

Perubahan Ekspresi Diri dalam Komunikasi Interpersonal pada Individu yang Sedang Jatuh Cinta

¹Nadine Pricilla Sirait

¹ nadinesirait6@gmail.com

²Nina Yuliana

² ninayuliana@untirta.ac.id

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, program studi Ilmu Komunikasi

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa individu yang sedang mengalami jatuh cinta cenderung menunjukkan perubahan dalam pola komunikasi interpersonal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana bentuk-bentuk ekspresi diri muncul dalam interaksi interpersonal pada individu yang sedang berada dalam fase jatuh cinta. Landasan teori yang digunakan meliputi teori ekspresi diri, komunikasi interpersonal, self-disclosure, serta bahasa nonverbal yang mencakup gestur, ekspresi wajah, dan intonasi suara. Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa kondisi jatuh cinta dapat meningkatkan tingkat keterbukaan diri serta intensitas penggunaan ekspresi nonverbal dalam proses komunikasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap sejumlah informan yang sedang mengalami fase jatuh cinta. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive untuk memastikan kesesuaian dan relevansi pengalaman informan dengan fokus penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan interpretasi tematik dengan menitikberatkan pada perubahan ekspresi verbal dan nonverbal yang ditunjukkan oleh informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang sedang jatuh cinta cenderung menampilkan ekspresi diri yang lebih terbuka melalui peningkatan self-disclosure, seperti berbagi pengalaman pribadi serta perasaan yang bersifat intim. Selain itu, ekspresi nonverbal juga menunjukkan peningkatan intensitas, yang ditandai dengan penggunaan gestur yang lebih ekspresif, ekspresi wajah yang lebih ceria, intonasi suara yang lembut atau penuh antusiasme, serta meningkatnya intensitas kontak mata. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menegaskan adanya hubungan antara kondisi emosional dan pola komunikasi interpersonal, sekaligus memperkuat relevansi teori ekspresi diri dalam konteks hubungan romantis. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman jatuh cinta memiliki pengaruh signifikan terhadap pola komunikasi interpersonal, khususnya melalui peningkatan keterbukaan diri serta intensitas ekspresi verbal dan nonverbal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika komunikasi dalam hubungan romantis.

Kata Kunci: ekspresi diri; komunikasi interpersonal; self-disclosure; bahasa nonverbal; jatuh cinta.

Abstract

This study is motivated by the phenomenon that individuals who are experiencing romantic attraction tend to show noticeable changes in their interpersonal communication patterns. The purpose of this research is to analyze how forms of self-expression emerge in interpersonal interactions among individuals who are in the phase of falling in love. The theoretical framework of this study includes self-expression theory, interpersonal communication, self-disclosure, and nonverbal communication, which encompasses gestures, facial expressions, and vocal intonation. The research hypothesis proposes that the experience of falling in love can increase the level of self-disclosure as well as the intensity of nonverbal expression in the communication process. This research employs a descriptive qualitative approach, with data collected through in-depth interviews and participatory observation involving several informants who are currently experiencing the phase of falling in love. The selection of research subjects was conducted using purposive sampling to ensure the suitability and relevance of the informants' experiences to the focus of the study. Data analysis was carried out through the stages of data reduction, categorization, and thematic interpretation, with particular attention to changes in verbal and nonverbal expressions demonstrated by the informants. The results indicate that individuals who are falling in love tend to display more open self-expression through increased self-disclosure, such as sharing personal experiences and intimate feelings. In addition, nonverbal expressions also show increased intensity, as reflected in the use of more expressive gestures, brighter facial expressions, softer or more enthusiastic vocal intonation, and a higher level of eye contact. These findings are consistent with previous studies that highlight the relationship between emotional states and interpersonal communication patterns, and they further support the relevance of self-expression theory in the context of romantic relationships. Therefore, this study confirms that the experience of falling in love has a significant influence on interpersonal communication patterns, particularly through increased self-disclosure and the intensity of verbal and nonverbal expressions. The findings of this research are expected to contribute to a deeper understanding of communication dynamics within romantic relationships.

Keywords: *self-expression; interpersonal communication; self-disclosure; nonverbal language; falling in love*

1. Pendahuluan

Komunikasi interpersonal Komunikasi merupakan unsur fundamental dalam kehidupan sosial manusia karena berperan penting dalam membangun, memelihara, dan mengembangkan hubungan interpersonal. Dalam konteks hubungan personal, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai medium untuk mengekspresikan perasaan, membentuk identitas diri, serta menciptakan ikatan emosional antarindividu. Salah satu bentuk hubungan interpersonal yang ditandai oleh intensitas komunikasi yang tinggi adalah hubungan romantis, khususnya pada fase awal ketika individu mengalami perasaan jatuh cinta. Pada fase ini, komunikasi interpersonal menjadi ruang utama bagi individu untuk mengekspresikan emosi, menunjukkan ketertarikan, serta membangun kedekatan psikologis dengan pasangan atau calon pasangan.

Pengalaman jatuh cinta pada masa dewasa muda merupakan fenomena psikososial yang kompleks. Dewasa muda berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kebutuhan akan hubungan intim, serta keinginan untuk memperoleh dukungan emosional. Dalam fase ini, hubungan romantis sering kali menjadi sarana penting bagi individu untuk mengeksplorasi dan memahami dirinya sendiri. Ketika individu berada dalam kondisi jatuh cinta, terjadi perubahan dalam pola komunikasi interpersonal, baik dari segi isi pesan, intensitas interaksi, maupun cara mengekspresikan diri. Perubahan tersebut tidak hanya tampak dalam komunikasi verbal, tetapi juga tercermin dalam aspek nonverbal, seperti gestur tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara, dan pola respons terhadap lawan bicara.

Ekspresi diri merupakan komponen penting dalam komunikasi interpersonal karena mencerminkan cara individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan identitas pribadinya kepada orang lain. Ekspresi diri bersifat dinamis dan kontekstual, bergantung pada situasi komunikasi serta jenis hubungan yang terjalin. Dalam konteks hubungan romantis, khususnya pada fase jatuh cinta, individu cenderung menunjukkan peningkatan keterbukaan emosional, kepekaan terhadap respons pasangan, serta penyesuaian strategi komunikasi untuk membangun kedekatan. Dengan demikian, ekspresi diri tidak hanya berfungsi sebagai bentuk aktualisasi diri, tetapi juga sebagai strategi relasional dalam mempertahankan dan memperkuat hubungan interpersonal.

Salah satu konsep utama yang menjelaskan dinamika ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal adalah *self-disclosure*. *Self-disclosure* merujuk pada proses pengungkapan informasi pribadi secara sukarela kepada orang lain dengan tingkat kedalaman tertentu. Dalam hubungan romantis, *self-disclosure* memiliki peran penting dalam membangun keintiman dan kepercayaan. Individu yang sedang jatuh cinta cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman emosional, perasaan personal, harapan, ketakutan, serta pandangan hidup. Proses pengungkapan diri ini berkontribusi terhadap pembentukan persepsi pasangan mengenai keaslian dan komitmen individu dalam hubungan tersebut.

Namun demikian, *self-disclosure* dalam konteks jatuh cinta tidak selalu berlangsung tanpa hambatan. Dewasa muda kerap dihadapkan pada dilema antara keinginan untuk terbuka dan kekhawatiran akan penolakan, penilaian negatif, atau kerentanan emosional. Kondisi ini menjadikan ekspresi diri sebagai proses negosiasi yang kompleks antara kebutuhan akan kedekatan dan kebutuhan untuk melindungi diri. Oleh karena itu, perubahan ekspresi diri pada individu yang sedang jatuh cinta tidak dapat dipahami semata-mata sebagai peningkatan keterbukaan, melainkan sebagai proses adaptif yang dipengaruhi oleh pengalaman subjektif, dinamika relasi, dan konteks komunikasi yang berlangsung.

Selain *self-disclosure*, bahasa nonverbal merupakan elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang berperan signifikan dalam penyampaian makna emosional. Bahasa nonverbal meliputi ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, gestur, sentuhan, serta intonasi suara. Dalam hubungan romantis, bahasa nonverbal sering menjadi indikator utama dari ketertarikan, afeksi, dan keterlibatan emosional. Individu yang sedang jatuh cinta cenderung menunjukkan perubahan dalam pola komunikasi nonverbal, seperti meningkatnya intensitas kontak mata, penggunaan gestur yang lebih terbuka, serta perubahan intonasi suara yang menjadi lebih lembut atau ekspresif.

Bahasa nonverbal sering kali memiliki kekuatan komunikasi yang lebih dominan dibandingkan pesan verbal, terutama dalam menyampaikan emosi yang bersifat implisit. Dalam banyak situasi, perasaan cinta tidak selalu diungkapkan secara eksplisit melalui kata-kata, melainkan tercermin melalui sikap tubuh, ekspresi wajah, dan respons nonverbal lainnya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perubahan ekspresi diri pada individu yang sedang jatuh cinta memerlukan perhatian terhadap dimensi nonverbal komunikasi interpersonal agar makna komunikasi dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Meskipun komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada hasil atau konsekuensi hubungan, seperti kepuasan relasi, komitmen, atau stabilitas hubungan jangka panjang. Penelitian yang mengkaji proses komunikasi itu sendiri, khususnya perubahan ekspresi diri pada fase jatuh cinta, masih relatif terbatas. Selain itu, dominasi pendekatan kuantitatif dalam penelitian sebelumnya sering kali kurang mampu menggambarkan pengalaman subjektif individu secara mendalam, padahal perubahan ekspresi diri dalam konteks jatuh cinta merupakan fenomena yang sarat dengan makna personal.

Dalam konteks dewasa muda, pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika komunikasi interpersonal menjadi semakin penting, mengingat tingginya intensitas interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media komunikasi digital. Kondisi ini turut memengaruhi cara individu mengekspresikan diri dan mengelola *self-disclosure* dalam hubungan romantis. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji perubahan ekspresi diri pada individu dewasa muda yang sedang jatuh cinta memiliki relevansi akademik dan kontekstual yang kuat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal pada individu yang sedang jatuh cinta merupakan fenomena yang signifikan untuk diteliti. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis individu, tetapi juga dengan proses komunikasi yang berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai dinamika komunikasi interpersonal, khususnya terkait ekspresi diri, *self-disclosure*, serta penggunaan komunikasi verbal dan nonverbal dalam hubungan romantis pada dewasa muda.

2. Kerangka Teori

Komunikasi interpersonal merupakan aspek fundamental dalam kehidupan sosial manusia yang berperan dalam membangun, memelihara, dan mengembangkan hubungan antarindividu. Dalam hubungan personal, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai proses pertukaran pesan, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan, membentuk identitas diri, serta membangun ikatan emosional. Salah satu bentuk hubungan interpersonal yang ditandai oleh intensitas komunikasi yang tinggi adalah hubungan romantis, khususnya pada fase awal ketika individu mengalami perasaan jatuh cinta. Pada fase ini, komunikasi interpersonal menjadi media utama bagi individu untuk menyampaikan emosi, menunjukkan ketertarikan, serta membangun kedekatan psikologis dengan pasangan atau calon pasangan.

Jatuh cinta pada masa dewasa muda merupakan fenomena psikososial yang kompleks. Dewasa muda berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kebutuhan akan hubungan intim, serta keinginan untuk memperoleh dukungan emosional. Hubungan romantis pada fase ini sering kali menjadi ruang penting bagi individu untuk mengeksplorasi dan memahami dirinya sendiri. Ketika individu mengalami jatuh cinta, terjadi perubahan dalam pola komunikasi interpersonal, baik dari segi isi pesan, intensitas interaksi, maupun cara mengekspresikan diri. Perubahan tersebut tidak hanya tampak dalam komunikasi verbal, tetapi juga tercermin melalui aspek nonverbal, seperti gestur tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara, dan pola respons terhadap lawan bicara.

Ekspresi diri merupakan komponen penting dalam komunikasi interpersonal karena mencerminkan bagaimana individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan identitas pribadinya kepada orang lain. Ekspresi diri bersifat dinamis dan kontekstual, bergantung pada situasi komunikasi serta jenis hubungan yang terjalin. Dalam konteks hubungan romantis, khususnya pada fase jatuh cinta, individu cenderung menunjukkan peningkatan keterbukaan emosional, kepekaan terhadap respons pasangan, serta penyesuaian cara berkomunikasi untuk membangun kedekatan.

Oleh karena itu, ekspresi diri tidak hanya berfungsi sebagai bentuk aktualisasi diri, tetapi juga sebagai strategi relasional dalam mempertahankan dan memperkuat hubungan interpersonal.

Salah satu konsep utama dalam menjelaskan dinamika ekspresi diri adalah *self-disclosure*. *Self-disclosure* merujuk pada proses pengungkapan informasi pribadi secara sukarela kepada orang lain dengan tingkat kedalaman tertentu. Dalam hubungan romantis, *self-disclosure* memegang peran penting dalam membangun keintiman dan kepercayaan. Individu yang sedang jatuh cinta cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman emosional, perasaan personal, harapan, ketakutan, serta pandangan hidup. Proses pengungkapan diri ini berkontribusi pada pembentukan persepsi pasangan terhadap keaslian, kedekatan, dan komitmen individu dalam hubungan tersebut.

Namun demikian, *self-disclosure* tidak selalu berlangsung secara linear. Dewasa muda sering kali menghadapi dilema antara keinginan untuk terbuka dan kekhawatiran akan penolakan, penilaian negatif, atau kerentanan emosional. Kondisi ini menjadikan ekspresi diri sebagai proses negosiasi yang kompleks antara kebutuhan akan kedekatan dan kebutuhan untuk melindungi diri. Oleh karena itu, perubahan ekspresi diri dalam konteks jatuh cinta perlu dipahami sebagai proses adaptif yang dipengaruhi oleh pengalaman subjektif, dinamika relasi, serta konteks komunikasi yang berlangsung.

Selain *self-disclosure*, bahasa nonverbal merupakan elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang berperan signifikan dalam penyampaian makna emosional. Bahasa nonverbal meliputi ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, gestur, sentuhan, serta intonasi suara. Dalam hubungan romantis, bahasa nonverbal sering menjadi indikator utama dari ketertarikan, afeksi, dan keterlibatan emosional. Individu yang sedang jatuh cinta cenderung menunjukkan perubahan pola komunikasi nonverbal, seperti meningkatnya intensitas kontak mata, penggunaan gestur yang lebih terbuka, serta perubahan intonasi suara yang lebih lembut atau ekspresif.

Bahasa nonverbal sering kali memiliki kekuatan komunikasi yang lebih dominan dibandingkan pesan verbal, terutama dalam menyampaikan emosi yang bersifat implisit. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perubahan ekspresi diri pada individu yang sedang jatuh cinta memerlukan perhatian terhadap dimensi nonverbal komunikasi interpersonal agar makna komunikasi dapat dipahami secara lebih menyeluruh.

Relevansi Teoretis Penelitian

Meskipun komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada hasil atau konsekuensi hubungan, seperti kepuasan relasi, komitmen, dan stabilitas hubungan jangka panjang. Kajian yang secara khusus menelaah proses komunikasi, terutama perubahan ekspresi diri pada fase jatuh cinta, masih relatif terbatas. Selain itu, dominasi pendekatan kuantitatif dalam penelitian sebelumnya sering kali kurang mampu menggambarkan pengalaman subjektif individu secara mendalam.

Dalam konteks dewasa muda yang hidup dalam lingkungan dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi, baik secara langsung maupun melalui media komunikasi digital, kajian mengenai perubahan ekspresi diri dalam hubungan romantis menjadi semakin relevan. Oleh karena itu, kerangka teori ini digunakan sebagai dasar untuk memahami bagaimana komunikasi interpersonal, *self-disclosure*, dan bahasa nonverbal berperan dalam membentuk dinamika ekspresi diri pada individu dewasa muda yang sedang mengalami jatuh cinta.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini digunakan sebagai sarana untuk menjawab permasalahan penelitian, termasuk dalam proses pengolahan dan analisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal pada individu dewasa muda yang sedang berada dalam fase jatuh cinta. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif serta makna komunikasi yang dibangun oleh individu dalam relasi interpersonal, sehingga memerlukan pemahaman yang mendalam dan kontekstual.

Penelitian ini dilaksanakan tanpa pembatasan wilayah geografis tertentu. Hal ini didasarkan pada karakteristik komunikasi interpersonal dewasa muda yang bersifat fleksibel dan dapat berlangsung baik melalui interaksi tatap muka maupun melalui media komunikasi digital. Dengan demikian, lokasi penelitian mencakup berbagai konteks interaksi sosial yang relevan dengan fokus penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih tiga bulan pada tahun 2025. Rentang waktu tersebut mencakup tahap persiapan penelitian, pengumpulan data, hingga proses analisis data, yang disesuaikan dengan ketersediaan informan serta kebutuhan pendalaman data penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa muda yang pernah atau sedang mengalami fase jatuh cinta dan terlibat dalam komunikasi interpersonal dengan pasangan atau objek ketertarikan. Dewasa muda dalam penelitian ini dibatasi pada rentang usia 18 hingga 28 tahun, yaitu fase perkembangan psikososial yang ditandai dengan pembentukan relasi intim dan eksplorasi identitas diri. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti membutuhkan informan yang memiliki pengalaman relevan sesuai dengan fokus penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini berkisar antara enam hingga sepuluh orang, dengan mempertimbangkan prinsip kejenuhan data (*data saturation*), yaitu kondisi ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan.

Variabel utama dalam penelitian ini adalah perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal. Perubahan ekspresi diri dimaknai sebagai transformasi cara individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan emosi dalam proses komunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal, ketika individu berada dalam fase jatuh cinta. Data penelitian berupa data kualitatif yang diperoleh dari pengalaman, persepsi, serta penafsiran informan terkait perubahan ekspresi diri yang mereka alami. Data tersebut meliputi narasi verbal, respons emosional, serta deskripsi perilaku komunikasi yang muncul dalam interaksi interpersonal, baik pada komunikasi tatap muka maupun komunikasi digital.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan dalam konteks interaksi tatap muka untuk mengamati pola komunikasi dan ekspresi nonverbal informan, seperti gestur, mimik wajah, dan intonasi suara. Observasi ini bersifat nonpartisipan, di mana peneliti tidak terlibat secara langsung dalam interaksi yang diamati.

Wawancara dilakukan secara mendalam dan bersifat semi-terstruktur dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman informan mengenai perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal ketika sedang jatuh cinta. Wawancara bertujuan untuk menggali makna subjektif yang diberikan informan terhadap pengalaman komunikasinya, sekaligus untuk memperjelas temuan yang diperoleh melalui observasi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, pengkodean, pengelompokan tema, serta penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari observasi dan wawancara ditranskripsikan secara menyeluruh, kemudian dikodekan untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang relevan dengan fokus penelitian.

Tema-tema yang muncul selanjutnya dianalisis secara mendalam untuk menggambarkan perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal pada individu dewasa muda yang sedang jatuh cinta. Proses analisis dilakukan secara berulang untuk memastikan konsistensi dan ketepatan dalam interpretasi data.

4. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman jatuh cinta berpengaruh terhadap perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal, meskipun tingkat dan bentuk pengaruh tersebut tidak seragam pada setiap individu. Sebagian besar informan menyadari adanya perubahan dalam cara mereka berkomunikasi setelah muncul ketertarikan emosional terhadap seseorang. Perubahan ini tercermin dalam aspek verbal, nonverbal, serta pola komunikasi digital yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dewasa muda.

Temuan ini mengindikasikan bahwa jatuh cinta tidak hanya merupakan pengalaman emosional yang bersifat internal, tetapi juga memengaruhi cara individu menampilkan diri dan membangun relasi melalui komunikasi. Perubahan ekspresi diri muncul secara bertahap seiring dengan meningkatnya kedekatan emosional dan rasa nyaman terhadap orang yang dicintai.

Perubahan Ekspresi Diri dalam Komunikasi Interpersonal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan ekspresi diri pada informan terutama ditandai oleh meningkatnya antusiasme dan keterlibatan emosional dalam interaksi interpersonal. Informan menggambarkan diri mereka menjadi lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap momen pertemuan dengan orang yang dicintai. Perasaan senang yang berlebihan dan kondisi emosional yang positif saat berinteraksi menjadi ciri utama perubahan ekspresi diri yang dialami.

Perubahan tersebut mencerminkan pergeseran cara individu menampilkan diri, dari yang sebelumnya cenderung netral menjadi lebih ekspresif dan emosional. Dalam perspektif teori ekspresi diri, temuan ini menunjukkan bahwa ekspresi diri bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional individu. Jatuh cinta berperan sebagai stimulus afektif yang mendorong individu untuk mengekspresikan perasaan positif secara lebih terbuka dalam komunikasi interpersonal.

Menariknya, tidak ditemukan informan yang menunjukkan kecenderungan menjadi lebih tertutup setelah mengalami jatuh cinta. Hal ini menunjukkan bahwa pada fase awal ketertarikan emosional, jatuh cinta lebih sering mendorong peningkatan keterbukaan dan intensitas komunikasi dibandingkan dengan penarikan diri. Temuan ini sejalan dengan karakteristik dewasa muda yang berada pada tahap pencarian kedekatan emosional dan eksplorasi relasi intim.

***Self-Disclosure* pada Fase Jatuh Cinta**

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah meningkatnya *self-disclosure* dalam komunikasi interpersonal. Seluruh informan menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan aman untuk membuka diri kepada orang yang dicintai dibandingkan kepada individu lain. Rasa nyaman secara emosional menjadi fondasi utama munculnya keterbukaan diri secara bertahap.

Bentuk *self-disclosure* yang paling dominan meliputi pengungkapan pengalaman masa lalu, perasaan cemburu, serta harapan terhadap hubungan yang sedang dijalani. Keterbukaan tersebut tidak muncul secara spontan dalam intensitas tinggi, melainkan berkembang seiring dengan meningkatnya rasa percaya dan kedekatan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun

berada dalam kondisi jatuh cinta, individu tetap mempertimbangkan risiko emosional dan kebutuhan akan rasa aman.

Dalam perspektif teori self-disclosure, temuan ini menegaskan bahwa keterbukaan diri memiliki peran penting dalam pembentukan dan penguatan hubungan interpersonal. Jatuh cinta menciptakan ruang psikologis yang memungkinkan individu untuk membagikan informasi personal yang sebelumnya cenderung disimpan, meskipun tetap dilakukan secara selektif sesuai dengan perkembangan relasi.

Perubahan Bahasa Nonverbal dalam Interaksi Tatap Muka

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan signifikan pada bahasa nonverbal informan ketika berinteraksi secara tatap muka dengan orang yang dicintai. Perubahan tersebut terlihat pada ekspresi wajah yang lebih ekspresif, intonasi suara yang menjadi lebih lembut atau lebih antusias, serta gestur tubuh yang lebih aktif dan terbuka. Bahasa nonverbal ini muncul sebagai respons emosional dan berfungsi untuk menyampaikan ketertarikan serta afeksi.

Sebagian besar informan tidak sepenuhnya menyadari perubahan bahasa nonverbal tersebut hingga dilakukan refleksi melalui wawancara. Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi nonverbal sering kali muncul secara spontan tanpa melalui proses kognitif yang disadari. Dalam konteks teori komunikasi nonverbal, temuan ini menegaskan bahwa pesan emosional kerap disampaikan secara lebih kuat melalui isyarat nonverbal dibandingkan pesan verbal.

Dengan demikian, perubahan bahasa nonverbal berperan penting dalam memperkuat makna komunikasi interpersonal dan menjadi bagian integral dari perubahan ekspresi diri individu yang sedang jatuh cinta.

Perubahan Ekspresi Diri dalam Komunikasi Digital

Selain komunikasi tatap muka, penelitian ini juga menemukan perubahan ekspresi diri yang signifikan dalam komunikasi digital. Informan memanfaatkan berbagai media komunikasi, seperti pesan teks, pesan suara (*voice note*), dan panggilan video untuk mempertahankan intensitas hubungan. Perubahan yang paling menonjol adalah meningkatnya kecepatan respons serta penggunaan *voice note* dengan intonasi yang lebih ekspresif.

Komunikasi digital memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi meskipun tidak berada dalam konteks interaksi fisik yang sama. *Voice note*, khususnya, menjadi medium yang efektif dalam menyampaikan nuansa emosional melalui intonasi, tekanan suara, dan ekspresi perasaan yang tidak sepenuhnya dapat diwakili oleh pesan teks. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan ekspresi diri akibat jatuh cinta tidak terbatas pada komunikasi langsung, tetapi juga meluas ke ranah komunikasi bermedia. Hal ini menguatkan pandangan bahwa komunikasi interpersonal dewasa muda bersifat hibrid, menggabungkan interaksi tatap muka dan digital secara simultan.

Dampak Jatuh Cinta terhadap Intensitas dan Kualitas Komunikasi

Secara keseluruhan, jatuh cinta mendorong komunikasi yang lebih terbuka dan intens pada informan. Tidak ditemukan konflik atau ketegangan komunikasi yang signifikan sebagai akibat dari perubahan ekspresi diri. Hal ini menunjukkan bahwa pada fase awal jatuh cinta, perubahan ekspresi diri cenderung berdampak positif terhadap kualitas komunikasi interpersonal. Salah satu pernyataan informan yang merepresentasikan temuan tersebut adalah: *"Sejak dekat, saya merasa lebih nyaman dan semakin ingin mengemukakan banyak hal kepada orang yang saya cintai, serta selalu ingin menghabiskan lebih banyak waktu dengannya."*

Pernyataan ini menggambarkan keterkaitan antara kenyamanan emosional, peningkatan *self-disclosure*, dan intensitas komunikasi interpersonal.

Pembahasan Temuan dan Kebaruan Penelitian

Temuan penelitian ini mendukung teori ekspresi diri dan *self-disclosure* yang menyatakan bahwa kondisi emosional individu berpengaruh terhadap cara mereka menampilkan diri dalam komunikasi interpersonal. Jatuh cinta berperan sebagai faktor afektif yang mendorong keterbukaan, peningkatan ekspresi nonverbal, serta intensifikasi komunikasi baik secara langsung maupun digital.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan konteks komunikasi tatap muka dan komunikasi digital dalam menganalisis perubahan ekspresi diri individu yang sedang jatuh cinta. Penelitian sebelumnya cenderung memisahkan kedua konteks tersebut, sementara penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya saling melengkapi dalam membentuk pengalaman komunikasi interpersonal dewasa muda. Selain itu, fokus pada fase pendekatan (PDKT) dan jatuh cinta tanpa status relasi formal memberikan perspektif baru mengenai dinamika komunikasi pada tahap awal hubungan romantis.

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis sementara yang menyatakan bahwa jatuh cinta memengaruhi perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal dapat dikatakan terbukti sebagian. Perubahan ekspresi diri memang terjadi, namun intensitas dan bentuknya dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan, kepercayaan, serta konteks komunikasi yang digunakan.

5. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman jatuh cinta berpengaruh terhadap perubahan ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal pada individu dewasa muda, meskipun pengaruh tersebut tidak bersifat seragam pada setiap individu. Jatuh cinta mendorong peningkatan keterbukaan diri, intensitas komunikasi, serta ekspresi afektif yang lebih jelas, baik secara verbal maupun nonverbal. Perubahan tersebut muncul secara bertahap seiring berkembangnya rasa nyaman dan kedekatan emosional, sehingga hipotesis sementara penelitian ini terbukti sebagian. Temuan ini menegaskan bahwa ekspresi diri dalam komunikasi interpersonal bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh kondisi emosional serta dinamika hubungan yang sedang dijalani.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis perubahan ekspresi diri yang mengintegrasikan komunikasi tatap muka dan komunikasi digital secara simultan pada fase awal jatuh cinta tanpa status hubungan formal. Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian komunikasi interpersonal terkait peran *self-disclosure* dan bahasa nonverbal dalam relasi romantis dewasa muda. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika komunikasi interpersonal serta menjadi rujukan dalam membangun hubungan yang sehat dan adaptif di tengah perkembangan pola komunikasi modern.

Daftar Pustaka

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York, NY: Wiley-Interscience.
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book (15th ed.)*. Boston, MA: Pearson Education.
- Adler, R. B., Rodman, G., & du Pré, A. (2021). *Understanding human communication (14th ed.)*. New York, NY: Oxford University Press.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *Theories of human communication (11th ed.)*. Long Grove, IL: Waveland Press.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York, NY: Anchor Books.
- Wood, J. T. (2020). *Interpersonal communication: Everyday encounters (9th ed.)*. Boston, MA: Cengage Learning.
- West, R., & Turner, L. H. (2021). *Introducing communication theory: Analysis and application (6th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2014). *Nonverbal communication in human interaction (8th ed.)*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2016). *Nonverbal communication*. New York, NY: Routledge.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Chicago, IL: Aldine-Atherton.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2018). *Close encounters: Communication in relationships (5th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>