

# Komunikasi Romantisme Masa Pandemi Melalui Sosial Media

Oleh

Maria Ulfa Batoebara<sup>1</sup>, Buyung Solihin Hasugian<sup>2</sup>  
ulfa@dharmawangsa.ac.id  
buyung@dharmawangsa.ac.id  
Komunikasi, Fisip Universitas Dharmawangsa

## ABSTRAK

*Dimasa pandemi sering terjadi konflik yang terjadi dikarenakan terhambatnya komunikasi yang dipengaruhi oleh kesibukan. Terkadang hubungan tidak semanis dan seindah yang dibayangkan. Seseorang dengan kewajiban, sifat, asa dan keinginan perlu dibicarakan satu sama lain dalam sebuah hubungan. Terkadang menafsirkan keinginan dan berharap pasangan mengerti tanpa perlu diberitahu. Meminta pasangan untuk berkomunikasi romantis dengan menjalin komunikasi romantis tersebut kepada pasangan terlebih dahulu.*

*Komunikasi romantis akan terjalin bila mengikatkan diri dalam komitmen. Media sosial menjadi wadah membantu manusia dalam berkomunikasi dengan banyak pihak tanpa mengalami batasan ruang dan waktu.*

*Pola komunikasi pasangan dalam hubungan romantisme terjadi dari seringnya seseorang merespon pasangannya. Komunikasi yang terbuka dan jujur menjadi kunci utama komunikasi romantis di masa pandemi melalui sosial media.*

**Kata Kunci : Komunikasi, Romantisme, Sosial Media**

## A. Pendahuluan

Suatu interaksi romantis bisa terjalin tanpa komunikasi, maka teruslah berkomunikasi dengan pasangan. Menurut terapis keluarga dan pernikahan berlisensi Elizabeth Earnshaw, tidak wajib lewat kata-kata, melalui komunikasi nonverbal, misalnya aktualisasi diri paras dan bahasa tubuh, melalui nada bunyi dan bahkan perilaku.

Komunikasi menjadi penting dalam menjalin hubungan. Relasi itu berbentuk berteman, bersahabat, berpacaran, suami - istri, orang tua dan anak. Komunikasi menjadi syarat agar hubungan terbina dengan baik tanpa mengenal jarak dan waktu.

Earnshaw mengatakan pasangan yang tidak belajar berkomunikasi akan menghadapi perkara dalam hal keintiman, masalah dan pertumbuhan hubungannya. Kurangnya komunikasi

dalam hubungan tidak bisa diabaikan terutama pada situasi ketika tidak dapat berkomunikasi pada pasangan.

Ada sederet masalah yang pasangan hadapai antara lain: konflik yang meningkat, perspektif negatif dari pasangan, kesepian, kurangnya keintiman dan sulitnya mencapai tujuan bersama.

Earnshaw juga mengatakan tanda-tandanya bisa terlihat dari adanya upaya mengkritik atau meremehkan satu sama lain, perilaku defensif, agresi pasif, ada asumsi mengetahui yang dipikirkan pasangan.

(<https://www.antaranews.com/berita/1590246/komunikasi-kunci-hubungan-romantis-langgeng>)

Untuk pasangan yang tinggal bersama, situasi seperti ini bisa menjadi skenario romantis.

Dr. Jhon Lim dari pusat konseling Singapura, dikutip dari CAN, mengatakan masalah komunikasi, pekerjaan mengurus rumah, perbedaan pola asuh anak dan perbedaan nilai jadi beberapa hal yang mungkin diperdebatkan selama pandemik.

Saat ini banyak orang masih beradaptasi dengan kenormalan baru. Menyadari ada masalah yang harus dihadapi bisa membantu, sebab rasa cemas dan bingung membuat lebih reaktif dari biasanya. (<https://www.antaranews.com/berita/1430100/agar-tetap-akur-dengan-pasangan-selama-karantina-di-rumah>).

Tumbuhnya interaksi diantara mereka ada saling ketergantungan. Dalam kehidupan bermasyarakat itu munculah apa yang dinamakan peran (role). (Soerjono Soekanto, 2002: 220)

Banyak orang tidak serius mendengarkan ketika berbicara dengan orang lain. Tetapi mereka memikirkan apa yang akan mereka katakan selanjutnya ketika orang lain berhenti bicara. Jadi bukan sekadar mendengarkan untuk menjawab lawan bicara, tapi harus menyimak baik-baik apa yang dia katakan.

Memang terkadang sulit, namun dengan benar-benar mendengarkan apa yang dikatakan lawan bicara sebaiknya jangan menginterupsi, jangan bersikap defensif. Cukup dengarkan dan refleksikan kembali apa yang dikatakan lawan bicara sehingga mereka tahu telah mendengarnya. Maka, komunikator akan memahaminya dengan lebih baik dan mereka akan lebih bersedia untuk mendengarkan komunikator.

Dalam suatu konflik, sebagian besar ingin merasa didengar dan dipahami. Tetapi terlalu banyak fokus pada keinginan sendiri untuk dipahami bisa menjadi bumerang. Mencoba mendengar dan melihat dari sisi lain. Mengajukan banyak pertanyaan kepada lawan bicara agar benar-benar memahami apa yang mereka inginkan dan mengerti bagaimana maksud hatinya. Jika bersikap demikian, maka memahami apa

yang diinginkan. (<https://www.liputan6.com/fashion-beauty/read/3469169/komunikasi-adalah-kunci-dari-hubungan-cinta-yang-terbebas-dari-konflik>)

## **B. Pembahasan**

Seseorang dapat berhasil dalam menjalin hubungan pacaran dikarenakan adanya kemauan pasangan untuk mengikat diri dalam sebuah komitmen. Komitmen merepresentasikan faktor kognitif bahwa individu mencintai dan ingin bersama dengan individu lain dan komitmen untuk mempertahankan suatu hubungan (Baron & Byrne, 2005: 29).

Kirbi mengutip isi buku *Silent Messages* karya psikolog Albert Mehrabian. Dalam buku itu disebutkan komunikasi seorang manusia terdiri dari 55% bahasa tubuh atau komunikasi non verbal, 38% intonasi suara dan 7% kata-kata. Melihat dari definisi komunikasi oleh Albert ini, terlihat betapa bahasa tubuh mendominasi. (<https://wolipop.detik.com/love/d-2545126/penting-kenali-bahasa-tubuh-pasangan-jika-ingin-hubungan-lebih-romantis>)

Terkadang pasangan berperilaku kurang romantis karena memang tidak memiliki contoh romantis dari lingkungan ia dibesarkan. Mungkin saja ia dibesarkan di lingkungan yang keras untuk bertahan hidup sehingga wajar jika tidak paham cara untuk berperilaku romantis. Hindari membandingkan dengan tipe pasangan yang lain karena dapat memicu permasalahan baru. Pasangan terkadang perlu diyakinkan bahwa romantisme perlu tetap ditunjukkan pada meski usia pernikahan terus bertambah.

Sesekali menghabiskan waktu berdua, tanpa anak dan gawai, diperlukan untuk menumbuhkan romantisme antar pasangan. Luangkan lebih banyak waktu untuk berkomunikasi. Tingkatkan kemampuan komunikasi pasangan dengan lebih banyak mendengar dalam keadaan emosi yang sedang tenang. Selain itu, perhatikan bahasa tubuh (non verbal) dari pasangan, seperti nada suara, kontak mata, jarak berbicara. Misalnya, sekedar ingin makan bersama, mendengar sapaan, atau meminta hadiah. Perubahan dalam menunjukkan perilaku romantis tidak dapat terjadi dalam waktu yang singkat.

Melakukan kontak fisik dapat membantu sebagai pernyataan perhatian pada pasangan. Selain itu, adanya perhatian kepada pasangan dengan cara memberikan pesan singkat, hadiah atau kejutan dapat mengembangkan komunikasi romantis. Jangan lupa berikan pujian pada pasangan

karena mau berjuang selama ini dalam satu rumah tangga. Pujian atau pesan singkat romantis pastinya bisa membuat pasangan merasa bahagia.

(<https://psikologikita.com/2020/06/17/menjalinkan-komunikasi-romantis-bersama-pasangan>)

Alo Liliweri mengutip pendapat Joseph A. Devito mengenai ciri komunikasi antar pribadi yang efektif, yaitu:

a. Keterbukaan (*openness*)

Kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan antarpribadi. Kualitas keterbukaan mengacu pada tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator interpersonal yang efektif harus terbuka kepada komunikannya. Ini tidaklah berarti bahwa orang harus dengan segera membukakan semua riwayat hidupnya. Memang ini mungkin menarik, tetapi biasanya tidak membantu komunikasi. Sebaliknya, harus ada kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan, asalkan pengungkapan diri ini patut dan wajar.

Aspek kedua mengacu pada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap pada umumnya merupakan komunikator yang menjemukan. Bila ingin berkomunikasi bereaksi terhadap apa yang komunikator ucapkan, komunikator dapat memperlihatkan keterbukaan dengan cara bereaksi secara spontan terhadap orang lain. Aspek ketiga menyangkut kepemilikan perasaan dan pikiran dimana komunikator mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang diungkapkannya adalah miliknya dan ia bertanggung jawab atasnya.

b. Empati (*empathy*)

Empati adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain itu, melalui kacamata orang lain itu. Berbeda dengan simpati yang artinya adalah merasakan bagi orang lain. Orang yang berempati mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang sehingga dapat mengkomunikasikan empati, baik secara verbal maupun non-verbal.

c. Dukungan (*supportiveness*)

Situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif. Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung. Individu

memperlihatkan sikap mendukung dengan bersikap deskriptif bukan evaluatif, spontan bukan strategik.

d. Rasa Positif (*positiveness*)

Seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.

e. Kesetaraan (*equality*)

Komunikasi antarpribadi akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya, ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Kesetaraan meminta kita untuk memberikan penghargaan positif tak bersyarat kepada individu lain. (Liliweri, 1991: 13)

Furman et al (1999) menjelaskan tiga definisi *romantic relationship* berdasarkan karakteristik-karakteristik dari hubungan tersebut, yaitu:

1. Keromantisan melibatkan suatu hubungan, pola yang berlangsung terus menerus dari asosiasi dan interaksi antara dua individu yang mengakui suatu hubungan dengan yang lainnya.
2. Pada *romantic relationship* terdapat unsur kesukarelaan dari kedua pasangan untuk mempertahankan suatu hubungan. Sebagian *romantic relationship* mungkin berakhir dalam ketidakcocokan dengan pasangan mereka. Untuk itu dibutuhkan pengorbanan dari setiap pasangan untuk keberhasilan hubungan romantis mereka.
3. Merupakan beberapa bentuk dari ketertarikan (*attraction*). Ketertarikan ini khususnya melibatkan komponen seksual. Ketertarikan seksual sering dinyatakan dalam beberapa bentuk perilaku seksual, tapi tidak selalu. Perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh pribadi, religiusitas, dan nilai-nilai budaya.

Sedangkan Sternberg (2008) mengemukakan elemen-elemen intimasi sebagai berikut:

1. Keinginan atau hasrat untuk meningkatkan kesejahteraan orang yang dicintai.
2. Mengalami kebahagiaan dengan orang yang dicintai dan menikmati saat-saat bersama pasangannya.
3. Menghargai orang yang dicintai dengan kesadaran bahwa tidak ada manusia yang sempurna.
4. Dapat diandalkan saat orang yang dicintai membutuhkan, dan saling berbagi dalam suka dan duka.

5. Saling pengertian satu sama lain.
6. Saling berbagi kepunyaan/ miliknya dengan orang yang dicintai.
7. Menerima dukungan emosional dari orang yang dicintai.
8. Berkomunikasi secara intim dengan orang yang dicintai.

Kedelapan elemen yang dikemukakan oleh Strenberg merupakan elemen-elemen yang mempengaruhi keintiman pada pasangan. Apabila kedelapan elemen tersebut terpenuhi oleh setiap pasangan yang terlibat dalam komunikasi romantisme, maka pasangan tersebut akan mencapai kepuasan dalam hubungan.

### **C. Kesimpulan**

Komunikasi romantisme terjalin bila melakukan komitmen. Tidak harus dengan melalui kata-kata secara tidak langsung komunikasi melalui non verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, nada suara dan perilaku. Manusia sebagai makhluk sosial, memiliki kebutuhan untuk berkomunikasi satu sama lain. Keberlangsungan dan awetnya suatu hubungan romantisme bukan ditentukan dari kata-kata, namun dari pola bahasa tubuh atau intonasi pada pasangan. Romantisme terbangun bila pasangan memiliki kedekatan emosional.

## DAFTAR PUSTAKA

Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.  
Furman, Wyndol, Et al. 1999. *The Development of Romantic Relationship in Adolescence*. USA: Cambrige University Press.

Liliweri, A. *Komunikai Antar pribadi*, 1991, Bandung: Citra Aditya Bakti

Soekanto, Soerjono, 2002, *Teori Peranan*, Jakarta, Bumi Aksara.

Sternberg, RJ. (2008). *Psikologi Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

<https://psikologikita.com/2020/06/17/menjalinkan-komunikasi-romantis-bersama-pasangan>

<https://www.liputan6.com/fashion-beauty/read/3469169/komunikasi-adalah-kunci-dari-hubungan-cinta-yang-terbebas-dari-konflik>

<https://www.antarane.ws.com/berita/1430100/agar-tetap-akur-dengan-pasangan-selama-karantina-di-rumah>

<https://wolipop.detik.com/love/d-2545126/penting-kenali-bahasa-tubuh-pasangan-jika-ingin-hubungan-lebih-romantis>