuk menempatkan diri pada posisi lawan bicara. Ketika menerima informasi, seseorang akan dihadapkan pada informasi yang mengharuskannya untuk memahami perasaan lawan bicara untuk dapat menerima informasi dengan baik. Sikap empati, baik intelektual maupun emosional, merupakan bagian yang penting agar kedekatan dan keintiman semakin terpupuk.
3. Sikap mendukung : Sikap mendukung terjadi akibat adanya kemauan setiap pihak dalam komunikasi interpersonal untuk mendukung satu sama lain dan memberikan interaksi yang terbuka. Komunikasi interpersonal dapat berhasil dilakukan jika lawan bicara setuju atau menerima informasi yang diberikan kepadanya. Sebaliknya, komunikasi interpersonal dapat gagal terjadi jika ada unsur penentangan atas informasi yang diberikan.
4. Sikap positif : Sikap positif merujuk pada sikap dan perilaku yang ditunjukkan ketika sedang berkomunikasi. Ini juga termasuk mengapresiasi lawan bicara.

2.2.2 *Communication Accomodation Theory*

Communication accommodation theory (CAT) merupakan salah satu teori dalam ilmu komunikasi yang menjelaskan bagaimana dan mengapa individu menyesuaikan gaya komunikasi mereka dalam interaksi sosial. Teori tersebut awalnya dikembangkan untuk memahami komunikasi antarbudaya, namun seiring perkembangannya, *communication accommodation theory* juga digunakan dalam berbagai konteks komunikasi interpersonal, termasuk dalam hubungan romantis dan pernikahan.

Communication accommodation theory menjelaskan bahwa individu cenderung memodifikasi gaya berbicara, bahasa tubuh, kecepatan bicara, nada suara, hingga pilihan kata-kata mereka untuk menyesuaikan diri dengan lawan bicara. Penyesuaian tersebut dapat dilakukan dalam dua arah utama, yaitu konvergensi (*convergence*) dan divergensi (*divergence*). Menurut Beebe et al. (2019), konvergensi terjadi ketika seseorang mengubah cara komunikasinya agar lebih mirip dengan orang lain, umumnya untuk menciptakan kedekatan, membangun hubungan, atau menunjukkan empati. Sebaliknya, divergensi adalah ketika seseorang mempertahankan atau bahkan menekankan perbedaan komunikasinya, yang dapat mencerminkan jarak sosial atau penolakan terhadap kedekatan.

Dalam konteks hubungan romantis dan pernikahan, konvergensi menjadi sangat penting karena memperlihatkan adanya usaha dari masing-masing pasangan untuk saling memahami dan menyesuaikan diri. Salah satu aspek yang relevan dalam konteks tersebut adalah pemahaman dan penerapan *love language* masing-masing pasangan. Seseorang yang berusaha mengungkapkan kasih sayang sesuai dengan gaya cinta (*love language*) pasangannya sedang menunjukkan bentuk nyata dari konvergensi dalam komunikasi interpersonal. Hal tersebut menunjukkan bahwa pasangan tersebut ingin menyesuaikan cara berkomunikasi agar lebih sesuai dengan preferensi emosional pasangannya.

Teori tersebut juga menjelaskan bahwa motivasi utama di balik konvergensi adalah keinginan untuk diterima secara sosial dan untuk memperkuat hubungan interpersonal. Dalam hubungan jangka panjang seperti pernikahan,

kemampuan pasangan untuk menyesuaikan komunikasi mereka menjadi salah satu indikator penting dari keberhasilan relasi. Ketika pasangan menunjukkan usaha untuk memahami dan menyampaikan cinta dalam cara yang paling dapat diterima oleh pasangannya, seperti melalui sentuhan fisik, kata-kata afirmasi, atau tindakan pelayanan, mereka sedang menunjukkan bentuk adaptasi komunikasi yang sejalan dengan prinsip *communication accommodation theory*.

Penelitian yang dilakukan oleh de Netto et al. (2021) juga mengkonfirmasi bahwa dalam hubungan keluarga dan romantis, individu yang merasa bahwa pasangannya melakukan akomodasi terhadap gaya komunikasi mereka melaporkan tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa adaptasi bukan hanya tindakan mekanis, tetapi juga memiliki dampak emosional yang signifikan dalam mempererat ikatan antarindividu.

Communication accommodation theory juga melihat bahwa akomodasi komunikasi tidak selalu berdampak positif. Apabila akomodasi dilakukan secara berlebihan atau dipersepsikan tidak tulus, hal tersebut dapat menyebabkan persepsi manipulatif dan mengurangi keaslian dalam hubungan. Oleh sebab itu, penting bagi pasangan untuk menyesuaikan komunikasi secara alami dan berdasarkan empati, bukan semata-mata karena kewajiban atau paksaan.

Dalam praktiknya, *communication accommodation theory* dapat menjadi kerangka konseptual yang kuat dalam memahami bagaimana pasangan dapat menghindari konflik atau memperbaiki relasi mereka. Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memahami atau merasa tidak dipahami oleh pasangannya, *communication accommodation theory* menyarankan agar dilakukan penyesuaian gaya komunikasi secara proaktif. Hal tersebut mencakup perhatian terhadap *verbal cues*, mendengarkan secara aktif, dan menunjukkan kesediaan untuk berbicara dalam bahasa emosional pasangannya.

Selain itu, teori tersebut juga berhubungan erat dengan konsep *mutual adaptation* atau adaptasi timbal balik yang terjadi ketika kedua belah pihak secara aktif menyesuaikan komunikasi mereka demi keseimbangan dalam hubungan. Adaptasi timbal balik memperkuat fondasi emosional karena menunjukkan bahwa kedua pihak sama-sama berkomitmen dalam mempertahankan dan memperdalam

hubungan tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, *communication accommodation theory* menjadi sangat relevan karena teori tersebut memberikan kerangka untuk memahami mengapa dan bagaimana seseorang berusaha memahami *love language* pasangannya. Penyesuaian terhadap *love language* merupakan bentuk nyata dari akomodasi komunikasi. Sebagai contoh, seseorang yang tidak terbiasa mengekspresikan kasih sayang melalui kata-kata afirmasi namun berusaha melakukannya demi memenuhi kebutuhan emosional pasangannya, berarti sedang menerapkan prinsip *communication accommodation theory*. Dengan demikian, *communication accommodation theory* menjelaskan dinamika penting dalam hubungan interpersonal yang mendalam, seperti pernikahan. Usaha untuk menyesuaikan cara berkomunikasi tidak hanya menjadi simbol kasih sayang, tetapi juga mencerminkan tingkat kedewasaan emosional dan komitmen untuk mempertahankan hubungan jangka panjang.

2.3 Landasan Konsep

2.3.1 Love Language

Konsep *love language* pertama kali diperkenalkan oleh Gary Chapman pada tahun 1992. Chapman mengembangkan gagasan tersebut berdasarkan pengalaman pastoral dan sesi konseling pernikahan yang dia lakukan selama bertahun-tahun. Dia mengidentifikasi bahwa individu memiliki preferensi yang berbeda dalam mengekspresikan dan menerima cinta, yang kemudian dia kategorikan ke dalam lima bahasa cinta (*love languages*), yaitu *words of affirmation*, *quality time*, *receiving gifts*, *acts of service*, dan *physical touch*.

Meskipun pendekatan tersebut telah digunakan secara luas dalam konteks konseling pernikahan dan hubungan interpersonal, penting untuk disadari bahwa konsep *love language* bukanlah hasil dari penelitian ilmiah yang sistematis pada awal kemunculannya. Chapman sendiri tidak menyajikan data kuantitatif atau metodologi penelitian empiris dalam merumuskan teorinya. Hal tersebut menjadi dasar kritik dari beberapa kalangan akademik yang menilai bahwa teori *love language* cenderung bersifat anekdotal, berdasarkan observasi personal dan tidak

melalui proses validasi ilmiah yang ketat.

Namun demikian, dalam beberapa dekade terakhir, konsep tersebut mulai diuji secara lebih sistematis melalui penelitian-penelitian psikologi hubungan. Sebagai contoh, penelitian oleh Egbert dan Polk (2006) melakukan uji validitas atas skala *love language* dan menemukan bahwa preferensi bahasa cinta memang berkorelasi dengan kepuasan hubungan, meskipun pengaruhnya tidak dominan. Penelitian lain oleh Mostova et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki *love language alignment*, yakni saling memahami dan menyesuaikan gaya cinta masing-masing, cenderung memiliki relasi yang lebih sehat dan bahagia.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, konsep *love language* dapat dikaji secara ilmiah dalam konteks psikologi hubungan dan komunikasi interpersonal, namun bukan sebagai teori utama, melainkan sebagai konsep atau kerangka kerja praktis yang relevan secara fenomenologis. Dalam penelitian ini, *love language* dikaji bukan sebagai teori yang mapan dan kokoh secara akademik, melainkan sebagai fenomena komunikasi yang dirasakan oleh pasangan dalam hubungan pernikahan.

Pendekatan fenomenologis yang digunakan dalam penelitian ini memberikan ruang untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dalam mengekspresikan dan menerima cinta. Dalam kerangka tersebut, *love language* dipahami sebagai bagian dari dinamika interpersonal yang berkontribusi pada cara pasangan berkomunikasi, memahami, dan merespons kebutuhan emosional satu sama lain. Oleh sebab itu, relevansi konsep tersebut dalam penelitian ini bukan pada status keilmuannya yang formal, tetapi pada bagaimana konsep tersebut dihidupi dan dialami secara nyata oleh subjek penelitian. Adapun penjelasan singkat mengenai kelima *love languages* adalah sebagai berikut.

1. *Words of affirmation*, merujuk pada bentuk kasih sayang yang diungkapkan melalui kata-kata positif, seperti pujian, ungkapan terima kasih, atau kata-kata motivasi. Individu dengan preferensi tersebut merasa dicintai saat mendengar ekspresi verbal yang mendukung dan menghargai dirinya.

2. *Quality time*, merupakan penungkapan kasih sayang melalui kehadiran yang utuh, yakni menghabiskan waktu bersama pasangan secara berkualitas, bebas distraksi, dan penuh perhatian. Percakapan mendalam atau aktivitas bersama menjadi wujud cinta yang paling bermakna bagi individu dengan preferensi tersebut.
3. *Receiving gifts*. Bagi individu dengan preferensi tersebut, menerima hadiah menjadi simbol perhatian dan cinta. Bukan soal nilai materi, tetapi makna simbolis dan niat di balik pemberian tersebut yang penting.
4. *Acts of service*, dinyatakan melalui tindakan membantu atau melayani pasangan, seperti menyiapkan makanan, membantu pekerjaan rumah, atau memberi bantuan praktis lainnya. Tindakan nyata dianggap sebagai bukti cinta yang kuat.
5. *Physical touch*, di mana ekspresi cinta ditunjukkan melalui kontak fisik, seperti pelukan, genggaman tangan, atau ciuman. Sentuhan menjadi sarana utama untuk merasa terhubung secara emosional.

2.3.3 Penguatan Ikatan Pernikahan

Ikatan pernikahan merupakan fondasi utama dalam membangun keluarga yang harmonis dan berfungsi secara psikososial. Dalam konteks psikologi keluarga dan hubungan interpersonal, penguatan ikatan pernikahan menjadi salah satu aspek penting yang menentukan kualitas dan ketahanan suatu hubungan. Penguatan tersebut tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses komunikasi yang terbuka, kepercayaan yang terbangun, pengelolaan konflik yang sehat, dan ekspresi cinta serta komitmen yang konsisten dari kedua belah pihak (Elgoibar et al., 2016).

Salah satu faktor utama dalam memperkuat ikatan pernikahan adalah kemampuan pasangan untuk membangun *emotional bank account* yang sehat, yaitu dengan memperbanyak interaksi positif dibandingkan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi positif seperti mendengarkan dengan empati, memberi pujian, melakukan hal-hal kecil yang menyenangkan, dan menunjukkan kasih sayang secara konsisten akan menambah "saldo emosional" hubungan. Ketika konflik atau ketegangan muncul, pasangan yang memiliki interaksi positif

yang kuat cenderung lebih mampu mengelola masalah tanpa menghancurkan kualitas hubungan secara keseluruhan.

Penguatan ikatan pernikahan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal antara pasangan. Komunikasi yang efektif, terbuka, dan penuh empati menjadi landasan dalam membangun kepercayaan serta kedekatan emosional. Pasangan yang mampu mengutarakan perasaan dan kebutuhan mereka secara jujur tanpa rasa takut dihakimi atau ditolak cenderung memiliki relasi yang lebih erat (Bakshi & Ansari, 2022). Sebaliknya, komunikasi yang penuh prasangka, tertutup, atau pasif-agresif dapat menciptakan jarak emosional dan menurunkan rasa saling pengertian, yang pada akhirnya melemahkan ikatan pernikahan.

Dalam konteks tersebut, pemahaman terhadap kebutuhan emosional pasangan, termasuk bagaimana mereka mengekspresikan dan menerima cinta, menjadi penting. Salah satu cara untuk memperkuat ikatan emosional adalah dengan menyadari preferensi pasangan dalam menerima kasih sayang, yang dalam beberapa literatur dikaitkan dengan konsep *love language*. Walaupun teori tersebut menuai kritik karena dianggap tidak dibangun atas dasar metodologi ilmiah yang kuat, dalam praktik komunikasi relasional, pemahaman terhadap gaya ekspresi kasih sayang pasangan tetap menjadi faktor yang berpengaruh dalam menciptakan keintiman emosional (Solomon & Theiss, 2022). Ketika pasangan merasa dicintai dengan cara yang mereka pahami dan butuhkan, perasaan aman, dihargai, serta terikat akan semakin menguat (Tatkin, 2024).

Selain komunikasi, penguatan ikatan pernikahan juga melibatkan dimensi komitmen. Komitmen bukan hanya tentang niat untuk tetap bersama, tetapi juga mencakup sikap dan perilaku konkret dalam menjaga, merawat, serta membangun relasi. Pasangan yang memiliki tingkat komitmen tinggi cenderung bersedia melakukan penyesuaian diri, memprioritaskan hubungan di atas kepentingan pribadi, serta menunjukkan dedikasi dalam menghadapi tantangan yang muncul selama perjalanan pernikahan. Komitmen menjadi landasan dalam mempertahankan hubungan jangka panjang, karena tanpa komitmen, cinta dan ketertarikan saja tidak cukup untuk menghadapi dinamika pernikahan yang

kompleks.

Aspek spiritual dan nilai-nilai bersama juga tidak dapat diabaikan dalam proses memperkuat ikatan pernikahan. Banyak pasangan membangun pondasi pernikahan mereka berdasarkan kesamaan nilai, tujuan hidup, atau keyakinan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki keselarasan dalam nilai dan visi hidup cenderung lebih harmonis serta lebih tahan terhadap tekanan eksternal maupun konflik internal (Zhao, 2025). Nilai-nilai bersama tersebut berfungsi sebagai kerangka rujukan dalam mengambil keputusan, menetapkan prioritas keluarga, serta membentuk pola pengasuhan anak yang selaras.

Selain itu, penguatan ikatan pernikahan juga berhubungan erat dengan keintiman emosional dan fisik. Keintiman emosional terjadi ketika pasangan merasa saling terhubung secara mendalam, dapat saling berbagi kerentanan, dan mendapatkan dukungan emosional dari satu sama lain. Sementara itu, keintiman fisik, seperti dalam bentuk sentuhan, kedekatan fisik, serta aktivitas seksual yang sehat, merupakan bagian penting dalam memperkuat koneksi emosional dan fisik antar pasangan. Penelitian oleh Brandao et al. (2020) menunjukkan bahwa keintiman fisik yang positif tidak hanya meningkatkan kepuasan pernikahan, tetapi juga memperkuat perasaan keterikatan dan kesejahteraan psikologis pasangan.

Namun demikian, penguatan ikatan pernikahan tidak selalu berjalan mulus. Konflik merupakan bagian yang tidak terhindarkan dalam setiap hubungan, dan cara pasangan mengelola konflik sangat menentukan apakah hubungan tersebut akan menjadi lebih kuat atau justru melemah. Menurut teori konflik konstruktif, pasangan yang dapat menyelesaikan konflik dengan pendekatan yang terbuka, saling menghargai, dan berorientasi pada solusi akan mengalami peningkatan kualitas hubungan (Khosravi et al., 2022). Sebaliknya, pola konflik destruktif seperti saling menyalahkan, diam berkepanjangan (*stonewalling*), atau menyerang secara personal dapat mengikis fondasi emosional dalam pernikahan.

Penting pula untuk mencatat bahwa dalam realita kehidupan pernikahan,

fase-fase hubungan juga mengalami perubahan. Masa awal pernikahan yang penuh gairah serta idealisasi akan bertransisi ke tahap-tahap yang lebih stabil dan realistis. Dalam proses tersebut, adaptasi menjadi kata kunci. Pasangan perlu terus belajar menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi, baik dari segi peran, ekspektasi, maupun dinamika keluarga seperti hadirnya anak, perubahan pekerjaan, atau tantangan ekonomi. Adaptasi yang dilakukan secara bersama-sama dapat memperkuat rasa kebersamaan dan memperdalam ikatan emosional, karena pasangan merasa sedang bertumbuh bersama.

Kesimpulannya, penguatan ikatan pernikahan merupakan proses dinamis yang melibatkan berbagai dimensi psikologis, emosional, komunikasi, spiritual, dan fisik. Tidak terdapat satu pendekatan tunggal yang menjamin keberhasilan, tetapi kombinasi antara komunikasi yang sehat, pemahaman emosional, komitmen, nilai bersama, serta kemampuan mengelola konflik secara konstruktif dapat menciptakan relasi yang kokoh dan berkelanjutan. Dalam penelitian ini, aspek-aspek tersebut menjadi kerangka konseptual dalam memahami bagaimana pasangan memaknai serta mengelola relasi mereka agar tetap utuh dan harmonis, khususnya dalam konteks ekspresi kasih sayang dan kebutuhan emosional masing-masing pihak.

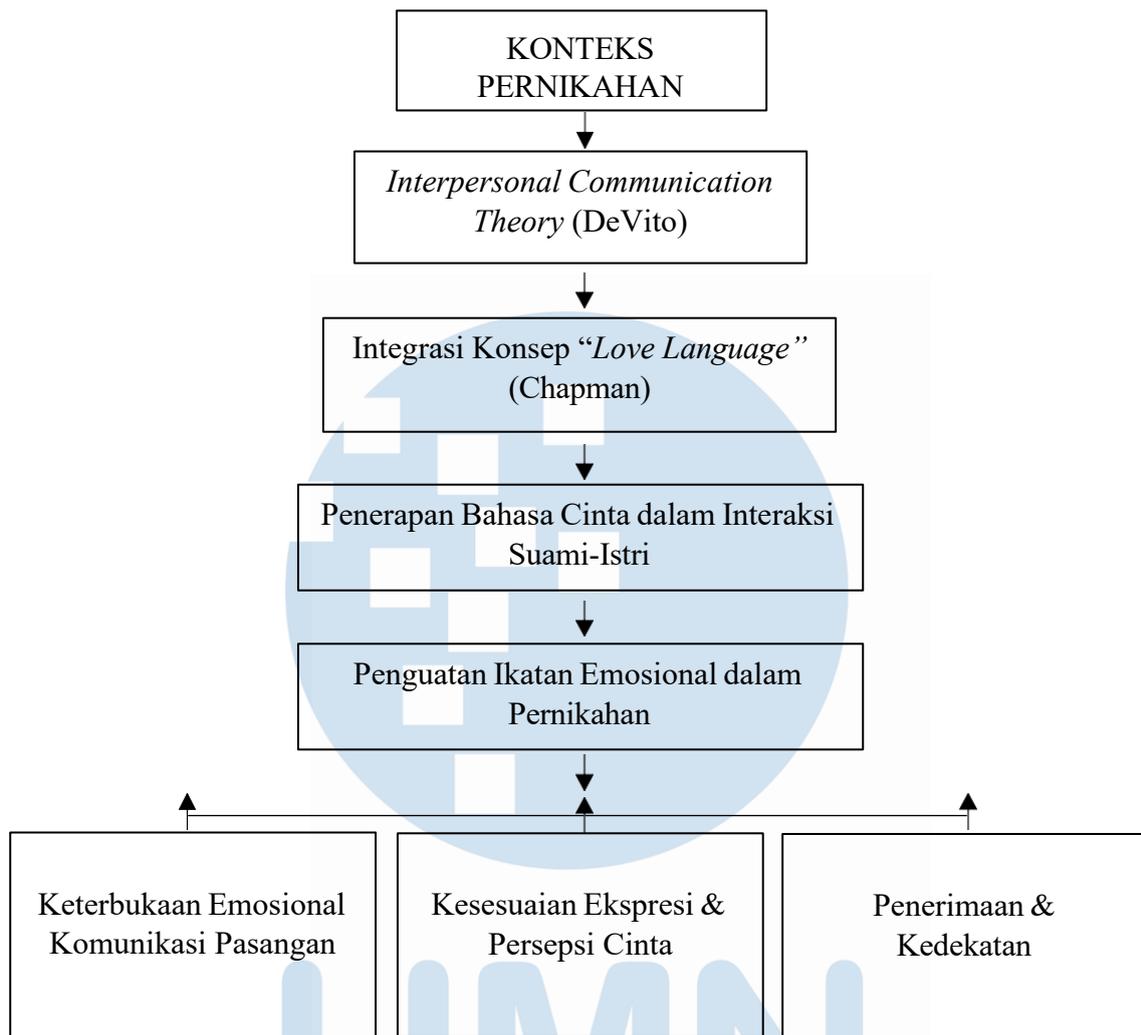


2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran ini berfokus pada upaya memperkuat ikatan emosional dalam sebuah pernikahan melalui penerapan konsep komunikasi interpersonal. Titik awal dari kerangka ini adalah konteks pernikahan yang menjadi latar belakang masalah atau topik penelitian. Untuk memahami dinamika dalam konteks ini, penulis menggunakan landasan teori utama, yaitu teori komunikasi interpersonal. Teori tersebut memberikan dasar pemahaman tentang bagaimana individu berkomunikasi satu sama lain, termasuk dalam hubungan intim seperti pernikahan.

Selanjutnya, teori komunikasi interpersonal tersebut diintegrasikan dengan konsep spesifik yang relevan dengan cinta dan hubungan, yaitu konsep *love language*. Integrasi tersebut bertujuan untuk memberikan panduan praktis dan terstruktur mengenai cara pasangan mengekspresikan serta menerima kasih sayang. Penggabungan kedua konsep tersebut kemudian mengarah pada tahapan praktis, yaitu penerapan *love language* dalam interaksi suami-istri. Pada tahap tersebut, pasangan suami-istri didorong untuk mengidentifikasi dan menggunakan bahasa cinta yang sesuai, baik milik mereka sendiri maupun pasangannya dalam komunikasi sehari-hari.

Penerapan ini diharapkan dapat mencapai tujuan akhir, yaitu penguatan ikatan emosional dalam pernikahan. Kerangka pemikiran ini mengidentifikasi tiga indikator atau dimensi utama yang menunjukkan keberhasilan penguatan ikatan emosional tersebut. Tiga indikator tersebut tidak hanya menjadi hasil dari penerapan *love language*, tetapi juga merupakan prasyarat yang saling berhubungan untuk keberhasilan komunikasi dalam pernikahan.



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA