



## **Strategi Membangun Intimacy dalam Komunikasi Keluarga melalui Love Language**

**Salsa Aulia Ramadanti<sup>1</sup>, Yani Achdiani<sup>2</sup>, Sarah Nurul Fatimah<sup>3</sup>**  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [salsaauliaramadanti598@gmail.com](mailto:salsaauliaramadanti598@gmail.com)<sup>1</sup>, [yaniachdiani@upi.edu](mailto:yaniachdiani@upi.edu)<sup>2</sup>, [sarahnurulfatimah@upi.edu](mailto:sarahnurulfatimah@upi.edu)<sup>3</sup>.

### **ABSTRAK**

Komunikasi dalam keluarga merupakan fondasi utama dalam membangun kedekatan emosional dan keharmonisan antar anggota. Namun, komunikasi yang tidak efektif sering kali menimbulkan jarak emosional dan kesalahpahaman. Salah satu pendekatan strategis yang dapat digunakan untuk memperkuat intimacy dalam keluarga adalah dengan mengenali dan menerapkan *love language* atau bahasa cinta. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana strategi membangun kedekatan emosional dalam komunikasi keluarga dapat dilakukan melalui pemahaman dan penerapan *love language*. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai referensi ilmiah terkait komunikasi keluarga, intimacy, dan teori *five love languages* yang dikembangkan oleh Gary Chapman. Hasil telaah menunjukkan bahwa penerapan *love language* yang sesuai dapat meningkatkan kelekatan emosional, mengurangi konflik, dan memperkuat hubungan interpersonal dalam keluarga. Strategi ini mencakup identifikasi bahasa cinta dominan masing-masing anggota keluarga dan penerapannya dalam interaksi sehari-hari. Dengan demikian, pengenalan dan penggunaan *love language* dapat menjadi pendekatan praktis untuk membangun komunikasi yang lebih intim, empatik, dan harmonis dalam keluarga.

**KATA KUNCI:** strategi komunikasi, intimacy, komunikasi keluarga, love language.

### **ABSTRACT**

*Communication in the family is the main foundation in building emotional closeness and harmony between members. However, ineffective communication often leads to emotional distance and misunderstanding. One strategic approach that can be used to strengthen intimacy in the family is to recognize and apply love language. This article aims to examine how strategies to build emotional closeness in family communication can be done through understanding and applying love language. The method used is a literature study by analyzing various scientific references related to family communication, intimacy, and the five love languages theory developed by Gary Chapman. The results of the review show that the appropriate application of love language can increase emotional attachment, reduce conflict, and strengthen interpersonal relationships in the family. These strategies include identifying each family member's dominant love language and applying it in daily interactions. Thus, the introduction and use of love language can be a practical approach to building more intimate, empathic and harmonious communication within the family.*

**KEYWORDS :** communication strategy, intimacy, family communication, love language.

### **PENDAHULUAN**

Komunikasi yang baik dalam keluarga menjadi kunci utama dalam membangun kerjasama dan kebersamaan yang harmonis. Devito (Pohan & Fitria, 2021), menyatakan bahwa komunikasi adalah suatu proses di mana satu atau lebih individu terlibat dalam pengiriman dan penerimaan pesan. Proses ini berlangsung dalam konteks tertentu, dapat dipengaruhi oleh gangguan, memiliki

dampak tertentu, dan memungkinkan terjadinya umpan balik antar pihak yang terlibat (Pohan & Fitria; 2021). Komunikasi bukan hanya tentang berbicara, tetapi juga tentang menyimak, memahami konteks, serta memberi respons yang tepat terhadap pesan yang diterima. Komunikasi yang baik dalam keluarga merupakan fondasi utama dalam membangun kerjasama, keharmonisan, dan kedekatan emosional antar anggota keluarga. Komunikasi dalam konteks ini tidak hanya dipahami sebagai pertukaran informasi secara verbal, tetapi juga mencakup ekspresi perasaan, perhatian, serta dukungan emosional yang dilakukan secara terbuka dan saling memahami. Keluarga dalam ruang lingkupnya, komunikasi yang sehat memungkinkan terjadinya interaksi yang jujur, terbuka, dan penuh empati, sehingga setiap anggota merasa dihargai, didengar, dan diterima. Pola komunikasi dalam keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan keharmonisan, karena terdapat proses timbal balik atau interaksi dua arah antara anggota keluarga. Komunikasi yang berlangsung secara efektif mampu membangun hubungan yang erat, menciptakan suasana hangat, serta membentuk keselarasan di antara anggota keluarga. Melalui komunikasi yang terbuka dan sehat, akan tumbuh rasa kedekatan, keterbukaan, serta kepuasan emosional dalam hubungan keluarga (Yulianti, Moana & Cantika; 2023). Ketika komunikasi dijalankan secara efektif, ia menjadi sarana untuk membangun ikatan emosional yang kuat, menumbuhkan rasa saling percaya, serta menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis. Namun, ketika komunikasi terganggu atau tidak efektif, bisa terjadi kesalahpahaman, jarak emosional, bahkan konflik yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penting bagi setiap anggota keluarga untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik sehingga tidak hanya menyampaikan pesan dengan jelas, tetapi juga mampu menyentuh aspek emosional dan kebutuhan afektif setiap individu di dalam keluarga.

Salah satu cara yang dapat meningkatkan kedekatan dalam komunikasi keluarga adalah dengan mengenali love language anggota keluarga. Love language merupakan cara unik bagi setiap individu untuk menyatakan dan menerima kasih sayang. Dengan memahami love language anggota keluarga, kita dapat memperkuat hubungan intim dan memperkokoh ikatan emosional di antara kami. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui perbedaan love language setiap anggota keluarga guna menciptakan kedekatan yang lebih dalam dan bermakna. Komunikasi dalam keluarga adalah unsur esensial yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai media untuk membangun kedekatan emosional, menciptakan rasa aman, serta memperkuat kohesi antar anggota keluarga. Namun, tidak semua bentuk komunikasi mampu menyentuh aspek emosional terdalam dari tiap individu dalam keluarga. Sering kali, masalah dalam hubungan keluarga bukan disebabkan oleh kurangnya kasih sayang, tetapi oleh kegagalan dalam mengungkapkan kasih sayang dengan cara yang sesuai dan dimengerti oleh pihak lain (Chapman, 2009). Dalam konteks inilah, konsep *love language* atau bahasa kasih menjadi signifikan untuk dipahami dan diterapkan dalam kehidupan keluarga.

Menurut Gary Chapman (2009), terdapat lima bahasa kasih utama yang digunakan individu untuk mengekspresikan dan menerima cinta, yaitu: *words of affirmation* (kata-kata penegasan), *acts of service* (tindakan pelayanan), *receiving gifts* (menerima hadiah), *quality time* (waktu berkualitas), dan *physical touch* (sentuhan fisik). Setiap individu memiliki satu atau dua love language dominan yang membuat mereka merasa paling dicintai. Ketika bahasa kasih seseorang tidak dikenali oleh orang terdekatnya, terutama dalam lingkungan keluarga, hal ini dapat menimbulkan jarak emosional, konflik, dan kesalahpahaman dalam komunikasi interpersonal. Penelitian oleh Egbert dan Polk menunjukkan bahwa penggunaan love language secara konsisten dalam hubungan personal berhubungan erat dengan peningkatan kepuasan hubungan dan persepsi keintiman emosional yang lebih tinggi. Dalam lingkungan keluarga, pengenalan dan penggunaan bahasa kasih yang sesuai juga dapat berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas hubungan orang tua-anak maupun antar pasangan (Godon dalam Azzahra, dkk; 2024). Penerapan love language sebagai strategi komunikasi berbasis empati menuntut kesadaran emosional dan keterampilan interpersonal yang baik dari setiap anggota keluarga.

*Love language* bukan hanya konsep teoritis tetapi telah diterapkan dalam berbagai pendekatan konseling keluarga dan terapi hubungan. Sebuah studi oleh Egbert et al. (2014) dalam

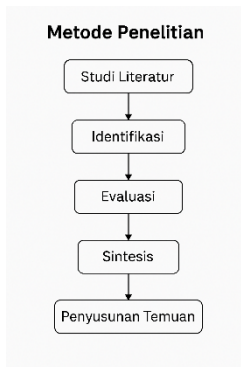
Meilanawati & Atmojo (2024), menyatakan bahwa pemahaman terhadap bahasa kasih pasangan dapat meningkatkan komunikasi afektif dan memperkuat stabilitas emosional dalam hubungan jangka panjang. Dengan mengenali cara yang paling efektif untuk menunjukkan cinta, komunikasi dalam keluarga tidak hanya menjadi rutinitas, melainkan tindakan yang penuh makna dan mampu memperkuat ikatan emosional. Di era modern yang serba cepat dan penuh distraksi digital, banyak keluarga menghadapi tantangan dalam membangun keintiman emosional. Hubungan yang terkesan dekat secara fisik belum tentu memiliki kedekatan emosional (Meilanawati & Atmojo; 2024). Oleh karena itu, mengenali love language yang disukai individu dapat menjadi strategi dalam membangun intimacy dalam komunikasi keluarga bukan hanya sebagai kebutuhan, tetapi juga upaya preventif terhadap disfungsi hubungan keluarga. Dengan mengimplementasikan strategi ini, setiap anggota keluarga dapat merasa lebih dihargai, dimengerti, dan dicintai dengan cara yang paling autentik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Awing & Arsyad (2023) menunjukkan bahwa penerapan bahasa cinta dapat menjadi sarana yang efektif dalam menjaga keharmonisan dan keromantisan hubungan, sekaligus membantu pasangan menyelesaikan konflik atau permasalahan yang muncul. Hasil penelitian dari lima pasangan yang menjadi partisipan, empat di antaranya telah mencapai tahapan komunikasi interpersonal yang stabil dan efektif dalam konteks teori penetrasi sosial, sementara satu pasangan belum menunjukkan kestabilan dalam pola pertukaran tersebut. Selain itu, semua informan menunjukkan sikap saling terbuka, empatik, saling mendukung, serta memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap pasangan, sebagai bagian dari upaya mempertahankan hubungan pernikahan mereka. Artikel ini akan mengulas secara mendalam tentang konsep love language dalam konteks komunikasi keluarga, mengkaji dampaknya terhadap pembentukan intimacy atau kedekatan emosional, serta menyajikan strategi praktis dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan artikel ini dengan mengangkat judul "*Mengenali Love Language Anggota Keluarga Sebagai Strategi Membangun Intimacy dalam Komunikasi Keluarga*". Pada artikel ini penulis ingin mengedukasi dan memberikan rekomendasi terkait bagaimana strategi yang dapat dilakukan oleh keluarga dalam membangun intimacy dalam komunikasi keluarga dengan mengenali bahasa cinta atau *Love Language* antar anggota keluarga dalam menciptakan kedekatan emosional. Dengan pendekatan ini, diharapkan komunikasi dalam keluarga dapat terjalin secara lebih harmonis, penuh pengertian, dan mampu memperkuat ikatan antarindividu dalam lingkup keluarga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian pada artikel ini menggunakan metode studi literatur (literature review) sebagai pendekatan utama untuk menggali dan mensintesis berbagai temuan ilmiah yang relevan tentang strategi membangun intimacy dalam komunikasi keluarga melalui pendekatan love language. Studi literatur menekankan pada penelaahan sumber tertulis sebagai landasan konseptual dan teoritik dalam membangun argumen ilmiah (Febrianto & Siroj, 2024). Metode ini dapat menyusun pemahaman menyeluruh terhadap konsep intimacy, komunikasi keluarga, dan teori love language tanpa mengumpulkan data primer langsung. Studi literatur juga memiliki legitimasi akademik tinggi dalam mengembangkan teori dan mengidentifikasi kesenjangan riset (Ridwan et al., 2021). Hadi dan Afandi (2021) menyebutkan bahwa literature review merupakan bagian integral dari penelitian karena membantu peneliti merumuskan kerangka teoritis dan masalah secara tepat.

Tiga prinsip utama dalam studi literatur menurut Febrianto dan Siroj (2024) adalah: relevansi, kesesuaian konteks, dan berpikir kritis. Prinsip relevansi diterapkan dengan memilih literatur yang membahas tema keluarga, psikologi cinta, dan komunikasi interpersonal. Kesesuaian konteks diperhatikan dengan meninjau sumber yang mengangkat isu keluarga dalam budaya Indonesia. Prinsip kritis diwujudkan melalui evaluasi dan sintesis literatur secara analitis, bukan sekadar rangkuman (Ridwan et al., 2021). Hadi dan Afandi (2021) menjelaskan empat tahapan dalam studi literatur: identifikasi, evaluasi, sintesis, dan penyusunan temuan. Peneliti menelusuri artikel dari database ilmiah menggunakan kata kunci seperti "love language" dan "komunikasi keluarga". Seleksi dilakukan berdasarkan relevansi topik dan tahun terbit (2018–2024). Kualitas artikel dievaluasi dari metode, analisis, dan kredibilitas jurnalnya (Febrianto & Siroj, 2024).



**Gambar 1 Tahapan Studi Literatur**

Sintesis dilakukan dengan mengelompokkan literatur ke dalam tema besar: intimacy keluarga, teori love language, dan strategi komunikasi keluarga. Langkah ini menghasilkan narasi konseptual yang terstruktur (Ridwan et al., 2021). Seluruh temuan literatur disusun dalam pembahasan, dengan penekanan pada relevansi praktis untuk keluarga Indonesia. Metode ini bersifat konseptual dan tidak memungkinkan generalisasi data. Oleh karena itu, hasilnya bersifat eksploratif dan dapat dilanjutkan dengan riset empiris (Ridwan et al., 2021). Sebagai bentuk menjaga integritas ilmiah, seluruh referensi dikutip secara eksplisit dan sesuai etika akademik (Hadi & Afandi, 2021). Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan memberi kontribusi konseptual dalam memahami strategi komunikasi keluarga berbasis love language yang efektif sehingga terjalin kedekatan keintiman dalam keluarga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Intimacy dalam Komunikasi Keluarga

Intimasi, yang secara harfiah berarti keakraban, merupakan aspek penting dalam hubungan interpersonal, terutama dalam keluarga. Menurut Erikson, intimasi mencakup kemampuan untuk berkomunikasi secara mendalam dan menjadi fondasi utama dalam membangun serta mempererat keintiman, terutama dalam hubungan romantis. Hal ini didukung oleh Strong dan Devault yang menyatakan bahwa komunikasi dan intimasi saling berkaitan; pasangan yang mengalami kesulitan berkomunikasi biasanya juga mengalami kurangnya intimasi dalam hubungan mereka. Fauzi (2018) menambahkan bahwa intimasi adalah perasaan kedekatan antara dua individu yang tercermin melalui interaksi verbal maupun non-verbal serta melibatkan aspek mental, fisik, dan sosial. Sternberg memperjelas bahwa intimasi merupakan komponen emosional cinta, yang mendorong seseorang untuk terus mencari kedekatan emosional dengan orang yang dicintainya. Selain itu, Baur dan Crooks menekankan bahwa intimasi juga melibatkan upaya saling membantu, keterbukaan dalam berbagi pikiran, serta berbagi perasaan senang dan sedih bersama pasangan (Yohanes, 2016). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intimasi adalah perasaan kedekatan yang terwujud dalam interaksi yang mendalam dan saling terbuka antara dua individu (Abdurochim, 2015).

Intimasi terbentuk ketika seseorang merasa bahwa pasangannya responsif, peduli, dan mendukung. Responsivitas dan kesediaan untuk membuka diri secara timbal balik menjadi faktor kunci dalam menciptakan intimasi (Yohanes, 2016). Shelley menjelaskan bahwa proses intimasi dimulai dengan pengungkapan perasaan atau informasi pribadi, baik secara verbal maupun non-verbal. Jika pengungkapan tersebut mendapat respons hangat dan simpatik, maka pasangan akan merasa dipahami dan diperhatikan, sehingga kedekatan emosional terjalin (Erwinda, 2016). Keharmonisan dalam rumah tangga, yang berarti keserasian dan keselarasan hubungan, sangat bergantung pada adanya cinta dan kasih sebagai perekat utama. Dalam konteks ini, intimasi melalui komunikasi yang terbuka dan responsif menjadi sangat penting. Komunikasi yang intim memungkinkan anggota keluarga untuk saling mengenal lebih dalam, berbagi perasaan dan pikiran terdalam, serta menciptakan ikatan emosional yang kuat. Dengan demikian, kehadiran intimasi dalam komunikasi keluarga merupakan fondasi utama untuk membangun keharmonisan rumah tangga yang sehat dan bahagia (Matondang dkk; 2024).

Intimacy atau kelekatan emosional dalam komunikasi keluarga merujuk pada kedalaman hubungan emosional antar anggota keluarga yang terbentuk melalui interaksi yang hangat, terbuka,

dan penuh empati. Konsep ini sejalan dengan pemikiran Sternberg (1988) (Maradoni & Rozali; 2022) dalam Triangular Theory of Love, yang menyatakan bahwa intimacy merupakan salah satu dari tiga komponen utama dalam cinta, selain passion (gairah) dan commitment (komitmen). Menurutnya, bentuk cinta yang disebut Companionate Love adalah jenis hubungan yang mengandung kedekatan emosional dan komitmen yang kuat—dua unsur penting dalam membangun keharmonisan dan kelekatan dalam keluarga. Sebaliknya, bentuk cinta seperti Fatuous Love, yang hanya mengandalkan gairah fisik dan komitmen tanpa adanya intimacy, menggambarkan hubungan yang kurang dalam aspek emosional dan cenderung rapuh. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa intimacy tidak hanya penting dalam konteks romantis, tetapi juga krusial dalam komunikasi keluarga sebagai landasan kelekatan yang mendalam. Komunikasi yang mengandung intimacy memungkinkan setiap anggota keluarga merasa dipahami, diterima, dan dihargai. Hal ini dapat tercapai melalui pola komunikasi dua arah yang aktif, penggunaan bahasa cinta (love language), serta keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan. Oleh karena itu, membangun intimacy dalam komunikasi keluarga bukan hanya menciptakan keharmonisan, tetapi juga menjadi sarana penting untuk memperkuat hubungan emosional jangka panjang dalam keluarga (Maradoni & Rozali; 2022).

Komunikasi dalam keluarga merupakan proses penyampaian pesan antara anggota keluarga, seperti ayah, ibu, anak, pasangan suami istri, kakek, nenek, atau mertua, yang saling berperan sebagai pengirim dan penerima pesan (Kaddi, dkk; 2020). Isi pesan tersebut bisa berupa informasi, nasihat, arahan, petunjuk, ataupun permintaan bantuan. Komunikasi dalam keluarga memiliki keunikan tersendiri karena melibatkan paling tidak dua individu yang masing-masing memiliki karakter, nilai, pendapat, sikap, cara berpikir, dan perilaku yang berbeda satu sama lain (Rahmah, 2018:15). Komunikasi dalam keluarga merupakan salah satu bentuk komunikasi antarpribadi. Komunikasi ini memiliki peranan penting untuk diperhatikan lebih dalam karena, pertama, keluarga merupakan lingkungan di mana orang dewasa dan remaja menjalin sebagian besar hubungan antarpribadi yang bersifat dekat dan bermakna. Kedua, keluarga berfungsi sebagai agen utama sosialisasi, tempat individu pertama kali mempelajari keterampilan berkomunikasi dan membangun hubungan (Kusuma, 2017:49).

Komunikasi yang intim sangat berperan dalam lingkup keluarga yang dapat membentuk relasi harmonis antara orang tua dan anak maupun antar pasangan. Komunikasi yang intim dan berkualitas menciptakan lingkungan yang suportif, penuh kasih, dan aman untuk tumbuh kembang psikologis setiap anggota keluarga. Sabarua dan Mornene (2020) menyatakan bahwa komunikasi keluarga yang positif sangat penting dalam membentuk karakter anak serta membina hubungan yang sehat antara orang tua dan anak. Dalam penelitian lain, Yulianti dan Astuti (2023) menekankan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran strategis sebagai fondasi keharmonisan keluarga, di mana keterbukaan dan kehangatan menjadi penguat hubungan emosional. Selain itu, generasi Z menunjukkan perubahan dalam pola komunikasi keluarga. Yoanita (2022) mengemukakan bahwa generasi ini lebih menyukai pola komunikasi yang egaliter dan terbuka, meskipun mereka tetap membutuhkan pendekatan emosional yang mendalam untuk menciptakan hubungan yang intim. Hal ini mengindikasikan pentingnya adaptasi pola komunikasi agar intimacy tetap terbangun lintas generasi.

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam menjalin interaksi antar individu, terutama dalam lingkungan keluarga. Sebagai makhluk sosial, manusia saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain melalui berbagai bentuk komunikasi yang unik dan beragam, baik dalam gaya maupun pendekatannya. Komunikasi menjadi fondasi utama dari setiap hubungan interpersonal, termasuk dalam keluarga, di mana setiap anggota berperan dalam menciptakan suasana yang saling memahami dan mendukung. Pola komunikasi sendiri mengacu pada cara penyampaian pesan atau informasi, baik melalui simbol, ekspresi nonverbal, maupun komunikasi langsung tatap muka, yang disepakati bersama demi tercapainya pemahaman yang utuh dan perubahan sikap yang lebih positif (Hafizah & Sari; 2019). Dalam konteks keluarga, komunikasi tidak hanya menjadi sarana untuk menyampaikan informasi, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk mengelola emosi, menyatakan perasaan, menyelesaikan konflik, serta memberikan dorongan dan motivasi antar anggota keluarga. Penerapan pola komunikasi yang efektif sangat penting karena mampu memperkuat ikatan emosional dan menciptakan lingkungan yang penuh kehangatan. Salah satu pendekatan strategis yang dapat digunakan untuk membangun kedekatan emosional atau intimacy dalam keluarga adalah melalui pemahaman dan penerapan love language atau bahasa cinta.

Penelitian mengenai hubungan antara Five Love Languages dan resiliensi menunjukkan bahwa perempuan yang telah menikah dan menghadapi berbagai tekanan hidup cenderung memerlukan dukungan eksternal, khususnya dari pasangan, sebagai faktor pendorong dalam membangun daya lenting (resiliensi) (Grothberg, 2003). Salah satu bentuk dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui pemahaman dan penerapan *love language* atau bahasa cinta dalam kehidupan sehari-hari. Chapman (2009) menjelaskan bahwa *love language* merupakan cara seseorang mengekspresikan dan menerima cinta, yang jika dipahami oleh pasangan, dapat menjadi alat komunikasi emosional yang efektif. Dengan mengenali bahasa cinta pasangan, seorang suami dapat menunjukkan kasih sayang secara tepat sasaran, yang pada akhirnya menciptakan perasaan diterima dan dicintai dalam diri istri. Rasa aman emosional ini menjadi landasan penting dalam membangun kedekatan dan keintiman dalam relasi suami-istri. Ketika keintiman emosional telah terbentuk, komunikasi dalam keluarga pun cenderung menjadi lebih terbuka, jujur, dan suportif (Indira dkk ;2022)

Dalam konteks ini, bahasa cinta bukan hanya sekadar bentuk afeksi, tetapi juga berfungsi sebagai medium strategis dalam membina hubungan yang sehat dan harmonis. Dengan komunikasi yang terjalin secara empatik dan penuh pengertian, keluarga mampu menjadi lingkungan yang suportif bagi seluruh anggotanya dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman terhadap *love language* pasangan tidak hanya memperkuat ikatan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap efektivitas komunikasi dalam keluarga secara keseluruhan.

Sukarno (2021) juga menyampaikan bahwa komunikasi keluarga yang baik menjadi penentu utama dalam perkembangan psikologis anak, dan dengan demikian, intimacy merupakan indikator utama kualitas hubungan keluarga. Savitri dan Ramadhana (2020) bahkan menunjukkan bahwa lemahnya komunikasi keluarga dapat berdampak negatif terhadap fungsi keluarga secara keseluruhan, termasuk dalam pembentukan nilai moral anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intimacy dalam komunikasi keluarga merupakan pilar penting dalam membangun keluarga yang kuat, harmonis, dan resilien.

#### Konsep Love Language Menurut Gary Chapman

Love language atau bahasa cinta merupakan cara individu dalam menerima dan mengungkapkan kasih sayang dalam suatu hubungan. Memahami jenis bahasa cinta yang dimiliki masing-masing individu dapat membantu meningkatkan kualitas komunikasi dan mempererat hubungan emosional antara pasangan. Banyak kegagalan dalam hubungan terjadi karena kurangnya komunikasi yang efektif (Nainggolan & Wijayani; 2024). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai bahasa cinta yang dibutuhkan oleh masing-masing pihak menjadi hal yang penting agar pasangan dapat saling memahami dan memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain. Bahasa cinta merupakan cara seseorang mengekspresikan dan menerima kasih sayang melalui berbagai bentuk, seperti kata-kata afirmasi (pujian atau dukungan verbal), waktu berkualitas bersama, tindakan pelayanan, pemberian hadiah, serta sentuhan fisik. Setiap individu memiliki preferensi tertentu dalam merasakan cinta, dan perbedaan dalam bahasa cinta ini sering kali menjadi akar dari kesalahpahaman dalam hubungan, terutama dalam keluarga (Nainggolan & Wijayani; 2024).

Dalam konteks komunikasi keluarga, mengenali dan menerapkan bahasa cinta secara tepat sangat penting untuk mempererat ikatan emosional antar anggota keluarga. Hal ini menjadi semakin krusial ketika terjadi konflik atau ketegangan dalam hubungan. Di saat emosi memuncak, kemampuan untuk menyampaikan cinta dan perhatian melalui love language yang sesuai dapat meredakan konflik, membuka ruang empati, dan mencegah jarak emosional yang lebih dalam. Misalnya, bagi individu yang dominan dalam words of affirmation, penyelesaian konflik akan lebih efektif ketika disertai dengan kata-kata menenangkan dan pengakuan atas perasaannya. Gary Chapman dalam bukunya *The Five Love Languages* (1992) mengklasifikasikan lima bahasa kasih yang digunakan individu untuk mengekspresikan dan menerima cinta:

1. Words of Affirmation: Ungkapan verbal seperti pujian, penghargaan, dan kata-kata penyemangat.
2. Acts of Service: Tindakan nyata yang menunjukkan kepedulian, seperti membantu pekerjaan rumah atau menyiapkan makanan.
3. Receiving Gifts: Memberi atau menerima hadiah sebagai simbol perhatian dan kasih sayang.
4. Quality Time: Menghabiskan waktu bersama dengan penuh perhatian dan tanpa distraksi.

5. **Physical Touch:** Sentuhan fisik seperti pelukan, gengaman tangan, atau belaian lembut.

Konsep ini memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks keluarga karena memungkinkan setiap anggota keluarga memahami bagaimana cara terbaik untuk menunjukkan kasih sayang kepada satu sama lain. Dengan memahami bahasa cinta dominan pasangan atau anak, hubungan emosional dalam keluarga dapat dibangun dengan lebih efektif. Indira et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara pemahaman love language dan resiliensi emosional individu dalam hubungan pernikahan.

Aisyah (2023) juga membuktikan bahwa keselarasan antara pola komunikasi orang tua dan love language anak memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan afeksi dan perilaku positif anak. Studi oleh Anggraeni dan Meilinda (2024) memperlihatkan bahwa penerapan konsep love language dalam kehidupan rumah tangga, khususnya bagi pasangan yang bekerja, mampu menjaga ketahanan keluarga dari konflik internal. Oleh karena itu, pemahaman tentang konsep ini menjadi semakin penting dalam membangun komunikasi keluarga yang intim dan harmonis. Setiap anggota keluarga mungkin memiliki satu atau dua bahasa kasih yang dominan. Ketika bahasa kasih ini dipenuhi, mereka akan merasa lebih dicintai dan dihargai. Sebaliknya, jika diabaikan, anggota keluarga dapat merasa tidak diperhatikan meskipun telah menerima bentuk kasih sayang lain.

**Strategi Membangun Intimacy Komunikasi Keluarga Melalui Love Language**

Komunikasi akan berlangsung secara efektif apabila komunikator mampu menjalankan fungsinya dengan baik, sehingga proses pertukaran pesan berjalan sesuai harapan. Ide-ide atau gagasan dibicarakan melalui musyawarah antara komunikator dan komunikan, hingga tercapai pemahaman bersama mengenai informasi yang menjadi inti pembahasan, dengan tujuan mencapai kesepakatan dan keselarasan pandangan (Maharani, 2018). Dalam suatu proses komunikasi, diperlukan perencanaan strategi komunikasi yang matang. Strategi ini mencakup komunikasi internal dan eksternal dengan pendekatan yang bisa bersifat persuasif, preventif, maupun koersif. Merancang strategi komunikasi berarti mempertimbangkan kondisi serta situasi yang sedang terjadi maupun yang berpotensi muncul di masa mendatang, baik dari segi waktu maupun tempat, demi tercapainya komunikasi yang efektif. Melalui penerapan strategi ini, komunikasi dapat digunakan secara sadar sebagai alat untuk mendorong terjadinya perubahan pada audiens secara lebih mudah dan cepat.

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan oleh (Putri, dkk; 2024) menegaskan bahwa komunikasi efektif dalam keluarga merupakan fondasi penting dalam pengembangan kemampuan emosional anak. Komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan konsisten menjadi kunci dalam menciptakan iklim psikologis yang aman bagi anak, sehingga mereka mampu mengekspresikan emosi secara sehat serta membentuk relasi interpersonal yang positif. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa interaksi yang dibangun dari kasih sayang dan pengertian akan membentuk ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak sejak usia dini. Sejalan dengan itu, pentingnya komunikasi dalam keluarga juga berkaitan erat dengan upaya membangun keintiman emosional (emotional intimacy) yang lebih dalam. Salah satu pendekatan yang dapat direkomendasikan untuk mendukung komunikasi efektif dalam keluarga adalah strategi membangun kedekatan emosional melalui konsep love language atau bahasa cinta. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan pentingnya komunikasi dalam keluarga, tetapi juga membuka ruang bagi penerapan strategi komunikasi berbasis love language sebagai pendekatan praktis yang dapat meningkatkan kualitas hubungan emosional dalam keluarga. Strategi ini layak dijadikan rekomendasi dalam pendidikan keluarga untuk memperkuat komunikasi yang penuh cinta dan pengertian, terutama dalam upaya membentuk generasi anak yang cerdas secara emosional dan relasional.

Penelitian yang dilakukan oleh Frut Dwi Retnaningtyas (2007) dari Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, dengan judul "Komponen Cinta pada Individu yang Telah Menikah Menurut Triangular Theory of Love", menyoroti pentingnya pemeliharaan cinta dalam hubungan pernikahan guna menjaga keharmonisan keluarga. Dalam kajian tersebut, teori segitiga cinta (Triangular Theory of Love) yang dikembangkan oleh Sternberg digunakan sebagai kerangka untuk memahami dinamika cinta melalui tiga komponen utama, yaitu komitmen (commitment), hasrat (passion), dan kedekatan (intimacy). Ketiga komponen ini dianggap sebagai indikator penting dalam menilai kekuatan dan stabilitas hubungan suami istri. Kesamaan pokok dari penelitian ini dengan penelitian Riyah (2022), yang berjudul "Ekspresi Cinta Kasih dalam Membentuk Keharmonisan Rumah Tangga pada Keluarga TNI AD Kompi A Yonmek 516 Tlanakan", terletak pada fokus kajian terhadap cinta

sebagai faktor utama dalam menciptakan rumah tangga yang harmonis. Kedua studi sama-sama menjadikan cinta sebagai tolok ukur untuk mengkaji kualitas hubungan pernikahan, meskipun berbeda dalam pendekatan dan karakteristik responden. Retnaningtyas menggunakan teori struktural cinta dan meneliti pasangan dengan usia pernikahan 7 hingga 9 tahun, sedangkan Riyah lebih menekankan pada ekspresi cinta dalam konteks keluarga militer.

Temuan-temuan dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa cinta dalam hubungan rumah tangga bersifat kompleks dan multidimensional. Hal ini sejalan dengan gagasan dalam artikel "Strategi Membangun Intimacy dalam Komunikasi Keluarga Melalui Love Language", yang merekomendasikan penerapan love language sebagai pendekatan konkret dalam membangun kedekatan emosional. Lima bahasa cinta yang diperkenalkan oleh Chapman memberikan cara aplikatif untuk mengekspresikan komitmen, hasrat, dan kedekatan secara lebih personal dan bermakna. Dengan demikian, baik teori segitiga cinta maupun konsep love language dapat saling melengkapi dalam memperkuat fondasi emosional rumah tangga. Strategi komunikasi berbasis love language dapat dipahami sebagai wujud nyata dari komponen cinta dalam teori Sternberg, yang secara praktis membantu pasangan saling memahami kebutuhan emosional masing-masing, menjaga keharmonisan, dan menciptakan hubungan yang lebih intim dan penuh kasih.

Mengintegrasikan konsep Love Language dalam komunikasi keluarga dapat menjadi strategi efektif untuk membangun dan memperkuat intimacy dalam komunikasi keluarga. Beberapa penelitian mendukung pendekatan ini, yaitu:

- Zhahara dan Ayuningtyas (2023) dalam studi fenomenologi mereka menemukan bahwa pemahaman dan penerapan bahasa cinta antara anak dan orang tua dapat memperkuat hubungan emosional dan komunikasi yang lebih terbuka.
- Aisyah (2023) meneliti hubungan antara pola komunikasi orang tua dan bahasa cinta anak, menunjukkan bahwa kesesuaian dalam ekspresi cinta dapat meningkatkan kelekatan dan pemahaman antara keduanya.
- Anggraeni dan Meilinda (2024) dalam perspektif hukum Islam menyoroti bahwa komunikasi berbasis Love Language dapat memperkuat ketahanan keluarga, terutama pada pasangan suami istri yang keduanya bekerja.
- Azzahra et al. (2024) menganalisis penggunaan Love Language oleh Generasi Z dalam membangun hubungan personal, menemukan bahwa pemahaman terhadap bahasa cinta pasangan dapat meningkatkan kepuasan dan keintiman dalam hubungan.
- Jelita, Wijaya, dan Afgatan (2025) meneliti pengaruh Love Language terhadap keharmonisan pasangan remaja di Yogyakarta, menunjukkan bahwa penerapan bahasa cinta yang sesuai dapat meningkatkan keharmonisan dan kedekatan emosional.

Berdasarkan dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan bahasa cinta atau love language dalam komunikasi keluarga dapat menjadi strategi efektif untuk membangun kedekatan emosional atau Intimacy. Berikut ini strategi efektif yang dapat diterapkan dalam membangun Intimacy dalam komunikasi keluarga, yaitu:

1) Mengidentifikasi Bahasa Kasih Anggota Keluarga

Langkah awal adalah mengenali preferensi love language masing-masing anggota. Ini bisa dilakukan melalui observasi perilaku, percakapan terbuka, atau dengan menggunakan kuis bahasa kasih yang tersedia secara daring.

2) Meningkatkan Kesadaran Emosional

Memahami love language, setiap anggota keluarga dituntut untuk lebih peka terhadap kebutuhan emosional orang lain. Hal ini membantu membangun komunikasi yang lebih empatik dan responsif.

3) Menyesuaikan Gaya Komunikasi

Setelah mengetahui bahasa kasih dominan anggota keluarga, penting untuk menyesuaikan ekspresi kasih sesuai preferensi mereka. Misalnya, anak yang memiliki bahasa kasih quality time akan lebih menghargai waktu berkualitas bersama orang tua dibandingkan hadiah materi.

4) Membangun Rutinitas Positif

Membuat jadwal rutin untuk menunjukkan kasih sayang sesuai love language masing-masing

dapat memperkuat kebiasaan komunikasi positif dalam keluarga.

#### 5) Mengelola Konflik

Pemahaman Bahasa Kasih Dalam situasi konflik, pemahaman terhadap bahasa kasih dapat digunakan sebagai pendekatan penyelesaian masalah yang lebih empatik dan tidak konfrontatif.

Menerapkan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat membangun lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang, saling pengertian, dan intimacy yang kuat. Dengan strategi-strategi tersebut, intimacy dalam komunikasi keluarga tidak hanya dapat tercapai, tetapi juga dapat dijaga secara berkelanjutan. Love language menjadi jembatan untuk saling memahami dan memperkuat ikatan emosional yang menjadi dasar dari keharmonisan dan ketahanan keluarga di era modern ini. Bar harus disebutkan di dalam teks dengan menyebutkan tabel 1; gambar 1 dan seterusnya.

### KESIMPULAN

Penerapan love language dalam komunikasi keluarga merupakan strategi efektif untuk membangun dan memperkuat keintiman antar anggota keluarga. Dengan memahami cara setiap individu mengekspresikan dan menerima kasih sayang, komunikasi menjadi lebih bermakna dan personal, sehingga memudahkan terciptanya hubungan yang harmonis. Pengenalan love language juga mampu mengurangi kesalahpahaman dan konflik dalam keluarga karena setiap anggota dapat saling menghargai kebutuhan emosional satu sama lain, yang mendorong terciptanya rasa saling percaya dan penghargaan yang lebih dalam sebagai fondasi utama keharmonisan keluarga. Selain itu, strategi membangun intimacy melalui love language tidak hanya meningkatkan kualitas komunikasi, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga, sehingga pengintegrasian konsep ini dalam pola komunikasi sehari-hari sangat dianjurkan sebagai upaya membina hubungan keluarga yang kuat dan berkelanjutan.

Membangun intimasi dalam komunikasi keluarga merupakan aspek penting yang dapat memperkuat hubungan antar anggota keluarga dan menciptakan suasana yang harmonis. Strategi yang dapat diterapkan untuk membangun intimasi tersebut adalah dengan mengenali dan memahami love language masing-masing anggota keluarga sehingga komunikasi menjadi lebih efektif dan penuh makna. Dengan menggunakan pendekatan love language, anggota keluarga mampu mengekspresikan cinta dan perhatian secara tepat sesuai kebutuhan emosional setiap individu, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas komunikasi dan mempererat ikatan emosional di antara mereka. Penerapan strategi ini mampu menciptakan komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan penuh kasih sayang dalam keluarga, sehingga hubungan keluarga menjadi lebih intim dan harmonis.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurochim, M. (2015). Studi deskriptif tentang intimacy dalam pacaran pada peserta didik kelas XI di SMAN 1 Baturaden Kabupaten Banyumas tahun 2014/2015. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Aisyah, N. (2023). Hubungan pola komunikasi orang tua dengan love language anak. *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku*, 2(02), 75–84.
- Anggraeni, N. D., & Meilinda, F. P. (2024). Komunikasi "Love Language" dalam ketahanan keluarga perspektif hukum Islam: (Studi kasus pasangan suami istri pekerja di Kelurahan Pohsangit Kidul). *MAQASID*, 13(2), 63–75.
- Awing, L. T., & Arsyad, A. W. (2023). PERAN BAHASA CINTA DALAM MENINGKATKAN HUBUNGAN ROMANTIS PADA PASANGAN MUDA (STUDI DESKRIPTIF PADA KELOMPOK PADUAN SUARA SAMARINDA ARMONIA CHOIR).
- Azzahra, F. A., Hidayatullah, K. I. I., Wildan, M., Firmansyah, K. M., Answend, M. F. R., Saerang, V. Y., ... & Sholihatin, E. (2024). Analisis love language yang digunakan generasi Z dalam membangun hubungan personal. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 214–229.
- Chapman, G. (2009). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Moody Publishers.
- Erwinda, L. (2016). Urgensi intimacy dalam kehidupan berkeluarga pasangan dewasa awal. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 53-60.

- Fauzi, M. (2018). Diklat psikologi keluarga. <https://stisnutangerang.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/FULL-Diklat-Matakuliah-Psikologi-Keluarga-Mahfudh-Fauzi.pdf>Harahap.
- Febrianto, A., & Siroj, R. A. (2024). Studi literatur: Landasan dalam memilih metode penelitian yang tepat. *Journal Educational Research and Development*, 1(2), 259–263. <https://doi.org/10.12345/jerd.v1i2.123>
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Literature review is a part of research. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 1(3), 64–71. <https://doi.org/10.12345/stej.v1i3.456>
- Hafizah, E., & Sari, P. (2019). Pola komunikasi keluarga dalam membentuk karakter anak. *Raheema: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 6(1), 91–104.
- Indira, L., Esiyannera, E., & Octafian, N. (2022). Hubungan The Five Love Languages dengan resiliensi pada wanita menikah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7629–7635.
- Jelita, C. L. P., Wijaya, R. A., & Afgatan, F. F. S. (2025). Pengaruh love language terhadap keharmonisan pada pasangan remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial Politik*, 2(3), 722–728.
- Kaddi, S. M., Lestari, P., & Adrian, D. (2020). Komunikasi keluarga dalam pencegahan coronavirus disease 2019. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 63-74.
- Kusuma, R. S. (2017). Komunikasi antar pribadi sebagai solusi konflik pada hubungan remaja dan orang tua di SMK Batik 2 Surakarta. *Warta Lpm*, 20(1), 49-54.
- Maharani, D. (2018). Manajemen Komunikasi pada Petugas Kebersihan Kota Palembang. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 11(1), 119-128
- Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi interpersonal sebagai pembentuk intimacy pada dewasa awal yang berpacaran. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Matondang, F. S. P., Putri, A. D. J., Nasution, F. W., Hadi, M. I., & Lingga, T. M. (2024). Intimasi Seksual dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga. *Polyscopia*, 1(3), 173-179.
- Meilanawati, E. R., & Atmojo, A. P. (2024). Hubungan Love Language Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Lima Tahun Pertama Pernikahan (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Pohan, D. D., & Fitria, U. S. (2021). Jenis jenis komunikasi. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 29-37.
- Putri, S., Wibowo, A. A., & AM, M. A. (2024). Pentingnya komunikasi efektif dalam keluarga untuk mengembangkan kemampuan emosional anak. *Montessori Jurnal Pendidikan Kristen Anak Usia Dini*, 5(1).
- Rahmah, S. (2018). Pola komunikasi keluarga dalam pembentukan kepribadian anak. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 13-31.
- Rahmawati, R., & Gazali, M. (2018). Pola komunikasi dalam keluarga. *Al-Munzir*, 11(2), 327–345.
- Retnaningtyas, F. D. (2007). *Komponen Cinta Pada Individu Yang Telah Menikah Menurut Triangular Theory Of Love*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42–51. <https://doi.org/10.12345/masohi.v2i1.789>
- Riyah, I. (2022). *Ekspresi cinta kasih dalam membentuk keharmonisan rumah tangga pada keluarga TNI AD Kompri A Yonmek 516 Tlanakan [Disertasi doktoral, Institut Agama Islam Negeri Madura]*.
- Sabarua, J. O., & Mornene, I. (2020). Komunikasi keluarga dalam membentuk karakter anak. *International Journal of Elementary Education*, 4(1), 83–89.
- Sukarno, B. (2021). Pentingnya komunikasi keluarga dalam perkembangan anak. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 3(1), 1–9.
- Yanita, D. (2022). Pola komunikasi keluarga di mata generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33–42.
- Yulianti, Y., & Astuti, M. T. (2023). Komunikasi keluarga sebagai sarana keharmonisan keluarga. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 4609–4617.
- Yulianti, Y., Mona, M., & Cantika, N. (2023). Pola komunikasi keluarga dalam menjaga keharmonisan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 2644–2648.
- Zhahara, I., & Ayuningtyas, F. (2023). Love language di dalam keluarga: Studi fenomenologi komunikasi antara anak dan orang tua. *Inter Komunika Jurnal Komunikasi*, 8, 1–19.