

Adaptasi Love Language dalam Media Komunikasi Digital pada Hubungan Jarak Jauh Mahasiswa

Alodia Bidara Prabawati

Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Malang, Kota Malang,
Indonesia

Email: alodiabidaraprabawati0408@gmail.com

Abstract

Long-distance relationships (LDR) have become increasingly common among university students due to educational mobility and the growing use of digital communication media. Physical separation requires couples to adapt the way they express and receive affection in order to maintain emotional intimacy. This study aims to analyze the adaptation of love languages in digital communication among students in long-distance relationships and examine how partners interpret these expressions of affection. This research employed a descriptive qualitative approach through in-depth interviews with three university student couples in LDR relationships. The data were supported by screenshots of digital conversations as triangulation material and analyzed using thematic coding based on Gary Chapman's Five Love Languages and interpersonal communication theory. The findings reveal that love languages are transformed into symbolic and digital forms. Quality Time and Words of Affirmation emerged as the most dominant forms through video calls, text messages, and shared virtual presence. Meanwhile, Acts of Service and Receiving Gifts appeared through emotional support and digitally mediated assistance. The study also identified communication shifts such as scheduled intimacy, increased self-disclosure, and post-conflict overthinking caused by the limitations of digital interaction. The success of LDR relationships is strongly influenced by consistent emotional presence and the ability to interpret small acts of affection through digital media.

Keywords: Love Language, Long-Distance Relationship, Digital Communication, Interpersonal Communication

Abstrak

Hubungan jarak jauh (long-distance relationship/LDR) menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa seiring meningkatnya mobilitas pendidikan dan penggunaan media komunikasi digital. Keterpisahan fisik membuat pasangan perlu menyesuaikan cara mengekspresikan serta menerima kasih sayang agar kedekatan emosional tetap terjaga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk adaptasi love language dalam komunikasi digital pada mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh serta memahami bagaimana pasangan memaknai pesan cinta tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam terhadap tiga pasangan mahasiswa yang menjalani LDR. Data didukung dengan dokumentasi percakapan digital sebagai bentuk triangulasi. Analisis dilakukan melalui coding tematik berdasarkan konsep Five Love Languages dari Gary Chapman dan teori komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa love language

mengalami transformasi ke dalam bentuk simbolis dan digital. Quality Time dan Words of Affirmation menjadi bentuk yang paling dominan melalui video call, pesan teks, serta kehadiran virtual bersama. Sementara itu, Acts of Service dan Receiving Gifts hadir dalam bentuk dukungan emosional dan bantuan berbasis digital. Penelitian ini juga menemukan adanya perubahan pola komunikasi berupa scheduled intimacy, peningkatan self-disclosure, serta munculnya overthinking pasca konflik akibat keterbatasan komunikasi digital. Keberhasilan hubungan LDR ditentukan oleh konsistensi kehadiran emosional dan kemampuan pasangan dalam memaknai perhatian kecil melalui media digital.

Kata kunci: Hubungan Jarak Jauh, Love Language, Komunikasi Digital, Komunikasi Interpersonal, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan salah satu bentuk relasi interpersonal yang membutuhkan komunikasi, kedekatan emosional, dan kehadiran pasangan secara konsisten. Dalam praktiknya, tidak semua pasangan dapat menjalani hubungan dengan kedekatan fisik yang intens. Mobilitas pendidikan, pekerjaan, maupun perbedaan domisili membuat banyak pasangan harus menjalani hubungan jarak jauh atau long-distance relationship (LDR). Kondisi ini banyak dialami oleh mahasiswa yang berada pada fase transisi pendidikan dan pengembangan karier.

LDR menghadirkan tantangan tersendiri karena pasangan tidak dapat melakukan interaksi fisik secara rutin. Keterbatasan tersebut membuat komunikasi digital menjadi sarana utama untuk mempertahankan hubungan. Media seperti pesan teks, panggilan telepon, voice note, dan video call menjadi bentuk komunikasi sehari-hari yang digunakan pasangan untuk menjaga kedekatan emosional.

Dalam hubungan romantis, setiap individu memiliki cara berbeda dalam mengekspresikan kasih sayang. Gary Chapman (1992) membagi bahasa cinta ke dalam lima bentuk utama, yaitu Words of Affirmation, Acts of Service, Receiving Gifts, Quality Time, dan Physical Touch. Namun, dalam hubungan jarak jauh, tidak semua bahasa cinta dapat dilakukan secara langsung, terutama Physical Touch yang membutuhkan kehadiran fisik pasangan. Oleh karena itu, pasangan LDR perlu menyesuaikan bentuk ekspresi cinta mereka melalui media digital.

Perkembangan teknologi komunikasi memungkinkan pasangan untuk tetap membangun keintiman meskipun terpisah jarak. Akan tetapi, komunikasi digital juga memiliki keterbatasan, seperti kurangnya ekspresi nonverbal, potensi miskomunikasi, dan ambiguitas emosional. Kondisi tersebut sering memunculkan konflik, rasa overthinking, serta ketidakpastian dalam memahami perasaan pasangan.

Penelitian mengenai komunikasi dalam hubungan jarak jauh telah banyak dilakukan, tetapi kajian mengenai adaptasi love language dalam komunikasi digital masih terbatas, khususnya pada mahasiswa. Padahal, pemahaman mengenai bagaimana pasangan menyesuaikan cara menyampaikan dan menerima kasih sayang menjadi penting untuk memahami dinamika hubungan LDR di era digital.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dinamika komunikasi dalam hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*/LDR), terutama terkait strategi mempertahankan kedekatan emosional melalui media digital. Stafford (2010) menjelaskan bahwa pasangan LDR cenderung membangun *relational maintenance* melalui komunikasi rutin, reassurance, dan pembentukan rutinitas komunikasi tertentu. Penelitian Jiang & Hancock (2013) juga menunjukkan bahwa komunikasi berbasis media digital memungkinkan pasangan LDR mempertahankan kedekatan emosional meskipun tidak berada dalam ruang fisik yang sama. Sementara itu, Derks, Fischer, dan Bos (2008) menyoroti bahwa

komunikasi digital memiliki keterbatasan dalam penyampaian isyarat emosional nonverbal sehingga berpotensi memunculkan ambiguitas makna dan miskomunikasi emosional.

Dalam konteks love language, beberapa penelitian telah mulai mengaitkan konsep Five Love Languages dengan hubungan romantis modern. Ramadhani Zahra dan Wiwid Noor Rakhmad (2020) menemukan bahwa pasangan LDR cenderung mengadaptasi bentuk ekspresi cinta melalui media digital, terutama pada aspek Words of Affirmation dan Quality Time. Penelitian Lidia Tiatra Awing dan Annisa Wahyuni Arsyad (2023) juga menunjukkan bahwa bahasa cinta memiliki pengaruh terhadap kedekatan emosional pasangan. Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada identifikasi bentuk love language secara umum dan belum secara spesifik membahas bagaimana love language mengalami transformasi makna ketika dimediasi oleh teknologi komunikasi digital.

Berdasarkan telaah tersebut, dapat dilihat bahwa penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan media digital sebagai alat komunikasi, bukan sebagai ruang pembentukan makna emosional dalam hubungan romantis. Selain itu, masih sedikit penelitian yang membahas bagaimana pasangan LDR melakukan adaptasi emosional secara digital (*digital emotional labor*), termasuk bagaimana satu bentuk tindakan dapat memiliki makna love language yang ambigu antara Acts of Service dan Receiving Gifts dalam komunikasi virtual. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus analisis mengenai transformasi love language ke dalam bentuk simbolis dan digital, serta bagaimana pasangan memaknai kehadiran emosional melalui media komunikasi digital dalam hubungan jarak jauh mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pasangan mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh menyesuaikan love language mereka melalui media komunikasi digital, bagaimana pasangan menerima pesan cinta tersebut, serta tantangan komunikasi yang muncul dalam hubungan mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Hubungan Jarak Jauh (*Long-Distance Relationship*)

Pacaran sering kali dianggap sebagai kesempatan untuk mengembangkan keterampilan, membuka diri, dan membangun empati (Couture, dkk., 2020), serta sebagai sarana untuk mengevaluasi sejauh mana cocoknya dua individu sebelum mereka memutuskan untuk melangkah ke tahap selanjutnya, yaitu pernikahan (Kurniati, 2015). Salah satu bentuk pacaran yang semakin umum dihadapi adalah *long-distance relationship* (LDR) atau hubungan pacaran jarak jauh. Menurut Dainton dan Aylor (2002), LDR adalah bentuk relasi romantis yang dijalani oleh dua individu yang terpisah secara geografis dalam jangka waktu tertentu dan bergantung pada komunikasi tidak langsung. Karakteristik utamanya mencakup keterbatasan interaksi fisik, ketergantungan pada teknologi komunikasi, serta kebutuhan emosional yang tetap tinggi meskipun kehadiran fisik tidak tersedia. Tentu saja, situasi ini membawa tantangan tersendiri. Penelitian Arfensia, dkk. (2021) menyatakan bahwa pasangan dalam LDR tidak memperoleh intensitas keintiman yang sama seperti pasangan jarak dekat, terutama dalam hal sentuhan fisik dan kebersamaan langsung. Tantangan lain yang kerap dihadapi mencakup perbedaan zona waktu, kurangnya interaksi nonverbal yang menyebabkan kesalahpahaman, biaya komunikasi atau perjalanan, serta kecemasan emosional akibat rasa cemburu dan ketidakpastian terhadap komitmen pasangan (Kelmer, dkk., 2013).

Meskipun demikian, LDR tidak selalu identik dengan hubungan yang rapuh. Beberapa pasangan justru mampu membangun kedekatan emosional yang kuat dengan menerapkan strategi pemeliharaan hubungan yang efektif. Stafford (2010) mengidentifikasi sejumlah strategi yang umum digunakan, seperti menjaga komunikasi rutin, berbagi rencana masa

depan, menunjukkan perhatian secara eksplisit, serta menciptakan rutinitas yang memberikan rasa aman. Selain itu, bentuk dukungan sosial dari teman atau keluarga juga memengaruhi ketahanan pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh (Jiang & Hancock, 2013). Faktor keberhasilan LDR secara umum ditentukan oleh kemampuan pasangan dalam membangun kepercayaan, komitmen jangka panjang, serta fleksibilitas emosional dalam merespons keterbatasan situasional. Hubungan akan lebih stabil ketika kedua belah pihak mampu mengekspresikan kasih sayang dan afeksi meski tidak berada di ruang yang sama. Dalam konteks ini, pemahaman dan penyesuaian terhadap bahasa cinta (love language) menjadi penting. Ketika ekspresi cinta harus dikirimkan melalui layar, bagaimana pesan itu diterima dan dimaknai oleh pasangan menjadi hal yang sangat menentukan dalam menjaga keintiman emosional.

Konsep Love Language (Chapman, 1992)

Konsep *Five Love Languages* diperkenalkan oleh Gary Chapman pada tahun 1992 sebagai cara untuk memahami bagaimana individu memberikan dan menerima kasih sayang dalam hubungan romantis. Chapman mengidentifikasi lima bentuk ekspresi cinta yang umum digunakan, yaitu:

- a. *Words of Affirmation*: Mengungkapkan cinta melalui pujian, kata-kata positif, dan afirmasi secara verbal.
- b. *Acts of Service*: Menunjukkan kasih sayang dengan tindakan yang membantu pasangan
- c. *Receiving Gifts*: Menerima hadiah sebagai simbol kasih sayang.
- d. *Quality Time*: Menghabiskan waktu bersama secara penuh perhatian
- e. *Physical Touch*: Menyampaikan kasih sayang melalui sentuhan fisik, seperti pelukan atau genggaman tangan

Dalam hubungan jarak jauh (LDR), tidak setiap bentuk bahasa cinta dapat dikomunikasikan secara langsung. *Physical Touch* misalnya, menjadi bahasa cinta yang paling sulit dipraktikkan. Namun demikian, pasangan LDR biasanya bisa menyesuaikan, misalnya melalui *Word of Affirmation* dilakukan lewat chat atau voice note, *Quality Time* dilakukan melalui video call atau menonton film bersama secara online (seperti menggunakan Zoom) sebagai media digital, bahkan *Receiving Gifts* dilakukan dengan mengirim paket kejutan ke alamat pasangan. Konsep ini akan menjadi fondasi untuk menganalisis bentuk-bentuk ekspresi cinta dalam komunikasi digital dan bagaimana pasangan menyesaikannya dengan keterbatasan jarak.

Social Information Processing Theory (Walther, 1992)

Social Information Processing Theory (SIP) dikembangkan oleh Joseph Walther (1992) untuk menjelaskan bagaimana individu tetap dapat membangun hubungan interpersonal yang intim melalui komunikasi berbasis komputer atau media digital, meskipun tanpa kehadiran fisik secara langsung. Teori ini muncul sebagai kritik terhadap pandangan awal komunikasi digital yang menganggap media berbasis teks tidak mampu menghadirkan kedekatan emosional karena minimnya isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, kontak mata, gestur tubuh, dan intonasi suara.

Menurut Walther (1992), keterbatasan nonverbal dalam komunikasi digital bukan berarti hubungan interpersonal menjadi dangkal. Individu justru melakukan berbagai bentuk adaptasi untuk menggantikan isyarat nonverbal tersebut melalui pesan verbal, simbol digital, frekuensi komunikasi, serta pola interaksi yang lebih intens dan konsisten. Dalam komunikasi digital, individu membangun kedekatan emosional secara bertahap melalui pertukaran informasi personal yang dilakukan secara berulang.

Teori ini menjelaskan bahwa proses pembentukan intimacy dalam media digital berlangsung lebih lambat dibanding komunikasi tatap muka karena keterbatasan saluran komunikasi. Namun, seiring meningkatnya frekuensi interaksi, hubungan yang terbentuk

dapat mencapai tingkat kedekatan emosional yang sama, bahkan lebih intens dibanding hubungan langsung. Walther menyebut kondisi ini sebagai *hyperpersonal communication*, yaitu situasi ketika individu cenderung menampilkan diri secara lebih selektif dan emosional dalam komunikasi digital.

Dalam konteks hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*), Social Information Processing Theory menjadi relevan karena pasangan sangat bergantung pada media digital untuk mempertahankan hubungan romantis mereka. Keterpisahan fisik membuat pasangan harus mencari alternatif untuk menyampaikan kasih sayang, perhatian, dan dukungan emosional melalui komunikasi virtual. Bentuk komunikasi seperti chat, voice note, emoji, stiker, hingga video call menjadi sarana untuk membangun emotional presence meskipun tanpa kontak fisik secara langsung.

Teori ini membantu menjelaskan bagaimana pasangan LDR dalam penelitian ini melakukan adaptasi love language ke dalam bentuk komunikasi digital. Words of Affirmation misalnya, diwujudkan melalui pesan teks dan voice note yang berisi validasi emosional serta reassurance. Sementara itu, Quality Time diwujudkan melalui shared virtual presence seperti video call sambil belajar, tidur bersama secara daring, atau menemani pasangan melakukan aktivitas sehari-hari melalui layar digital. Melalui proses komunikasi yang intens dan konsisten tersebut, pasangan tetap mampu membangun intimacy meskipun dipisahkan oleh jarak geografis.

Selain itu, teori ini juga relevan untuk menjelaskan munculnya fenomena digital emotional labor dalam hubungan LDR. Pasangan tidak hanya bertukar informasi, tetapi juga secara aktif mengelola emosi, memberikan reassurance, menjaga respons komunikasi, serta memastikan pasangan tetap merasa dicintai melalui media digital. Dengan demikian, komunikasi digital dalam hubungan LDR tidak sekadar menjadi alat penyampaian pesan, tetapi juga menjadi ruang utama pembentukan kedekatan emosional.

Media Richness Theory (Daft & Lengel, 1986)

Media Richness Theory dikembangkan oleh Richard L. Daft dan Robert H. Lengel (1986) untuk menjelaskan bagaimana efektivitas komunikasi dipengaruhi oleh kemampuan suatu media dalam menyampaikan informasi dan mengurangi ambiguitas pesan. Teori ini berangkat dari asumsi bahwa setiap media komunikasi memiliki tingkat richness atau kekayaan informasi yang berbeda-beda.

Menurut Daft dan Lengel (1986), media yang kaya adalah media yang mampu menyampaikan banyak isyarat komunikasi secara simultan, memberikan umpan balik secara cepat, menghadirkan bahasa yang natural, serta memungkinkan penyampaian emosi secara lebih jelas. Dalam teori ini, komunikasi tatap muka dianggap sebagai media paling kaya karena memungkinkan individu menerima ekspresi wajah, kontak mata, bahasa tubuh, intonasi suara, dan respons langsung secara bersamaan. Sebaliknya, media berbasis teks seperti pesan singkat atau chat dianggap memiliki tingkat richness yang lebih rendah karena minimnya unsur nonverbal. Keterbatasan tersebut menyebabkan komunikasi berbasis teks lebih rentan menimbulkan ambiguitas makna, kesalahpahaman emosional, serta interpretasi pesan yang berbeda antara pengirim dan penerima.

Dalam perkembangan komunikasi digital, Media Richness Theory digunakan untuk memahami bagaimana individu memilih media tertentu sesuai kebutuhan komunikasi mereka. Pesan yang bersifat emosional, kompleks, atau sensitif umumnya membutuhkan media dengan richness yang lebih tinggi, seperti voice note atau video call. Sementara itu, pesan sederhana dan informatif cenderung disampaikan melalui media dengan richness lebih rendah seperti chat atau teks singkat. Pemilihan media komunikasi menjadi bagian penting dalam hubungan jarak jauh guna mempertahankan kedekatan emosional pasangan. Pasangan LDR tidak hanya berkomunikasi untuk bertukar informasi, tetapi

juga untuk membangun rasa kehadiran, perhatian, dan intimacy. Oleh karena itu, media yang digunakan akan memengaruhi bagaimana pesan cinta diterima dan dimaknai oleh pasangan.

Penelitian ini menemukan bahwa pasangan LDR menggunakan berbagai jenis media digital dengan fungsi emosional yang berbeda. Chat digunakan untuk menjaga komunikasi rutin sehari-hari, sementara voice note digunakan ketika pasangan ingin menghadirkan nuansa emosional yang lebih personal melalui intonasi suara. Adapun video call menjadi media yang paling kaya karena memungkinkan pasangan melihat ekspresi wajah, mendengar nada bicara, serta menciptakan simulasi kehadiran fisik secara virtual.

Media Richness Theory juga membantu menjelaskan mengapa beberapa konflik dalam hubungan LDR muncul akibat keterbatasan media komunikasi. Pesan teks sering kali memunculkan ambiguitas emosional karena pasangan tidak dapat menangkap ekspresi dan nada bicara secara langsung. Kondisi ini memicu overthinking, miskomunikasi, serta ketidakpastian emosional setelah konflik terjadi.

Dengan demikian, teori ini memperlihatkan bahwa keberhasilan komunikasi dalam hubungan LDR tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas komunikasi, tetapi juga oleh kemampuan pasangan memilih media yang sesuai untuk menyampaikan kebutuhan emosional tertentu. Media digital bukan sekadar alat komunikasi, tetapi menjadi medium utama dalam membangun dan mempertahankan intimacy dalam hubungan romantis jarak jauh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami bagaimana pasangan mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*/LDR) mengadaptasi love language dalam komunikasi digital sehari-hari. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif partisipan dalam membangun kedekatan emosional melalui media digital seperti chat, voice note, telepon, dan video call.

Pengumpulan data dilakukan pada rentang November 2025 hingga Januari 2026 melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap tiga pasangan mahasiswa yang sedang atau pernah menjalani hubungan jarak jauh minimal selama enam bulan. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) sedang atau pernah menjalani LDR, (2) aktif menggunakan media komunikasi digital dalam hubungan romantis, dan (3) bersedia membagikan pengalaman komunikasi personal selama menjalani hubungan jarak jauh.

Wawancara dilakukan secara daring melalui Zoom dan Google Meet dengan durasi sekitar 45–90 menit pada masing-masing partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan informan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk kebutuhan analisis data. Untuk menjaga etika penelitian, identitas partisipan disamarkan menggunakan inisial.

Selain wawancara mendalam, penelitian ini juga menggunakan dokumentasi berupa tangkapan layar percakapan digital sebagai bentuk triangulasi data. Screenshot chat digunakan untuk melihat bagaimana ekspresi afeksi, reassurance, penggunaan emoji, pola respons komunikasi, serta bentuk adaptasi love language diwujudkan dalam interaksi sehari-hari. Analisis dilakukan secara tekstual dengan memperhatikan pemilihan kata, simbol digital, intensitas komunikasi, dan konteks emosional dalam percakapan. Data visual tersebut kemudian disandingkan dengan hasil wawancara untuk memahami kesesuaian antara narasi partisipan dan praktik komunikasi yang mereka lakukan secara aktual di media digital.

Analisis data dilakukan menggunakan *thematic analysis* dari Braun dan Clarke (2006). Tahap pertama dilakukan dengan membaca ulang transkrip wawancara dan dokumentasi chat secara berulang untuk memahami pola komunikasi partisipan secara menyeluruh. Selanjutnya, peneliti melakukan initial coding terhadap bagian-bagian data yang menunjukkan bentuk ekspresi love language, pola komunikasi emosional, konflik komunikasi, serta bentuk adaptasi digital yang dilakukan pasangan.

Kode-kode awal yang memiliki keterkaitan kemudian dikelompokkan menjadi kategori yang lebih besar, seperti digital reassurance, shared virtual presence, scheduled intimacy, emotional ambiguity, dan mediated emotional support. Setelah proses kategorisasi, peneliti meninjau kembali hubungan antar tema untuk memastikan konsistensi dengan data lapangan serta relevansi dengan kerangka teori penelitian, khususnya Social Information Processing Theory dan Media Richness Theory.

Tahap akhir dilakukan dengan menginterpretasikan tema-tema tersebut untuk memahami bagaimana pasangan LDR membangun intimacy dan mempertahankan kedekatan emosional melalui media komunikasi digital. Proses analisis dilakukan secara iteratif, yaitu dengan terus membandingkan data wawancara, dokumentasi chat, dan kerangka teoritis agar interpretasi yang dihasilkan tetap kontekstual dan sesuai dengan pengalaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini, hasil penelitian disajikan berdasarkan tema-tema yang muncul dari data. Tema-tema tersebut diperoleh melalui analisis terhadap transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi yang berhasil dikumpulkan. Setelah data disajikan, peneliti kemudian mengaitkannya dengan teori-teori yang telah dibahas di bab sebelumnya, seperti konsep Five Love Languages dari Gary Chapman (1992) dan Teori Komunikasi Interpersonal dari Knapp & Vangelisti (2005) Secara garis besar, pembahasan pada bab ini berfokus pada:

1. Cara mahasiswa yang menjalani LDR mengekspresikan love language mereka melalui media digital.
2. Respon atau penerimaan pasangan terhadap ekspresi tersebut.
3. Tantangan yang muncul dalam proses komunikasi digital, serta strategi yang dilakukan untuk mengatasinya.

Temuan

Penelitian ini melibatkan enam orang informan utama, yaitu tiga pasangan mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR). Pemilihan informan dilakukan secara bertujuan, dengan kriteria bahwa pasangan tersebut sudah atau pernah menjalani LDR setidaknya selama minimal 6 bulan, aktif berkomunikasi melalui media digital, serta bersedia menceritakan pengalaman mereka soal komunikasi dan cara mengekspresikan kasih sayang dalam hubungan jarak jauh. Semua informan berada dalam usia dewasa awal, umumnya sedang menjalani fase eksplorasi dalam hubungan romantis, dan menggunakan media digital secara intensif dalam kehidupan sehari-hari. Karena jarak geografis antar pasangan, media digital menjadi cara utama untuk menjaga hubungan, membangun kedekatan emosional, serta mengekspresikan bentuk-bentuk kasih sayang. Untuk menjaga etika penelitian, identitas informan disembunyikan dengan menggunakan inisial

Tabel 1. Profil Partisipan

No	Partisipan	Usia	Domisili Pasangan	Durasi LDR	Love Language Dominan
1.	DN	21 tahun	Malang - Bogor	1 tahun	Acts of Service
2.	AG	25 tahun	Bogor - Malang	1 tahun	Quality Time
3.	TY	21 tahun	Malang - Palembang	3,5 tahun	Quality Time
4.	FT	23 tahun	Palembang - Malang	3,5 tahun	Acts of Service
5.	MN	21 tahun	Malang - Pasuruan	1,5 tahun	Quality Time
6.	AD	23 tahun	Pasuruan - Malang	1,5 tahun	Quality Time

Adaptasi Love Language dalam Komunikasi Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa love language dalam hubungan jarak jauh mengalami perubahan bentuk menjadi lebih simbolis dan digital. Pasangan tidak lagi hanya mengandalkan kehadiran fisik, tetapi juga membangun kedekatan emosional melalui komunikasi virtual.

Quality Time sebagai Shared Virtual Presence

Quality Time menjadi bentuk bahasa cinta yang paling dominan dalam hubungan LDR. Kehadiran virtual melalui video call, menemani pasangan belajar, tidur bersama melalui panggilan daring, hingga bermain gim bersama dianggap sebagai bentuk kebersamaan yang bermakna. Pasangan menciptakan “ruang ketiga” secara digital, di mana layar gawai menjadi ruang bersama untuk mempertahankan kedekatan emosional. Rutinitas berbagi cerita sehari-hari juga menjadi bentuk quality time yang memperkuat hubungan interpersonal.

“Kadang kita call bukan buat ngobrol terus, tapi cuma nemenin nugas atau tidur aja. Yang penting ada.” (AG)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa quality time dalam hubungan LDR tidak lagi dimaknai sebagai kehadiran fisik, melainkan shared virtual presence melalui media digital. Praktik seperti passive calling atau tetap terhubung melalui video call tanpa percakapan intens menjadi bentuk intimacy baru dalam hubungan digital. Temuan ini sejalan dengan Social Information Processing Theory (Walther, 1992) yang menjelaskan bahwa kedekatan emosional tetap dapat dibangun melalui komunikasi digital secara konsisten meskipun tanpa kehadiran fisik langsung dan menunjukkan bahwa makna quality time mengalami pergeseran dari kehadiran fisik menuju kehadiran emosional digital.

Words of Affirmation sebagai Pengganti Kehadiran Emosional

Words of Affirmation menjadi bentuk love language yang paling konsisten digunakan pasangan LDR. Ungkapan seperti kata-kata dukungan, perhatian, validasi perasaan, dan ucapan sayang disampaikan melalui pesan teks, voice note, maupun telepon. Pesan tertulis memiliki makna emosional yang kuat karena dapat disimpan dan dibaca kembali oleh pasangan. Dalam konteks LDR, afirmasi verbal tidak hanya berfungsi sebagai ungkapan cinta, tetapi juga sebagai bentuk reassurance bahwa hubungan tetap berjalan meskipun terpisah jarak.

“Kalau habis berantem tuh aku lebih tenang kalau dia bilang ‘aku masih sayang kok’, walaupun cuma lewat chat.” (MN)

Acts of Service dalam Bentuk Dukungan Digital

Dalam hubungan LDR, Acts of Service muncul melalui bantuan praktis berbasis digital, seperti mengirim makanan melalui aplikasi daring, membantu kebutuhan pasangan, hingga memberikan dukungan emosional ketika pasangan sedang mengalami kesulitan. Respons cepat saat pasangan merasa sedih atau stres juga dianggap sebagai bentuk pelayanan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa Acts of Service dalam hubungan digital tidak hanya berbentuk tindakan praktis, tetapi juga kehadiran emosional yang responsif.

Ambiguitas antara Receiving Gifts dan Acts of Service

Penelitian menemukan bahwa batas antara Receiving Gifts dan Acts of Service menjadi semakin kabur dalam hubungan romantis berbasis digital. Beberapa tindakan yang secara teoritis dapat dikategorikan sebagai hadiah justru dimaknai partisipan sebagai bentuk pelayanan emosional dan perhatian.

“Dia sering ngirimin makanan pas aku lagi begadang nugas atau lagi stres. Buat aku itu bukan soal makanannya sih, tapi karena dia tahu aku lagi capek.” (TY)

Hal serupa juga disampaikan FT:

“Kadang dia bayarin aku transport atau pesenin obat kalau aku sakit. Jadi rasanya lebih kayak diperhatiin daripada sekadar dikasih hadiah.” (FT)

Berdasarkan kutipan tersebut, hadiah dalam konteks hubungan digital tidak dimaknai terutama sebagai objek material, melainkan sebagai simbol kehadiran emosional dan bentuk care work dalam relasi. Temuan ini menunjukkan adanya ambiguitas kategorisasi dalam konsep Five Love Languages Gary Chapman, khususnya antara Receiving Gifts dan Acts of Service.

Dalam komunikasi digital, tindakan seperti mengirim makanan, membayar transportasi online, atau memesan kebutuhan pasangan tidak lagi dapat dipisahkan secara tegas sebagai “gift” atau “service”. Kedua kategori tersebut mengalami tumpang tindih makna karena pasangan lebih menekankan emotional intentionality dibanding bentuk tindakannya sendiri. Fenomena ini menunjukkan bahwa love language dalam hubungan digital bersifat cair dan kontekstual. Media digital memungkinkan tindakan afeksi mengalami transformasi fungsi: hadiah tidak lagi hanya dipahami sebagai pemberian simbolis, tetapi juga sebagai bentuk digital emotional labor untuk memastikan pasangan merasa diperhatikan meskipun terpisah jarak.

Temuan ini memperluas konsep Five Love Languages yang sebelumnya lebih berorientasi pada interaksi tatap muka dan belum banyak mempertimbangkan mediasi teknologi dalam pembentukan makna afeksi romantis.

Physical Touch sebagai Simbol dan Harapan

Physical Touch menjadi bahasa cinta yang paling sulit diwujudkan dalam hubungan jarak jauh. Meskipun demikian, pasangan tetap menghadirkan simbol-simbol sentuhan melalui emoji, stiker, atau ungkapan verbal seperti “peluk jauh” dan “virtual hug”.

“Kalo lagi kangen dan manja biasanya kita saling kirim kata kata kayak ‘sini peluk dulu’ atau kayak ‘mwah’ gitu” (MN)

Perubahan Pola Komunikasi dalam LDR

Penelitian juga menemukan adanya perubahan pola komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Komunikasi yang awalnya spontan berubah menjadi lebih terencana atau scheduled intimacy. Pasangan mulai menyesuaikan waktu komunikasi dengan jadwal kuliah, organisasi, maupun pekerjaan. Selain itu, muncul peningkatan self-disclosure karena pasangan merasa perlu menjelaskan kondisi emosional mereka secara lebih verbal untuk menghindari kesalahpahaman.

Namun, komunikasi digital juga memunculkan tantangan seperti overthinking pasca konflik. Beberapa partisipan mengaku tetap merasa bersalah atau cemas meskipun konflik telah selesai dibicarakan melalui telepon. Keterbatasan ekspresi nonverbal membuat proses pemulihan emosi berlangsung lebih lama dibandingkan komunikasi tatap muka.

PENUTUP

Berdasarkan rangkaian analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai praktik lima bahasa cinta dalam hubungan jarak jauh (LDR) pada mahasiswa melalui media digital, maka penelitian ini sampai pada kesimpulan yang komprehensif. Secara umum, penelitian ini menemukan bahwa bahasa cinta dalam teori Gary Chapman (1992) tidaklah statis, melainkan bersifat adaptif dan mengalami transformasi fundamental saat diimplementasikan ke dalam ruang digital. Keberhasilan hubungan jarak jauh pada mahasiswa sangat ditentukan oleh kemampuan pasangan dalam melakukan transposisi emosional, yaitu kemampuan mengubah bentuk kasih sayang fisik menjadi bentuk-bentuk simbolis, verbal, dan logistik yang dimediasi oleh teknologi.

Pertama, mengenai manifestasi bahasa cinta, ditemukan bahwa Words of Affirmation dan Quality Time merupakan pilar utama dalam menjaga stabilitas emosional. Dalam media digital, kata-kata bukan sekadar pesan singkat, melainkan instrumen validasi yang memiliki sifat permanensi; pesan teks panjang (long text) dan rekaman suara (voice note) berfungsi sebagai artefak emosional yang dapat diakses berulang kali oleh pasangan untuk meredakan kecemasan. Sementara itu, Quality Time bertransformasi dari kebersamaan fisik menjadi kehadiran virtual yang kontinu (Shared Virtual Presence). Aktivitas sederhana seperti tetap terhubung melalui panggilan video tanpa percakapan (passive calling) menciptakan rasa "kehadiran dalam ketiadaan" yang krusial bagi mahasiswa LDR. Di sisi lain, Acts of Service dan Receiving Gifts menjadi bentuk dukungan praktis yang menjembatani jarak material melalui layanan on-demand dan pengiriman barang, yang sekaligus berfungsi sebagai bukti nyata kepedulian pasangan di tengah interaksi yang serba abstrak.

Kedua, penelitian ini menyimpulkan bahwa terjadi perubahan pola komunikasi yang signifikan sebagai bentuk pertahanan relasional. Pasangan LDR cenderung beralih dari pola komunikasi spontan menuju Intimasi yang Terencana (Scheduled Intimacy). Hal ini terlihat jelas pada pasangan AD-MN dan TY-FT yang harus melakukan negosiasi jadwal secara ketat demi mendapatkan waktu berkualitas. Jarak juga memaksa adanya peningkatan keterbukaan diri (self-disclosure) yang lebih tinggi; pasangan yang semula tertutup atau memiliki gaya komunikasi menghindar (avoidant) terdorong untuk menjadi lebih ekspresif secara verbal karena menyadari bahwa tanpa penjelasan eksplisit, risiko miskomunikasi akan meningkat tajam. Stabilitas hubungan ditemukan lebih kuat pada pasangan yang memiliki pola aktivitas transparan dan dapat diprediksi, seperti pada pasangan AG-DN, yang meminimalisir munculnya kecurigaan dan kecemasan berlebihan.

Ketiga, meskipun teknologi digital menawarkan solusi, penelitian ini menegaskan adanya tantangan emosional yang tetap tidak tergantikan oleh media apa pun. Masalah overthinking pasca-konflik, terutama pada informan perempuan, menunjukkan bahwa media digital memiliki keterbatasan dalam melakukan pemulihan emosional (emotional repair) karena absennya isyarat non-verbal dan sentuhan fisik yang menenangkan. Ketergantungan yang tinggi pada media (mediated dependency) juga membuat hubungan menjadi sangat rentan terhadap gangguan teknis; gangguan sinyal atau habisnya kuota internet bukan sekadar masalah teknis, melainkan hambatan akses terhadap keamanan emosional pasangan. Pada akhirnya, penelitian ini membuktikan bahwa bahasa cinta

dalam LDR dianggap berhasil bukan saat pesan tersebut dikirimkan, melainkan saat pasangan penerima berhasil merasakan kehadiran emosional yang konsisten melalui layar digital.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa lima love language yang diperkenalkan oleh Gary Chapman, Quality Time, Acts of Service, Words of Affirmation, Receiving Gifts, dan Physical Touch, masih ada dalam konteks LDR, tetapi tidak muncul dalam cara yang sama seperti dalam bentuk yang sama seperti pada interaksi tatap muka. Love language dalam LDR tidak dapat dipahami secara harfiah, melainkan sebagai praktik komunikasi simbolis yang dipengaruhi oleh teknologi dan dinegosiasikan secara relasional oleh pasangan.

Dalam kajian mengenai quality time, penelitian ini mengungkapkan bahwa keberadaan fisik mulai beralih menjadi kebersamaan secara digital yang ditunjukkan melalui rutinitas berbagi aktivitas sehari-hari, kegiatan virtual bersama (seperti video call atau menonton film secara online), serta menunggu momen pertemuan langsung. Quality time kini lebih ditentukan oleh konsistensi perhatian dan keterbukaan emosional daripada hanya durasi waktu atau keberadaan fisik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas interaksi jauh lebih krusial daripada jumlah komunikasi dalam menjaga kedekatan emosional pada pasangan LDR.

Dalam aspek acts of service, penelitian ini menemukan bahwa bentuk pelayanan dan bantuan telah beradaptasi ke dalam dunia digital. Acts of service bukan lagi hanya berkaitan dengan tindakan fisik, tetapi juga diwujudkan melalui bantuan teknis dari jarak jauh, pengiriman barang atau makanan secara daring, dukungan emosional ketika pasangan membutuhkan, serta keterlibatan dalam aktivitas digital bersama. Penemuan kunci dari penelitian ini adalah bahwa respon cepat dan dukungan emosional saling terkait dan hadir bersamaan dalam praktik komunikasi digital. Ini menunjukkan bahwa acts of service dalam LDR lebih cocok dipahami sebagai bentuk digital emotional labor yang membantu mempertahankan stabilitas dan rasa aman dalam suatu hubungan.

Words of affirmation muncul sebagai love language yang paling menonjol dan jelas dalam hubungan jarak jauh. Ungkapan afirmatif melalui pesan teks, voice note, dan pesan tertulis digital memainkan peran penting untuk menggantikan keterbatasan sentuhan fisik. Pujian, pengakuan atas perasaan, dan kata-kata penghibur menjadi sarana utama untuk mengelola emosi, menyelesaikan konflik, dan memperkuat rasa dicintai. Afirmasi dalam bentuk tertulis secara digital bahkan memiliki makna emosional yang lebih tahan lama karena dapat disimpan dan diakses ulang oleh penerima.

Pada aspek receiving gifts, penelitian ini mengidentifikasi adanya ambiguitas yang cukup signifikan. Hadiah dalam konteks LDR tidak hanya dipahami sebagai pemberian barang, tetapi juga sebagai simbol dari kehadiran, perhatian, dan kenangan di tengah jarak yang memisahkan. Seringkali hadiah memiliki kesamaan dengan acts of service, terutama ketika hadiah tersebut juga berfungsi sebagai bentuk dukungan atau bantuan praktis. Temuan ini menunjukkan bahwa pembagian antara receiving gifts dan acts of service menjadi samar dalam praktik komunikasi digital, sehingga pengklasifikasian Chapman mungkin kurang tepat jika diterapkan dalam konteks LDR.

Sementara itu, physical touch menjadi love language yang paling rumit dalam hubungan jarak jauh. Hubungan fisik tidak dapat dilakukan secara langsung, tetapi tetap bisa dihadirkan melalui simbol-simbol verbal dan visual, seperti ungkapan "pelukan dari jauh", "puk-puk", "mwah", serta penggunaan stiker atau emoji yang romantis. Lebih dari itu, kesadaran akan batasan sentuhan fisik justru membuat makna penantian untuk bertemu secara langsung menjadi lebih emosional dan berarti. Physical touch dalam hubungan LDR tidak lenyap, melainkan bertransformasi menjadi imajinasi, simbol, dan harapan.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan pesan cinta dalam hubungan jarak jauh tidak hanya ditentukan oleh jenis bahasa cinta tertentu, tetapi juga oleh proses negosiasi makna antara dua pasangan. Rasa dicintai muncul dari perhatian yang konsisten, kehadiran digital yang teratur, perubahan sikap setelah konflik, serta pola komunikasi yang disepakati secara mutual. Ini menegaskan bahwa cinta dalam LDR adalah relasional dan intersubjektif, bukan hanya mengikuti preferensi individu. Dari perspektif teoritis, hasil penelitian ini mendukung Social Information Processing Theory yang menjelaskan bahwa kedekatan emosional dapat terbentuk melalui komunikasi digital meskipun dengan isyarat nonverbal yang sedikit. Selain itu, penelitian ini juga memperluas pemahaman mengenai Teori Media Richness dengan menunjukkan bahwa makna pesan emosional tidak hanya ditentukan oleh kualitas media, tetapi juga oleh konteks relasional, intensitas, dan kontinuitas interaksi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak menolak secara keseluruhan teori Five Love Languages namun mengindikasikan bahwa klasifikasi Chapman bersifat normatif dan tetap serta berangkat dari konteks interaksi tatap muka. Dalam hubungan jarak jauh yang berbasis media digital, praktik bahasa cinta bersifat cair, saling berkaitan, dan tidak selalu jelas terpisah secara kategori. Maka dari itu, teori bahasa cinta lebih tepat dipandang sebagai kerangka awal untuk memahami ekspresi cinta, alih-alih sebagai klasifikasi yang definitif dalam konteks hubungan romantis digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreswari, N. Y., & Zulkha, I. (2025). Analisis Media Komunikasi pada Pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) Beda Negara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*
- Awing, L. T., & Arsyad, A. W. (2023). Peran bahasa cinta dalam meningkatkan hubungan romantis pada pasangan muda yang telah menikah. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 45-56.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Chapman, G. (1992). *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Northfield Publishing.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (4th ed.). Sage Publications.
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational Information Requirements, Media Richness and Structural Design. *Management Science*, 32(5), 554-571.
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321.
- Goszal, I. M. P. (2024). Meniti cinta dari jauh: Eksplorasi komitmen dalam pacaran long distance relationship (LDR). *Wacana Psikokultural: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1-15.
- Knapp, M. L., Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2022). *Interpersonal communication and human relationships* (8th ed.). Pearson.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. Sage Publications.

- Megantara, A. (2025). Kualitas Komunikasi Digital dan Kepuasan Hubungan pada Pasangan LDR. *Jurnal Riset Psikologi*, 13(3), 211–230.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Oktariani, M. (2018). Pola komunikasi pasangan long distance relationship dalam mempertahankan hubungan melalui media sosial LINE. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 17(2), 115-125.
- Piranti, R. F. A. (2023). Validasi Perasaan dalam Komunikasi Digital pada Hubungan Jarak Jauh. *Perspektif: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 55–70.
- Rahmawati, A., Sari, D., & Putri, N. (2021). Makna komunikasi digital bagi pasangan long distance relationship. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 123–134.
- Ramadhan, A., & Bachtiar, R. (2023). Komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh pada mahasiswa. *Medio: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2), 123–135.
- Sitasari, N. W. (2022). Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif. *Forum Ilmiah*, 19(1), 78-85.
- Suchada, C. (2022). Communication Patterns in Long Distance Relationships. *Journal of Social Science Studies*, 9(4), 101–123.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Sage Publications.
- Walther, J. B. (1992). Interpersonal Effects in Computer-Mediated Interaction: A Relational Perspective. *Communication Research*, 19(1), 52–90.