

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Komunikasi

Komunikasi merupakan proses dasar dalam kehidupan sosial manusia yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi, gagasan, pikiran, dan perasaan. Menurut *Harold D. Lasswell* (dalam Effendy, 2003) komunikasi dapat dirumuskan sebagai jawaban atas pertanyaan: *Who says what in which channel to whom with what effect?*, yang berarti komunikasi adalah suatu proses yang terdiri atas lima komponen utama: komunikator, pesan, media, komunikan, dan efek. Dengan demikian, komunikasi bukan hanya tentang penyampaian informasi, tetapi juga berkaitan erat dengan dampak atau respons yang ditimbulkan. Secara lebih luas, DeVito (2011) mendefinisikan komunikasi sebagai *the act by which one person gives to or receives from another person information about that person's needs, desires, perceptions, knowledge, or affective states*. Komunikasi melibatkan interaksi simbolik yang bersifat dua arah, baik secara verbal maupun nonverbal, dan terjadi dalam konteks sosial tertentu. Dalam pandangan ini, komunikasi adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh budaya, pengalaman pribadi, dan latar belakang psikologis pelaku komunikasi.

Komunikasi dalam konteks hubungan interpersonal memiliki karakteristik yang khas karena berlangsung secara langsung, personal, dan emosional. Komunikasi interpersonal mencakup proses berbagi makna antara dua individu atau lebih yang memiliki hubungan yang relatif dekat dan intens. Menurut Mulyana (2005), komunikasi interpersonal berfungsi untuk membangun dan mempertahankan relasi, menyesuaikan diri, serta mengelola konflik. Oleh karena itu, komunikasi tidak hanya berperan sebagai alat pertukaran informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan dan pemeliharaan hubungan sosial.

Dalam konteks hubungan pasangan, komunikasi menjadi landasan utama yang menopang keharmonisan dan keberlanjutan hubungan tersebut. Keberhasilan pasangan dalam memahami dan merespons kebutuhan emosional satu sama lain sangat ditentukan oleh seberapa efektif komunikasi yang terjadi di antara mereka.

Salah satu bentuk komunikasi yang penting dalam hubungan emosional adalah ekspresi cinta melalui bahasa yang dimengerti dan dibutuhkan oleh pasangan. Maka dari itu, komunikasi juga berperan dalam pembentukan makna emosional dan keintiman. Dengan demikian, komunikasi dapat dimaknai sebagai proses menyampaikan pesan yang bertujuan membangun pemahaman, menciptakan kedekatan, serta mencerminkan kepekaan terhadap kebutuhan afektif orang lain. Komunikasi yang efektif terjadi ketika pesan yang disampaikan dapat diterima, dipahami, dan memberikan efek positif sesuai tujuan pengirim pesan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini yang mengkaji efektivitas bahasa cinta dalam hubungan pasangan, pemahaman terhadap proses komunikasi menjadi elemen sentral yang tidak dapat dipisahkan dari dinamika relasi yang diteliti.

2.1.1 Komunikasi Interpersonal

Seiring dengan pentingnya komunikasi dalam membentuk kedekatan emosional, maka pembahasan mengenai komunikasi interpersonal menjadi krusial. Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang terjadi secara langsung antara dua individu, dan sering kali bersifat personal, emosional, serta melibatkan pertukaran makna yang mendalam (Mulyana, 2005). Dalam konteks hubungan suami istri, komunikasi interpersonal berperan sebagai fondasi dalam membangun keterbukaan, kepercayaan, dan keintiman emosional (Devito, 2011). Proses ini tidak hanya mencakup pertukaran informasi secara verbal, tetapi juga mencerminkan bahasa nonverbal seperti ekspresi wajah, sentuhan, dan intonasi suara yang dapat memperkuat makna pesan. Oleh karena itu, penggunaan bahasa cinta dalam hubungan suami istri sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal yang terjalin antara kedua belah pihak.

Komunikasi antar pribadi menunjukkan pada fenomena komunikasi yang berlangsung dalam konteks interpersonal, dimana antar individu partisipan dalam suatu momen komunikasi; berkembang relasi yang mengarah pada relasi yang bersifat personal. Oleh karenanya komunikasi ini lebih dimungkinkan untuk berlangsung dan berkembang jika melibatkan sedikit individu 2 atau 3 orang partisipan. Komunikasi interpersonal terjadi antara dua orang, sehingga pemahaman tentang komunikasi ini sangat berkaitan dengan proses psikologis.

Setiap individu membawa makna dan persepsi pribadinya dalam setiap interaksi yang dijalani. Yang menjadi inti dari aspek psikologis dalam komunikasi adalah anggapan bahwa identitas dan pemahaman diri seseorang berada di dalam dirinya sendiri dan tidak bisa diamati secara langsung oleh orang lain.

Dalam komunikasi antarpribadi, seseorang diamati melalui perilakunya, berdasarkan cara pandang atau persepsi orang yang mengamatinya. Oleh karena itu, aspek psikologis dalam komunikasi melibatkan dua sisi, yaitu sisi dalam (internal) dan sisi luar (eksternal). Namun, perlu disadari bahwa apa yang tampak dari luar belum tentu mencerminkan apa yang ada di dalam diri seseorang. Kathleen S. Verderber menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses di mana individu membangun dan menjaga hubungan, serta berbagi tanggung jawab dalam menciptakan makna bersama. Selain itu, proses ini juga melibatkan pesan-pesan serta isyarat verbal dan nonverbal.

Untuk memahami komunikasi interpersonal dengan lebih mudah, akan sangat membantu jika sebelumnya kita sudah memiliki gambaran umum tentang maknanya. Secara sederhana, komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran pikiran atau pesan antara dua orang atau lebih. Artinya, proses ini tidak bisa terjadi hanya oleh satu individu saja. Komunikasi interpersonal yang berjalan secara efektif sangat penting, terutama dalam lingkungan organisasi, karena dapat menciptakan pertukaran informasi yang jelas dan saling pengertian di antara anggota (*mutual understanding*). Efektivitas komunikasi interpersonal dalam pandangan *humanistic* menurut Devito (1997) mengandung unsur-unsur sebagai berikut :

1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal mencakup tiga hal penting. Pertama, seseorang yang mampu berkomunikasi secara efektif biasanya bersikap terbuka kepada lawan bicaranya. Ini bukan berarti harus langsung membagikan seluruh kisah hidup, meski terkadang hal itu bisa membantu. Kedua, keterbukaan berarti memberikan respons yang jujur terhadap apa yang diterima dari orang lain. Seseorang yang diam saja, tidak memberi

masuk, atau tidak merespons justru membuat percakapan terasa hambar. Kita semua tentu menginginkan tanggapan yang terbuka atas apa yang kita sampaikan. Ketiga, keterbukaan juga berarti berani mengakui bahwa pikiran dan perasaan yang kita utarakan benar-benar datang dari diri kita sendiri yang memilikinya dan bertanggung jawab atasnya. Cara terbaik untuk menyatakan tanggung jawab ini adalah dengan pesan yang menggunakan kata saya (kata ganti orang pertama tunggal).

2. Empati (*Empathy*)

Henry Backrack (dalam Devito, 1997) mendefinisikan empati sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain itu melalui kacamata orang lain itu. Bersimpati di pihak lain adalah merasakan bagi orang lain atau merasa ikut sedih. Berbeda dengan empati adalah merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya, berada di kapal yang sama dan merasakan perasaan yang sama dengan cara yang sama.

3. Sikap mendukung (*Supportiveness*)

Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung. Komunikasi yang terbuka dan empati tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak mendukung. Kita memperlihatkan sikap mendukung dengan bersikap deskriptif tidak evaluatif, spontan tidak strategi, dan proporsional tidak sangat yakin.

4. Kesetaraan (*Equality*)

Di setiap situasi, barangkali terjadi ketidaksetaraan. Salah seorang mungkin lebih pandai, lebih kaya, lebih tampan atau cantik, atau lebih besar dari pada yang lain. Tidak pernah ada dua orang yang benar-benar setara dalam segala hal. Terlepas dari ketidaksetaraan ini, komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya harus ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak sama-sama bernilai dan berharga dan bahwa masing-masing pihak mempunyai sesuatu yang penting untuk

disumbangkan. Suatu hubungan interpersonal yang ditandai oleh kesetaraan, ketidakpuasan, ketidak sependapatan dan konflik lebih dilihat sebagai upaya untuk memahami perbedaan yang pasti ada daripada sebagai kesempatan untuk menjatuhkan pihak lain.

5. Sikap positif

Menyampaikan sikap positif secara jelas dapat mendorong orang lain untuk terbuka dan menjalin komunikasi yang baik dengan kita. Dalam komunikasi interpersonal, sikap positif ini setidaknya mencakup dua hal penting. Pertama, adanya perasaan nyaman dan terbuka dalam situasi komunikasi. Kedua, suasana positif ini biasanya sangat berpengaruh terhadap kelancaran dan keberhasilan interaksi antarindividu.

Teori Pertukaran Sosial merupakan salah satu teori utama dalam kajian komunikasi interpersonal yang menekankan bahwa interaksi manusia berlandaskan pada evaluasi untung dan rugi dalam sebuah hubungan. Thibaut dan Kelley (1959) dalam karya klasiknya *The Social Psychology of Groups* menjelaskan bahwa individu akan berusaha memaksimalkan *rewards* (imbalan) yang diperoleh dari hubungan, seperti kasih sayang, dukungan emosional, atau manfaat materi, sekaligus meminimalkan *costs* (biaya) seperti konflik, ketidaknyamanan, atau pengorbanan waktu. Hubungan dipandang memuaskan jika imbalan yang diterima lebih besar atau setidaknya sebanding dengan biaya yang dikeluarkan, sehingga keseimbangan tersebut menjadi kunci dalam keberlangsungan relasi.

Dalam perspektif komunikasi, teori ini memperluas makna imbalan dan biaya melampaui aspek materi. Menurut West dan Turner (2017), *rewards* dapat berupa validasi emosional, rasa aman, perhatian, dan keterlibatan yang tulus, sedangkan *costs* bisa mencakup ketegangan emosional, perasaan diabaikan, atau pengorbanan energi. Pertukaran sosial ini sering kali diwujudkan melalui komunikasi verbal maupun nonverbal, misalnya ungkapan kasih sayang, pelukan, atau tindakan pelayanan yang menciptakan rasa dihargai bagi pasangan.

Teori ini juga menyoroti konsep Comparison Level (CL), yakni standar yang digunakan seseorang untuk menilai kepuasan dalam hubungan berdasarkan pengalaman masa lalu, harapan pribadi, atau pengamatan terhadap hubungan orang lain (Littlejohn & Foss, 2011). Jika imbalan yang diterima berada di atas standar ini, hubungan cenderung dinilai memuaskan. Sebaliknya, jika imbalan dirasakan di bawah harapan, individu mungkin mulai merasa tidak puas dan mempertimbangkan alternatif lain, yang dapat mempengaruhi stabilitas hubungan.

Aspek penting lainnya adalah equity (keadilan) dan reciprocity (timbang balik). Menurut Thibaut dan Kelley (1959), hubungan yang sehat adalah ketika kedua pihak merasa kontribusi dan imbalan yang diterima seimbang. Prinsip timbal balik mendorong individu untuk membalas kebaikan dengan kebaikan, menciptakan siklus positif yang memperkuat keterikatan. Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam pertukaran—misalnya, satu pihak merasa memberi lebih banyak daripada yang diterima—dapat memicu konflik, ketidakpuasan, dan berpotensi menyebabkan hubungan berakhir.

Secara keseluruhan, Teori Pertukaran Sosial memberikan kerangka yang kuat untuk memahami dinamika komunikasi dalam hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis. Dengan memandang interaksi sebagai pertukaran imbalan dan biaya, teori ini membantu menjelaskan mengapa praktik tertentu, seperti penerapan *Five Love Languages*, dapat meningkatkan kepuasan hubungan. Bahasa cinta yang sesuai dapat berfungsi sebagai imbalan emosional yang memperkuat rasa keadilan dan timbal balik, sehingga membantu mempertahankan keharmonisan dan keberlanjutan hubungan (West & Turner, 2017; Littlejohn & Foss, 2011).

2.1.2 Komunikasi Interpersonal dalam Pernikahan

Komunikasi interpersonal dalam pernikahan adalah proses pertukaran informasi antara komunikator (pengirim pesan) dan komunikan (penerima pesan) yang berlangsung secara langsung dan bersifat dialogis. Komunikasi jenis ini dianggap sebagai bentuk komunikasi yang paling efektif dalam mengubah sikap, pandangan, dan perilaku karena memungkinkan terjadinya percakapan dua arah secara langsung. Salah satu keunggulan komunikasi interpersonal adalah adanya

umpan balik (*feedback*) yang cepat dan spontan. Hal ini memungkinkan komunikator mengetahui secara langsung apakah pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh komunikan, serta apakah komunikasi tersebut berjalan secara efektif atau tidak. Dengan demikian, komunikasi interpersonal tidak hanya menjadi sarana menyampaikan informasi, tetapi juga menjadi media untuk mengevaluasi dan menyesuaikan pesan secara *real-time*.

Hal serupa disampaikan oleh DeVito (2011) yang mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses penyampaian pesan dari satu individu kepada individu lain, baik kepada satu orang maupun beberapa orang, yang ditandai dengan adanya umpan balik langsung. Dalam konteks hubungan suami istri, komunikasi interpersonal menjadi bagian integral dari interaksi sehari-hari dan sering kali disebut sebagai komunikasi diadik. Komunikasi diadik adalah bentuk komunikasi interpersonal yang terjadi antara dua individu yang memiliki hubungan personal yang jelas dan erat, seperti suami dan istri. Dalam hubungan ini, komunikasi berlangsung secara intens, terbuka, dan saling mempengaruhi. Melalui komunikasi diadik, pasangan dapat menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara langsung, sehingga memperkuat keterhubungan emosional dan pemahaman timbal balik.

Komunikasi interpersonal dalam pernikahan memiliki ciri khas tertentu, di antaranya adalah adanya keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan dalam berinteraksi. Aspek-aspek ini menjadi pondasi penting dalam membangun kepercayaan dan kedekatan emosional antara pasangan. Ketika komunikasi interpersonal berjalan secara efektif, maka pasangan suami istri akan lebih mudah mengatasi konflik, mengekspresikan cinta dan perhatian, serta menjaga keharmonisan rumah tangga. Sebaliknya, ketidakefektifan komunikasi dapat memunculkan kesalahpahaman, jarak emosional, dan bahkan keretakan hubungan. Oleh karena itu, penguatan komunikasi interpersonal yang sehat dan terbuka menjadi kunci utama dalam mempertahankan pernikahan yang harmonis dan langgeng (Devito, 2011).

Dalam konteks pernikahan, kemampuan pasangan untuk berkomunikasi secara interpersonal sangat penting untuk menjaga keharmonisan. Komunikasi

yang terbuka, jujur, dan saling mendengarkan akan memfasilitasi pemahaman emosional antara suami dan istri. Melalui komunikasi interpersonal yang sehat, pasangan dapat saling menyampaikan kebutuhan, mengatasi konflik, serta memperkuat keterikatan emosional yang menjadi dasar dari hubungan pernikahan yang stabil. Komunikasi interpersonal dalam hubungan pernikahan dianggap berhasil apabila kedua belah pihak saling memahami satu sama lain secara mendalam. Misalnya, mereka dapat mengenali keinginan, perasaan, atau isi pikiran pasangannya secara positif saat berinteraksi. Sebaliknya, komunikasi dinilai kurang berhasil jika informasi yang dibagikan tidak berkembang atau hanya bersifat permukaan, yang umumnya disebabkan oleh adanya niat atau sikap negatif dalam proses komunikasi tersebut. Kegagalan pasangan melakukan komunikasi interpersonal dalam pernikahan dapat menimbulkan adanya konflik antarpribadi yang berujung kepada munculnya masalah dalam pernikahan (Marheni, 2019).

Penerapan teori *The Five Love Languages* dalam komunikasi interpersonal pernikahan memiliki implikasi praktis yang signifikan, terutama dalam bidang konseling pasangan. Pendekatan ini dapat dimanfaatkan oleh konselor untuk membantu pasangan mengenali preferensi bahasa cinta masing-masing, serta membangun pola komunikasi yang lebih adaptif dan empatik. Melalui proses ini, pasangan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran emosional serta memperkuat kualitas relasi interpersonal secara konstruktif dan berkelanjutan (Goins, 2016). Bagi pasangan suami istri komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, melainkan juga sebagai medium utama dalam menyalurkan perasaan, memenuhi kebutuhan emosional, serta membangun keintiman antar pasangan (Guerrero et al., 2017). Komunikasi yang efektif memungkinkan pasangan untuk saling memahami secara lebih mendalam, mengembangkan empati, dan menumbuhkan rasa saling memiliki. Selain itu, komunikasi yang terbuka dan responsif juga memainkan peran penting dalam mengelola konflik rumah tangga dan memperkuat komitmen emosional dalam jangka panjang. Oleh karena itu, integrasi teori bahasa cinta dalam komunikasi interpersonal pernikahan menjadi salah satu strategi yang potensial dalam meningkatkan keharmonisan dan stabilitas relasi suami istri.

2.2 Keharmonisan dalam Mempertahankan Hubungan Pernikahan

Keharmonisan pernikahan mencerminkan kondisi di mana pasangan suami istri mampu membangun hubungan yang seimbang, penuh rasa saling percaya, serta minim konflik destruktif. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Sudhana (2013), menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan keharmonisan dalam pernikahan. Keharmonisan keluarga merupakan suatu perwujudan kondisi kualitas hubungan interpersonal baik inter maupun antar keluarga. Hubungan interpersonal merupakan awal dari sebuah keharmonisan dalam kehidupan rumah tangga. Hal ini mengandung arti bahwa keharmonisan sulit terwujud tanpa adanya hubungan interpersonal, baik dalam keluarga maupun antar anggota keluarga lainnya.

Hubungan pernikahan yang harmonis ditandai oleh terciptanya suasana yang hangat, saling pengertian, dan penuh kasih sayang antara pasangan. Suasana tersebut mendorong lahirnya kedekatan emosional yang akrab dan menyenangkan dalam kehidupan rumah tangga. Faktor utama yang menjadi dasar terbentuknya hubungan semacam ini adalah adanya komunikasi yang efektif antara suami dan istri. Oleh karena itu, untuk membangun pernikahan yang harmonis diperlukan kualitas hubungan interpersonal yang baik yang ditunjang oleh komunikasi yang terbuka, jujur, dan responsif. Selanjutnya Andersen & Afifi (2017) juga menjelaskan bahwa komunikasi dalam pernikahan memiliki dimensi yang lebih dalam dari sekadar pertukaran informasi, yakni sebagai sarana utama membangun *emotional closeness*, mengelola konflik, dan memperkuat komitmen jangka panjang. Mereka menekankan pentingnya *relational maintenance behaviors* seperti keterbukaan, dukungan sosial, dan responsivitas emosional dalam mempertahankan kedekatan suami istri (Guerrero et al., 2017).

Dalam struktur pernikahan, baik suami maupun istri memiliki hak dan kewajiban masing-masing yang saling melengkapi. Secara normatif, suami berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan nafkah keluarga, sedangkan istri bertanggung jawab atas pengelolaan dan pengaturan rumah tangga. Namun, perubahan sosial dan ekonomi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir turut menggeser peran tradisional dalam rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh

Layalina & Huda (2023), yang melibatkan pasangan yang bekerja menemukan bahwa keseimbangan antara peran kerja dan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Dengan kata lain, saat pasangan berhasil mengatur prioritas dan interaksi yang terbuka tentang tuntutan masing-masing, keharmonisan pernikahan juga mengalami peningkatan yang signifikan.

Tuntutan ekonomi yang semakin tinggi, khususnya di lingkungan urban, telah mendorong banyak istri untuk turut serta dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dengan bekerja di sektor publik maupun informal. Fenomena ini menciptakan dinamika baru dalam hubungan suami istri, di mana pembagian peran menjadi lebih fleksibel dan menuntut keterbukaan serta kolaborasi yang lebih besar dalam menjalani kehidupan pernikahan. Penelitian yang dilakukan Maizura & Taufik, (2021) menyatakan bahwa tingkat keterampilan komunikasi interpersonal pada istri yang bekerja sangat mempengaruhi kepuasan pernikahan. Hal ini menekankan pentingnya komunikasi efektif bahkan dalam kondisi kesibukan kerja. Dalam konteks tersebut, komunikasi interpersonal yang sehat menjadi kunci adaptasi terhadap perubahan peran. Pasangan yang mampu berkomunikasi dengan baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tantangan domestik maupun eksternal, serta menjaga stabilitas emosional dan keharmonisan rumah tangga.

2.3 Bahasa Cinta (*Love Language*)

Di era modern, cinta juga dipahami melalui pendekatan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Gary Chapman (2010) memperkenalkan teori *The Five Love Languages*, yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengekspresikan dan menerima cinta. Lima bentuk tersebut meliputi kata-kata afirmasi, waktu berkualitas, pemberian hadiah, tindakan pelayanan, dan sentuhan fisik. teori ini memperkuat gagasan bahwa komunikasi emosional yang sesuai dengan preferensi pasangan menjadi kunci dalam menjaga keintiman dan keharmonisan hubungan. Secara keseluruhan, cinta merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga rasional dan sosial. Cinta menjadi kekuatan yang menyatukan individu dalam hubungan yang bermakna, memotivasi tindakan prososial, serta menjadi dasar dalam

mempertahankan ikatan dalam hubungan jangka panjang seperti pernikahan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dimensi cinta dan cara mengekspresikannya menjadi penting dalam membangun hubungan yang harmonis, berkelanjutan, dan saling mendukung.

Cinta merupakan konstruksi psikologis yang kompleks dan melibatkan dimensi emosional, kognitif, serta perilaku. Dalam konteks hubungan interpersonal, cinta dapat dipahami sebagai suatu bentuk keterikatan emosional yang mendalam, disertai dengan komitmen, perhatian, dan kasih sayang antara dua individu. (Sternberg, 1986) melalui *Triangular Theory of Love* menjelaskan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen utama, yaitu keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Kombinasi ketiga komponen ini menghasilkan berbagai jenis cinta yang dapat berkembang dan berubah sepanjang hubungan. Bahasa cinta merupakan cara individu mengekspresikan dan menerima kasih sayang dalam hubungan interpersonal. teori ini dikembangkan oleh (Chapman, 2010), yang mengemukakan bahwa terdapat lima jenis bahasa cinta utama, yaitu *words of affirmation, quality time, acts of service, receiving gifts, dan physical touch*.

Lima bahasa cinta dapat berperan sebagai jembatan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat. Melalui ekspresi cinta yang sesuai dengan preferensi pasangan, individu akan merasa lebih dihargai dan dipahami secara emosional. Gary Chapman (2010) mengemukakan bahwa setiap orang memiliki wadah emosional yang disebut *love tank*, yaitu kebutuhan dasar untuk merasa dicintai secara konsisten. Ketika *love tank* terisi penuh melalui bahasa cinta yang tepat, maka individu akan cenderung menunjukkan sikap positif dan penuh kasih terhadap pasangannya. Terdapat lima dimensi pada bahasa cinta menurut Chapman yaitu:

1. ***Words of Affirmation (Kata - Kata Afiriasi)***

Bahasa cinta ini mengutamakan ungkapan verbal yang menunjukkan cinta, penghargaan, dan penguatan positif. Bagi individu dengan preferensi ini, kata-kata seperti “*aku bangga padamu*”, “*aku mencintaimu*”, atau “*terima kasih sudah membantuku*” memiliki makna yang sangat dalam. Ucapan yang tulus, pujian, dan ungkapan penghargaan dapat memperkuat ikatan

emosional dalam hubungan. Contohnya, ketika seseorang memberikan ucapan terimakasih dan memuji pasangannya, hal tersebut membantu pasangan merasa dihargai.

Dari perpektif komunikasi, *Words of Affirmation* termasuk dalam komunikasi verbal, karena pesan cinta disampaikan melalui kata-kata yang jelas, baik secara lisan maupun tulisan. Komunikasi verbal memungkinkan penyampaian makna secara langsung dan eskplisit, sehingga dapat menegaskan perasaan kasih sayang tanpa ambiguitas.

2. *Quality Time* (Waktu yang Berkualitas)

Bahasa cinta ini berfokus kepada kehadiran pasangan dengan meluangkan waktu bersama yang penuh makna. Menurut beberapa individu, kualitas interaksi lebih penting dibandingkan dengan kualitas waktu. Sehingga dalam momen ini pasangan akan bercerita tanpa adanya gangguan, melakukan aktivitas bersama, dan mendengarkan dengan empati menjadi bentuk utama dalam ekspresi cinta ini. Dapat diambil contoh pada saat kita dan pasangan kita melakukan makan malam tanpa adanya gangguan ponsel, jalan - jalan bersama, atau menonton film berdua sambil berdiskusi.

Dari perspektif komunikasi, *Quality Time* melibatkan kombinasi komunikasi verbal dan nonverbal. Secara verbal, pasangan melakukan percakapan mendalam dan mendengarkan aktif. Secara nonverbal, mereka melakukan kontak mata, ekspresi wajah yang hangat, dan bahasa tubuh yang menunjukkan ketertarikan serta perhatian.

3. *Receiving Gifts* (Menerima Hadiah)

Hadiah merupakan salah satu bahasa cinta yang ketika seseorang merasa dicintai saat pasangannya memberikannya hadiah. Hadiah disini tidak harus selalu dengan harga yang mahal atau diberikan secara terus menerus tetapi bagi sebagian orang hadiah itu lebih dari sekadar uang, tentang bagaimana seseorang memikirkannya dalam hadiah tersebut. Bagi individu dengan bahasa cinta ini hadiah menjadi simbol visual dari cinta. Pemberian hadiah yang personal dan bermakna akan membuat mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Dapat diambil contoh pada saat kita memberikan bunga, surat

kecil, makanan kesukaan pasangan, atau kenang - kenangan pada saat kita melakukan bepergian.

Dari perspektif komunikasi, *Receiving Gifts* termasuk komunikasi nonverbal simbolik karena pesan cinta disampaikan melalui benda yang menjadi simbol perhatian dan kepedulian, bukan melalui kata-kata. Hadiah berfungsi sebagai media komunikasi simbolis yang dapat menyampaikan makna emosional mendalam.

4. *Act of Service* (Tindakan Pelayanan)

Perlakukan melayani dimana sebagian orang merasa dicintai ketika mereka menerima suatu bantuan atau diperlakukan seolah-olah mereka sedang dilayani dalam kegiatan sehari-hari mereka. Bahasa cinta ini diwujudkan melalui perbuatan nyata yang menunjukkan kepedulian. Hal-hal sederhana seperti membantu pekerjaan rumah, menyiapkan makanan, atau mengantar pasangan saat dibutuhkan dianggap sebagai bentuk cinta yang tulus. Dapat diambil contoh pada saat kita membantu pasangan kita dalam kegiatan sehari-hari, menemani pasangan pada saat sedang sakit, dan menyiapkan kebutuhan yang kita butuhkan.

Dari perspektif komunikasi, *Act of Service* termasuk komunikasi nonverbal karena pesan cinta disampaikan melalui tindakan nyata. Tindakan ini berfungsi sebagai wujud dukungan emosional dan fisik tanpa harus diungkapkan secara verbal.

5. *Physical Touch* (Sentuhan Fisik)

Sentuhan menjadi bentuk komunikasi cinta yang paling nyata dan langsung. bahasa cinta ini mengungkapkan keintiman, perasaan cinta, dan perasaan aman saat menerima sentuhan fisik. Bagi individu yang dominan dalam bahasa cinta ini, pelukan, gengaman tangan, ciuman, atau kontak fisik lainnya memberikan rasa aman dan keterhubungan emosional yang kuat. Dapat diambil contoh pada saat kita memberikan pelukan kepada pasangan sebelum berpisah, menyentuh bahu saat berbicara, atau berbaring berdekatan pada saat berbicara.

Dari perspektif komunikasi, *Physical Touch* merupakan komunikasi nonverbal sentuhan karena bahasa cinta disampaikan langsung melalui kontak fisik. Sentuhan memiliki kekuatan emosional yang besar karena mampu menyampaikan rasa kasih sayang, dukungan dan kenyamanan tanpa kata-kata.

Dalam hubungan romantis, cinta berperan sebagai dasar utama dalam membangun dan mempertahankan kedekatan emosional antara pasangan. Cinta romantis tidak hanya mencakup perasaan ketertarikan, tetapi juga mencerminkan kebutuhan akan keterhubungan, penerimaan, dan saling pengertian. Oleh karena itu, cinta bukan hanya perasaan sementara, melainkan proses dinamis yang memerlukan usaha berkelanjutan untuk dipelihara melalui komunikasi, empati, dan ekspresi afeksi. Penggunaan bahasa cinta secara tepat dapat meningkatkan kepuasan, keintiman, dan ketahanan hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang memahami dan saling memenuhi bahasa cinta masing-masing cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan memuaskan (Bunt & Hazelwood, 2017). Bahasa cinta berperan sebagai sarana komunikasi emosional yang membantu pasangan merasa dihargai dan dipahami, sehingga memperkuat ikatan emosional dan menurunkan potensi konflik.

Dalam penelitian ini membahas mengenai penggunaan bahasa cinta dalam mempertahankan hubungan, pemahaman teoritik mengenai cinta menjadi pondasi penting dan juga mengaitkan antara bahasa cinta dengan lima unsur komunikasi interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana penggunaan bahasa cinta dapat memengaruhi dinamika relasi pasangan, khususnya dalam menghadapi tantangan seperti perbedaan kepribadian, stres kehidupan, atau konflik. Dengan demikian, cinta bukan hanya dilihat sebagai emosi spontan, melainkan sebagai keterampilan relasional yang dapat dikembangkan dan dipelajari melalui pendekatan komunikasi afektif seperti bahasa cinta.