Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 33678-33685

Perbedaan Pola Komunikasi Romantis antara Interaksi Tatap Muka dan Interaksi Melalui Media Sosial

Alissa Agustine[1] , Miftahul Jannah[2], Endah Nur Aulia[3], Konto Iskandar Dinata[4]
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
e-mail: alissaagustine437@gmail.com[1], mifta6731@gmail.com[2],
12.endahnuraulia@gmail.com[3], kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id[4]

Published: November , 2025

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has significantly transformed the way romantic partners communicate. Interactions that were once dominated by face to face communication are now increasingly facilitated through social media and instant messaging platforms. This study aims to analyze the differences between romantic communication patterns in face-to-face interactions and those conducted through social media, as well as their implications for relationship quality. This research uses a literature review method by examining recent studies published between 2018 - 2024. The findings indicate that face-to-face communication remains crucial for building intimacy through clear messages and rich nonverbal cues. Meanwhile, digital communication provides accessibility and continuous contact, especially for long-distance couples, but it also introduces challenges such as digital jealousy, miscommunication, and expectations for immediate responses. These results highlight the importance of balancing direct and digital communication to maintain harmony, trust, and emotional stability in modern romantic relationships.
Keywords: *Romantic Relationship, Social Media, Direct Interaction*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam cara pasangan romantis berkomunikasi. Pola komunikasi yang sebelumnya didominasi interaksi tatap muka kini semakin banyak dilakukan melalui media sosial dan aplikasi pesan instan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pola komunikasi romantis antara interaksi tatap muka dan interaksi melalui media sosial, serta implikasinya terhadap kualitas hubungan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan menelaah penelitian terbaru periode 2018–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi tatap muka tetap memiliki peran kuat dalam membangun keintiman melalui kejelasan pesan dan isyarat nonverbal. Sementara itu, komunikasi digital memberikan kemudahan akses dan kontinuitas hubungan, terutama bagi pasangan jarak jauh, namun juga rentan menimbulkan kecemburuan digital, miskomunikasi, dan ekspektasi respons cepat. Temuan ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara komunikasi langsung dan digital agar hubungan romantis tetap harmonis dan stabil.
Kata Kunci: Hubungan Romantis, Media Sosial, Interaksi Langsung

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Sesuai dengan kodratnya, manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain. Rasa saling membutuhkan tersebut tertuang melalui hubungan antar individu. Individu membutuhkan kasih sayang, pengertian, informasi, maupun dukungan dari orang lain merupakan alasan utama dari mengapa individu membentuk hubungan dengan individu lainnya. Dalam hubungan romantis, komunikasi memegang fungsi sentral sebagai fondasi untuk membangun pemahaman dan kepercayaan. Komunikasi yang terbuka dan efektif memungkinkan pasangan mengekspresikan perasaan, memahami kebutuhan satu sama lain, serta menyelesaikan konflik dengan lebih adaptif. Yulianti & Adiyanti (2019) menjelaskan bahwa keterbukaan diri dan kemampuan menyampaikan pesan secara jelas berkaitan langsung dengan tingkat keintiman dan kepuasan hubungan pada pasangan muda. Hal ini menunjukkan bahwa peran komunikasi tidak hanya sebatas bertukar informasi, tetapi juga menjadi jembatan emosional yang menjaga kedekatan dua individu (Campbell, 2022).

Memasuki fase dewasa awal dihadapkan pada kebutuhan untuk hubungan romantis dan komitmen berpacaran dengan lawan jenis untuk melengkapi kehidupan sehari-hari dengan cinta, kasih sayang, dan keintiman. Membangun ikatan emosional dengan lawan jenis penting untuk membentuk hubungan yang sehat di masa dewasa serta untuk persiapan pernikahan di masa depan (Atrup & Anisa, 2018). Terdapat berbagai macam fenomena hubungan yang menarik, salah satunya adalah hubungan jarak jauh atau yang sering di singkat LDR. Hubungan jarak jauh dapat dikatakan suatu bentuk yang unik, karena berbeda dari yang biasanya terjadi pada pasangan lainnya yang selalu berada berdekatan setiap waktu. Hubungan jarak jauh dapat terjadi ketika dua individu terpisah oleh jarak geografis yang jauh, sehingga mereka kesulitan untuk bertemu secara fisik dalam periode waktu tertentu (Putri & Hermawati, 2022). Munculnya perkembangan teknologi berupa internet ini tentunya melahirkan berbagai macam media baru yang memiliki fungsinya masing-masing. Istilah media baru mengacu pada memusatnya teknologi komunikasi digital yang terhubung secara otomatis ke dalam suatu jaringan. Media baru ini merupakan perantara dari orang yang memberi informasi yang kemudian akan disampaikan kepada penerima informasi. Di dalam media baru ini lah yang menyatukan beberapa fungsi yang sudah ada di media lain seperti suatu bentuk rekaman, video, suara ataupun tulisan. Salah satu contoh media baru yaitu media sosial dan aplikasi web seluler Perkembangan teknologi komunikasi memungkinkan hubungan jarak jauh untuk tetap terjaga dalam hubungan (Langlais, 2024).

Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dapat menggunakan teknologi ini untuk berkomunikasi melalui chat atau *video call*. Karena itu, hasil peningkatan pasangan yang menjalani LDR juga didukung oleh adanya kemudahan teknologi dalam berkomunikasi, yang memudahkan pasangan untuk tetap saling berhubungan (Wijaya & Loisa, 2024).

Dengan hadirnya perkembangan teknologi berupa internet, muncul berbagai jenis media sosial yang masing-masing memiliki fungsi tersendiri. Istilah media baru merujuk pada sentralisasi teknologi komunikasi digital yang secara otomatis terhubung ke dalam suatu jaringan. Berbagai media social ini akan memudahkan dalam kegiatan komunikasi dan interaksi bagi penggunanya, dimana kegiatan komunikasi dan interaksi yang diakses secara online dapat terjalin lebih luas, seperti tanpa dibatasi jarak dan waktu (Hidayat & Prasetyo, 2021). Manfaat media sosial juga dirasakan dalam menjalin jenis hubungan baik dalam hubungan pertemanan, rekan bisnis maupun hubungan romantis (Anggraini et al., 2024). Lestari (2019) berpendapat bahwa pikiran dan perasaan yang hadir dalam hubungan jarak jauh, membutuhkan sebuah alat komunikasi yang efektif demi terciptanya hubungan yang harmonis. Dalam hubungan berpasangan, mereka terus berkomunikasi seperti berdiskusi, bertukar kabar maupun menyampaikan perasaan (Wijaya & Loisa, 2024).

Kebersamaan sangat penting dalam kehidupan manusia, menciptakan interaksi, komunikasi dan pemahaman antara individu. Komunikasi memungkinkan ungkapan pikiran, perasaan, dan emosi memainkan peran penting dalam konteks ini, di mana komunikasi menjadi kunci untuk mengelola interaksi sehari-hari dan membangun pemahaman antara pembicara dan pendengar (Siti et al., 2021).

Sebuah survey yang melibatkan 1000 peserta mengungkapkan bahwa hubungan jarak jauh memiliki tingkat keberhasilan sebesar 58%. Agar hubungan LDR dapat berkembang, kedua pasangan harus berusaha keras, yaitu pertama dengan mengasah keterampilan komunikasi yang baik; kedua, dengan mempelajari Bahasa cinta masing-masing; dan ketiga dengan memanfaatkan waktu Bersama secara berkualitas (Rahmawati & Chozanah, 2021).

TINJAUAN LITERATUR

Pola Komunikasi Romantis dalam Interaksi Tatap Muka

Interaksi tatap muka menjadi dasar dari komunikasi romantis karena menyediakan ruang bagi pasangan untuk mengamati berbagai isyarat nonverbal yang tidak dapat diperoleh melalui media digital. Isyarat seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, nada suara, bahkan jarak fisik, berperan dalam membantu pasangan menafsirkan emosi dan intensi secara lebih akurat. Pasangan yang sering melakukan komunikasi tatap muka menunjukkan tingkat keintiman emosional yang lebih tinggi dibandingkan pasangan yang lebih mengandalkan komunikasi digital (Yulianti & Adiyanti, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran fisik memberikan keuntungan signifikan dalam membangun hubungan romantis yang stabil.

Interaksi tatap muka memungkinkan terjadinya *synchrony* atau keselarasan emosi secara langsung. Ketika pasangan berbicara, mereka tidak hanya bertukar kata tetapi juga merasakan perubahan mikro – ekspresi yang terjadi dalam hitungan detik. Keselarasan ini menciptakan perasaan kedekatan yang sulit tergantikan oleh teknologi. Rachelia (2024) menyebutkan bahwa pasangan muda mengakui interaksi tatap muka dapat memberikan rasa aman karena mereka bisa melihat reaksi spontan pasangannya seperti apakah tertawa, tersenyum, atau menunjukkan empati, sehingga komunikasi terasa lebih hangat dan mendalam.

Tatap muka juga menjadi ruang utama bagi keterbukaan diri *(self- disclosure)*. Dalam hubungan romantis, *self-disclosure* tidak hanya tentang berbagi cerita, melainkan tentang berbagi kerentanan. Pasangan cenderung lebih mudah terbuka secara emosional ketika berada di ruang fisik yang sama karena mereka dapat menilai keseriusan, empati, dan perhatian pasangan melalui kontak mata dan bahasa tubuh. Keterbukaan ini merupakan indikator penting dalam memperkuat kepercayaan dan kepuasan hubungan (Lestari, 2019).

Meski demikian, kualitas komunikasi tatap muka dapat menurun akibat distraksi teknologi, khususnya *phubbing*. Ajooba (2023) menemukan bahwa pasangan yang mengalami *phubbing* secara konsisten merasa tidak dihargai, kurang diperhatikan, dan mengalami penurunan kepuasan hubungan. Oleh karena itu, walaupun tatap muka merupakan modal komunikasi paling kuat, kehadiran ponsel dalam ruang interaksi dapat menggeser persepsi "hadir bersama" menjadi "hadir secara fisik tetapi tidak emosional".

Selain itu, budaya Indonesia menempatkan interaksi tatap muka sebagai simbol keseriusan hubungan. Kunjungan seperti datang ke rumah pasangan, bertemu keluarga, atau berbicara berdua secara langsung memiliki nilai sosial yang tinggi dan dianggap sebagai langkah penting dalam memperkuat komitmen (Dwihapsari & Prabowo, 2022). Hal ini membuat komunikasi tatap muka tidak hanya bermakna secara emosional tetapi juga secara sosial dan kultural.

Pola Komunikasi Romantis dalam Interaksi Melalui Media Sosial

Hubungan romantis dalam era digital memerlukan pemahaman terhadap konsep dasar mengenai apa itu hubungan romantis dan bagaimana komunikasi bekerja di dalamnya. Hubungan romantis dipahami sebagai ikatan emosional antara dua individu yang ditandai oleh kelekatan, keintiman, komitmen, dan kebutuhan untuk saling memahami (Anggraini et al., 2024). Dalam konteks remaja dan dewasa muda, hubungan romantis memiliki fungsi penting bagi perkembangan emosional, pembentukan identitas diri, serta stabilitas psikologis. Yulianti dan Adiyanti (2019) menjelaskan bahwa kualitas hubungan romantis berkaitan erat dengan rasa aman dan kepuasan hidup, sehingga komunikasi yang baik menjadi fondasi dalam menjaganya.

Komunikasi romantis sendiri didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan emosional, afeksi, perhatian, dan kebutuhan interpersonal antara pasangan untuk membangun keintiman serta mempertahankan hubungan (Rachelia, 2024). Komunikasi yang terbuka, hangat, dan empatik berperan dalam memperkuat kepercayaan serta mengurangi potensi konflik. Dalam perspektif teori keterbukaan diri, pasangan yang mampu membagi pengalaman pribadi secara jujur cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil (Lestari, 2019). Oleh karena itu, komunikasi menjadi aspek kunci yang tidak dapat dipisahkan dari keberlangsungan hubungan romantis.

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan terhadap proses komunikasi romantis. Media sosial kini menjadi ruang di mana pasangan berinteraksi, mengekspresikan kasih sayang, dan menunjukkan keterlibatan dalam kehidupan satu sama lain. Anggraini et al. (2024) menyebut media sosial sebagai "ruang emosional" baru yang memungkinkan pasangan menunjukkan perhatian melalui unggahan bersama, pesan langsung, atau tanda interaksi sederhana seperti *like* dan *emoji*. Pola komunikasi ini semakin umum terjadi di kalangan generasi Z yang tumbuh dengan teknologi sebagai bagian dari keseharian mereka.

Media sosial juga memberi fleksibilitas bagi pasangan untuk tetap terhubung kapan pun dan di mana pun. Fitur pesan cepat, *voice note*, hingga v*ideo call* membuat komunikasi berlangsung intens, personal, dan berkesinambungan (Setiawan & Nurhayati, 2023).

Individu yang tengah menjalin hubungan jarak jauh sangat memerlukan media sosial dalam berkomunikasi. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga sarana

mempertahankan keintiman emosional. Kontak visual melalui *video call*, misalnya, dapat menghadirkan rasa kehadiran yang hampir menyerupai interaksi langsung. Tak hanya itu, simbol – simbol digital seperti *emoji*, GIF, dan stiker juga membantu pasangan mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan melalui teks saja (Hakim, 2020).

Selain menjadi sarana ekspresi, media sosial berfungsi sebagai wadah untuk menunjukkan identitas dan representasi hubungan. Banyak pasangan yang merasa lebih terikat ketika hubungan mereka ditampilkan secara publik, seperti melalui unggahan foto berdua atau menuliskan caption berisi afeksi. Menurut Setiawan dan Nurhayati (2023) algoritma media sosial mendorong eksposur terhadap konten romantis, sehingga tercipta norma digital bahwa pasangan ideal adalah yang terlihat harmonis di dunia maya. Representasi ini sering dianggap sebagai bentuk validasi hubungan, meski tidak selalu mencerminkan realitas emosional pasangan.

Namun, pola komunikasi romantis melalui media sosial tidak selalu membawa dampak positif. Ada berbagai tantangan yang muncul seiring intensitas penggunaan teknologi. Salah satunya adalah ekspektasi respons cepat. Pasangan sering kali merasa tidak nyaman ketika pesan tidak dibalas dalam waktu yang dianggap wajar. Priyambodo (2022) menjelaskan bahwa pasangan muda cenderung menafsirkan keterlambatan respons sebagai tanda ketidaktertarikan atau perubahan sikap emosional. Hal ini memicu ketegangan yang sebenarnya muncul dari dinamika komunikasi digital, bukan dari isi hubungan itu sendiri.

Selain itu, media sosial membuka peluang bagi terjadinya kecemburuan digital. Interaksi pasangan dengan orang lain di dunia maya sering menimbulkan prasangka, terlebih jika melibatkan orang yang dianggap berpotensi mengganggu hubungan. Wijaya dan Loisa (2024) menyatakan bahwa kecemburuan digital adalah salah satu faktor pemicu konflik tertinggi dalam hubungan anak muda karena media sosial menyediakan informasi yang tidak utuh dan sering kali ambigu.

Aktivitas seperti menyukai unggahan orang tertentu atau sering berinteraksi di kolom komentar dapat disalahartikan dan menimbulkan perasaan tidak aman. Media sosial juga menciptakan fenomena *passive monitoring*, yaitu kegiatan mengamati aktivitas pasangan tanpa berkomunikasi langsung. Perilaku seperti melihat kapan pasangan terakhir online, siapa yang mereka ikuti, dan konten apa yang mereka sukai dapat menambah kecemasan emosional. Menurut Putri dan Hermawati (2022) perilaku memantau ini sering kali muncul dari kebutuhan akan rasa aman, namun ketika dilakukan berlebihan dapat merusak kepercayaan dalam hubungan. Monitoring yang tidak disadari dapat membuat hubungan menjadi lebih tegang karena masing-masing pihak merasa diawasi.

Tidak hanya itu, media sosial juga memengaruhi kualitas komunikasi tatap muka. Fenomena *phubbing*, yaitu mengabaikan pasangan demi fokus pada ponsel, dapat mengurangi kehangatan dan rasa dihargai dalam interaksi langsung. Ajooba (2023) menyebutkan *phubbing* dapat menurunkan kepuasan hubungan karena pasangan merasa perhatian mereka tidak dihargai. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berdampak pada interaksi digital, tetapi juga interaksi langsung yang seharusnya menjadi ruang keintiman utama.

Meskipun demikian, media sosial tetap menjadi sarana efektif untuk memperkuat hubungan jika digunakan secara bijaksana. Berbagi konten romantis, bertukar meme lucu, atau mengirimkan pesan dukungan menjadi cara sederhana namun bermakna untuk memperkuat ikatan emosional (Pollmann, 2021). Komunikasi yang ringan dan informal dapat meningkatkan kedekatan karena pasangan merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri. Ini menjadikan media sosial sebagai alat yang fleksibel, yang bisa memperkaya dinamika hubungan jika digunakan dengan batasan yang sehat (Rachelia, 2024).

Secara keseluruhan, pola komunikasi romantis melalui media sosial membentuk dinamika hubungan yang cepat, intens, namun juga rentan menimbulkan kesalahpahaman. Kelebihannya terletak pada fleksibilitas, kemudahan akses, dan kemampuan menciptakan kehadiran emosional meski dari jarak jauh. Sedangkan tantangannya mencakup kecemburuan digital, ekspektasi respons cepat, monitoring berlebih, hingga hambatan dalam interaksi langsung. hubungan tetap harmonis, stabil, dan bermakna.

Perbedaan Pola Komunikasi Romantis antara Tatap Muka dan Media Sosial

Perbedaan pola komunikasi romantis antara tatap muka dan media sosial sangat dipengaruhi oleh konteks interaksi, kedekatan emosional, serta karakteristik medium yang digunakan oleh pasangan. Komunikasi romantis tatap muka memberikan ruang bagi pasangan untuk menunjukkan afeksi melalui sinyal nonverbal seperti sentuhan, ekspresi wajah, kontak mata, dan perubahan intonasi yang memperkuat kedekatan emosional. Kehadiran fisik memungkinkan pasangan saling merespons secara langsung sehingga pesan menjadi lebih kaya dan bermakna. Menurut Rahmawati (2020), komunikasi tatap muka mampu menumbuhkan keintiman melalui kehadiran sosial yang tidak dapat digantikan oleh media digital. Sebaliknya, komunikasi romantis melalui media sosial memiliki pola yang lebih cepat, fleksibel, dan bergantung pada fitur platform seperti pesan instan, emoji, stiker, dan video call yang berfungsi menggantikan ekspresi emosional secara digital. Hidayat dan Prasetyo (2021) menambahkan bahwa komunikasi romantis di ruang digital cenderung lebih dinamis namun juga rentan mengalami kesalahpahaman karena keterbatasan konteks nonverbal. Selain itu, media sosial memungkinkan pasangan untuk mengonstruksi identitas digital yang terkadang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi emosional atau situasi sebenarnya, sehingga memengaruhi keaslian interaksi dalam hubungan romantis.

Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perbedaan Pola Komunikasi

Perbedaan pola komunikasi romantis antara interaksi tatap muka dan media sosial dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang bekerja secara berkesinambungan, mulai dari perkembangan teknologi, karakteristik media, hingga kondisi psikologis pasangan. Faktor pertama adalah ketersediaan teknologi dan fitur media digital yang membentuk cara pasangan mengirim dan menerima pesan.

Platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok menyediakan ruang komunikasi cepat dan instan, namun untuk menyederhanakan ekspresi emosional dalam hubungan romantis seharusnya bersifat kompleks. Sari (2021) menjelaskan bahwa teknologi digital mengarahkan interaksi ke pola komunikasi yang serba cepat dan praktis, sehingga mengurangi intensitas kedalaman pesan yang biasanya muncul dalam tatap muka.

Faktor kedua adalah sinyal nonverbal, dimana komunikasi romantis tatap muka jauh lebih kaya, karena pasangan dapat membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, sentuhan, dan kontak mata. Dalam komunikasi digital, sinyal tersebut hanya digantikan oleh emoji dan simbol sehingga ruang interpretasi semakin luas dan potensi miskomunikasi meningkat. Hal ini diperkuat oleh pendapat Hakim (2020) yang menegaskan bahwa ketiadaan unsur nonverbal dalam komunikasi digital membuat pesan romantis lebih mudah disalahpahami.

Faktor ketiga adalah identitas dan pengelolaan citra diri, dikarenakan media social memungkinkan individu menampilkan versi ideal dirinya, bukan kondisi emosional dirinya yang nyata, sehingga berpengaruh pada kualitas keterbukaan dalam hubungan. Priyambodo (2022) menambahkan bahwa identitas digital yang fleksibel sering menciptakan jarak emosional di dalam hubungan karena pasangan tidak selalu berhadapan dengan identitas otentik.

Faktor keempat adalah norma sosial digital, yaitu aturan tidak tertulis tentang kecepatan respons, konsistensi komunikasi, dan ekspektasi untuk selalu "terhubung". Norma ini dapat meningkatkan kecemasan komunikasi dan menimbulkan konflik apabila salah satu pasangan tidak merespons sesuai ekspektasi waktu di media sosial (Lestari, 2019).

Faktor kelima adalah motivasi penggunaan media, di mana pasangan yang memanfaatkan media sosial hanya sebagai kegiatan rutin cenderung mengalami pola komunikasi yang lebih dangkal dibanding mereka yang menggunakannya untuk menjalin kedekatan emosional (Lestari, 2019).

Terakhir, faktor yang sangat berpengaruh adalah algoritma media sosial yang menentukan visibilitas pesan romantis, frekuensi interaksi digital, serta paparan pada konten tertentu yang dapat memicu kecemburuan, perbandingan sosial, atau kesalahpahaman dalam hubungan. Setiawan dan Nurhayati (2023) menyatakan bahwa algoritma berperan besar dalam membentuk intensitas komunikasi digital karena ia mengatur konten yang muncul dan memengaruhi suasana emosional pengguna. Secara keseluruhan, berbagai faktor ini menjelaskan bagaimana pola komunikasi romantis di media sosial menjadi lebih cepat, terfragmentasi, dan berpotensi ambigu, sedangkan komunikasi tatap muka tetap menawarkan kedalaman emosional dan kejelasan makna yang lebih tinggi.

Implikasi Perbedaan Pola Komunikasi bagi Hubungan Romantis

Perbedaan antara komunikasi tatap muka dan komunikasi melalui media sosial membawa pengaruh yang cukup besar pada dinamika hubungan romantis. Komunikasi berbasis teks sering kali tidak membawa isyarat emosional yang lengkap, sehingga pesan bisa terasa datar atau bahkan disalahartikan. Namun, pasangan biasanya mengakalinya dengan menggunakan emoji, stiker, atau cara ekspresif lain yang membantu menyampaikan emosi lebih jelas. Beberapa penelitian menemukan bahwa penggunaan elemen digital ini dapat meningkatkan persepsi kedekatan dan responsivitas, terutama saat pasangan tidak bisa bertemu langsung (Huh, 2025).

Di sisi lain, media sosial memberi kesempatan bagi pasangan untuk tetap terhubung dalam keseharian meskipun terhalang jarak. Berbagi foto, cerita, atau sekadar saling komentar dapat menjadi bentuk pemeliharaan hubungan. Namun, interaksi digital juga membawa risiko, seperti munculnya kecemburuan akibat unggahan tertentu atau perbandingan dengan pasangan lain di media sosial. Situasi seperti ini bisa menimbulkan ketegangan jika tidak dibicarakan secara terbuka (Bouffard et al., 2021).

Karena pola komunikasi digital dan tatap muka sangat berbeda, banyak pasangan merasa perlu menyusun aturan tersendiri tentang penggunaan teknologi dalam hubungan mereka. Misalnya kapan sebaiknya membalas pesan, bagaimana bersikap di media sosial, atau kapan waktu khusus tanpa ponsel. Pasangan yang sepakat mengenai hal-hal seperti ini cenderung lebih nyaman menjalani hubungan (Campbell, 2022).

Perbedaan ini juga memengaruhi bagaimana pasangan membangun kepercayaan. Hubungan yang berlangsung lebih banyak melalui pesan atau media sosial sering kali membutuhkan usaha ekstra untuk menunjukkan konsistensi dan komitmen, karena bukti perilaku sehari- hari tidak terlihat secara langsung (Langlais et al., 2024).

Secara keseluruhan, kombinasi antara komunikasi tatap muka dan komunikasi digital dapat menjadi strategi yang paling sehat bagi banyak pasangan. Tatap muka membantu membangun kedekatan emosional yang kuat, sementara komunikasi digital menjaga hubungan tetap terhubung meski berjauhan. Dengan menciptakan batasan dan kebiasaan komunikasi yang sama-sama disepakati, pasangan dapat keseimbangan antara kebutuhan emosional dan tuntutan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Huh, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur untuk mengidentifikasi dan menganalisis perbedaan pola komunikasi romantis antara interaksi tatap muka dan interaksi melalui media sosial. Metode ini dipilih karena fokus penelitian tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, melainkan memanfaatkan temuan ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, SINTA, DOAJ, dan portal jurnal universitas. Literatur yang dipilih dibatasi pada tahun 2018–2024 untuk memastikan relevansi dengan perkembangan komunikasi digital terbaru. Kata kunci yang digunakan meliputi "komunikasi romantis", "tatap muka", "media sosial", "hubungan romantis", "LDR", "*phubbing*", dan "pola komunikasi."

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Artikel terakreditasi atau terpublikasi dalam jurnal ilmiah terpercaya.
2. Tersedia teks lengkap.
3. Penelitian membahas komunikasi romantis dalam konteks tatap muka atau media sosial.
4. Dipublikasikan dalam rentang tahun penelitian.

Literatur yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, yang meliputi tahap membaca mendalam, mengidentifikasi tema utama, mengelompokkan temuan, dan menyusun sintesis komprehensif mengenai perbedaan pola komunikasi romantis. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran holistik mengenai dinamika komunikasi pasangan berdasarkan temuan penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa pola komunikasi romantis memiliki dinamika yang berbeda ketika terjadi secara tatap muka dibandingkan dengan komunikasi melalui media sosial.

Perbedaan ini bukan hanya terlihat dari cara pesan disampaikan, tetapi juga dari makna emosional yang terbentuk selama proses komunikasi. Pada banyak penelitian, interaksi tatap muka digambarkan sebagai bentuk komunikasi paling kaya karena melibatkan isyarat nonverbal yang sulit digantikan oleh platform digital. Pasangan yang berinteraksi langsung dapat membaca ekspresi wajah, nada suara, gerak tubuh, hingga keselarasan emosi secara spontan, sehingga makna percakapan menjadi lebih jelas dan mendalam (Yulianti & Adiyanti, 2019).

Penelitian lain juga menemukan bahwa saat pasangan terlibat dalam percakapan langsung, mereka tidak hanya bertukar kata, tetapi juga bertukar rasa. Dalam situasi tatap muka, respons emosional seperti senyum, anggukan, atau kontak mata dapat memperkuat kedekatan dan menciptakan rasa diterima. Keintiman semacam ini sulit direplikasi melalui pesan teks atau komunikasi online yang sifatnya lebih terbatas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rachelia (2024), pasangan muda menggambarkan bahwa momen bertemu langsung sering menjadi titik balik kedekatan, karena memungkinkan mereka menyampaikan hal – hal personal tanpa takut salah paham.

Namun demikian, temuan dari beberapa jurnal juga menunjukkan bahwa hubungan tatap muka pun bisa terganggu oleh penggunaan teknologi. *Phubbing* yaitu kebiasaan melihat ponsel saat sedang bersama pasangan terbukti menurunkan kualitas komunikasi dan menimbulkan rasa tidak dihargai. Dalam penelitian Ajooba (2023), pasangan yang mengalami *phubbing* merasakan turunnya kehangatan interaksi dan meningkatnya konflik kecil akibat minimnya perhatian. Hal ini menegaskan bahwa kualitas komunikasi tatap muka bukan hanya ditentukan oleh pertemuan fisik, tetapi juga kualitas kehadiran emosional.

Berbeda dengan tatap muka, komunikasi melalui media sosial cenderung lebih cepat dan fleksibel. Pasangan dapat berkomunikasi kapan saja tanpa harus berada pada ruang yang sama. Media sosial menjadi alat penting bagi hubungan modern, terutama bagi pasangan yang tidak selalu bisa bertemu langsung. Hakim (2020) menjelaskan fitur seperti emoji, stiker, voice note, hingga video call membantu pasangan mengekspresikan perasaan mereka secara lebih variatif, sehingga emosi dapat tersampaikan lebih jelas dibandingkan pesan teks biasa.

Dalam hubungan jarak jauh, media sosial bahkan menjadi jembatan utama yang menjaga relasi tetap stabil. Hidayat & Prasetyo (2021) menuliskan bahwa *video call* dianggap sebagai pengganti tatap muka yang paling mendekati interaksi langsung, karena memberikan pengalaman visual dan suara yang lebih kaya. Pasangan dapat melihat ekspresi satu sama lain, yang membantu menurunkan kecemasan dan memperkuat perasaan saling terhubung. Namun tetap saja, keterbatasan nonverbal membuat komunikasi digital lebih rentan terhadap kesalahpahaman dan interpretasi berlebihan (Priyambodo, 2022).

Di sisi lain, aktivitas pasangan di media sosial seringkali memicu munculnya tantangan baru dalam hubungan. Misalnya, rasa cemburu digital ketika melihat pasangan berinteraksi dengan orang lain dalam bentuk like, komentar, atau story. Dalam penelitian Wijaya & Loisa (2024), pasangan mengaku bahwa aktivitas online dapat memicu prasangka, terutama ketika komunikasi tidak transparan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber kedekatan sekaligus pemicu konflik bila tidak digunakan dengan penuh pertimbangan.

Selain itu, generasi muda kini menghadapi ekspektasi baru berupa tuntutan respons cepat. Priyambodo (2022) mengungkapkan bahwa pasangan sering merasa kesal atau cemas ketika pesan tidak dibalas dengan segera, sehingga menambah beban emosional dalam hubungan. Tekanan seperti ini hampir tidak ditemukan dalam komunikasi tatap muka, karena interaksi langsung tidak membutuhkan waktu tunggu.

Hasil tinjauan literatur juga memperlihatkan bahwa perbedaan pola komunikasi ini berpengaruh pada dinamika hubungan romantis. Komunikasi tatap muka cenderung meningkatkan kedekatan emosional, kepercayaan, dan keterbukaan diri. Sementara itu, komunikasi digital membantu pasangan menjaga intensitas interaksi harian meski tidak berada pada ruang yang sama. Kombinasi keduanya menjadi strategi paling efektif untuk menjaga hubungan tetap sehat. Ketika pasangan mampu menyeimbangkan pertemuan langsung dengan komunikasi digital yang hangat dan saling memahami, maka hubungan cenderung berkembang secara positif.

Secara keseluruhan, temuan- temuan ini menunjukkan bahwa tidak ada satu pola komunikasi yang benar-benar "lebih baik", melainkan keduanya memiliki fungsi yang berbeda. Tatap muka

menyediakan kedalaman emosional, sementara media sosial menyediakan keberlanjutan interaksi. Bagi pasangan modern, kunci hubungan romantis yang harmonis terletak pada kemampuan mereka menyesuaikan kedua pola komunikasi tersebut sesuai kebutuhan dan kondisi hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

Ajooba, K. F. (2023). Perilaku phubbing dan kepuasan hubungan romantis pada mahasiswa. *CMHP: Communication & Media Health Perspective, 3*(2), 45–54.

Anggraini, D. A., Putri, M., & Lestari, Y. (2024). Media sosial sebagai ruang pembentukan hubungan romantis pada generasi Z. *Jurnal Komunikasi Digital, 6*(1), 55–68.

Atrup, R., & Anisa, W. (2018). Kebutuhan hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi UIN Riau, 9*(2), 112–123.

Bouffard, L. A., Gervais, M., & Lafontaine, M. F. (2021). Romantic jealousy and social media: How online behaviors affect relational uncertainty. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 2001–2020.

Chozanah, N., & Rahmawati, S. (2021). Strategi komunikasi pasangan LDR dalam mempertahankan hubungan. *Jurnal Psikologi Populer, 4*(3), 98–107.

Dwihapsari, R., & Prabowo, A. (2022). Pola komunikasi pasangan muda di era digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi UNS, 10*(2), 112–125.

Foster Campbell, S. (2022). Phubbing and its effects on romantic relationship satisfaction. *Journal of Social Behavior and Communication, 14*(2), 77–89.

Hakim, R. (2020). Ekspresi emosional melalui emoji dan implikasinya pada hubungan romantis digital. *Jurnal Komunikasi Global, 9*(1), 33–48.

Hidayat, F., & Prasetyo, R. I. (2021). Komunikasi pasangan LDR di era media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi Undip, 9*(3), 233–245.

Huh, M. (2025). Digital maintenance of romantic relationships in Gen Z couples. *Journal of Emerging Media, 3*(1), 22–35.

Langlais, L., et al. (2024). Commitment in digital-first romantic relationships. *Journal of Marriage and Family Psychology, 5*(1), 101–119.

Lestari, D. (2019). Pendekatan teori penetrasi sosial dalam hubungan romantis mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi UPN, 7*(2), 89–102.

Pollmann, M. M. H., Finkenauer, C., & Begeer, S. (2021). Physical affection and romantic satisfaction in young adults. *Personal Relationships, 28*(1), 120–135.

Priyambodo, Y. S. (2022). Ekspektasi respons cepat dan dinamika komunikasi pada pasangan muda pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi & Perkembangan Remaja, 4*(1), 15–29.

Putri, S., & Hermawati, R. (2022). Dinamika hubungan romantis jarak jauh mahasiswa di era digital. *Jurnal Psikologi UIN Malang, 15*(2), 174–187.

Rachelia, N. (2024). Keterbukaan komunikasi pada pasangan dewasa awal di era digital. *Jurnal Komunikasi Indonesia, 12*(1), 44–56.

Rahmawati, M. (2020). Keintiman komunikasi tatap muka dalam hubungan pasangan muda. *Jurnal Komunikasi Empiris, 5*(2), 45–59.

Sari, Y. P. (2021). Pengaruh kecepatan komunikasi digital terhadap kedalaman pesan romantis. *Jurnal Komunikasi Nusantara, 3*(1), 19–28.

Setiawan, R., & Nurhayati, S. (2023). Algoritma media sosial dan dinamika hubungan romantis remaja. *Journal of Digital Society, 2*(4), 144–159.

Siti, R., Wulandari, F., & Yohana, T. (2021). Pola komunikasi interpersonal dalam kelompok remaja. *Jurnal Sosial Humaniora, 12*(1), 33–40.

Wijaya, A., & Loisa, R. (2024). Kecemburuan digital dan dinamika hubungan romantis generasi Z di media sosial. *Jurnal Komunikasi Digital, 8*(1), 55–70.

Yulianti, A., & Adiyanti, M. G. (2019). Keterbukaan diri dan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Sosial, 17*(2), 134–145.