

PERAN DEEP TALK DALAM KUALITAS KOMUNIKASI PASANGAN ROMANTIS: TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS

Nanda Putri Khasanah^{1*}, Aulia Najma², Azzahra Berlian Kartika Dewi³, Izati Ranti Iswari⁴,
Laudia Jeni Septiana⁵, Leysa Lea Ayu Safitri⁶, Rizqi Khoerun Nisa⁷, Satriya Pranata⁸
¹⁻⁸Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

E-mail: ndapkh466@gmail.com, aulianajma909@gmail.com, zazzahra681@gmail.com,
rantiiswari23@gmail.com, laudiajeni06@gmail.com, leorarasllasea@gmail.com,
ninisrizqi4@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com

Abstract

Background: Deep talk, or deep communication, is a form of interaction that involves self-disclosure, emotional honesty, and the discussion of personal matters. In romantic relationships, communication serves not only as an exchange of information but also as a means of building intimacy, trust, and maintaining the relationship. However, the concept of deep talk and its role in the quality of communication among romantic partners remains scattered across various studies and has not yet been systematically synthesized. **Aims:** This study aims to identify the concept of deep talk and analyze its role in the quality of communication among romantic partners, including dating relationships, engagement, and marriage. **Method:** This study employed a systematic literature review. Literature was sourced from the Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, ResearchGate, Scopus, and Frontiers databases. Inclusion criteria included the topics of deep talk, deep communication, or self-disclosure; a population of romantic couples; communication quality as an outcome; empirical journal articles; publication years 2021-2026; articles in Indonesian or English; and availability of the full text. Exclusion criteria included duplicates, opinion pieces, conference proceedings, theses, and irrelevant articles. The selection process involved screening titles/abstracts and full texts, followed by thematic analysis. **Result:** The synthesis findings indicate that deep talk plays a role in the quality of communication between romantic partners by enhancing self-disclosure, emotional intimacy, trust, empathy, and conflict resolution skills. Deep talk also helps partners understand each other's needs and feelings, as well as maintain their relationship under various circumstances, including long-distance relationships and marriage. However, its effectiveness is influenced by the quality of the partner's responses, emotional availability, and barriers such as busyness, fatigue, and technological disruptions. **Conclusion:** Deep talk plays a crucial role in improving the quality of communication between romantic partners, particularly through openness and the depth of interaction. Nevertheless, the available evidence is still dominated by qualitative approaches, so quantitative research and exploration across a wider range of relationship contexts are needed.

Keywords: Deep talk, quality of communication, romantic partners, systematic literature review

Abstrak

Latar Belakang: Deep talk atau komunikasi mendalam merupakan bentuk interaksi yang melibatkan keterbukaan diri, kejujuran emosional, dan pembahasan hal-hal personal. Dalam hubungan romantis, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran informasi, tetapi juga sebagai sarana membangun keintiman, kepercayaan, dan pemeliharaan hubungan. Meskipun

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

demikian, konsep deep talk dan perannya terhadap kualitas komunikasi pasangan romantis masih tersebar dalam berbagai penelitian dan belum banyak disintesis secara sistematis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi konsep deep talk dan menganalisis perannya dalam kualitas komunikasi pasangan romantis, meliputi hubungan pacaran, tunangan, dan pernikahan **Metode:** Penelitian menggunakan tinjauan literatur sistematis. Literatur diperoleh dari database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, ResearchGate, Scopus, dan Frontiers. Kriteria inklusi mencakup topik deep talk/komunikasi mendalam/self-disclosure, populasi pasangan romantis, outcome kualitas komunikasi, artikel jurnal empiris, tahun 2021-2026, Bahasa Indonesia atau Inggris, serta tersedia full text. Kriteria eksklusi meliputi duplikasi, opini, prosiding, skripsi, dan artikel yang tidak relevan. Proses seleksi dilakukan melalui screening judul/abstrak dan full text, kemudian dianalisis secara tematik. **Hasil:** Hasil sintesis menunjukkan bahwa deep talk berperan dalam kualitas komunikasi pasangan romantis melalui peningkatan keterbukaan diri, keintiman emosional, kepercayaan, empati, dan kemampuan resolusi konflik. Deep talk juga membantu pasangan memahami kebutuhan dan perasaan satu sama lain, serta mempertahankan hubungan dalam berbagai kondisi, termasuk hubungan jarak jauh dan pernikahan. Namun, efektivitasnya dipengaruhi oleh kualitas respons pasangan, kesediaan hadir secara emosional, dan hambatan seperti kesibukan, kelelahan, serta gangguan teknologi. **Kesimpulan:** Deep talk memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi pasangan romantis, terutama melalui keterbukaan dan kedalaman interaksi. Meskipun demikian, bukti yang tersedia masih didominasi pendekatan kualitatif sehingga diperlukan penelitian kuantitatif dan eksplorasi pada latar hubungan yang lebih beragam.

Kata Kunci: Deep talk, kualitas komunikasi, pasangan romantis, tinjauan literatur sistematis

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan proses dinamis yang selalu berubah dalam setiap situasi (Anggraini & Qoni'ah, 2024). Komunikasi merupakan fondasi utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis. Hubungan romantis tidak terbatas pada pacaran, tetapi juga mencakup tunangan dan pernikahan. Dalam hubungan tersebut, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran informasi, melainkan sebagai sarana membangun keintiman, kepercayaan, dan kepuasan hubungan (Citrayomie et al., 2026). Hubungan pasangan adalah dinamika emosional yang kompleks dan penting dalam kehidupan manusia. Kualitas hubungan ini sangat bergantung pada faktor-faktor seperti komunikasi, saling pengertian, dan keterbukaan (Anggraini & Qoni'ah, 2024).

Kualitas komunikasi pasangan suami-istri tercermin melalui keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, kesetaraan, kejujuran, dan kepercayaan. Kualitas komunikasi ini menjadi kunci keharmonisan rumah tangga, dan ketiadaannya dapat memicu konflik serta keretakan hubungan (Nurislamiah, 2021). Sebaliknya, komunikasi yang buruk atau miskomunikasi dapat menimbulkan dampak serius dalam hubungan seperti ketegangan, penurunan keintiman, berkurangnya kepercayaan, hingga isolasi emosional. Miskomunikasi sering bersumber dari kurangnya keterbukaan, perbedaan gaya komunikasi, serta gangguan eksternal. Oleh karena itu, pasangan romantis membutuhkan bentuk komunikasi yang lebih mendalam, bukan sekadar percakapan sehari-hari yang bersifat teknis atau logistik (Anggraini & Qoni'ah, 2024).

Salah satu bentuk komunikasi mendalam yang semakin banyak dibicarakan adalah *deep talk* yaitu “obrolan mendalam dari hati ke hati” yang menekankan keterbukaan, empati, dan dialog

reflektif. *Deep talk* tidak hanya membahas aktivitas harian, tetapi juga perasaan, pikiran, pengalaman, kekhawatiran, dan nilai-nilai personal. Dalam praktiknya, *deep talk* menerapkan prinsip “koneksi sebelum koreksi”, yaitu membangun kedekatan emosional terlebih dahulu sebelum memberikan arahan atau koreksi. Praktik ini terbukti meningkatkan keterbukaan, kedekatan emosional, empati, dan penyelesaian konflik secara konstruktif dalam keluarga (Ali & Abdullah, 2026).

Konsep *deep talk* beririsan dengan *self-disclosure* atau keterbukaan diri. (Zhou et al., 2025) menunjukkan bahwa marital *self-disclosure* yang dilakukan secara bertahap dapat menurunkan rasa takut, meningkatkan keintiman, memperbaiki kemampuan koping, dan memperkuat hubungan pasangan. Keterbukaan diri yang mendalam memungkinkan pasangan saling memahami kondisi emosional dan kebutuhan masing-masing. Namun, efektivitas *self-disclosure* sangat dipengaruhi oleh respons pasangan, kepercayaan, dan lingkungan komunikasi yang aman. Hambatan seperti rasa takut membebani pasangan, kesulitan mengungkapkan emosi, dan perubahan peran keluarga dapat mengurangi kedalaman komunikasi (Zhou et al., 2025).

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital membawa tantangan baru bagi kualitas komunikasi pasangan romantis. Penelitian yang dilakukan oleh (Citrayomie et al., 2026) menemukan bahwa kehadiran emosional tidak semata ditentukan oleh kedekatan fisik, melainkan oleh keterlibatan, perhatian, dan kualitas respons. Jarak emosional dapat muncul ketika perhatian terpecah oleh gadget, respons terasa minim, atau percakapan kehilangan kedalaman. Fenomena *technoference* dan *phubbing* membuat pasangan yang secara fisik bersama bisa tetap merasa jauh secara emosional. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas komunikasi tidak ditentukan oleh frekuensi, melainkan oleh kedalaman dan kualitas keterlibatan.

Berdasarkan uraian tersebut, *deep talk* berpotensi berperan penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi pasangan romantis. Namun, bukti-bukti yang ada masih tersebar, definisi *deep talk* belum setara atau disamaratakan, dan penelitian yang secara khusus menyintesis perannya pada pasangan romantis (termasuk pacaran, tunangan, dan pernikahan) masih terbatas. Sebagian besar studi yang ada menggunakan pendekatan kualitatif dan berfokus pada suami-istri, hubungan jarak jauh, atau komunikasi digital secara umum. Belum ditemukan tinjauan literatur sistematis yang secara khusus menjawab: Bagaimana peran *deep talk* dalam kualitas komunikasi pada pasangan romantis berdasarkan penelitian yang telah dilakukan?

Oleh karena itu, Systematic Literature Review ini bertujuan mengidentifikasi konsep *deep talk*, menganalisis mekanisme pengaruhnya terhadap kualitas komunikasi, serta mengevaluasi bukti empiris yang tersedia. Hasil review ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi kajian komunikasi interpersonal dan praktis bagi pasangan, konselor, serta praktisi komunikasi.

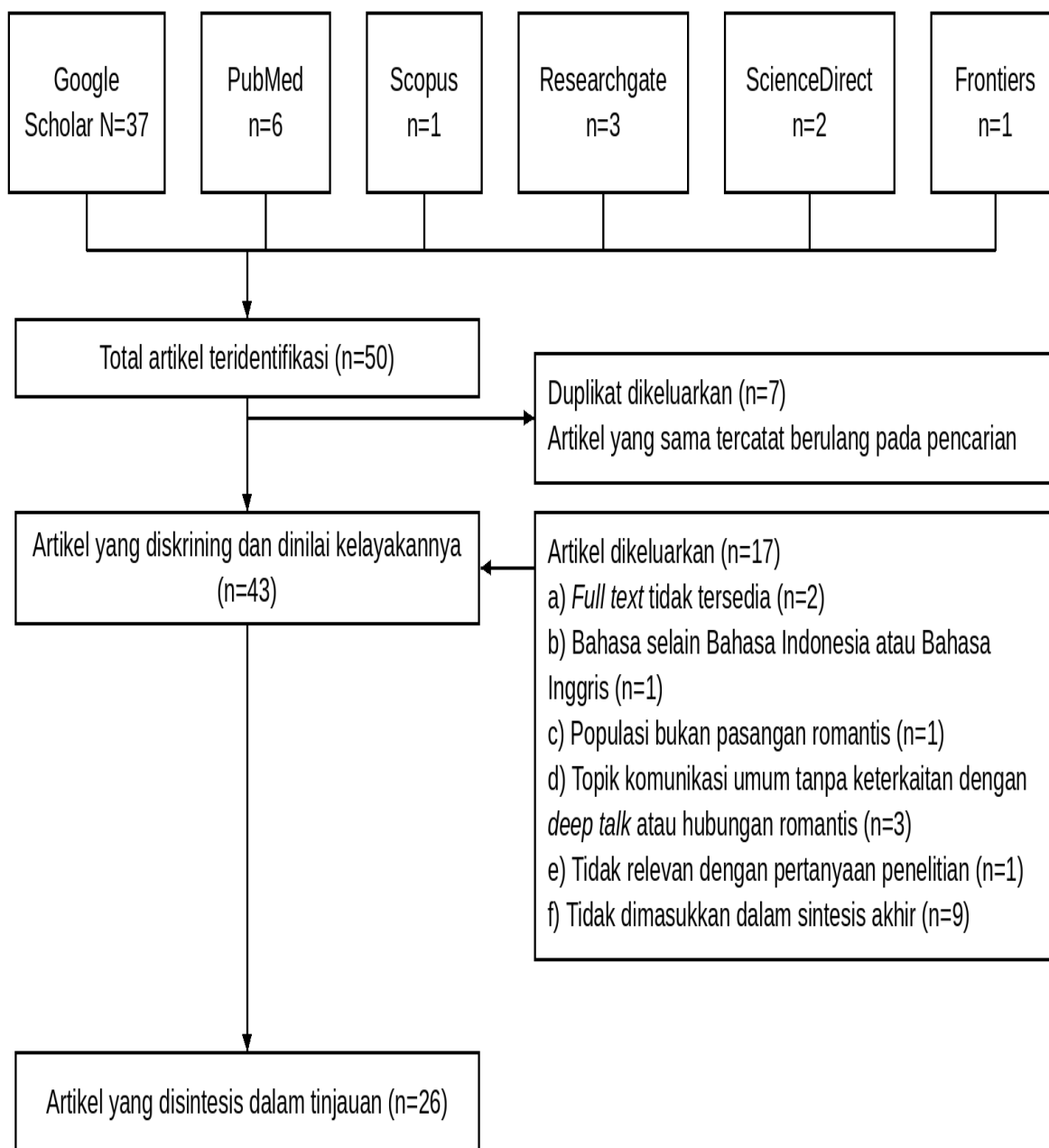
METODE PENELITIAN

Sumber data penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur berupa jurnal dan artikel ilmiah nasional maupun internasional dengan topik yang relevan dengan topik penelitian, yaitu mengenai peran *deep talk* dalam kualitas komunikasi pasangan romantis. Kriteria inklusi pada studi ini adalah topik membahas *deep talk*, komunikasi mendalam, keterbukaan diri, komunikasi interpersonal, atau bentuk komunikasi yang relevan dengan hubungan romantis; populasi penelitian adalah individu yang sedang menjalani hubungan romantis/pacaran atau pasangan romantis; variabel atau *outcome* yang diteliti mencakup kualitas komunikasi, efektivitas komunikasi, keterbukaan komunikasi, komunikasi interpersonal, atau aspek komunikasi lain yang relevan; jenis penelitian berupa kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods; bahasa publikasi bebas (Indonesia maupun Inggris); artikel tersedia dalam bentuk *full text*; tahun publikasi antara 2021-2026; serta pembahasan artikel menunjukkan hubungan yang

jelas antara peran *deep talk*/komunikasi mendalam dengan komunikasi dalam hubungan romantis. Selain kriteria inklusi, dibutuhkan juga kriteria eksklusi untuk menghilangkan artikel yang dapat mengganggu keberhasilan studi dan memberikan data yang tidak akurat. Kriteria eksklusi pada studi ini adalah artikel duplikasi (misalnya penulis sama, tahun sama, namun judul berbeda dengan kesimpulan identik sehingga seolah penelitian dilakukan berulang padahal hanya sekali); jenis publikasi berupa opini, poster, tulisan non-ilmiah, editorial, berita, atau proceeding; populasi penelitian selain pasangan romantis, apabila tidak memberikan relevansi dengan hubungan romantis; topik hanya membahas komunikasi secara umum tanpa keterkaitan dengan komunikasi mendalam/*deep talk* atau hubungan romantis; artikel yang setelah proses screening tidak relevan dengan pertanyaan penelitian; artikel tidak tersedia dalam bentuk *full text*; serta bahasa publikasi selain Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Data didapatkan menggunakan beberapa search engine, di antaranya Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, ResearchGate, Scopus, dan Frontiers.

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan Boolean operator (AND, OR, NOT) yang digunakan untuk membuat pencarian artikel menjadi lebih spesifik, sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan. Beberapa kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur dalam penelitian ini yaitu, kombinasi "*deep talk*" OR "*deep conversation*" OR "komunikasi mendalam" AND "*romantic relationship*" OR "*romantic couple*" OR "pasangan romantis" OR "pacaran" OR "*dating couples*" NOT "*family*" OR "*parent-child*" OR "*workplace*". Kombinasi "*self-disclosure*" OR "keterbukaan diri" AND "*communication quality*" OR "kualitas komunikasi" OR "*interpersonal communication*" OR "komunikasi interpersonal" NOT "*patient*" OR "*therapy*" OR "*counseling*". Kombinasi "*deep talk*" AND "*relationship satisfaction*" OR "kepuasan hubungan" OR "*emotional intimacy*" OR "keintiman emosional" NOT "*marriage*" OR "*divorce*" OR "*family therapy*".

Setelah menyaring artikel sesuai kriteria inklusi pada beberapa database, ditemukan artikel-artikel yang memenuhi dan kemudian dapat dikaji. Proses pemilihan artikel digambarkan pada (Gambar 1). Dari 50 artikel yang teridentifikasi, 7 artikel duplikat dikeluarkan sehingga 43 artikel diskruining, dan 17 artikel tidak dimasukkan dalam sintesis. Pada akhir pencarian diperoleh sebanyak 26 artikel yang dianggap memenuhi kriteria inklusi. Artikel-artikel terpilih dituliskan pada (Tabel 1). Artikel-artikel tersebut menunjukkan bahwa *deep talk* berperan dalam kualitas komunikasi pasangan romantis melalui keterbukaan diri (*self-disclosure*), keintiman emosional, efektivitas komunikasi, resolusi konflik, dan pemeliharaan hubungan.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA Seleksi Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan proses seleksi yang digambarkan pada diagram alur (Gambar 1), diperoleh sebanyak 26 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan sebagai bahan sintesis dalam tinjauan literatur ini, dengan rincian tiap artikel disajikan pada Tabel 1.

Ke-26 artikel yang ditelaah dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026, dengan mayoritas berasal dari Indonesia (n = 21 artikel) dan sisanya dari negara lain, yaitu Belanda, Kanada, Amerika Serikat, Swiss, Jerman, dan Tiongkok (n = 5 artikel). Populasi penelitian bervariasi, meliputi pasangan yang sedang berpacaran (termasuk hubungan jarak jauh/LDR), pasangan yang baru menikah, serta pasangan suami-istri; satu artikel (Zhou et al., 2025) membahas

pasangan pasien kanker dan caregiver-nya sebagai konteks pembanding. Dari segi metode, sebagian besar penelitian (n = 19) menggunakan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam, studi kasus, dan fenomenologi, sedangkan 6 artikel menggunakan pendekatan kuantitatif atau longitudinal (Pollmann et al., 2021; Maharani & Eva, 2026; N. A. Putri et al., 2023; Jolin et al., 2023; Johnson et al., 2022; Steinebach et al., 2025) dan satu artikel merupakan tinjauan literatur sistematis (Ghifari et al., 2025).

Hasil analisis tematik terhadap 26 artikel menghasilkan lima tema besar yang menggambarkan peran *deep talk* dalam kualitas komunikasi pasangan romantis, yaitu: (1) keterbukaan diri (*self-disclosure*); (2) keintiman emosional; (3) efektivitas komunikasi dan kepercayaan; (4) resolusi konflik; serta (5) pemeliharaan hubungan.

Sebaran artikel pada setiap tema (bersifat tidak saling eksklusif, karena satu artikel dapat membahas lebih dari satu tema sekaligus) adalah sebagai berikut: (1) keterbukaan diri dibahas oleh 14 artikel; (2) keintiman emosional dibahas oleh 7 artikel; (3) efektivitas komunikasi dan kepercayaan dibahas oleh 5 artikel; (4) resolusi konflik dibahas oleh 7 artikel; dan (5) pemeliharaan hubungan dibahas oleh 9 artikel. Tema keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan tema yang paling banyak muncul, sejalan dengan posisinya sebagai mekanisme inti *deep talk* yang paling sering diteliti dalam literatur yang ditinjau.

Secara ringkas, hasil sintesis terhadap 26 artikel menunjukkan bahwa *deep talk* berperan dalam kualitas komunikasi pasangan romantis melalui lima mekanisme yang saling berkaitan, yaitu keterbukaan diri, keintiman emosional, efektivitas komunikasi, resolusi konflik, dan pemeliharaan hubungan. *Deep talk* membantu pasangan saling memahami pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara lebih mendalam, meningkatkan kepercayaan dan empati, serta mendukung penyelesaian konflik dan pemeliharaan hubungan dalam berbagai konteks, termasuk hubungan jarak jauh dan pernikahan. Namun, efektivitasnya bergantung pada sejumlah faktor pendorong, seperti rasa aman, pemilihan waktu yang tepat, dan empati, serta dapat terhambat oleh faktor seperti kesibukan, kelelahan, dan gangguan teknologi, sebagaimana akan diuraikan lebih lanjut pada bagian pembahasan.

Tabel 1. Hasil Telaah Artikel

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
1.	(Setiawan et al., 2024)	Indonesia	Kualitatif, studi kasus. Wawancara mendalam dan dokumentasi. Sampel purposif: 3 pasangan LDR (6 individu) yang berpacaran lebih dari 6 bulan.	Komunikasi yang intens, jujur, dan mendalam menjadi bagian penting dalam kualitas komunikasi pasangan romantis, terutama pada hubungan LDR. Kedalaman komunikasi memberikan kesempatan bagi pasangan untuk mengungkapkan informasi dan perasaan pribadi sehingga tercipta pemahaman serta kepercayaan.
2.	(Syahputri & Prima, 2024)	Indonesia	Kualitatif deskriptif. Observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel purposif: 6 informan (3 pasangan dewasa awal) yang berpacaran jarak jauh menuju pernikahan di Surabaya.	Keterbukaan diri merupakan salah satu bagian penting dari komunikasi dalam mempertahankan hubungan romantis. Jika dikaitkan dengan <i>deep talk</i> , keterbukaan diri memungkinkan pasangan membicarakan hal-hal yang bersifat personal sehingga pasangan dapat memahami kondisi, pikiran, dan perasaan satu sama lain.
3.	(Tania & Nurudin, 2021)	Indonesia	Kualitatif (paradigma konstruktivis). Wawancara mendalam. 4 pasangan (8	Kualitas komunikasi pasangan tidak hanya ditentukan oleh frekuensi komunikasi, tetapi juga oleh pemilihan topik, waktu,

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
			orang), umumnya mahasiswa berusia sekitar 20-22 tahun, yang menjalani hubungan jarak jauh saat pembatasan fisik pandemi COVID-19.	dan cara melakukan keterbukaan diri. Hal tersebut relevan dengan <i>deep talk</i> karena komunikasi mendalam membutuhkan pembahasan yang lebih personal dan kondisi yang memungkinkan pasangan merasa nyaman untuk terbuka.
4.	(Melgajanarsyah & Suranto, 2023)	Indonesia	Kualitatif deskriptif. Wawancara semi-terstruktur; analisis model Miles dan Huberman dengan triangulasi sumber dan teknik. Sampel purposif: 3 informan utama, mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHIPOL UNY yang berpacaran jarak jauh.	Komunikasi interpersonal pada pasangan yang sedang berpacaran LDR, pembahasannya belum menunjukkan hubungan yang cukup jelas dengan <i>deep talk</i> , komunikasi mendalam, atau <i>self-disclosure</i> . Fokus penelitian lebih banyak pada unsur-unsur proses komunikasi dan hambatan komunikasi interpersonal.
5.	(Pollmann et al., 2021)	Belanda	Kuantitatif, studi buku harian (daily diary) dengan analisis multilevel. Partisipan melaporkan komunikasi harian dan kepuasan hubungan. Populasi: individu dalam hubungan romantis yang mapan.	Media dan bentuk komunikasi, yaitu tatap muka, telepon, video call, dan texting. Karena RQ SLR secara khusus menanyakan peran <i>deep talk</i> dalam kualitas komunikasi pasangan romantis
6.	(Maharani & Eva, 2026)	Indonesia	Kuantitatif korelasional. Kuesioner daring. 104 dewasa muda yang menjalin hubungan romantis daring.	<i>Deep talk</i> dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi yang mendorong keterbukaan diri (<i>self-disclosure</i>) dalam hubungan romantis. Keterbukaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan trust, sehingga semakin tinggi keterbukaan individu kepada pasangannya, semakin tinggi pula kecenderungan kepercayaan yang dimiliki terhadap pasangan. Dalam konteks hubungan romantis daring, keterbukaan diri menjadi mekanisme penting dalam membangun dan mempertahankan kepercayaan karena interaksi pasangan lebih banyak dilakukan melalui media digital dan memiliki keterbatasan dalam interaksi tatap muka maupun isyarat non-verbal.
7.	(N. A. Putri et al., 2023)	Indonesia	Kuantitatif. Angket skala Likert; analisis dengan uji-t dan ANOVA. 116 mahasiswa berusia 18-22 tahun yang sedang berpacaran (incidental sampling).	<i>Deep talk</i> memiliki peran dalam komunikasi pada pasangan romantis melalui proses keterbukaan diri (<i>self-disclosure</i>). Peran <i>deep talk</i> terhadap komunikasi pasangan juga berkaitan dengan keterbukaan diri. <i>Self-disclosure</i> memungkinkan individu menyampaikan informasi pribadi kepada pasangan, baik dari segi keluasaan maupun kedalaman informasi yang diungkapkan
8.	(Jolin et al., 2023)	Kanada	Kuantitatif longitudinal (analisis lintasan ganda berbasis kelompok). Kuesioner pada beberapa titik waktu. 1.566 dewasa awal berusia 17-24 tahun dalam hubungan	Pola trajektori yang saling berkaitan antara perubahan komunikasi negatif dan kepuasan hubungan, sehingga perubahan dalam pola komunikasi pasangan berkaitan dengan perubahan kepuasan dalam hubungan romantis.

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
			pacaran.	
9.	(Pratiwi, 2023)	Indonesia	Kualitatif. Wawancara mendalam dan observasi nonpartisipan. Sampel purposif: 4 informan (2 pasangan suami-istri) di Medan yang menikah lebih dari 5 tahun dan menerapkan deep talk.	<i>Deep talk</i> berperan dalam meningkatkan kualitas komunikasi pasangan melalui keterbukaan diri (<i>self-disclosure</i>), penyampaian perasaan, dan pembahasan masalah secara terbuka. Komunikasi yang mendalam membantu pasangan memahami kondisi satu sama lain dan menjaga keharmonisan hubungan, sehingga kualitas komunikasi tidak hanya ditentukan oleh frekuensi, tetapi juga kedalaman dan keterbukaan percakapan. Namun, karena penelitian berfokus pada pasangan suami istri, temuan ini perlu dipertimbangkan secara kontekstual ketika diterapkan pada pasangan romantis yang berpacaran.
10.	(Johnson et al., 2022)	Amerika, Swiss, Jerman	Kuantitatif longitudinal (analisis within-couple dari tiga studi longitudinal). Survei berulang. 4.089 pasangan dari tiga studi.	Kualitas komunikasi berperan dalam hubungan romantis, ditandai dengan komunikasi negatif yang lebih rendah berkaitan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung bahwa komunikasi yang lebih konstruktif dan minim komunikasi negatif dapat berkaitan dengan kualitas hubungan pasangan. Meskipun tidak secara langsung meneliti <i>deep talk</i> , penelitian ini menjadi bukti pendukung bahwa kualitas komunikasi merupakan aspek penting dalam hubungan romantis.
11.	(Khairunnisa & Iman, 2024)	Indonesia	Kualitatif deskriptif. Observasi, wawancara, dan dokumentasi. 6 remaja (3 pasangan) yang berpacaran di Kota Bekasi.	Komunikasi interpersonal pada pasangan berpacaran berperan dalam kualitas komunikasi melalui keterbukaan, empati, dukungan, dan komunikasi dua arah. Berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, serta membahas masalah membantu pasangan saling memahami dan memperkuat hubungan. Temuan ini mendukung bahwa <i>deep talk</i> melalui keterbukaan dan pertukaran pikiran serta perasaan dapat berperan dalam kualitas komunikasi pasangan romantis.
12.	(Alif et al., 2025)	Indonesia	Kualitatif deskriptif dengan kerangka keterbukaan DeVito. Mahasiswa aktif Universitas Djuanda Bogor berusia 18-25 tahun yang memiliki riwayat atau sedang mengalami dinamika posesif dalam hubungan romantis.	Keterbukaan dalam komunikasi pasangan romantis membantu pasangan berbagi pikiran, perasaan, pengalaman, dan kebutuhan secara jujur, sehingga membangun kepercayaan dan memungkinkan pembahasan konflik secara lebih konstruktif. Temuan ini menunjukkan bahwa <i>deep talk</i> melalui keterbukaan dapat berperan dalam mendukung kualitas komunikasi pasangan romantis.
13.	(Ramadhan et al., 2024)	Indonesia	Kualitatif deskriptif (studi kasus). Pengumpulan data secara triangulasi. Jumlah dan karakteristik partisipan tidak	Komunikasi interpersonal berperan dalam mempertahankan hubungan romantis <i>Gen-Z</i> melalui komunikasi dua arah, berbagi cerita dan pikiran, memberikan

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
			dirinci pada artikel.	respons, serta menyelesaikan masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa <i>deep talk</i> dapat berperan dalam kualitas komunikasi dengan mendorong percakapan yang lebih mendalam, membangun kenyamanan, dan menciptakan kesamaan persepsi antara pasangan. Sebaliknya, minimnya interaksi dapat memicu kesalahpahaman, konflik, dan kerenggangan dalam hubungan.
14.	(L. E. Putri et al., 2025)	Indonesia	Kualitatif. Wawancara mendalam dengan analisis deskriptif. 4 responden pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh.	<i>Deep talk</i> berperan dalam mendukung kualitas komunikasi pasangan melalui keterbukaan dan komunikasi dua arah, sehingga pasangan dapat saling memahami perasaan, membangun rasa aman dan nyaman, serta membantu mengatasi konflik dalam hubungan.
15.	(Carolyn et al., 2024)	Indonesia	Kualitatif (studi kasus instrumental). Wawancara dan kuesioner terbuka. Sampel purposif: 2 pasangan LDR lintas negara (4 individu) berusia 17-21 tahun.	<i>Deep talk</i> berperan dalam menjaga kualitas komunikasi pasangan melalui percakapan mendalam yang membantu mempertahankan koneksi emosional, saling memahami, dan keintiman meskipun terdapat hambatan seperti kecemburuan, kesepian, dan keterbatasan waktu.
16.	(Rachmawati et al., 2023)	Indonesia	Kualitatif deskriptif. Wawancara dan observasi. 2 pasangan suami-istri yang menikah minimal 5 tahun di Desa Rowotengah.	<i>Deep talk</i> berperan dalam mendukung kualitas komunikasi pasangan melalui pembahasan yang serius dan mendalam, sehingga membantu mengurangi konflik, mempererat hubungan, serta meningkatkan saling menghormati dalam hubungan.
17.	(Claudya & Evangelita, 2025)	Indonesia	Kualitatif deskriptif-analitis. Wawancara mendalam daring, dokumentasi, dan studi literatur. 4 partisipan (2 pasangan Generasi Z berusia 21-23 tahun) di Semarang yang pernah menjalani hubungan toksik.	Keterbukaan dalam <i>deep talk</i> dapat memperkuat kedekatan, kepercayaan, dan kualitas komunikasi pasangan, tetapi efektivitasnya bergantung pada adanya rasa aman, empati, dan komunikasi yang setara. Tanpa kondisi tersebut, keterbukaan dapat menjadi celah bagi kontrol, manipulasi, dan konflik dalam hubungan.
18.	(Steinebach et al., 2025)	Jerman	Kuantitatif. Skala RAS dan QRI serta penilaian emosi melalui aplikasi messenger selama 10 hari. 102 peserta (51 pasangan).	Penelitian pada 102 peserta (51 pasangan) menggunakan komunikasi melalui messenger untuk melihat hubungan antara empathic accuracy dan kualitas hubungan. Hasil menunjukkan bahwa tidak semua bentuk ketepatan memahami kondisi pasangan berhubungan dengan kualitas hubungan, tetapi ketepatan memahami valensi emosi pasangan berhubungan signifikan dengan kualitas hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi digital dapat membantu hubungan ketika pasangan mampu memahami emosi dan kondisi pasangannya dengan tepat. Pengukuran menggunakan <i>Relationship Assessment</i>

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
				Scale (RAS) dan <i>Quality of Relationship Inventory</i> (QRI) serta penilaian emosi melalui aplikasi messenger selama 10 hari.
19.	(Husein, 2024)	Indonesia	Kualitatif, fenomenologi. Wawancara mendalam dan studi kepustakaan. 4 pasangan suami-istri yang pernah menjalani LDR minimal 3 tahun sebelum menikah.	Penelitian kualitatif melalui <i>in-depth</i> interview terhadap 4 pasangan yang pernah menjalani LDR. Hasil menunjukkan bahwa <i>self-disclosure</i> /keterbukaan diri sangat penting dalam mempertahankan hubungan LDR hingga pernikahan. Keterbatasan pertemuan langsung membuat komunikasi melalui chatting, telepon, dan video call menjadi penting. Keterbukaan membantu pasangan memahami kondisi, perasaan, dan kebutuhan masing-masing sehingga meningkatkan kedekatan dan keharmonisan. Faktor pendukungnya adalah kemauan terbuka, komunikasi yang intens, dan kepercayaan; sedangkan jarak dan keterbatasan interaksi langsung menjadi tantangan.
20.	(Ali & Abdullah, 2026)	Indonesia	Kualitatif, studi kasus. Wawancara mendalam, dokumentasi, dan triangulasi sumber. 1 informan utama dan 8 informan pendukung.	Penelitian kualitatif studi kasus dengan 1 informan utama dan 8 informan pendukung. <i>Deep talk</i> dipraktikkan melalui prinsip “ <i>connection before correction</i> ”, memilih waktu yang tepat seperti sebelum tidur dan saat perjalanan, serta komunikasi dialogis tanpa menghakimi. <i>Deep talk</i> membantu meningkatkan keterbukaan, kedekatan emosional, empati, dan penyelesaian konflik secara konstruktif. Efektivitasnya dipengaruhi oleh kesiapan emosional dan konsistensi anggota keluarga. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, dokumentasi, dan triangulasi sumber.
21.	(Ghifari et al., 2025)	Indonesia	Systematic literature review (PRISMA, analisis isi). 8 jurnal terbitan 2015-2024.	Systematic Literature Review (SLR) menggunakan PRISMA dan analisis isi terhadap 8 jurnal periode 2015-2024. Hasil menunjukkan bahwa <i>Social Penetration Theory</i> dan <i>self-disclosure</i> masih relevan untuk menjelaskan komunikasi suami-istri dalam membangun keintiman dan mempertahankan rumah tangga. Mayoritas penelitian menggunakan metode kualitatif dengan wawancara. Keterbukaan diri membuat pasangan dapat mengenal informasi yang lebih personal secara bertahap sehingga meningkatkan keintiman dan membantu mempertahankan hubungan. Peneliti menyarankan lebih banyak penelitian kuantitatif dengan latar belakang pasangan yang lebih beragam.
22.	(Mahmud & Aminullah,	Indonesia	Kualitatif, studi kasus. Wawancara mendalam,	Penelitian kualitatif studi kasus pada pasangan baru menikah melalui

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
	2026)		observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi; analisis tematik. Informan purposif dari pasangan baru menikah di Jember.	wawancara mendalam dan analisis tematik. Tepuk Sakinah berperan bukan hanya sebagai ice breaking, tetapi sebagai media internalisasi nilai zawaj, mitsaqan ghaliza, mu'asyarah bil ma'ruf, musyawarah, dan tarādhīn. Nilai tersebut diterapkan melalui komunikasi dialogis, kedekatan emosional, kesadaran komitmen, dan penerimaan perbedaan pasangan. Pendekatan komunikasi bermakna/ <i>deep talk</i> membantu pasangan mengelola dinamika dan konflik secara konstruktif.
23.	(Putri & Kurniasari, 2024)	Indonesia	Kualitatif deskriptif. Observasi, wawancara, dan dokumentasi; sampel purposif. 4 pasangan yang menikah dini di Kabupaten Bangkalan, Madura.	Penelitian deskriptif kualitatif terhadap 4 pasangan yang menikah sebelum usia 25 tahun, dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Relationship maintenance dilakukan melalui keterbukaan, komunikasi yang baik, kejujuran, saling mendengarkan, dukungan emosional, waktu berkualitas, <i>deep talk</i> , sikap positif, dan pembagian tugas. <i>Deep talk</i> membantu pasangan membicarakan masalah secara tenang sehingga meningkatkan saling memahami dan kepercayaan. Faktor pendukung utama adalah kepercayaan dan dukungan pasangan, sedangkan masalah ekonomi, pendidikan, campur tangan keluarga, dan konflik dapat menjadi tantangan.
24.	(Nurislamiah, 2021)	Indonesia	Kualitatif. Observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. 6 pasangan suami-istri.	Penelitian kualitatif pada 6 pasangan suami-istri dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Komunikasi interpersonal dilakukan melalui pertukaran informasi, pembatasan topik tertentu, serta mengungkapkan ketidaksukaan terhadap pasangan secara baik. Kualitas komunikasi ditandai dengan keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, kejujuran, dan kesetaraan. Hambatan komunikasi meliputi faktor fisik, psikologis, dan konflik. Keterbukaan dan empati menjadi dasar penting untuk menjaga keharmonisan rumah tangga.
25.	(Citrayomie et al., 2026)	Indonesia	Kualitatif fenomenologis. Wawancara mendalam; analisis model interaktif Miles dan Huberman. 3 pasangan urban.	Penelitian kualitatif fenomenologis pada 3 pasangan urban. Hasil menunjukkan bahwa kehadiran dalam hubungan tidak hanya berarti berada secara fisik, tetapi juga berupa perhatian, keterlibatan, dan kualitas respons, termasuk melalui media digital. Jarak emosional muncul ketika perhatian teralihkan oleh gadget, respons minim, atau percakapan kehilangan kedalaman. Pasangan mengatasinya melalui komunikasi terbuka, negosiasi, dan waktu tanpa gadget sehingga kedekatan emosional tetap terjaga. Data dikumpulkan melalui wawancara

No.	Nama Penulis (Tahun)	Lokasi dan Negara	Desain, Metode, dan Populasi	Hasil Penelitian
				mendalam dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman.
26.	(Zhou et al., 2025)	China	Kualitatif. Wawancara semi-terstruktur; directed content analysis. 18 pasangan pasien kanker lambung dan pasangan caregiver.	Penelitian kualitatif pada 18 pasangan pasien kanker lambung dan pasangan caregiver selama kemoterapi. Wawancara semi-terstruktur dianalisis menggunakan <i>directed content analysis</i> dan menghasilkan 5 tema serta 15 subtema. <i>Self-disclosure</i> membantu meningkatkan keintiman, kemampuan coping, adaptasi psikologis, dan mengurangi kekhawatiran terkait penyakit. Faktor pendukung meliputi kemampuan komunikasi, saling memahami, kepercayaan, dukungan pasangan, lingkungan komunikasi yang nyaman, dan perawatan pasangan. Hambatannya berupa komunikasi negatif, perubahan kondisi penyakit, stres, ketakutan, kecemasan, dan emosi negatif.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan: Bagaimana peran *deep talk* dalam kualitas komunikasi pada pasangan romantis berdasarkan penelitian yang telah dilakukan? Berdasarkan sintesis terhadap 26 artikel, ditemukan bahwa *deep talk* berperan melalui lima mekanisme utama, yaitu keterbukaan diri (*self-disclosure*), keintiman emosional, efektivitas komunikasi, resolusi konflik, dan pemeliharaan hubungan.

Deep Talk sebagai Mekanisme Self-Disclosure

Deep talk dapat dipahami sebagai komunikasi yang intens, jujur, mendalam, dan dua arah sehingga menciptakan ruang aman bagi pasangan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, kebutuhan, dan konflik pribadi (Setiawan et al., 2024; Syahputri & Prima, 2024). Dalam kerangka ini, *deep talk* berfungsi sebagai proses komunikasi, sedangkan *self-disclosure* merupakan isi psikologis yang diungkapkan. Keterbukaan diri memungkinkan pasangan membicarakan hal-hal personal dan memahami kondisi satu sama lain (Syahputri & Prima, 2024). Kualitas komunikasi pun tidak hanya ditentukan oleh frekuensi, melainkan juga oleh pemilihan topik, waktu, dan cara melakukan keterbukaan diri (Tania & Nurudin, 2021), karena *self-disclosure* menyangkut keluasan dan kedalaman informasi yang disampaikan (N. A. Putri et al., 2023). Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui *Social Penetration Theory*, yang masih relevan untuk memahami bagaimana pasangan mengenal informasi personal secara bertahap sehingga tercipta keintiman dan hubungan yang terjaga (Ghifari et al., 2025). *Deep talk* mendorong terjadinya *self-disclosure*, dan keterbukaan diri berhubungan positif dengan *trust*, terutama ketika interaksi banyak dilakukan melalui media digital (Maharani & Eva, 2026). Kedalaman *disclosure* juga berkaitan dengan dinamika hubungan romantis, termasuk LDR (Zhou et al., 2025), dan pada pasangan LDR *self-disclosure* menjadi penting karena komunikasi utama berlangsung melalui *chatting*, telepon, dan *video call* (Husein, 2024). Dengan demikian, *self-disclosure* tidak hanya relevan pada interaksi tatap muka, tetapi juga menjadi mekanisme utama dalam menjaga keintiman pada hubungan jarak jauh.

Beberapa studi menunjukkan pola yang konsisten: *deep talk* efektif ketika pasangan

menciptakan rasa aman, memilih waktu yang tepat, dan membangun komunikasi dua arah yang dilandasi empati serta sikap tidak menghakimi (Ali & Abdullah, 2026; Nurislamiah, 2021). Prinsip *Connection Before Correction* serta dialog tanpa menghakimi terbukti meningkatkan keterbukaan, kedekatan emosional, empati, dan penyelesaian konflik secara konstruktif (Ali & Abdullah, 2026), sementara keterbukaan dan empati menjadi dasar keharmonisan karena kualitas komunikasi ditandai oleh keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, kejujuran, dan kesetaraan (Nurislamiah, 2021). Dalam konteks komunikasi digital, kehadiran tidak hanya berarti fisik, tetapi juga perhatian, keterlibatan, dan kualitas respons; jarak emosional muncul ketika respons minim atau percakapan kehilangan kedalaman, dan pasangan mengatasinya melalui komunikasi terbuka, negosiasi, serta waktu tanpa gadget (Citrayomie et al., 2026). *Self-disclosure* juga terbukti meningkatkan keintiman, kemampuan *coping*, adaptasi psikologis, dan mengurangi kekhawatiran, dengan dukungan komunikasi, saling memahami, kepercayaan, dan lingkungan yang nyaman (Zhou et al., 2025).

Beberapa studi pada pasangan berpacaran menunjukkan pola yang konsisten: keterbukaan dan komunikasi dua arah menjadi dasar terbentuknya kepercayaan dan penyelesaian konflik yang konstruktif (Khairunnisa & Iman, 2024; Alif et al., 2025; Ramadhan et al., 2024). *Deep talk* mendorong percakapan mendalam, kenyamanan, dan kesamaan persepsi (Ramadhan et al., 2024), mendukung rasa aman serta penyelesaian konflik (L. E. Putri et al., 2025), mempertahankan koneksi emosional dan keintiman (Carolyn et al., 2024), serta mengurangi konflik dan meningkatkan saling menghormati (L. E. Putri et al., 2025). Pada level hubungan, perubahan komunikasi negatif berkaitan dengan perubahan kepuasan hubungan (Jolin et al., 2023), dan komunikasi negatif yang lebih rendah berkaitan dengan kepuasan yang lebih tinggi (Johnson et al., 2022). Dalam komunikasi digital, ketepatan memahami valensi emosi pasangan berhubungan signifikan dengan kualitas hubungan (Steinebach et al., 2025).

Pola serupa juga ditemukan pada pasangan suami-istri dan keluarga, di mana *deep talk* dialogis membantu mengelola dinamika dan konflik (Mahmud & Aminullah, 2026) serta membicarakan masalah secara tenang sehingga meningkatkan pemahaman dan kepercayaan (Putri & Kurniasari, 2024). Temuan pada pasangan suami-istri (Pratiwi, 2023) perlu dibaca secara kontekstual ketika diterapkan pada pasangan berpacaran. Selain itu, terdapat penelitian yang tidak secara langsung meneliti *deep talk*, melainkan komunikasi interpersonal LDR dengan fokus pada proses dan hambatan komunikasi (Melgajansyah & Suranto, 2023), serta media dan bentuk komunikasi seperti tatap muka, telepon, video call, dan *texting* (Pollmann et al., 2021). Studi (Tania & Nurudin, 2021) tentang *Deep Talk* dalam pendidikan anak usia dini juga berada pada konteks yang berbeda sehingga tidak dapat digeneralisasi ke pasangan romantis.

Deep Talk dan Keintiman Emosional

Deep talk dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi yang melibatkan pembicaraan mengenai pengalaman, pikiran, perasaan, kebutuhan, maupun permasalahan pribadi secara lebih mendalam. Dalam hubungan romantis, komunikasi tersebut berperan dalam membangun keintiman emosional karena memberikan ruang bagi pasangan untuk saling mengenal dan memahami kondisi emosional satu sama lain. Hal ini sejalan dengan *Social Penetration Theory*, yang menjelaskan bahwa perkembangan hubungan interpersonal berlangsung melalui proses keterbukaan diri secara bertahap, dari informasi yang bersifat umum menuju informasi yang semakin personal dan mendalam. Dengan demikian, semakin dalam dan luas keterbukaan yang terjadi dalam komunikasi, semakin besar kesempatan pasangan untuk membangun pemahaman dan kedekatan emosional. *Deep talk* menjadi penting karena komunikasi yang mendalam memungkinkan individu menyampaikan pengalaman dan perasaan pribadi kepada pasangan, baik melalui interaksi tatap muka maupun melalui media komunikasi seperti *chatting*, telepon, dan video call pada hubungan jarak jauh (Husein, 2024). Dengan demikian, *self-disclosure* tidak

hanya relevan pada interaksi tatap muka, tetapi juga menjadi mekanisme utama dalam menjaga keintiman pada hubungan jarak jauh.

Mekanisme *deep talk* dalam membangun keintiman emosional tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering pasangan berkomunikasi, tetapi juga oleh kualitas proses komunikasi tersebut. Beberapa studi menunjukkan pola yang konsisten bahwa *deep talk* efektif ketika pasangan merasa aman untuk terbuka, memiliki waktu yang sesuai, mampu mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, serta memberikan respons yang tidak menghakimi. *Self-disclosure* menjadi salah satu mekanisme utama karena ketika individu mengungkapkan pengalaman, pikiran, perasaan, kebutuhan, dan permasalahan pribadi, pasangan memperoleh kesempatan untuk mengenal dirinya secara lebih mendalam. (L. E. Putri et al., 2025) menjelaskan bahwa keterbukaan diri dapat dilihat dari keluasan dan kedalaman informasi yang disampaikan kepada pasangan. Hal tersebut diperkuat oleh (Ghifari et al., 2025), yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri memungkinkan pasangan mengenal informasi yang semakin personal secara bertahap sehingga dapat mendukung terbentuknya keintiman dan pemeliharaan hubungan. (Maharani & Eva, 2026) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keterbukaan diri dan *trust*. Artinya, ketika individu mampu membuka diri dalam lingkungan komunikasi yang aman, proses tersebut dapat mendukung terbentuknya rasa percaya. Selain keterbukaan, empati dan kemampuan memahami emosi pasangan juga berperan penting. (Steinebach et al., 2025) menunjukkan bahwa ketepatan dalam memahami valensi emosi pasangan berhubungan signifikan dengan kualitas hubungan. Oleh karena itu, *deep talk* tidak hanya berarti berbicara secara mendalam, tetapi juga mencakup kemampuan mendengarkan, memahami, memvalidasi, dan memberikan dukungan terhadap pengalaman emosional pasangan.

Pada pasangan yang sedang berpacaran, berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi mendalam berkaitan dengan keterbukaan, kepercayaan, pemahaman, dukungan emosional, dan kualitas hubungan. (Setiawan et al., 2024) dan (Syahputri & Prima, 2024) menunjukkan bahwa komunikasi yang intens, jujur, dan mendalam menjadi bagian penting dalam kualitas komunikasi pasangan romantis, khususnya dalam hubungan jarak jauh. Komunikasi yang mendalam memberikan kesempatan kepada pasangan untuk mengungkapkan informasi dan perasaan pribadi sehingga tercipta pemahaman serta kepercayaan. (Khairunnisa & Iman, 2024) juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pada pasangan melibatkan keterbukaan, empati, dukungan, dan komunikasi dua arah. (L. E. Putri et al., 2025) menunjukkan bahwa *deep talk* dapat membantu menciptakan rasa aman dan nyaman melalui keterbukaan serta komunikasi dua arah. Temuan (Citrayomie et al., 2026) turut menunjukkan bahwa percakapan mendalam dapat membantu pasangan mempertahankan koneksi emosional, saling memahami, dan keintiman meskipun menghadapi hambatan seperti jarak, kesibukan, kecemburuan, dan kesepian. Dengan demikian, *deep talk* pada pasangan berpacaran dapat berfungsi sebagai sarana untuk mempertahankan koneksi emosional karena pasangan tidak hanya bertukar informasi, tetapi juga berbagi pengalaman, perasaan, kebutuhan, dan permasalahan secara lebih mendalam. Namun, kualitas komunikasi tetap menjadi faktor penting. (Tania & Nurudin, 2021) menunjukkan bahwa kualitas komunikasi pasangan dipengaruhi oleh pemilihan topik, waktu, dan cara melakukan keterbukaan diri. Oleh sebab itu, intensitas komunikasi yang tinggi tidak selalu menunjukkan tingkat keintiman emosional yang tinggi apabila komunikasi yang dilakukan hanya bersifat permukaan.

Temuan pada pasangan suami-istri dan keluarga juga memperkuat mekanisme tersebut, meskipun konteks hubungan perlu diperhatikan. (Putri & Kurniasari, 2024) menemukan bahwa pemeliharaan hubungan dilakukan melalui keterbukaan, kejujuran, saling mendengarkan, dukungan emosional, waktu berkualitas, dan *deep talk*. *Deep talk* membantu pasangan membicarakan masalah dengan lebih tenang sehingga dapat meningkatkan saling memahami

dan kepercayaan. (Nurislamiah, 2021) juga menunjukkan bahwa keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, kejujuran, dan kesetaraan merupakan karakteristik komunikasi interpersonal yang mendukung keharmonisan rumah tangga. Pada konteks keluarga, (Ali & Abdullah, 2026) menemukan bahwa *deep talk* melalui komunikasi dialogis tanpa menghakimi, pemilihan waktu yang tepat, serta prinsip *Connection Before Correction* dapat meningkatkan keterbukaan, kedekatan emosional, empati, dan penyelesaian konflik. (Mahmud & Aminullah, 2026) juga menunjukkan bahwa komunikasi bermakna melalui pendekatan *deep talk* membantu pasangan baru menikah membangun kedekatan emosional, menerima perbedaan, dan mengelola dinamika hubungan secara konstruktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi mendalam dapat berfungsi tidak hanya untuk membangun kedekatan ketika hubungan berada dalam kondisi harmonis, tetapi juga sebagai ruang untuk membahas perbedaan dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. (Rachmawati et al., 2023) menunjukkan bahwa percakapan yang serius dan mendalam dapat membantu mengurangi konflik serta meningkatkan sikap saling menghormati, sedangkan (Alif et al., 2025) menunjukkan bahwa keterbukaan memungkinkan pasangan membahas konflik secara lebih konstruktif.

Meskipun demikian, beberapa temuan perlu dibaca secara kontekstual. Temuan pada pasangan suami-istri (Pratiwi, 2023) perlu dibaca secara kontekstual ketika diterapkan pada pasangan berpacaran karena karakteristik hubungan, tingkat komitmen, tanggung jawab, dan dinamika interaksi keduanya dapat berbeda. Hal serupa terlihat pada penelitian (Anggraini & Qoni'ah, 2024) yang secara khusus menggunakan istilah *Deep Talk*, tetapi dilakukan dalam konteks pendidikan anak usia dini, bukan hubungan romantis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode dialogis *Deep Talk* memberikan kesempatan untuk berbicara, mendengarkan, dan mengungkapkan pengalaman serta perasaan sehingga dapat meningkatkan *sense of belonging*. Temuan tersebut tidak dapat secara langsung digeneralisasikan pada pasangan romantis, tetapi memberikan dukungan konseptual bahwa dialog mendalam yang memberikan ruang bagi individu untuk berbicara dan didengarkan dapat berkontribusi terhadap rasa diterima dan keterhubungan. (Zhou et al., 2025) juga menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat meningkatkan keintiman, kemampuan coping, dan adaptasi psikologis pada pasangan pasien kanker. Namun, konteks tersebut merupakan hubungan antara pasangan dan caregiver selama kemoterapi sehingga penerapannya pada hubungan romantis secara umum perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, (Jolin et al., 2023) menunjukkan adanya keterkaitan antara perubahan komunikasi negatif dan perubahan kepuasan hubungan, sedangkan (Johnson et al., 2022) menunjukkan bahwa komunikasi negatif yang lebih rendah berkaitan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Temuan tersebut mendukung pentingnya kualitas interaksi komunikasi, meskipun penelitian-penelitian tersebut tidak secara khusus mengukur *deep talk* sebagai variabel utama.

Berdasarkan keseluruhan temuan, *deep talk* berperan dalam membangun keintiman emosional pada pasangan romantis terutama melalui rangkaian proses keterbukaan diri → saling memahami → empati dan validasi → rasa aman dan kepercayaan → kedekatan emosional. Dengan demikian, keintiman emosional tidak semata-mata terbentuk karena pasangan sering berkomunikasi, tetapi karena komunikasi tersebut memberikan ruang bagi kedua individu untuk mengungkapkan, mendengarkan, memahami, dan merespons pengalaman emosional satu sama lain. Efektivitas *deep talk* juga dipengaruhi oleh kondisi komunikasi, seperti pemilihan waktu yang tepat, kesiapan emosional, keterbukaan, kemampuan mendengarkan, respons yang tidak menghakimi, kepercayaan, empati, dukungan emosional, serta konsistensi dalam berkomunikasi. Oleh karena itu, *deep talk* dapat dipandang sebagai salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang mendukung terbentuk dan terpeliharanya keintiman emosional, baik pada pasangan yang sering bertemu secara langsung maupun pada pasangan yang menghadapi keterbatasan jarak dan interaksi tatap muka.

Faktor Pendorong dan Penghambat *Deep Talk*

Berdasarkan sintesis terhadap artikel-artikel yang ditelaah, efektivitas *deep talk* dalam meningkatkan kualitas komunikasi pasangan romantis tidak bersifat otomatis. Terdapat sejumlah faktor pendorong yang memungkinkan *deep talk* berlangsung secara optimal, sekaligus faktor penghambat yang dapat mengurangi kedalaman dan kualitasnya. Pemahaman terhadap kedua kelompok faktor ini penting karena *deep talk* bukan sekadar teknik komunikasi, melainkan proses relasional yang dipengaruhi oleh kondisi emosional, kualitas respons, dan konteks interaksi pasangan.

Faktor pendorong utama *deep talk* adalah rasa aman dan kepercayaan dalam hubungan. Maharani dan (Maharani & Eva, 2026) menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *trust*. Artinya, ketika pasangan merasa aman untuk membuka diri, mereka lebih cenderung melakukan *deep talk* secara konsisten. (Husein, 2024) juga menemukan bahwa keterbukaan, komunikasi yang intens, dan kepercayaan menjadi faktor pendukung dalam mempertahankan hubungan LDR hingga pernikahan. Rasa aman ini terbentuk ketika pasangan yakin bahwa kerentanan yang mereka ungkapkan tidak akan dihakimi atau disalahgunakan.

Faktor pendorong berikutnya adalah pemilihan waktu dan tempat yang tepat. (Ali & Abdullah, 2026) menemukan bahwa *deep talk* lebih efektif ketika dilakukan pada momen-momen strategis, seperti sebelum tidur, saat perjalanan, atau di waktu luang tanpa gangguan. Prinsip *connection before correction* yang mereka temukan menegaskan bahwa membangun kedekatan emosional terlebih dahulu, sebelum memberikan arahan atau koreksi, menjadi kunci keberhasilan *deep talk*. Pemilihan waktu yang tepat juga berkaitan dengan kondisi emosional pasangan; *deep talk* tidak efektif jika dilakukan saat pasangan sedang lelah, marah, atau tidak siap secara emosional.

Empati dan sikap tidak menghakimi juga merupakan faktor pendorong yang kuat. (Steinebach et al., 2025) menunjukkan bahwa ketepatan memahami valensi emosi pasangan berhubungan signifikan dengan kualitas hubungan. Ini berarti *deep talk* tidak hanya tentang berbicara, tetapi juga tentang mendengarkan dan memahami respons emosional pasangan. (Ali & Abdullah, 2026) menambahkan bahwa dialog tanpa menghakimi dan sikap mendengarkan secara aktif meningkatkan keterbukaan, kedekatan emosional, dan penyelesaian konflik secara konstruktif. Dengan demikian, empati berfungsi sebagai jembatan yang memungkinkan pasangan merasa didengar dan dipahami.

Faktor pendorong lain adalah kehadiran emosional dan kualitas respons. (Citrayomie et al., 2026) menemukan bahwa kehadiran dalam hubungan tidak hanya berarti berada secara fisik, tetapi juga perhatian, keterlibatan, dan kualitas respons, termasuk melalui media digital. Pasangan yang mampu memberikan respons hangat dan menunjukkan ketertarikan terhadap cerita pasangannya lebih mungkin menciptakan ruang bagi *deep talk*. Sebaliknya, respons yang minim atau lambat dapat memicu jarak emosional. Selain itu, dukungan pasangan dan lingkungan komunikasi yang nyaman juga menjadi faktor pendorong yang ditemukan oleh (Zhou et al., 2025) dalam konteks *marital self-disclosure*. Dukungan ini dapat berupa kesediaan mendengarkan, memberikan validasi emosional, dan menciptakan suasana yang tidak menghakimi.

Di sisi lain, terdapat sejumlah faktor yang menghambat *deep talk*. Hambatan yang paling sering muncul adalah kesibukan, kelelahan, dan keterbatasan waktu. (Citrayomie et al., 2026) menemukan bahwa jarak emosional muncul ketika perhatian teralihkan oleh gadget, respons minim, atau percakapan kehilangan kedalaman. Fenomena *technoference* dan phubbing

membuat pasangan yang secara fisik bersama bisa tetap merasa jauh secara emosional. (Carolyn et al., 2024) juga menemukan bahwa kecemburuan, kesepian, dan keterbatasan waktu menjadi hambatan dalam menjaga koneksi emosional pada pasangan LDR. Kesibukan pekerjaan dan rutinitas harian sering kali membuat pasangan tidak memiliki waktu khusus untuk berbicara secara mendalam.

Hambatan berikutnya adalah rasa takut membebani pasangan dan kesulitan mengungkapkan emosi. (Zhou et al., 2025) menemukan bahwa pasien kanker dan pasangannya sering kali menahan diri untuk tidak mengungkapkan kekhawatiran karena takut membebani pasangan. Hambatan serupa juga dapat terjadi pada pasangan romantis umum, terutama pada individu yang sulit mengekspresikan emosi atau merasa tidak nyaman dengan kerentanan. Perubahan peran keluarga, misalnya ketika salah satu pasangan harus menjadi caregiver, juga dapat mengurangi kedalaman komunikasi karena dinamika kekuasaan dan ketergantungan berubah.

Komunikasi negatif dan konflik yang tidak terkelola juga menjadi penghambat *deep talk*. (Jolin et al., 2023) menunjukkan bahwa perubahan komunikasi negatif berkaitan dengan perubahan kepuasan hubungan, sedangkan (Johnson et al., 2022) menemukan bahwa komunikasi negatif yang lebih rendah berkaitan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Ketika pasangan terjebak dalam pola komunikasi negatif (seperti saling menyalahkan, menghindari, atau diam) *deep talk* sulit terjadi karena tidak ada rasa aman untuk membuka diri. (Anggraini & Qoni'ah, 2024) menambahkan bahwa miskomunikasi sering bersumber dari kurangnya keterbukaan, perbedaan gaya komunikasi, serta gangguan eksternal.

Hambatan lain yang perlu diperhatikan adalah perbedaan gender dan budaya. (Zhou et al., 2025) menemukan bahwa pasien laki-laki cenderung lebih menahan diri dalam self-disclosure dibandingkan perempuan, yang berkaitan dengan norma budaya yang mengharapkan laki-laki untuk lebih kuat dan tidak emosional. Perbedaan ini dapat memengaruhi cara pasangan melakukan *deep talk* dan bagaimana mereka merespons keterbukaan pasangannya. Selain itu, perbedaan tahap hubungan juga dapat menjadi faktor penghambat. Pasangan yang baru menjalin hubungan mungkin belum memiliki tingkat kepercayaan dan rasa aman yang cukup untuk melakukan *deep talk* secara mendalam, sedangkan pasangan yang sudah lama menikah mungkin menghadapi tantangan rutinitas dan kejenuhan.

Temuan mengenai faktor pendorong dan penghambat ini memiliki implikasi penting. Pertama, *deep talk* tidak dapat dipaksakan; ia membutuhkan kondisi yang mendukung, termasuk rasa aman, waktu yang tepat, dan kesiapan emosional. Kedua, pasangan perlu menyadari bahwa hambatan *deep talk* bukanlah tanda kegagalan hubungan, melainkan tantangan yang dapat dikelola melalui komunikasi terbuka, negosiasi, dan kesepakatan bersama, seperti waktu tanpa *gadget* yang ditemukan oleh (Citrayomie et al., 2026). Ketiga, konselor dan praktisi komunikasi perlu membantu pasangan mengidentifikasi hambatan spesifik yang mereka hadapi dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya, bukan hanya menganjurkan agar pasangan "lebih sering berbicara."

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efektivitas *deep talk* dalam meningkatkan kualitas komunikasi pasangan romantis sangat bergantung pada interaksi antara faktor pendorong dan penghambat. Pasangan yang mampu menciptakan rasa aman, memilih waktu yang tepat, membangun empati, dan mengelola hambatan secara konstruktif akan lebih mungkin merasakan manfaat *deep talk* secara berkelanjutan. Sebaliknya, ketika hambatan tidak dikelola dengan baik, *deep talk* dapat terhambat atau bahkan memperburuk konflik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor ini menjadi kunci untuk menjadikan *deep talk* sebagai praktik komunikasi yang sehat dan berkelanjutan dalam hubungan romantis.

Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, penelitian mengenai peran *deep talk* dalam kualitas komunikasi pasangan romantis masih memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan utama adalah belum banyak penelitian yang secara langsung menguji *deep talk* dan kualitas komunikasi sebagai dua fokus utama dalam satu penelitian. Beberapa penelitian memang secara eksplisit membahas *deep talk*, tetapi sebagian lainnya menggunakan konsep yang berdekatan, seperti *self-disclosure*, komunikasi interpersonal, keterbukaan diri, empati, keintiman, dan kepuasan hubungan (N. A. Putri et al., 2023; Syahputri & Prima, 2024; Khairunnisa & Iman, 2024). Misalnya, (N. A. Putri et al., 2023) menempatkan *deep talk* sebagai variabel yang berkaitan dengan *self-disclosure* pada mahasiswa yang berpacaran, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa kedalaman pengungkapan diri berkaitan dengan dinamika hubungan romantis. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian bukti dalam tinjauan ini bersifat tidak langsung, sehingga peran *deep talk* terhadap kualitas komunikasi belum dapat dipahami hanya dari satu hubungan sebab-akibat yang konsisten.

Keterbatasan berikutnya adalah belum seragamnya definisi dan indikator *deep talk* pada penelitian yang ditinjau. *Deep talk* dalam beberapa penelitian dikaitkan dengan keterbukaan diri dan pengungkapan informasi personal, sedangkan penelitian lainnya lebih menekankan pembahasan perasaan, masalah, komunikasi dua arah, empati, pemahaman pasangan, dan kedekatan emosional (Pratiwi, 2023; L. E. Putri et al., 2025; Carolyn et al., 2024). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *deep talk* masih digunakan dengan cakupan konsep yang beragam. Demikian pula, kualitas komunikasi tidak diukur menggunakan satu indikator yang sama, tetapi melalui aspek seperti keterbukaan, empati, dukungan, komunikasi negatif, kemampuan memahami pasangan, dan kepuasan hubungan (Johnson et al., 2022), misalnya, meneliti komunikasi positif dan negatif serta kepuasan hubungan dalam tiga studi longitudinal dan menemukan bahwa perubahan komunikasi negatif lebih konsisten berkaitan secara bersamaan dengan kepuasan hubungan daripada secara konsisten memprediksi perubahan kepuasan pada masa berikutnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara komunikasi dan kualitas hubungan bersifat kompleks dan tidak selalu dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat.

Selain itu, penelitian yang ditinjau memiliki keragaman karakteristik pasangan romantis, seperti pasangan yang sedang berpacaran, pasangan LDR, pasangan suami istri, dan pasangan yang baru menikah. Keragaman tersebut tidak menjadi alasan untuk mengeluarkan penelitian karena seluruhnya dapat berada dalam kategori pasangan romantis, tetapi perlu diperhatikan ketika menginterpretasikan hasil. Tahap hubungan, durasi hubungan, tingkat komitmen, kondisi LDR atau tatap muka, serta permasalahan yang dihadapi pasangan dapat memengaruhi cara individu melakukan keterbukaan dan komunikasi mendalam. Penelitian (Pratiwi, 2023), (Rachmawati et al., 2023), (Putri & Kurniasari, 2024), serta (Mahmud & Aminullah, 2026), misalnya, menunjukkan pentingnya komunikasi mendalam, keterbukaan, dan pembahasan masalah dalam hubungan pasangan yang telah menikah. Sementara itu, (N. A. Putri et al., 2023) menunjukkan penggunaan *deep talk* dalam konteks mahasiswa yang sedang berpacaran. Dengan demikian, keberagaman bentuk hubungan romantis memberikan cakupan temuan yang lebih luas, tetapi sekaligus menyebabkan hasil antarpelitian tidak sepenuhnya dapat dibandingkan secara langsung.

Keterbatasan metodologis juga terlihat dari dominannya penelitian dengan pendekatan kualitatif dan jumlah informan yang relatif terbatas pada sebagian studi. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman pasangan dalam melakukan keterbukaan, menyampaikan perasaan, dan menyelesaikan masalah, tetapi hasilnya memiliki keterbatasan dalam generalisasi pada populasi pasangan romantis yang lebih

luas. Hal ini terlihat pada beberapa penelitian yang menggunakan wawancara mendalam atau studi kasus dengan jumlah pasangan yang terbatas, seperti penelitian (Pratiwi, 2023), (Rachmawati et al., 2023), (Husein, 2024), dan (Putri & Kurniasari, 2024). Sebaliknya, penelitian (N. A. Putri et al., 2023) menggunakan 116 mahasiswa dan menunjukkan adanya variasi *self-disclosure* dalam aktivitas *deep talk*, sehingga memperlihatkan bahwa penelitian kuantitatif juga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai fenomena tersebut. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan karakteristik pasangan yang lebih beragam untuk memperkuat generalisasi hasil.

Keterbatasan lainnya berkaitan dengan perbedaan konteks dan media komunikasi. Beberapa penelitian dalam tinjauan berfokus pada pasangan LDR atau komunikasi digital, sedangkan penelitian lainnya membahas interaksi secara lebih umum atau tatap muka. Perbedaan media dapat memengaruhi bagaimana pasangan melakukan *deep talk*, terutama dalam penyampaian emosi dan penggunaan isyarat nonverbal. Penelitian mengenai komunikasi pasangan juga menunjukkan bahwa konteks komunikasi perlu diperhatikan karena hubungan antara komunikasi dan kualitas hubungan dapat berbeda berdasarkan waktu pengukuran dan jenis komunikasi yang diamati. (Johnson et al., 2022) sendiri mencatat bahwa penelitian mereka lebih berfokus pada komunikasi konflik dan pemecahan masalah, sehingga pola komunikasi dalam konteks lain masih terbuka untuk diteliti. Mereka juga menunjukkan bahwa interval pengukuran empat bulan dan satu tahun belum mampu menjelaskan kemungkinan hubungan komunikasi dan kepuasan yang terjadi dalam jangka waktu yang lebih pendek.

Selain itu, terdapat perbedaan konteks budaya dan negara dalam penelitian yang ditinjau. Sebagian besar penelitian berasal dari Indonesia, sedangkan beberapa penelitian dilakukan di Belanda, Kanada, Amerika Serikat, Swiss, Jerman, Finlandia, dan China. Perbedaan budaya dapat memengaruhi norma keterbukaan, cara menyampaikan perasaan, cara menyelesaikan konflik, serta penerimaan terhadap pembicaraan yang bersifat personal. Oleh karena itu, temuan dari penelitian internasional dapat memperluas pemahaman mengenai komunikasi pasangan, tetapi penerapannya pada pasangan romantis di Indonesia perlu mempertimbangkan konteks budaya masing-masing.

Secara keseluruhan, keterbatasan penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa bukti mengenai peran *deep talk* dalam kualitas komunikasi pasangan romantis masih heterogen.

Sebagian besar penelitian mendukung bahwa komunikasi yang mendalam berkaitan dengan keterbukaan diri, pemahaman pasangan, empati, kedekatan emosional, kepercayaan, dan penyelesaian konflik, tetapi tidak seluruh penelitian mengukur *deep talk* secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu memperjelas batasan konseptual dan indikator *deep talk*, membedakannya secara lebih tegas dari *self-disclosure*, serta menguji hubungannya dengan kualitas komunikasi menggunakan desain kuantitatif atau longitudinal. Hal ini penting karena penelitian longitudinal (Johnson et al., 2022) menunjukkan bahwa hubungan komunikasi dengan kualitas hubungan tidak selalu berbentuk pengaruh langsung yang konsisten dari waktu ke waktu.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, temuan tinjauan ini memperkuat relevansi *Social Penetration Theory* dan konsep *self-disclosure* dalam menjelaskan dinamika komunikasi pasangan romantis. (Ghifari et al., 2025) menegaskan bahwa kedua kerangka tersebut masih relevan untuk menjelaskan proses keterbukaan diri yang berlangsung secara bertahap dalam membangun keintiman dan mempertahankan hubungan, termasuk pada pasangan suami-istri. Namun demikian, sintesis terhadap 26 artikel dalam tinjauan ini menunjukkan bahwa *deep talk* tidak dapat dipahami

sebagai konstruk tunggal, melainkan sebagai mekanisme multidimensi yang melibatkan keterbukaan diri, keintiman emosional, efektivitas komunikasi, resolusi konflik, dan pemeliharaan hubungan secara bersamaan. Hal ini memperluas cakupan teori komunikasi interpersonal klasik ke konteks pasangan romantis masa kini, termasuk hubungan jarak jauh dan komunikasi berbasis digital. Selain itu, temuan (Mahmud & Aminullah, 2026) yang mengaitkan komunikasi bermakna/*deep talk* dengan nilai-nilai relasional dalam pernikahan menunjukkan bahwa *deep talk* juga dapat dijelaskan melalui kerangka nilai dan komitmen, bukan semata teori keterbukaan diri, sehingga membuka peluang pengembangan model teoretis yang lebih terintegrasi antara aspek komunikasi, nilai, dan komitmen dalam hubungan romantis.

Secara praktis, hasil tinjauan ini memberikan sejumlah implikasi bagi pasangan, konselor, dan tenaga pendidik. Prinsip "*Connection Before Correction*" serta pemilihan waktu yang tepat, seperti sebelum tidur atau saat perjalanan, yang ditemukan oleh Umar Ali dan Wahid Abdullah (2026) dapat dijadikan strategi praktis bagi pasangan untuk membangun *deep talk* secara konsisten dalam rutinitas harian. Meskipun awalnya diterapkan pada pendidikan anak usia dini, prinsip-prinsip dialogis dalam metode *Deep Talk* yang dikembangkan (Johnson et al., 2022) berpotensi diadaptasi menjadi modul psikoedukasi komunikasi bagi pasangan romantis untuk melatih keterampilan mendengarkan, mengungkapkan perasaan, dan berdialog tanpa menghakimi, dengan catatan bahwa adaptasi tersebut memerlukan penyesuaian konteks mengingat perbedaan populasi dan tujuan asal penelitian.

Sebagaimana telah diuraikan pada bagian Hasil, temuan (Steinebach et al., 2025) mengenai pentingnya ketepatan memahami valensi emosi pasangan (*empathic accuracy*) dalam komunikasi digital menegaskan bahwa intervensi bagi konselor dan praktisi kesehatan mental sebaiknya berfokus pada peningkatan kemampuan memahami emosi pasangan secara akurat, bukan sekadar peningkatan frekuensi komunikasi. Mengingat sebagian besar pasangan menghadapi hambatan berupa kesibukan, kelelahan, dan gangguan teknologi (Putri & Kurniasari, 2024; Citrayomie et al., 2026), diperlukan pula strategi praktis seperti penjadwalan waktu tanpa gadget dan penciptaan ruang komunikasi yang aman secara emosional agar *deep talk* dapat diterapkan secara berkelanjutan, baik pada pasangan yang berpacaran, bertunangan, maupun menikah. Dengan demikian, tinjauan ini tidak hanya menegaskan pentingnya *deep talk* secara teoretis, tetapi juga menawarkan arah praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks hubungan romantis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap 26 artikel, dapat disimpulkan bahwa *deep talk* memiliki peran dalam mendukung kualitas komunikasi pada pasangan romantis. *Deep talk* memberikan ruang bagi pasangan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, pengalaman, dan permasalahan secara lebih terbuka dan mendalam. Proses tersebut berkaitan dengan terbentuknya keterbukaan diri, keintiman emosional, kepercayaan, empati, efektivitas komunikasi, penyelesaian konflik, serta pemeliharaan hubungan romantis. Dengan demikian, *deep talk* dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi yang tidak hanya berfokus pada pertukaran informasi, tetapi juga pada pemahaman emosional dan penguatan hubungan antar pasangan.

Efektivitas *deep talk* dalam meningkatkan kualitas komunikasi tidak hanya ditentukan oleh frekuensi percakapan, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terjadi selama komunikasi. Rasa aman dan percaya, kesiapan emosional, pemilihan waktu yang tepat, kemampuan mendengarkan, empati, serta respons yang tidak menghakimi menjadi faktor yang dapat mendukung keberhasilan *deep talk*. Sebaliknya, kesibukan, kelelahan, keterbatasan waktu,

gangguan teknologi, kesulitan dalam mengungkapkan emosi, dan pola komunikasi yang negatif dapat menjadi hambatan dalam membangun komunikasi yang mendalam dan efektif.

Hasil tinjauan juga menunjukkan bahwa penelitian mengenai *deep talk* dan komunikasi pasangan romantis masih memiliki keterbatasan dalam keseragaman konsep dan pengukuran. Tidak seluruh artikel secara langsung menggunakan istilah *deep talk*, tetapi membahas konsep yang berkaitan, seperti *self-disclosure*, komunikasi interpersonal, keterbukaan, keintiman emosional, dan kualitas hubungan. Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan karakteristik pasangan dan konteks hubungan yang beragam, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya dapat dibandingkan secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diperlukan dengan pendekatan kuantitatif dan longitudinal, jumlah serta karakteristik sampel yang lebih beragam, serta indikator *deep talk* yang lebih jelas dan terstandar agar pemahaman mengenai peran *deep talk* terhadap kualitas komunikasi pasangan romantis dapat diperkuat.

Saran

Bagi pasangan romantis, *deep talk* dapat dijadikan kebiasaan dalam rutinitas harian dengan memilih waktu yang tepat, menciptakan rasa aman, mendengarkan tanpa menghakimi, dan mendahulukan keterhubungan emosional sebelum membahas masalah. Bagi konselor dan tenaga pendidik, prinsip dialog dalam *deep talk* dapat dipertimbangkan sebagai bahan psikoedukasi komunikasi pasangan, dengan penyesuaian terhadap konteks dan karakteristik pasangan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif dan longitudinal, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta menyusun indikator *deep talk* yang lebih jelas dan terstandar agar hasil antarpelitian dapat dibandingkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, U., & Abdullah, M. W. (2026). Deep Talk as a Model of Islamic Family Communication: A Case Study of Syafiq Riza Basalamah. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 7(3), 1149-1169.
- Alif, Q. A., Setiawan, K., & Agustini. (2025). Peran Keterbukaan dalam Mengurangi Perilaku Posesif pada Hubungan Romantis Mahasiswa. *Karimah Tauhid*, 4(1), 319-329.
- Anggraini, A. M., & Qoni'ah, W. N. (2024). Analisis pengaruh miskomunikasi dalam suatu hubungan. *Jurnal Medika Akademik (JMA)*, 2(1), 1250-1259.
- Carolyn, G., Bastian, H., Gracia, V., Dorkas, M. A., Sundoro, M., Djoyo, J. F., Rembulan, C. L., & Wardhani, P. A. P. (2024). Identifikasi Hambatan dan Upaya Komunikasi Efektif dalam Hubungan Jarak Jauh (LDR). *Jurnal Experientia*, 12(2), 182-207.
- Citrayomie, A. G., Rosdiana, R., Budipratiwi, R. A., Tarigan, V. I. K., & Sari, S. I. (2026). Makna Kehadiran dan Jarak Emosional Suami-Istri dalam Komunikasi Keluarga Berbasis Teknologi Digital pada Pasangan Urban di Jakarta. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 936-950. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v5i2.7299>
- Claudia, S. E., & Evangelita, T. K. (2025). Komunikasi Pasangan Generasi Z dalam Berpacaran: Dari Self Disclosure Menuju Toxic Relationship. *Jurnal Studi Jurnalistik*, 7(2), 11-19. <https://doi.org/10.15408/jsj.v7i2.46453>
- Ghifari, F. Y., Nugraha, M. R., & Irwansyah. (2025). Systematic Literature Review: Aplikasi Social Penetration Theory dan Self-Disclosure pada Suami Istri. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 10(2), 149-166.
- Husein, A. H. (2024). Self Disclosure Pasangan Dewasa Awal Yang Menjalin Long Distance Relationship (LDR) Dalam Mempertahankan Hubungan Hingga Jenjang Pernikahan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 247-255.
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A.,

- Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534-549. <https://doi.org/10.1177/01461672211016920>
- Jolin, S., Lafontaine, M.-F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). How Relationship Satisfaction and Negative Communication Trajectories Change in Emerging Adults' Dating Relationships: A Group-Based Dual Trajectory Analysis. *Emerging Adulthood*, 11(2), 482-496. <https://doi.org/10.1177/21676968221128080>
- Khairunnisa, N., & Iman, A. N. (2024). Pola Komunikasi dalam Membentuk Hubungan Sehat dalam Relasi Berpacaran Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat Dan Keamanan (KOMASKAM)*, 6(1), 60-87.
- Maharani, W. N., & Eva, N. (2026). Hubungan Self-Disclosure dan Trust pada Individu yang Menjalinkan Hubungan Romantis Daring. *Jurnal Flourishing*, 6(2), 260-269. <https://doi.org/10.17977/um070v6i22026p260-269>
- Mahmud, A., & Aminullah, E. (2026). Internalisasi Nilai Tepuk Sakinah dalam Membangun Keharmonisan Keluarga: Studi pada Pasangan Baru Menikah di Jember. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 7(2), 993-1013.
- Melgajansyah, M. K., & Suranto, A. W. (2023). Komunikasi Interpersonal Pasangan Berpacaran Long Distance Relationship di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIPOL UNY. *Lektur: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 53-61.
- Nurislamiah, M. (2021). Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga. *Communicative: Jurnal Komunikasi dan Dakwah*, 2(1), 15-29.
- Pollmann, M. M. H., Norman, T. J., & Crockett, E. E. (2021). A daily-diary study on the effects of face-to-face communication, texting, and their interplay on understanding and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior Reports*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100088>
- Pratiwi, E. R. (2023). Pemanfaatan Deep Talk Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri (Studi Kualitatif di Kota Medan). *Komunika*, 19(1), 9-16.
- Putri, L. E., Rahmawati, R., Faizal, M., & Rahman, R. (2025). Manajemen Konflik dalam Hubungan Jarak Jauh. *Karimah Tauhid*, 4(6), 3916-3932.
- Putri, N. A., Adilla, T. A., Nasution, D. A. P., & Sabillah, A. P. (2023). Self Disclosure Pada Mahasiswa Dalam Melakukan Deep Talk Terhadap Pacarnya. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 121-134.
- Putri, Y. A., & Kurniasari, N. D. (2024). Relationship Maintenance pada Pasangan yang Menikah Dini. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(4), 234-246.
- Rachmawati, J. W. I., Izah, D. F. N., Hidayah, L., & Fitriana, A. Q. Z. (2023). Upaya Pasangan Suami Istri Dalam Menjaga Keharmonisan Keluarga di Desa Rowotengah. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 1(2), 273-276.
- Ramadhan, B., Meliasari, M., Alfayeed, M., Lestari, V., & Laksana, A. (2024). Peran Komunikasi bagi Gen-Z dalam Mempertahankan Hubungan Percintaan. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 2(4), 225-232.
- Setiawan, G. A., Luik, J. E., & Yogatama, A. (2024). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Jarak Jauh Untuk Mempertahankan Hubungan. *Jurnal E-Komunikasi*, 12(1).
- Steinebach, P., Stein, M., Penke, L., & Schnell, K. (2025). Together in a Digital World: Motivational States, Affect, and Relationship Quality in Couples' Messenger Communication. *Interpersona An International Journal On Personal Relationships*, 9(1), 35-53.
- Syahputri, P., & Prima, E. P. (2024). Komunikasi Self-Disclosure Pasangan Pacaran Menuju Pernikahan pada Dewasa Awal di Surabaya. *Digicom: Jurnal Komunikasi Dan Media*, 4(2),

163-173.

Tania, A. S. R., & Nurudin. (2021). Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan saat Physical Distancing Era Pandemic COVID-19. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1-15.

Zhou, Y., Che, C. C., Chong, M. C., Zhao, H., Hou, Y., & Zhao, M. (2025). Understanding the marital self-disclosure experience during chemotherapy for gastric cancer: a qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 16(1572569), 1-15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1572569>