

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keinginan untuk bisa memahami kemauan dan kebutuhan pada pasangan adalah hal yang penting dalam sebuah hubungan romantis. Keinginan untuk merasa dicintai dan kemampuan mencintai pasangan merupakan landasan dalam hubungan romantis. Sternberg (2009) menyatakan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen utama yakni *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. Ketiga unsur tersebut saling berhubungan satu sama lain. *Intimacy* mengacu pada perasaan dekat atau terikat dengan pasangan; *passion* merupakan dorongan percintaan, ketertarikan fisik dan seksual; dan *commitment* terjadi ketika individu mulai memutuskan dan mempertahankan cinta yang dimilikinya. Kadar cinta yang dimiliki oleh seseorang tergantung pada derajat atau proporsi dari ketiga komponen tersebut. Oleh karena itu, tak mengherankan bahwa individu yang telah memiliki *intimacy* dan *passion* memutuskan untuk berkomitmen menjalani sebuah hubungan walau harus terpisah secara jarak geografis.

Permasalahan dalam hubungan pada pasangan banyak macamnya, salah satunya merupakan permasalahan dalam jarak atau biasa dikenal dengan ‘hubungan romantis jarak jauh’ (*Long*

Distance Romantic Relationship). Hubungan romantis jarak jauh merupakan sebuah relasi atau hubungan dimana pasangan terpisahkan oleh jarak (geografis) yang berjauhan, yaitu terpisah pada wilayah berbeda seperti berbeda kota, pulau, bahkan berbeda negara. Jarak yang memisahkan para pasangan ini bisa dikarenakan oleh beberapa faktor seperti tuntutan pekerjaan, pendidikan, maupun sebab lainnya.

Membina hubungan romantis jarak jauh akan berbeda dengan membina hubungan romantis jarak dekat atau *Short Distance Romantic Relationship*. Hubungan jarak dekat akan lebih memudahkan para pasangan yang menjalani hubungannya karena dengan adanya kehadiran pasangan, akan mengurangi permasalahan seperti komunikasi yang buruk, kesalahpahaman, kecurigaan yang tinggi, atau kesibukan masing-masing pasangan. Pada hubungan Long Distance Romantic Relationship (LDRR) masalah tersebut diperparah dengan rendahnya kuantitas waktu bertemu dengan pasangan sehingga membuat rendahnya kualitas waktu bersama pasangan. Jika dibiarkan secara terus menerus, proses komunikasi antarpribadi bisa menjadi tidak efektif sehingga dapat menimbulkan konflik yang merusak kualitas sebuah hubungan. Maka dari itu, muncul konsep bahasa cinta atau *love language* yang diperkenalkan oleh Dr. Gary Chapman. Ia menjelaskan konsep tersebut pada bukunya "*The 5 Love Languages*" tentang prinsip-prinsip

komunikasi dengan bahasa cinta yang dapat diaplikasikan pada hubungan romantis. *The Five Love Languages* atau lima bahasa cinta inilah yang bisa digunakan seseorang guna mengekspresikan rasa cintanya pada pasangan. Ketika individu merasa dicintai, ia akan mampu dan berkontribusi lebih positif pada hubungan romantisnya.

Dalam Jurnal Psikologi Volume 3, No. 2, Juni 2010, digambarkan mengapa hubungan romantis jarak jauh rentan akan perpisahan. Dari jurnal tersebut dijelaskan bahwa pasangan hubungan romantis jarak jauh cenderung memiliki tingkat kecurigaan yang berlebihan pada pasangan. Tingkat kecurigaan yang berlebih tersebut dapat menimbulkan konflik pada hubungan. Selain itu, terdapat pula keterbatasan pada kehadiran pasangan dikarenakan jarak yang jauh. Ada pula faktor lain seperti sulitnya menentukan waktu yang tepat untuk berkomunikasi. Maka dari itu, pada hubungan *Long Distance Romantic Relationship* yang rentan akan perpisahan, perlu dilakukan pemahaman komunikasi lebih, salah satunya dengan memahami bahasa cinta tiap pasangan pemeliharaan hubungan romantis jarak jauh akan tetap terjaga.

Long Distance Romantic Relationship (LDRR) tergolong sulit dijalani karena banyaknya faktor penghambat seperti intensitas komunikasi yang terbatas, perasaan kesepian dan merasa seperti berjuang sendirian, tingkat kepercayaan yang sering diuji, tingginya

kebutuhan akan biaya apabila ingin saling mengunjungi, perasaan goyah yang kerap muncul karena kurangnya waktu bersama, perbedaan ekspektasi, dan rasa cemas yang timbul dari adanya perpisahan fisik Kedekatan secara emosional yang dapat diperoleh dengan komunikasi intens dan akrab yang dilakukan oleh pasangan akan lebih sulit terwujud dalam menjalani hubungan jarak jauh.

Pasangan *Long Distance Romantic Relationship* lebih banyak menghabiskan waktu berkomunikasi secara virtual yang dinilai tidak dapat menghasilkan interaksi yang memuaskan secara maksimal. Komunikasi jarak jauh tersebut tetap tidak dapat menggantikan afeksi-afeksi yang dapat diberi dan diterima ketika berinteraksi secara langsung. Selain rendahnya tingkat intensitas dan kualitas komunikasi pada hubungan jarak jauh tersebut, terdapat permasalahan-permasalahan yang cukup penting untuk diperhatikan pada para pasangan *Long Distance Romantic Relationship*. Dikutip dari situs Fimela yang diakses pada 12 Juli 2021, terdapat problem serius lainnya yang kerap muncul dalam *Long Distance Romantic Relationship*. Tiap pasangan *Long Distance Romantic Relationship* akan memiliki waktunya masing-masing sehingga memiliki kesibukan tersendiri yang dapat menumbuhkan perasaan seperti berubah menjadi “orang asing”.

Faktor lain seperti penurunan kualitas komunikasi dikarenakan kehabisan bahan obrolan akan membuat hubungan menjadi hambar,

diikuti sifat posesif dan mudah curiga akibat keterbatasan akses dan jarak yang jauh, serta ada pula saatnya akan hadir orang-orang baru dalam kehidupan tiap pasangan, yang apabila tingkat komitmen dan cinta mereka tidak terpelihara dengan baik, maka dapat terjadi konflik hingga pemutusan hubungan.

<https://www.fimela.com/lifestyle/read/3888491/4-masalah-yang-lebih-serius-daripada-sekadar-jarang-komunikasi-dalam-ldr>

Dalam *Long Distance Romantic Relationship*, komunikasi sangat penting dan pasangan harus memiliki upaya lebih untuk selalu saling terhubung. Pasangan dituntut untuk meningkatkan kemampuan komunikasinya, seperti menafsirkan teks dalam pesan serta mengenali nada suara pasangannya bila berkomunikasi melalui telepon. Pasangan *Long Distance Romantic Relationship* juga harus memiliki kesabaran yang cukup besar kepada pasangannya untuk penyelesaian sebuah konflik karena tidak dapat bertemu dan menyelesaikannya secara langsung. Adanya pemahaman Bahasa Cinta bagi setiap individu yang menjalankan hubungan, terutama hubungan romatis jarak jauh, tentu sangat diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan. Karena dengan memahami Bahasa Cinta pasangan, akan dapat memahami pula apa saja keinginan pasangan dan bagaimana langkah yang tepat dalam memelihara hubungan romantis tersebut.

Banyak hubungan romantis yang harus berakhir karena tidak bisa lagi dipertahankan sebab menurunnya kualitas dan kedekatan pelaku hubungan tersebut. Guna mendukung latar belakang penelitian ini, peneliti telah melaksanakan pra-riset dengan menggali pengalaman 3 (tiga) anonim yang menceritakan pengalamannya dalam website konseling psikologi online <http://www.ibunda.id> mengenai permasalahan yang dialami dalam sebuah hubungan romantis jarak jauh.

Seperti kisah cinta yang diutarakan oleh anonim A melalui website konseling psikologi <http://www.ibunda.id> yang diakses pada tanggal 24 Maret 2021 pukul 20.25 WIB. Ia menjalani hubungan berpacaran dengan selisih umur empat tahun. A berusia 21 tahun dan masih kuliah. A dan pasangannya telah menjalin hubungan selama tujuh bulan, dan pasangannya ini telah berniat untuk mengajak ke dalam hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan. Namun, A merasa belum yakin untuk menuju ke jenjang tersebut karena sifat pasangannya yang menurutnya suka merajuk dan cepat tersulut emosi. Beragam permasalahan yang menurut A bisa dikatakan sepele, selalu dipermasalahkan dengan serius oleh pasangannya. Perbedaan pandangan dan pendapat inilah yang akan memunculkan konflik yang membuat anonim merasa lelah. Pasangan dari anonim akan memutuskan komunikasi dengan anonim apabila terjadi konflik. Hal itu membuat A selalu berusaha keras untuk mencari suasana

dan membuka komunikasi. Jika A yang melakukan kesalahan, tak jarang pasangannya mudah tersulut emosi yang membuatnya mengeluarkan nada bicara yang tinggi dan kata-kata yang menyakitkan bagi A. Jika sudah begitu, A akan menangis dan pasangannya akan memohon maaf serta berjanji tidak mengulangi perbuatannya lagi. Namun kenyataannya dia masih mengulangi perbuatannya. Hal inilah yang membuat A merasa lelah dan mulai putus asa sehingga tidak yakin melanjutkan hubungannya menjadi lebih serius.

Kisah percintaan anonim B ini mirip dengan kisah cinta anonim A. Kisah ini diakses melalui website konseling psikologi ibunda.id pada tanggal 24 Februari 2020 pukul 20.41 WIB. Anonim B mengaku bahwa ia dan pasangannya memiliki cara komunikasi yang berbeda. Pasangan B memiliki cara komunikasi yang *to the point* atau blak-blakan, sedangkan B lebih suka mengalah dan memendam. B dan pasangannya sedang berada dalam masa perkuliahan yang banyak memakan waktu, pikiran, dan tenaga. Dalam masa inilah, mereka sering cekcok, namun mereka berusaha untuk mengatasinya hingga merasa hubungan mereka mulai berkembang kembali. Seiring berjalannya waktu, B mulai memahami bagaimana pasangannya dalam mengekspresikan emosinya. Ketika emosi, pasangannya selalu *to the point* mengatakan hal-hal yang menyakitkan, membuat B merasa sakit

hati. Bentakan sering dilontarkan pasangannya. Sedangkan bila B berusaha mengungkapkan emosinya, ia merasa pasangannya hanya menganggap hal itu seperti angin lalu dan bahkan meresponnya dengan emosi juga. Bahkan karena pasangan B ini menurutnya terlalu sensian, B menjadi sungkan dan malas jika ingin menyampaikan keluhan hatinya. Hal ini menyebabkan B merasa begitu sulit untuk mempertahankan hubungan berpacaran dengan kekasihnya.

Salah satu kisah percintaan yang mengalami konflik berkaitan dengan bahasa cinta atau *love language* adalah anonim C. Kisahnya ditulis pada laman ibunda.id yang diakses pada tanggal 24 Februari 2020 pukul 21.21. Anonim C melakukan hubungan berpacaran dengan selama tiga tahun dengan kekasihnya. Selama berpacaran, C merasa komunikasi mereka sangat buruk. Hal itu terbukti dengan pasangannya yang bisa tidak memberi kabar selama seminggu lebih namun masih bisa mengunggah status pada sosial media. C hanya dikabari setiap akhir pekan saja. C memahami bila pasangannya sibuk dengan kehidupan perkuliahan, namun C menganggap bahwa sesibuk-sibuknya manusia, ia pasti akan tetap menjaga komunikasi dengan orang yang disayang. C selalu mengingatkan bahwa komunikasi itu penting dalam hubungan, pasangannya pun mengerti namun tidak bisa menerapkannya. C pun menyadari bahwa bahasa cinta mereka berbeda. C memiliki bahasa cinta utama yaitu kata-kata

afirmasi (*word of affirmation*), sehingga ia merasa dicintai bila diberi kata-kata positif yang dapat menenangkan hatinya seperti diberi kabar. Sedangkan pasangan C memiliki bahasa cinta utama dengan kualitas waktu (*quality time*), sehingga pasangan C lebih senang bila bertemu langsung dengan C dan menghabiskan waktu bersama. Mereka pun bisa bertemu rata-rata hanya dua kali dalam sebulan. Karena merasa saling tidak bisa memenuhi bahasa cinta masing-masing, C sering meminta untuk putus namun selalu dicegah oleh pasangannya. Hingga akhirnya terakhir kali C meminta putus, pasangannya pun melakukan pemutusan hubungan dengan tidak memberi kabar yang jelas.

Permasalahan komunikasi dalam hubungan romantis yang dialami oleh tiga anonim tersebut dalam hubungannya masing-masing memberi kesimpulan bahwa banyaknya konflik yang terjadi dalam hubungan romantis ini dapat menimbulkan pemutusan hubungan apabila pasangan tidak dapat melakukan pemeliharaan hubungan. Pemeliharaan hubungan romantis jarak jauh amatlah penting dengan menjaga komunikasi yang baik dengan pasangan. Dikutip dari situs Popbela yang diakses pada 12 Juli 2021, beberapa cara dapat diaplikasikan untuk menjaga komunikasi saat menjalani hubungan romantis jarak jauh. Pasangan dapat melakukan kesepakatan perihal waktu berkomunikasi. Hal ini dilakukan supaya komunikasi berjalan efektif dan efisien, sehingga terhindar dari

perdebatan-perdebatan tidak diinginkan yang akan mengganggu arah komunikasi, terutama bila ada pembicaraan yang serius. Tiap pasangan juga harus memahami bahwa setiap orang memiliki kehidupannya masing-masing di luar hubungan mereka itu sendiri, sehingga komunikasi yang terkesan berlebihan dan cenderung mengganggu tidak akan terjadi. Tiap pasangan *Long Distance Romantic Relationship* sebaiknya menghindari hal-hal yang bersifat menuduh. Komunikasi yang dapat dibicarakan dengan baik akan membuat suasana menjadi tidak tegang. Tingkat kejujuran akan diuji apabila terjadi perselisihan dalam hubungan, sehingga menentukan suasana obrolan yang kondusif dapat mengurangi tingkat kecurigaan sehingga komunikasi tetap berjalan semestinya tanpa ada emosi yang berlebihan. Hal terpenting adalah dengan meningkatkan intensitas bertemu dan menghabiskan waktu bersama, yang akan memperkuat perasaan cinta tiap pasangan *Long Distance Romantic Relationship*.

(<https://www.popbela.com/relationship/dating/angel-rose-1/cara-menjaga-komunikasi-saat-ldr/5>)

Salah satu cara pemeliharaan *Long Distance Romantic Relationship* lainnya adalah dengan memahami *love languages* atau bahasa cinta masing-masing, baik bahasa cinta diri sendiri atau bahasa cinta milik pasangan. Ingatlah bahwa setiap orang memiliki bahasa cinta yang unik. Jika seseorang tidak memahami bahasa

asing yang dikomunikasikan oleh orang lain, maka akan sulit dan bahkan frustrasi bagi mereka untuk memahami maknanya. Dalam buku milik Chapman (2010), *The Five Love Languages* menjelaskan hal paling fundamental yang harus disadari oleh setiap pasangan, yaitu ‘*people speak different love languages*’ atau setiap orang memiliki bahasa cinta yang berbeda.



<https://flourishcounselingandwellness.com/wpcontent/uploads/2019/02/lovelanguages>

Terdapat lima dimensi pada bahasa cinta menurut Chapman, yaitu Kata-Kata Afirmasi (*Word of Affirmation*), Waktu Berkualitas (*Quality Time*), Menerima Hadiah (*Receiving Gift*), Perlakukan Melayani (*Acts of Service*), dan Sentuhan Fisik (*Physical Touch*). Setiap manusia memiliki bahasa cinta utama, menurut Chapman (2010). Dia menyatakan bahwa ketika bahasa cinta utama seseorang terpenuhi, dia akan merasa aman dalam cinta; namun, jika bahasa

cinta utama seseorang tidak terpenuhi, ia akan merasa tidak sepenuhnya dicintai oleh pasangannya dalam suatu hubungan.

No	Bahasa Cinta	Makna
1	Kata-Kata Afirmasi (<i>Word of Affirmation</i>)	Merupakan pemberian kata-kata yang penuh kasih sayang dan menunjukkan apresiasi. Contohnya seperti mengatakan “ <i>I love you</i> ”, “ <i>Kamu cantik hari ini</i> ”, “ <i>Aku beruntung punya kekasih seperti kamu</i> ”.
2	Waktu Berkualitas (<i>Quality Time</i>)	Merupakan usaha untuk menghabiskan waktu berdua dengan pasangan, bisa dengan sekedar mengobrol atau beraktivitas bersama. Yang ditekankan adalah bukan masalah lama atau sebentar waktu tersebut dihabiskan, namun masalah seberapa pasangan menghargai dan menikmati kebersamaan. Contohnya menonton film bersama, meluangkan waktu makan siang bersama, atau memberikan kejutan kencan meski sedang memiliki kesibukan.
3	Menerima Hadiah (<i>Receiving Gift</i>)	Merupakan bentuk kasih sayang dengan memberikan hadiah kepada pasangan. Hadiah tidak perlu mahal, namun memiliki nilai yang istimewa bagi pasangan tersendiri. Contohnya membelikan minuman kesukaan pasangan, memberikan kupon pijat yang dibuat sendiri

		khusus untuk pasangan, atau membelikan oleh-oleh yang mengingatkan tentang pasangan ketika sedang <i>travelling</i> .
4	Perlakukan Melayani (<i>Acts of Service</i>)	Merupakan bentuk kasih sayang dengan memberikan pelayanan kepada pasangan. Contohnya yaitu membuatkan sarapan, membantu kesulitan dalam sebuah pekerjaan, mengantar jemput pasangan.
5	Sentuhan Fisik (<i>Physical Touch</i>)	Merupakan bentuk kasih sayang dan perhatian dengan memberikan sentuhan mesra. Contohnya seperti menggandeng tangan pasangan ketika menyeberang jalan, memeluk pasangan ketika sedang bersedih, membelai pasangan untuk memberikan ketenangan.

Saat menjalin hubungan, seseorang ingin menunjukkan rasa cintanya kepada pasangan dan merasa dicintai. Namun, bila caranya kurang tepat itulah yang kerap membuat salah paham. Permasalahan utama dalam penerapan bahasa cinta yaitu jika kita tidak mengetahui bahasa cinta pasangan dan sebaliknya, maka akan sulit menyampaikan kasih sayang dan rasa perhatian ke masing-masing pasangan. Selain itu, jika satu pihak merasa telah menunjukkan cintanya, namun kurangnya bentuk apresiasi dari pasangan akan menumbuhkan perasaan frustrasi dan merasa diabaikan atau kurang diperhatikan.

Setiap individu tentunya memiliki bahasa cinta yang utama, dalam hal ini Chapman (2010) menjelaskan bahwa bahasa cinta yang utama dapat dilihat dari nilai tertinggi masing – masing nilai bahasa cinta. Chapman (2010) juga menambahkan beberapa dampak jika bahasa cinta tidak terpenuhi seperti mudah marah, lebih suka menyendiri dan mulai mencari aktivitas-aktivitas negatif untuk mencari perhatian. Permasalahan utama pada pasangan hubungan romantis dalam penerapan bahasa cinta adalah mereka tidak saling memahami bahasa cinta milik pasangan mereka sendiri. Ketidakpahaman ini akan menyulitkan individu untuk menyampaikan perasaan cintanya pada pasangan yang dapat memunculkan perasaan kurang dihargai apabila ia merasa telah melakukan segalanya untuk membuktikan cintanya. Oleh sebab itu, bagi pasangan untuk mengerti serta memahami bahasa cinta pasangannya agar efektif dan pesannya tersampaikan sangat penting. Saling memahami antara bahasa cinta pasangan dan bahasa cinta milik sendiri adalah hal yang penting dalam pemeliharaan hubungan agar tetap harmonis.

Surijah dan Septiarly (2016) melakukan penelitian di Indonesia yang menguji validitas Lima Bahasa Cinta. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 400 orang dan Skala Likert untuk mengumpulkan data dari 34 pernyataan. Menurut temuan penelitian tersebut, ada 5 aspek bahasa cinta yang selaras seperti yang diklaim

Chapman. *Words of Affirmation* adalah bahasa cinta primer dari 29 dari 400 sampel, dan 371 sampel memiliki beberapa bahasa cinta utama. Penelitian Suriyah dan Septiarly (2016) memberi penilaian lebih dengan mencari hal-hal yang dapat membuat seseorang dapat merasa dicintai, berdasarkan tanggapan yang diberi oleh para responden., dan dapat dijadikan sumber teoretik dalam mengembangkan konsep lima bahasa cinta untuk penelitian selanjutnya.

Dalam kaitannya dengan pemeliharaan hubungan, keabsahan konsep *The Five Love Languages* didukung oleh data penelitian oleh Egbert & Polk (2006). Studi berjudul *Speaking the Language of Relational Maintenance: A Validity Test of Chapman Five Love Languages (Communication Research Reports, 23:1, 19-26, DOI: 10.1080/17464090500535822)* ini mengkaji klaim konsep bahasa cinta milik Gary Chapman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep bahasa cinta dengan dan tipologi pemeliharaan hubungan yang telah dikemukakan oleh Stafford, Dainton, & Haas (2000). Penelitian ini menunjukkan bahwa bahasa-bahasa cinta yang dipilih Chapman mencerminkan perilaku yang dilakukan untuk memberlakukan pemeliharaan hubungan yang dimaksudkan. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep Relational Maintenance Behavior

Measure (RMBM) dari Stafford et al. (2000) dengan konsep Chapman yaitu The Five Love Languages.

Hubungan subskala ini menunjukkan bahwa secara garis besar, konsep Stafford mencerminkan niat komunikator, sedangkan konsep Chapman merupakan perilaku yang dilakukan orang untuk membawa niat tersebut kepada penerima. Sehingga menurut data penelitian, perilaku Chapman dapat dianggap sebagai kendaraan di mana orang mengirimkan kepada penerima dalam niat pemeliharaan hubungan yang dibangun oleh Stafford. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini dapat menggambarkan bagaimana berbagai perilaku pemeliharaan hubungan yang diinginkan dan bisa diterima oleh pasangan dalam hubungan romantis.

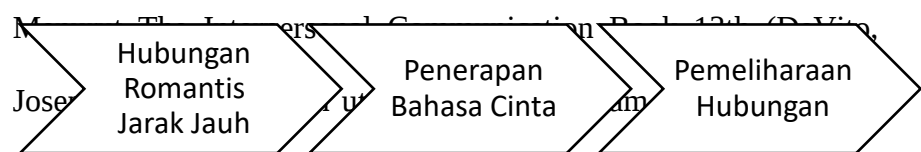
Tabel 1
Uji Analisis Faktor Skala FLL (Surijah & Septiarly, 2016)

No.	Komponen	Eigen Value	Faktor	No. Butir	Loading Factor
1.	Komponen 1	1,178	<i>Receiving Gifts</i>	3	0.767
				12	0.727
				17	0.492
				19	0.219
2.	Komponen 2	5,108	<i>Words of Affirmation</i>	1	0.454
				5	0.203
				9	0.326
				26	0.913
3.	Komponen 3	1,711	<i>Quality Time</i>	15	0.414
				21	0.727
				28	0.619
4.	Komponen 4	1,281	<i>Acts of Service</i>	2	0.497
				7	0.291
				14	0.740
5.	Komponen 5	1,003	<i>Physical Touch</i>	27	0.718
				30	0.338
				34	0.867

Pada penelitian yang dilakukan oleh Surijah dan Septiarly (2016) salah satu faktor yang membuat hubungan romantis menjadi kuat kaitannya dengan bahasa cinta adalah Kata-kata Afiriasi atau

Word of Affirmation. Penelitian ini menggunakan teknik *Eigen Value* yang dapat menunjukkan faktor paling dominan dalam mempengaruhi kuatnya sebuah hubungan. *Eigen Value* merupakan suatu nilai yang menunjukkan seberapa besar pengaruh suatu variabel terhadap pembentukan karakteristik. Saran pengembangan dari penelitian tersebut adalah perlunya diupayakan penelitian yang mengeksplorasi kategori bahasa cinta pada karakteristik sampel yang lebih luas.

Sebuah hubungan romantis dapat memiliki makna yang signifikan dan serta tujuan positif bagi masing-masing individu.



hubungan dengan manusia lain adalah untuk memaksimalkan kebahagiaan serta meminimalkan kesulitan. Hubungan romantis didefinisikan oleh tingkat keramahan dan kasih sayang yang tinggi, tingkat kepercayaan, pengungkapan diri, dan tanggung jawab, yang semuanya diekspresikan melalui simbol dan ritual. Dinamika sebuah hubungan bersifat dinamis; terkadang pasangan dipenuhi dengan kegembiraan, dan di lain waktu mereka dipenuhi dengan konflik, yang mengakibatkan perselisihan antar individu. Hubungan yang tidak berfungsi dengan baik rentan terhadap konflik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan pemutusan hubungan.

Pemeliharaan hubungan dalam konteks ini mengacu pada perilaku yang bertujuan untuk menjamin kelangsungan hubungan dengan memperkuat, memperbaiki, dan memulihkannya. Pemeliharaan hubungan tertuju pada kelangsungan atau keberadaan hubungan, serta menjaga hubungan tetap stabil atau memuaskan. Oleh karena itu, hubungan yang dapat dipelihara dengan baik dapat dilihat dari pasangan yang memperhatikan kualitas hubungan, kepuasan hubungan, serta kenyamanan bagi individu terhadap pasangan yang menjalin hubungan berpacaran.

1.2 Rumusan Masalah

Hubungan romantis, juga dikenal sebagai hubungan berpacaran, adalah jenis hubungan yang dibentuk oleh dua orang yang ingin saling mengenal dan memahami kepribadian satu sama lain. Segala sesuatu yang terjadi dalam hubungan romantis sering menyebabkan perselisihan. Jika setiap individu memiliki perbedaan dan tidak mampu menjaga hubungan yang baik, tidak menutup kemungkinan akan timbul konflik. Perbedaan tersebut salah satunya dapat berupa perbedaan wilayah geografis, sehingga hubungan yang terjalin bersifat jarak jauh atau biasa disebut *Long Distance Romantic Relationship* (LDRR).

Dengan adanya perbedaan jarak satu sama lain, tentu setiap pasangan akan memiliki ruang gerak yang terbatas dalam menjalankan sebuah hubungan jarak jauh. Harapan dalam sebuah hubungan pada setiap pasangan *Long Distance Romantic Relationship* tentunya dapat terus memahami bersama setiap keadaan serta keinginan masing-masing individu. Memelihara komunikasi menjadi satu hal yang dapat terus dipertahankan, karena pasangan hubungan jarak jauh tentu akan sulit untuk bertemu langsung. Bahasa cinta atau *The Five Love Languages* dipilih untuk diterapkan dalam berkomunikasi pada hubungan jarak jauh dengan maksud untuk lebih mendalami bagaimana keadaan serta keinginan tiap pasangan sehingga bisa mengurangi perselisihan akibat keterbatasan yang akan mempengaruhi komunikasi mereka. Hal ini berarti setiap individu memiliki kebutuhan untuk merasa dicintai, sehingga ia dapat menunjukkan dengan cara yang dalam mengekspresikan rasa cintanya.

Hasil penelitian ini menjadi bukti empiris pasangan *Long Distance Romantic Relationship* dalam upaya memahami perilaku cinta bahwa dengan mengenali pola perilaku pasangan, seseorang dapat pula memahami kebutuhan yang ada dalam diri pasangannya tersebut. Kesimpulannya, permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana para pelaku hubungan romantis jarak jauh atau *Long Distance Romantic Relationship* dapat memelihara hubungan

romantis mereka dengan menerapkan bahasa cinta atau *The Five Love Languages*.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki fokus pada bagaimana pasangan romantis jarak jauh atau *Long Distance Romantic Relationship* di kehidupan sehari-harinya menerapkan *The Five Love Languages* atau bahasa cinta untuk mengekspresikan rasa cintanya. Pasangan yang dapat berkomunikasi dengan baik merupakan kunci utama bagaimana mereka dapat saling memelihara hubungan romantis jarak jauhnya. Dengan perumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjelaskan bagaimana penerapan bahasa cinta atau *The Five Love Languages* dalam upaya pemeliharaan hubungan romantis pada pasangan jarak jauh atau *Long Distance Romantic Relationship*.

1.4 Signifikansi Penelitian

1.4.1 Signifikansi Akademis

Dalam bidang akademis, khususnya pada bidang komunikasi, penelitian ini diharapkan oleh penulis dapat memperluas pengetahuan tentang komunikasi antarpribadi pada pasangan yang menjalankan hubungan romantis jarak jauh dengan penerapan bahasa cinta untuk memelihara hubungan mereka. Diharapkan juga penelitian ini mampu menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai ilmu komunikasi pada pasangan menggunakan Teori Pemeliharaan Hubungan.

1.4.2 Signifikansi Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu secara praktis dijadikan sumber referensi pada penerapan dalam menambah pengetahuan tentang seluk-beluk proses komunikasi pada pasangan *Long Distance Romantic Relationship* menggunakan penerapan bahasa cinta dalam memelihara hubungannya.

1.4.3 Signifikansi Sosial

Dalam pengaruh secara sosial, diharapkan penelitian ini bisa menambah pengetahuan para pembaca mengenai pemeliharaan hubungan pada pasangan romantis jarak jauh dan diharapkan pembaca bisa menjadikan penelitian ini sebagai landasan ilmiah untuk memelihara hubungan romantis jarak jauh mereka.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Paradigma Penelitian

Menurut sosiolog Denzin (2009:132-134), paradigma merupakan sebuah pandangan dunia bagi individu yang terlibat di dalamnya, termasuk hubungan yang terlibat dalam dunia tersebut. Paradigma juga memberi kejelasan bagaimana peneliti akan melakukan penelitian, serta menentukan batas penelitian yang sah. Hasil penelitian tidak dapat dipaksa untuk dapat diterima bagi semua pembaca, namun diharapkan dapat memiliki kegunaan untuk persuasif dalam arena kebijakan publik.

Penelitian ini menjelaskan makna komunikasi pada pasangan romantis jarak jauh dengan menerapkan konsep bahasa cinta, maka dari itu penelitian ini menggunakan paradigma interpretif karena penelitian ini kedepannya mengkaji bagaimana tiap individu akan memberi makna atas segala tindakannya dalam situasi sosial konkret (Denzin 2009:257).

Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berusaha memahami pengalaman seorang individu dan menjadikannya sebagai data utama penelitian. Pengalaman tiap pasangan yang menjalani

hubungan romantis jarak jauh yang menerapkan bahasa cinta dalam komunikasi mereka menjadi pedoman utama dalam penelitian ini. Fenomenologi berfokus kepada mendeskripsikan apa yang sama dari semua narasumber atau partisipan penelitian ketika mereka mengalami sebuah fenomena (Creswell 2015:105).

1.5.2 State of the Art

1. *The Five Love Languages Program: An Exploratory Investigation Points to Improvements in Relationship Functioning* oleh Nichols, A., Riffe, J., Kaczor, C., Cook, A., Crum, G., Hoover, A., Peck, T., & Smith, R. (2018) West Virginia University.

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada pasangan yang memahami *The Five Love Language* pada kualitas hubungan mereka. Penelitian ini menggunakan *mixed method* yang mencakup metodologi kuantitatif dan kualitatif. Menurut peneliti, metode ini merupakan yang terbaik untuk mempelajari keefektifan program *The Five Love Language*. Data kuantitatif dari penilaian hubungan dapat digunakan untuk mengukur perubahan persepsi responden tentang hubungan mereka selama program,

sementara data kualitatif dari tanggapan terbuka pada survei dan diskusi terfokus kelompok dapat digunakan untuk memeriksa ide, keyakinan, dan perilaku individu yang terkait dengan penggunaan keterampilan yang diajarkan dalam program *The Five Love Language*. Para peneliti membuat penelitian eksploratif dari program pendidikan hubungan berdasarkan konsep *The Five Love Language* oleh Chapman di tujuh area berbeda. Penilaian hubungan mengukur perubahan responden yang terkait dengan kualitas hubungan primer, keyakinan akan masa depan hubungan, dan empati pada pasangan. Peneliti membagi dalam dua kelompok yaitu kelompok “no booster” yang hanya diberikan sesi didaktik untuk konsep *The Five Love Languages*, dan kelompok “booster” yang diberi pembelajaran lebih mendalam dengan menerima buku, kiat-kiat, dan pengingat untuk mempraktikkan *The Five Love Languages*. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kepercayaan dalam menggunakan konsep *The Five Love Languages*. Semua responden secara signifikan meningkatkan empati pasangan dan kelompok “booster” menunjukkan peningkatan yang jauh lebih signifikan daripada kelompok “no booster”.

2. *Speaking the Language of Relational Maintenance: A Validity Test of Chapman's (1992) Five Love Languages* oleh Nichole Egbert (2006) Kent State University dan Denise Polk (2006) West Chester University.

Studi ini mengkaji klaim Gary Chapman dalam buku pers populernya, *The Five Love Languages*. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep bahasa cinta dengan dan tipologi pemeliharaan hubungan yang telah dikemukakan oleh Stafford, Dainton, dan Haas (2000). Penelitian ini menunjukkan bahwa bahasa-bahasa cinta yang dipilih Chapman mencerminkan perilaku yang dilakukan untuk memberlakukan pemeliharaan hubungan yang dimaksudkan. Subjek dalam penelitian ini merupakan pelajar yang sedang terlibat dalam hubungan romantis atau pernikahan setidaknya dua bulan dan terdaftar dalam pembelajaran/kursus pidato. Prosedur penelitian ini menggunakan metodologi survei anonim untuk menguji struktur faktor dan validitas konstruk dari skala pengukuran Chapman. Secara khusus, penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara konsep *Relational Maintenance Behavior Measure (RMBM)* dari Stafford et al. (2000) dengan konsep

Chapman yaitu *The Five Love Languages*. Hubungan subskala ini menunjukkan bahwa mungkin konsep Stafford mencerminkan niat komunikator, sedangkan konsep Chapman merupakan perilaku yang dilakukan orang untuk membawa niat tersebut kepada penerima. Sehingga menurut data penelitian, perilaku Chapman dapat dianggap sebagai kendaraan di mana orang mengirimkan kepada penerima dalam niat pemeliharaan hubungan yang dibangun oleh Stafford. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini dapat menggambarkan bagaimana berbagai perilaku pemeliharaan hubungan yang diinginkan dan bisa diterima oleh pasangan dalam hubungan romantis.

3. *Long-Distance Romantic Relationships among International Students: "My First Qualitative Research"* oleh Fenny Rizky Amelia (2020) National Dong Hwa University, Taiwan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari informasi yang mendalam tentang bagaimana beberapa mahasiswa internasional menjaga hubungan agar tetap dekat dengan pasangan romantis mereka meskipun dipisahkan oleh jarak dan alasan mereka memilih untuk tetap tinggal dalam jangka waktu yang lama. hubungan

jarak jauh. Penelitian ini dirancang untuk temuan kualitatif yang didasarkan pada data wawancara dengan empat mahasiswa internasional yang sedang melakukan hubungan jarak jauh saat melanjutkan pendidikan akademisnya di National Dong Hwa University. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk mendapatkan responden. Wawancara dilakukan dengan tatap muka dan menggunakan serangkaian pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman para responden dan mengevaluasi kekuatan hubungan mereka. Pemeliharaan dan komitmen hubungan juga diteliti. Hasil penelitian cocok dengan pendekatan kualitatif karena mempresentasikan tujuan penelitian yang mengungkapkan cara responden untuk tetap merasa dekat dengan pasangannya ketika mereka tidak bisa bersama secara fisik, kesulitan yang mereka hadapi, dan alasan mengapa para responden masih tetap menjaga hubungan jarak jauhnya.

4. *Relating at a Distance: Negotiating Being Together and Being Apart In Long-Distance Relationships Oleh Erin M. Sahlstein University of Richmond (2004)*

Dalam studi ini, kerangka dialektika relasional digunakan untuk memeriksa jarak jauh hubungan romantis (LDRR) dan jelajahi kontradiksi yang dialami oleh mitra *Long Distance Romantic Relationship* saat mereka bernegosiasi antara kebersamaan dan perpisahan. Dua puluh pasangan berpartisipasi dalam wawancara yang direkam dengan audio di mana mereka menjawab serangkaian pertanyaan tentang saling mempengaruhi kebersamaan dan perpisahan dalam hubungan mereka. Hasil menunjukkan bahwa dari semua 20 pasangan itu, keterbatasan berinteraksi dapat mempengaruhi kebersamaan namun juga membatasi satu sama lain dalam banyak hal. Implikasi studi hubungan jarak jauh ini disajikan menggunakan teori dialektika relasional.

5. *The Distribution of Chapman's Love Languages in Couples: An Exploratory Cluster Analysis* oleh Andrew M. Bland (2018) Millersville University dan Kand S McQueen (2018) Indiana University.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana pengelompokan pada kombinasi The Five Love Language yang ada, antara bahasa cinta primer dan untuk mengeksplorasi kekuatan relatif preferensi bahasa cinta antara pria dan wanita. Penelitian ini menggunakan multivariate

methodology. Pendekatan multivariat ini memungkinkan peneliti untuk berfokus pada bagaimana bahasa cinta yang primer (yaitu bahasa cinta seseorang dalam menerima kasih sayang dari pasangan mereka) secara relatif ditempatkan dan dibandingkan dengan keempat bahasa cinta lainnya. Dalam penelitian eksploratif ini, prosedur pengelompokan multivariat digunakan untuk mengidentifikasi profil kombinasi bahasa cinta yang sebagaimana telah dijelaskan oleh Gary Chapman pada 100 pasangan. Hasil dari penelitian ini yakni menunjukkan tren dimana pasangan cenderung jarang mendapatkan masalah dan kesulitan pada hubungan ketika bahasa cinta mereka dapat sejalan dengan pasangannya, meskipun pengelompokan bahasa cinta yang dimiliki tiap individu tidak terlalu signifikan. Studi ini membuat beberapa kontribusi metodologis pada studi The Five Love Language dan hasilnya memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut, terutama tentang bagaimana konsep bahasa cinta ini berkontribusi untuk memahami pengembangan diri dan pendalaman hubungan antarpribadi pada suatu hubungan.

1.5.3 Bahasa Cinta

Bahasa cinta atau menurut konsep disebut *The Five Love Languages* dikemukakan oleh Gary Chapman dalam bukunya *The Five Love Languages, Gary Chapman (2010)*, dijelaskan sebagai sebuah bentuk komunikasi verbal maupun non-verbal antarpasangan yang ingin meningkatkan kualitas serta kesejahteraan hubungan dari kedua individu. Lima bahasa cinta dapat dijadikan penghubung dalam mencapai hubungan sehat, di mana individu tetap merasa dicintai dengan memberikan ekspresi cinta yang tepat kepada orang yang dicintai. Setiap individu memiliki wadah emosi yang perlu diisi supaya tetap merasa dicintai yaitu dinamakan *love tank*. Dengan memahami bahasa cinta, diharapkan tiap pasangan dapat saling mengisi *love tank* masing-masing sehingga tercipta perasaan saling mencintai dan dicintai yang memberi dampak positif dalam pemeliharaan hubungan romantic mereka. Terdapat lima dimensi pada bahasa cinta menurut Chapman yaitu:

1. *Word of Affirmation* atau kata afirmasi adalah bahasa cinta yang terdiri dari pemberian kata-kata yang penuh kasih sayang dan positif kepada orang yang dicintai.
2. *Quality Time* atau berbagi waktu berkualitas adalah bahasa cinta yang melibatkan perhatian pada pasangan dengan menghabiskan waktu bersama atau memberikan perhatian penuh saat bersama.

3. *Receiving Gift* atau menerima hadiah merupakan salah satu bahasa cinta ketika seseorang merasa dicintai saat pasangannya memberikannya hadiah. Hadiah tidak harus selalu mahal atau diberikan secara teratur, tetapi bagi sebagian orang, hadiah itu lebih dari sekadar uang, tentang bagaimana seseorang memikirkannya dalam hadiah tersebut.
4. *Acts of Service* atau perlakuan melayani adalah bahasa cinta dimana sebagian orang merasa dicintai ketika mereka menerima bantuan dan bantuan dari pasangannya atau diperlakukan seolah-olah mereka sedang dilayani dalam kegiatan sehari-hari mereka.
5. *Physical Touch* atau sentuhan fisik adalah bahasa cinta yang mengungkapkan keintiman, perasaan cinta, dan perasaan aman saat menerima sentuhan fisik. Ini dapat diungkapkan kepada pasangan melalui berpegangan tangan, berpelukan, dan bercinta.

Gary Chapman juga menambahkan dalam konsepnya bahwa bahasa cinta merupakan perilaku kasih sayang yang terbentuk dari faktor-faktor tertentu seperti *Event of life* dan *Personality*. Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan (*event of life*) menunjukkan individu dapat merasakan dicintai oleh orang lain sesuai kondisi yang terjadi. Contohnya, ketika mengalami duka ditinggalkan seseorang yang

berharga, bahasa cinta *receiving gift* kurang memberi dampak melainkan dengan *physical touch* melalui sebuah pelukan akan menjadi sangat berarti bagi individu yang berduka. Namun, perubahan situasi tersebut tidak mengubah bahasa cinta primer seseorang, yang mana hanya berpengaruh ketika terjadi hal-hal penting dalam kehidupan individu.

1.5.4 Hubungan Romantis Jarak Jauh

Sternberg dalam Miller dan Perlman (2009) mendefinisikan cinta memiliki tiga komponen utama yaitu keintiman, gairah, dan komitmen yang saling berkaitan. Keintiman adalah perasaan dekat atau terikat dengan pasangan, sedangkan gairah adalah keinginan untuk cinta, ketertarikan fisik dan seksual, dan komitmen ada ketika seseorang memutuskan dan mempertahankan cinta yang mereka miliki. Proporsi ketiga komponen tersebut menentukan tingkat cinta seseorang. Akibatnya, tidak mengherankan jika individu yang sudah memiliki keintiman dan gairah memutuskan untuk berkomitmen pada suatu hubungan meskipun faktanya mereka terpisah dengan jarak.

Hubungan romantis jarak jauh atau *Long Distance Romantic Relationship* (LDRR) didefinisikan oleh Kalbfleisch (2004: 39) sebagai komitmen yang dipertahankan oleh 2 individu dalam suatu

hubungan meskipun secara fisik terpisah oleh jarak satu sama lain. Sementara Mietzner (dalam Ramadion, 2010) mendefinisikan hubungan jarak jauh sebagai keadaan di mana individu tinggal lebih dari 50 mil jauhnya dari pasangannya selama setidaknya tiga bulan karena sekolah, karir, atau kewajiban lainnya, dan berkomunikasi dengan pasangannya melalui telepon, email, dan sarana komunikasi lainnya. Jadi, hubungan romantis jarak jauh adalah hubungan di mana pasangan romantis berkomitmen untuk mempertahankan hubungan meskipun secara geografis terpisah dan tidak dapat berkomunikasi secara intensif tatap muka untuk waktu yang lama.

1.5.5 Komunikasi Verbal dan Non-verbal

Komunikasi adalah usaha penyampaian pesan antar sesama manusia. Proses komunikasi memiliki beberapa unsur, yaitu: pengirim pesan (komunikator); penerima pesan (komunikan); saluran/media; pesan itu sendiri; timbal balik terhadap pesan yang diterima. Hal ini sesuai dengan apa yang dibuat oleh David K. Berlo ditahun 1960-an yang membuat formula komunikasi yang dikenal dengan “SMCR”, yaitu Source (pengirim), Message (pesan), Channel (saluran media) dan Receiver (penerima).

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik itu secara lisan maupun tulisan. Komunikasi verbal paling banyak dipakai dalam hubungan antar manusia, untuk mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat, dan bertengkar. Sedangkan, komunikasi nonverbal adalah semua isyarat yang bukan kata-kata. Pesan-pesan nonverbal sangat berpengaruh terhadap komunikasi. Pesan atau simbol-simbol nonverbal sangat sulit untuk ditafsirkan dari pada simbol verbal. Bahasa verbal sejalur dengan bahasa nonverbal, contoh ketika kita mengatakan “ya” pasti kepala kita mengangguk. Komunikasi nonverbal lebih jujur mengungkapkan hal yang ingin diungkapkan karena bersifat spontan.

	KOMUNIKASI VERBAL	KOMUNIKASI NON-VERBAL
Unsur	1. Kata Kata merupakan lambang terkecil dari bahasa. Kata merupakan lambang yang mewakili sesuatu hal, baik itu orang, barang, kejadian, atau keadaan. Makna kata tidak ada pada pikiran orang. Tidak ada hubungan langsung antara kata dan hal. Yang berhubungan langsung hanyalah kata dan pikiran orang. 2 Bahasa Bahasa adalah suatu sistem lambang yang memungkinkan orang berbagi makna. Dalam komunikasi verbal, lambang	Komunikasi nonverbal meliputi semua aspek komunikasi selain kata-kata sendiri seperti bagaimana kita mengucapkan kata-kata (volume), fitur, lingkungan yang mempengaruhi interaksi (suhu, pencahayaan), dan benda-benda yang mempengaruhi citra pribadi dan pola interaksi (pakaian, perhiasan, mebel).

	bahasa yang dipergunakan adalah bahasa lisan, tertulis pada kertas, ataupun elektronik.[6] Bahasa memiliki tiga fungsi yang erat hubungannya dalam menciptakan komunikasi yang efektif. Fungsi itu digunakan untuk mempelajari dunia sekitarnya, membina hubungan yang baik antar sesama dan menciptakan ikatan-ikatan dalam kehidupan manusia.	
Jenis	1. Berbicara dan menulis Berbicara adalah komunikasi verbal vocal, sedangkan menulis adalah komunikasi verbal non vocal. Presentasi dalam rapat adalah contoh dari komunikasi verbal vocal. Surat menyurat adalah contoh dari komunikasi verbal non vocal. 2. Mendengarkan dan membaca Mendengar dan mendengarkan adalah dua hal yang berbeda. Mendengar mengandung arti hanya mengambil getaran bunyi, sedangkan mendengarkan adalah mengambil makna dari apa yang didengar. Mendengarkan melibatkan unsur mendengar, memperhatikan, memahami dan mengingat. Membaca adalah satu cara untuk mendapatkan informasi dari sesuatu yang ditulis.	1. Sentuhan (haptic) Sentuhan atau tactile message, merupakan pesan nonverbal nonvisual dan nonvokal. Alat penerima sentuhan adalah kulit, yang mampu menerima dan membedakan berbagai emosi yang disampaikan orang melalui sentuhan. 2. Komunikasi Objek Penggunaan komunikasi objek yang paling sering adalah penggunaan pakaian. Orang sering dinilai dari jenis pakaian yang digunakannya, walaupun ini termasuk bentuk penilaian terhadap seseorang hanya berdasarkan persepsi. 3. Kronemik Kronemik merupakan bagaimana komunikasi nonverbal yang dilakukan ketika menggunakan waktu, yang berkaitan dengan peranan budaya dalam konteks tertentu. 4. Gerakan Tubuh (Kinestetik) Gerakan tubuh biasanya digunakan untuk menggantikan suatu kata atau frasa. 5. Proxemik Proxemik adalah bahasa ruang, yaitu jarak yang digunakan ketika berkomunikasi dengan orang lain, termasuk juga tempat atau lokasi posisi berada. Pengaturan jarak menentukan seberapa dekat tingkat

		keakraban seseorang dengan orang lain. jarak mampu mengartikan suatu hubungan. 6. Lingkungan Lingkungan juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan tertentu. Diantaranya adalah penggunaan ruang, jarak, temperatur, penerangan, dan warna. 7. Vokalik Vokalik atau paralanguage adalah unsur nonverbal dalam sebuah ucapan, yaitu cara berbicara. Misalnya adalah nada bicara, nada suara, keras atau lemahnya suara, kecepatan berbicara, kualitas suara, intonasi, dan lain-lain.
--	--	--

1.5.6 Relational Maintenance Theory (Teori Pemeliharaan Hubungan)

Teori Relationship Maintenance merupakan sebuah usaha untuk tetap menjaga hubungan agar tetap dalam kondisi yang spesifik. Sebuah hubungan bukan hanya sekedar dipertahankan namun hal-hal mendasar dalam hubungan tersebut tetap dipertahankan atau tetap ada (Canary dan Dainton, 2003). DeVito, (2013) juga mengungkapkan bahwa Relational Maintenance adalah sebuah tindakan untuk melanjutkan atau mempertahankan hubungan. Ayres (1983) mendefinisikan bahwa Relational Maintenance adalah menjaga hubungan dalam keadaan stabil, sehingga mencegah hubungan tersebut dari penurunan atau peningkatan Relational Maintenance merujuk pada perilaku yang

digunakan dalam upaya mempertahankan hubungan pada tingkat yang diinginkan (Canary dan Stafford, 1992).

Dimensi Relational Maintenance oleh (Canary dan Stafford, 1992) mengembangkan kerangka perilaku pemeliharaan hubungan yang terdiri dari lima dimensi, yaitu sebagai berikut:

- a. **Positivity** yaitu sikap membuat interaksi yang menyenangkan atau memberikan pujian. Seorang individu akan berusaha untuk menjaga interaksi agar ceria dan penuh dengan kasih sayang.
- b. **Openness** yaitu berbicara dan mendengarkan satu sama lain, saling membuka diri serta bertukar pikiran. Dalam hal ini individu akan menyuarakan pendapat dan perasaan seseorang dengan jujur.
- c. **Assurances** yaitu sikap memberikan kepastian atau jaminan tentang komitmen dalam hubungan. Dalam mempertahankan hubungan romantis, individu akan memberikan dukungan dan menghibur pasangannya ketika sedang mengalami suatu permasalahan.
- d. **Sharing tasks** yaitu sikap melakukan tugas dan pekerjaan yang relevan dalam hubungan secara bersama-sama. Individu dengan pasangan akan saling berbagi tugas dan tanggung jawab secara adil.

e. **Social networks** yaitu sikap menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dan berkenalan dengan orang-orang disekitar. Individu akan saling melibatkan keluarga dan orang-orang terdekat lain untuk menjaga hubungan yang dijalani.

1.6 Operasionalisasi Konsep

1.6.1 Bahasa Cinta (The Five Love Languages)

The Five Love Languages atau lima bahasa cinta menjelaskan bentuk komunikasi verbal maupun non-verbal antarpasangan untuk meningkatkan kualitas serta kesejahteraan hubungan dari kedua individu. *The Five Love Languages* meliputi *acts of service*, *gift-giving*, *physical touch*, *quality time*, dan *words of affirmation*. Lima bahasa cinta tersebut dapat menjadi jembatan untuk mencapai sebuah hubungan yang sehat, di mana individu tetap merasa dicintai dengan memberikan ekspresi cinta yang tepat kepada orang yang dicintai dalam sebuah hubungan romantis.

1.6.2 Hubungan Romantis Jarak Jauh (*Long Distance Romantic Relationship*)

Hubungan romantis jarak jauh didefinisikan oleh Kalbfleisch (2004: 39) sebagai suatu komitmen yang

seharusnya dijaga oleh dua manusia yang menjalin sebuah hubungan meskipun secara fisik masing-masing terpisah satu dengan lainnya. Sementara itu menurut Mietzner (dalam Ramadion, 2010) ia mengklasifikasikan *Long Distance Romantic Relationship* terjadi ketika seorang individu memiliki perbedaan jarak geografis sebesar minimal 50 mil jauhnya dari pasangan mereka dalam jangka waktu tertentu, setidaknya tiga bulan lamanya karena mengejar pendidikan, karir, atau lainnya, namun tetap berkomunikasi virtual menggunakan telepon, e-mail, dan alat komunikasi lainnya dengan pasangannya.

1.7 Metodologi Penelitian

1.7.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang menerapkan proses pengumpulan, analisis, intepetasi data dan penulisan hasil-hasil penelitian dengan tujuan untuk mengeksplorasi makna yang berasal dari masalah sosial dan kemanusiaan dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini mengkaji fenomena yang berkaitan langsung dengan pengalaman individu.

Fenomenologi merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Memahami pengalaman hidup manusia menjadikan filsafat fenomenologi sebagai suatu metode penelitian yang prosedurnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek dengan keterlibatannya langsung untuk mengembangkan pola dan relasi makna (Moustakas dalam Creswell, 2014:21).

Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi transedental yang berfokus pada deskripsi tentang pengalaman dari para subjek penelitian (Moustakas 1994). Setelah meninjau seluruh data yang didapat, kemudian menyoroti bagian yang memberikan pernyataan bagaimana subjek penelitian mengalami fenomena *Long Distance Romantic Relationship* yang melakukan pemeliharaan hubungan dengan penerapan bahasa cinta, memberikan makna pada prosesnya, dan mengklasifikasi dalam beberapa kategori berdasarkan sumber data. Dalam konteks penelitian fenomenologis ini, diharapkan dapat dipahami perihal penerapan bahasa cinta atau *The Five Love Languages* oleh pasangan jarak jauh dalam memelihara hubungan romantis mereka.

1.7.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian yang dijadikan informan yaitu pasangan yang sedang berpacaran jarak jauh, dimana pasangan tersebut sudah menjalin hubungan berpacaran dengan rentang waktu tertentu, memiliki tujuan yang jelas dalam hubungan, dan memahami adanya konsep bahasa cinta atau *The Five Love Languages* dalam pemeliharaan hubungan romantis mereka. Dalam penelitian ini, dibutuhkan 3 pasangan dengan latar belakang berbeda, yang artinya terdapat 6 individu sebagai subjek penelitian.

1.7.3 Jenis Data

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan yaitu berdasarkan hasil *in-depth interview* atau wawancara mendalam serta observasi, berupa kata-kata dan tindakan yang kemudian tercatat dengan rekaman atau catatan tertulis, yang dilakukan oleh peneliti pada informan sesuai dengan tolak ukur yang sudah ditentukan.

1.7.4 Sumber Data

A. Data Primer

Sarwono (2006:209) menjelaskan bahwa data primer adalah data penelitian berupa teks yang diperoleh melalui wawancara dari responden penelitian. Untuk mendapatkan data primer dalam sebuah penelitian, diperlukan wawancara serta observasi secara langsung atau *face to face* guna mendapatkan kejelasan yang akan mengurangi ketidakpastian fakta dari subjek penelitian. Hasil wawancara serta observasi yang akan diulas dalam penelitian ini dari narasumber adalah temuan mengenai bagaimana pasangan romantis jarak jauh atau *Long Distance Romantic Relationship* dapat menggunakan konsep lima bahasa cinta untuk menjaga hubungan romantis mereka tetap berjalan.

B. Data Sekunder

Data sekunder menurut ahli Sarwono (2006:209) merupakan data yang telah tersedia, biasanya berasal dari data primer penelitian terdahulu yang telah dikumpulkan, diolah, atau disajikan oleh pihak lain. Selain itu dapat juga bersumber dari buku, jurnal penelitian, web, skripsi, serta media lain dengan tema penelitian yang terkait. Data

sekunder untuk penelitian ini dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal, artikel online, buku, dan materi lain yang relevan dengan penggunaan materi bahasa cinta untuk mempertahankan hubungan romantis jarak jauh.

1.7.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode *indepth interview* atau wawancara mendalam diterapkan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. *Indepth interview* membuat pewawancara dapat bertanya secara mendalam pada responden untuk memperoleh informasi mengenai fenomena yang diteliti. Wawancara mendalam pada penelitian ini ditujukan kepada informan secara khusus yang merupakan pasangan yang sedang menjalin hubungan romantis jarak jauh dalam melakukan pemeliharaan hubungan mereka. Pedoman pada wawancara termasuk tidak terstruktur, tidak hanya terpaku pada daftar rancangan pertanyaan, namun berkembang juga sesuai dengan jalannya wawancara karena penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, Seluruh pertanyaan dalam penelitian ini akan menggali secara mendalam pengalaman informan mengenai penerapan bahasa cinta atau *The Five Love Languages* oleh setiap pasangan romantis jarak jauh (LDRR) dalam proses komunikasi

mereka dan bagaimana kualitas hubungan romantis mereka seiring dengan pemeliharaan hubungan yang mereka jalani dalam keterbatasan jarak yang ada.

1.7.6 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data fenomenologi oleh Moustakas (dalam Creswell, 2015:113), yaitu :

1. Menyusun daftar dan pengelompokan awal data yang diperoleh. Pada tahap ini dibuat daftar pertanyaan bagaimana para informan, yaitu para pasangan romantis mengalami fenomena *Long Distance Relationship* dan relevan dengan permasalahan yang diteliti, yaitu penerapan bahasa cinta mereka dalam hubungannya.
2. Mengelompokkan dan memberi tema pada setiap kelompok data dengan menggambarkan tema-tema inti penelitian.
3. Mengidentifikasi final data yang telah diperoleh melalui proses validasi awal data dengan memeriksa data dan tema.
4. Mengkonstruksi deskripsi tekstural masing-masing informan, termasuk pernyataan-pernyataan verbal

dari informan yang berguna bagi penelitian selanjutnya.

5. Membuat deskripsi tekstural, penggabungan deskripsi tekstural dengan variasi imajinasi atau prespektif peneliti.

6. Menggabungkan deskripsi tekstural dan deskripsi struktural untuk menghasilkan makna dan esensi dari permasalahan penelitian, dimana hasilnya berupa representasi tema secara keseluruhan.

1.7.7 Kualitas Data

Kualitas data penelitian dipengaruhi oleh uji keabsahan dari penelitian itu sendiri. Penelitian kualitatif fenomenologis memiliki beberapa aspek yang harus dilakukan untuk menjamin kualitas data menurut Spiegelberg dalam Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 9, No.2, September 2005; 75-80, yaitu:

1. Bracketing

Bracketing bertujuan untuk membantu peneliti memahami fenomena apa adanya (Spiegelberg, 1978). Proses bracketing berlangsung secara terus menerus sepanjang proses penelitian. Pada fase awal penelitian seorang peneliti harus mengidentifikasi dan menyimpan

sementara asumsi, keyakinan, dan pengetahuan yang telah dimiliki tentang fenomena yang diteliti agar mampu berkonsentrasi pada setiap aspek fenomena, merenungkan esensi dari fenomena dan menganalisis serta mendeskripsikan fenomena (Spiegelberg, 1978).

2. Menelaah fenomena

Menelaah fenomena meliputi proses eksplorasi, analisis, dan deskripsi fenomena untuk memperoleh gambaran yang utuh dan mendalam dari fenomena. Spiegelberg (1978) mengidentifikasi tiga langkah untuk menelaah fenomena, meliputi intuiting atau merenungkan, menganalisis, dan mendeskripsikan fenomena.

3. Menelaah esensi fenomena

Fenomenologi meyakini bahwa suatu fenomena mempunyai struktur esensial. Struktur esensial ini dibentuk oleh esensi atau elemen dasar yang saling berhubungan. Oleh karena itu untuk memahami struktur esensial suatu fenomena dilakukan proses telaah terhadap esensi dan pola hubungan antar esensi dari fenomena. Pada dasarnya proses menelaah esensi meliputi proses intuiting dan analisis. Setelah esensi dan pola hubungannya teridentifikasi maka struktur esensial dari fenomena yang diteliti dapat disusun.