

BAB II
GAMBARAN UMUM
PENERAPAN BAHASA CINTA DALAM PEMELIHARAAN
HUBUNGAN ROMANTIS JARAK JAUH

Fase dewasa salah satunya ditandai dengan individu dapat mulai merasakan jatuh cinta dan memulai sebuah hubungan romantis (romantic relationship) dengan lawan jenisnya. Rasa cinta dapat diartikan sebagai perasaan sayang kepada seseorang secara terus menerus, juga sebagai ketertarikan seksual oleh pasangan hubungan romantis. Setelah mengalami rasa jatuh cinta, memulai dan membina hubungan romantis merupakan tahapan penting karena individu dewasa mulai melakukan proses pemilihan pasangan dalam hidupnya.

Tahapan awal dimulai dari melakukan hubungan berpacaran, lalu jika kedua pasangan mulai serius dapat melanjutkan ke dalam tahap pernikahan. Di dalam hubungan romantis tersebut, adanya dinamika seperti tingkat kedekatan dan kenyamanan satu sama lain. Ada kalanya pasangan menjadi lebih dekat, namun ada juga kalanya pasangan akan mengalami berbagai perselisihan yang apabila tidak segera diperbaiki, akan mempengaruhi kualitas hubungan romantis tersebut. Kualitas hubungan yang rendah memungkinkan akan adanya pemutusan sebuah hubungan romantis.

Pasangan yang menjalani hubungan jarak dekat akan memiliki tingkat frekuensi interaksi tatap muka yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan yang menjalani hubungan romantis jarak jauh atau LDRR (Long Distance Romantic Relationship). Pasangan romantis jarak jauh digolongkan kepada mereka yang tinggal terpisah jauh di kota atau wilayah lain dengan pasangannya sehingga tidak dapat memenuhi keinginan untuk bertemu setiap saat.

Faktor-faktor penyebab seperti pendidikan dan pekerjaan menjadi faktor paling umum terjadi pada pasangan hubungan jarak jauh. Namun saat ini, sejak tahun 2019 telah terjadi pandemi global bernama Covid-19 yang menjadi salah satu penyebab terjadinya hubungan romantis jarak jauh. Beberapa orang terpaksa kembali ke daerah asalnya karena beberapa aktivitas seperti pembelajaran akademis dan pekerjaan hanya dapat dilakukan secara daring (online) untuk mengurangi ruang gerak masyarakat dalam penyebaran virus Covid-19. Kebijakan pemerintah Indonesia pada masyarakat untuk menjalani Physical Distancing dan Self-Quarantine tak dapat dihindari oleh beberapa individu sehingga hubungan jarak jauh pun dimulai. Sehingga, 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 karena beberapa faktor tertentu.

Hubungan romantis jarak jauh atau LDRR (Long Distance Romantic Relationship) dianggap kurang ideal karena adanya anggapan dalam masyarakat yang mengharuskan para pasangan berpacaran dan yang sudah menikah untuk berdekatan secara geografis, sehingga dapat sering berinteraksi dan menghabiskan waktu bersama (Menurut Laura Stafford dalam Kalbfleisch, 2014:37). Berbagai kesulitan akan muncul seperti perubahan bentuk komunikasi dan tingkat kepuasan dan rasa bahagia dalam sebuah hubungan. Hasil penelitian pada 200 responden oleh Purdue University di Indiana, Amerika Serikat menyebutkan bahwa pasangan yang menjalani LDRR kebanyakan mengalami depresi tingkat rendah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa kebutuhan emosional dan biologis tiap individu dalam hubungan romantis yang tidak dapat terpenuhi. Selain itu, masalah kesetiaan dan kepercayaan akan terasa sangat diuji karena jarak mereka yang berjauhan.

Walaupun fenomena LDRR (Long Distance Romantic Relationship) tidak bisa dihindari oleh beberapa individu, namun hal tersebut sudah mulai bisa diterima oleh kalangan masyarakat. Hal tersebut dikarenakan adanya perkembangan teknologi dan informasi yang dapat memberi kemudahan bagi para pasangan LDRR. Perkembangan teknologi memungkinkan individu

berkomunikasi dalam terbatasnya jarak yang ada, sehingga letak geografis yang terpisah pada pasangan bukan sebuah halangan lagi untuk saling berinteraksi. Pada survey baru yang dilakukan oleh perusahaan alat kebutuhan seksual KIIROO terhadap 1.000 masyarakat di Amerika, kesuksesan dalam menjalani hubungan LDRR dapat terbukti sebesar 58%. Sebanyak 81% responden menganggap bahwa hubungan romantis jarak jauh dapat meningkatkan gairah dalam kedekatan dan keintiman ketika mereka dapat bertemu pasangannya secara langsung. Hal-hal tersebut menjadi alasan bahwa hubungan romantis jarak jauh tidak selamanya akan menjadi momok menakutkan yang menjadi alasan sebuah hubungan romantis harus berakhir.

Pada hubungan LDRR (Long Distance Romantic Relationship), perubahan bentuk komunikasi serta rendahnya kuantitas waktu bertemu dengan pasangan sehingga ditakutkan akan menurunkan kualitas hubungan bersama pasangan. Jika dibiarkan secara terus menerus, proses komunikasi antarpribadi tiap pasangan 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. 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.

Bab ini akan menjelaskan bagaimana penerapan dan pemahaman bahasa cinta dapat berpengaruh dalam bentuk komunikasi pada pemeliharaan hubungan romantis yang akan memberikan gambaran umum tentang pemeliharaan hubungan pada pasangan yang mengalami fenomena Long Distance Romantic Relationship, serta bagaimana hubungan romantis dapat dipelihara dengan memahami bahasa cinta selama menjalin Long Distance Romantic Relationship.

2.1 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 romantis 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.

2.2 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.

2.3 Penerapan Bahasa Cinta dalam Pemeliharaan Hubungan

Romantis Jarak Jauh

Sebuah hubungan bukan hanya sekedar dipertahankan namun hal-hal mendasar dalam hubungan tersebut tetap dipertahankan atau tetap ada (Canary dan Dainton, 2003). Dimensi Relational Maintenance oleh (Canary dan Stafford, 1992) mengembangkan taksonomi perilaku pemeliharaan hubungan yang terdiri dari lima dimensi, yaitu ***Positivity*** yang merupakan sikap membuat interaksi yang menyenangkan atau memberikan pujian. Kedua, ***Openness*** artinya berbicara dan mendengarkan satu sama lain, saling membuka diri serta bertukar pikiran. Ketiga, ***Assurances*** yaitu sikap memberikan kepastian atau jaminan tentang komitmen dalam hubungan. Keempat,, ***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. Kelima, ***Social networks*** yaitu sikap

menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dan berkenalan dengan orang-orang disekitar.

Dalam kaitannya dengan pemeliharaan hubungan, keabsahan konsep *The Five Love Languages* didukung oleh data penelitian oleh Egbert & Polk (2006) dalam studi berjudul *Speaking the Language of Relational Maintenance: A Validity Test of Chapman Five Love Languages*. Studi 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.

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.

Dengan menerapkan dan memahami konsep-konsep bahasa cinta oleh Chapman, 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.