"KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PEMELIHARAAN HUBUNGAN JARAK JAUH"

Dimas Fahriansyah[1], **Sri Dwi Fajarini, M.I.Kom** [2]
Program studi Ilmu Komunikasi
[a]Universitas Muhammadiyah Bengkulu[1]
[b] dimaszurka29@gmail.com

INFO ARTIKEL

Keywords
Komunikasi Interpersonal, Hubungan Jarak Jauh, Pemeliharaan hubungan, Teori Penetrasi Sosial

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran komunikasi interpersonal dalam menjaga hubungan jarak jauh antar pasangan. Dalam penelitian ini, digunakan teori penetrasi sosial dan metodologi kualitatif, dengan lima informan yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antar pasangan memainkan peran krusial dalam mempertahankan hubungan jarak jauh dan membantu pasangan tetap terlibat dalam hubungan tersebut. Konflik berubah menjadi dinamika yang diperlukan untuk memperkuat ikatan. Berdasarkan teori penetrasi sosial, pembentukan dan pemutusan ikatan interpersonal merupakan hasil dari penyesuaian atau pencocokan hubungan yang terjadi selama konflik. Untuk mencapai tahap hubungan yang lebih serius, pasangan harus mampu mengatasi konflik, meskipun konflik tersebut merupakan bagian dari proses pengembangan hubungan.

1. Pendahuluan

Sangat menarik untuk membahas tentang penelitian tentang hubungan jarak jauh, atau singkatnya LDR. Sangat menarik bahwa hubungan jarak jauh menjadi topik diskusi yang serius di masyarakat akhir-akhir ini. Pasangan yang mempertahankan hubungan jarak jauh bersyarat melakukannya melintasi jarak. Dengan kata lain, pasangan ini tidak bersama. Tentu saja, karena tempat yang berbeda memiliki masalah yang berbeda, kesulitan yang berbeda yang sering menimbulkan kesalahpahaman, mengembangkan potret yang harus diperhitungkan.

Pasangan yang menjalin hubungan namun terpisah oleh jarak memerlukan komunikasi yang efektif untuk menjaga hubungan tetap harmonis meskipun berada jauh dari satu sama lain. Perasaan dalam konteks ini mengacu pada ikatan emosional yang intens. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh sering kali mengalami emosi yang tidak stabil dan sulit dikendalikan. Di sisi lain, ketergantungan merujuk pada perilaku antarpribadi yang memerlukan upaya terus-menerus, seperti dalam hubungan jarak jauh, di mana pasangan perlu berkomunikasi secara rutin agar terhindar dari rasa curiga atau cemburu terhadap satu sama lain.

Setiap hubungan romantis memiliki karakteristik uniknya sendiri. Pasangan mungkin menjadi lebih dekat satu sama lain pada periode tertentu, tetapi mereka mungkin juga memiliki argumen yang, jika tidak diselesaikan, dapat menyebabkan mereka menjadi kurang intim atau bahkan mengakhiri hubungan mereka. Menurut Bird & Merville (1994: 37), hubungan romantis yang langgeng dipicu oleh adanya kesamaan atau ditemukannya kesamaan dalam hubungan tersebut. Dalam hal ketahanan sebuah hubungan, kesamaan sudut pandang sangatlah penting. Tanpa adanya usaha untuk menemukan kesamaan, orang akan sulit untuk bertahan dalam sebuah hubungan untuk waktu yang lama.

Hubungan jarak jauh banyak berkaitan dengan komunikasi interpersonal secara konseptual. berkaitan karena mempertahankan kemitraan jarak jauh bergantung pada komunikasi interpersonal. Karena tidak semua orang dapat melakukan kencan jarak jauh, maka sangat penting untuk meneliti komunikasi interpersonal dalam hubungan semacam ini. Beberapa orang mengklaim bahwa hubungan jarak jauh jarang berjalan dengan harmonis. Para pejuang hubungan jarak jauh menghadapi banyak rintangan, termasuk kebutuhan untuk menjaga jarak fisik yang relatif jauh di antara mereka dan ketidakpercayaan satu sama lain terhadap pasangan mereka. Untuk melakukan komunikasi interpersonal, pasangan jarak jauh harus memiliki rasa saling percaya. Konflik akan sering muncul jika mereka tidak melakukannya. Untuk alasan ini, mendorong kontak interpersonal bermanfaat bagi semua orang, baik dalam suasana formal maupun informal. Melalui penelitian ini, seseorang yang ingin menjalani hubungan serius tidak perlu merasa ragu untuk menjalin hubungan meskipun harus menjalani hubungan jarak jauh.

Komunikasi interpersonal dibagi menjadi empat kategori oleh Redding dkk. (dalam Septian, 2021: 58-65). Kategori pertama adalah interaksi intim, yang mencakup komunikasi antara teman dekat dan anggota keluarga. terdiri dari empat bagian: 1) kontak dekat, mencakup percakapan antara orang-orang yang paling dekat dan paling emosional dengan seseorang. memiliki hubungan emosional yang mendalam. Mereka adalah teman dekat dan kerabat. 2) Percakapan: Ini adalah pertukaran informal yang bertujuan untuk membuat orang lain merasa nyaman. 3) Interogasi, yaitu suatu hubungan atau korelasi dengan seseorang ketika sedang diobservasi untuk mendapatkan informasi dari mereka. 4) Wawancara adalah suatu bentuk komunikasi antar pribadi, yaitu percakapan interpersonal di mana dua orang saling bertukar pertanyaan dan tanggapan.

Teori penetrasi sosial juga terkait erat dengan penelitian ini. Gagasan penetrasi sosial menggambarkan bagaimana hubungan interpersonal berkembang melalui interaksi sosial. Berdasarkan penetrasi sosial, ada tiga tahap hubungan interpersonal: tingkat artifisial, yang merupakan awal dari sebuah hubungan; tingkat intim, yang merupakan tingkat akrab atau intim; dan tingkat sangat intim, yang merupakan tingkat hubungan yang lebih intim.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami realitas sosial sebagai realitas subjektif dan intersubjektif yang menghasilkan data deskriptif melalui observasi partisipan dan catatan-catatan lisan, tertulis, atau lisan. informasi deskriptif dari individu-individu itu sendiri, termasuk kata-kata yang diucapkan, catatan-catatan tertulis atau lisan, dan tindakan-tindakan. Dengan menggali lebih jauh, topik itu sendiri menjelaskan realitas sosial yang muncul (Creswell John, 2014). John Creswell, 2014: 5. Penelitian studi kasus adalah jenis penelitian yang Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) sebagai informan, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Peneliti memilih lima pasang pasangan LDR sebagai informan, dengan kriteria usia antara 20-30 tahun, berstatus pacaran, telah menjalin hubungan minimal selama 6 bulan, dan tinggal di kota yang berbeda.

Untuk mendeskripsikan tindakan dan melakukan observasi langsung, peneliti melakukan wawancara dan pengamatan secara langsung, serta memiliki kemampuan untuk melihat tindakan tersebut secara langsung. Wawancara dilakukan secara tatap muka, serta melalui telepon dan chatting dengan pasangan mereka. Wawancara ini melibatkan individu yang memiliki pengalaman dalam menjalin hubungan jarak jauh. Data primer diperoleh langsung dari lapangan, sementara data sekunder didapatkan dari tinjauan literatur (seperti buku-buku).

Kurangnya komunikasi dapat menyebabkan berbagai masalah dan tantangan yang sering dihadapi oleh pasangan dalam hubungan jarak jauh, termasuk munculnya konflik. Konflik ini kemungkinan besar terjadi akibat kurangnya komunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh dengan menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman. Peneliti juga merumuskan masalah penelitian dengan pertanyaan: "Bagaimana cara pasangan dalam hubungan jarak jauh menangani komunikasi interpersonal?

2. Metode Penelitian

2.1 Pendekatan Penelitian

Metodologi adalah studi tentang prinsip dan teknik yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dalam penelitian atau penyelidikan. Ini mencakup pendekatan, metode, dan prosedur yang dipilih untuk menyelesaikan penelitian dan mencapai tujuan tertentu. Soerjono Soekanto mengartikan penelitian sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara metodologis, sistematis, dan konsisten yang berkaitan dengan analisis dan konstruksi. (Benuf & Azhar, 2020)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian Participant Observation yaitu jenis observasi yang dilakukan oleh pengamat yang memperhatikan aspek kehidupan subjek yang akan diamati. Beberapa faktor perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan akurasi observasi partisipan.

Dalam penelitian ini, penulis menerapkan pendekatan kualitatif untuk menganalisis data dan memperoleh wawasan mendalam. Nawawi mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai suatu prosedur atau cara mengkaji fakta-fakta dari keadaan subjektif seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan membuat kaitan teoretis dan praktis dengan penyelesaian suatu persoalan tertentu. (Zuhrinal M. Nawawi, 2022)

2.1 Pengumpulan data

1. Wawancara.

   Wawancara adalah teknik pengumpulan data di mana peneliti bertanya langsung kepada individu atau kelompok untuk memperoleh informasi, pandangan, atau pengalaman mereka tentang topik tertentu..

3. Observasi.

   Observasi adalah metode pengumpulan data di mana peneliti mengamati perilaku, tindakan, atau kejadian secara langsung di lingkungan alami mereka tanpa intervensi atau dengan intervensi minimal.

   a) Penelitian ini memanfaatkan teknik pengamatan yang dirancang dengan sistematis.
   b) Proses pengamatan harus selalu relevan dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.
   c) Observasi perlu dilakukan dengan pendekatan yang terencana, terintegrasi dengan konsep yang mendalam, dan bukan hanya untuk menarik perhatian.
   d) Keakuratan dan konsistensi data hasil observasi dapat diperiksa dan dikelola dengan baik.

2. Dokumentasi

Proses pengumpulan dan pengambilan data berdasarkan tulisan berupa catatan arsip atau dokumentasi yang berkaitan dengan penelitian pemeliharaan hubungan jarak jauh ini dikenal dengan istilah dokumentasi.

2.2 Unit analisis

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif. Model ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu: pengumpulan data, penyederhanaan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Seperti yang dijelaskan oleh Meolong, proses analisis data melibatkan pengorganisasian dan pengelompokan data berdasarkan tema, serta merumuskan hipotesis kerja berdasarkan temuan dari data tersebut. Langkah-langkah analisis data menurut Miles dan Huberman adalah sebagai berikut; (Kania & Arifin, 2019)

1. Pengumpulan data adalah langkah awal yang krusial dalam proses analisis. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan informasi yang relevan dan diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dapat bervariasi, termasuk survei, wawancara, observasi, atau pengumpulan data sekunder dari sumber yang ada. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengumpulkan data yang lengkap dan representatif, memastikan bahwa informasi yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian. Data yang dikumpulkan harus akurat dan relevan agar analisis berikutnya dapat dilakukan dengan efektif.
2. Redukasi data merupakan tahap kedua, yang melibatkan proses penyederhanaan dan pemilahan data untuk menghilangkan informasi yang tidak relevan atau berlebihan. Pada tahap ini, peneliti menyaring data yang telah dikumpulkan untuk memfokuskan pada informasi yang paling penting. Reduksi data dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti pengkodean, pengelompokan, dan penyaringan. Tujuan dari reduksi data adalah untuk membuat data lebih terkelola dan memudahkan dalam analisis selanjutnya. Dengan mengurangi kompleksitas data, peneliti dapat lebih mudah mengidentifikasi pola dan tema yang signifikan
3. Penyajian data, yaitu i mana data yang telah direduksi disusun dan dipresentasikan dalam format yang dapat dipahami dan dianalisis. Penyajian data dapat mencakup penggunaan tabel, grafik, diagram, atau deskripsi naratif untuk menggambarkan temuan penelitian. Tahap ini penting karena penyajian data yang jelas dan terstruktur memungkinkan peneliti dan pembaca untuk menginterpretasikan hasil dengan lebih mudah. Penyajian data juga membantu

dalam menghubungkan temuan dengan pertanyaan penelitian dan hipotesis yang ada.

4. Penarikan kesimpulan, yaitu di mana peneliti menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan disajikan. Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi data untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh mendukung hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus didasarkan pada analisis data yang sistematis dan obyektif, dan harus mencerminkan temuan yang dapat diandalkan dan valid. Penarikan kesimpulan juga sering melibatkan refleksi terhadap hasil, pertimbangan terhadap implikasi penelitian, dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut atau aplikasi praktis.

2. Teori

3.1 Teori Penetrasi Sosial

Teori penetrasi sosial adalah salah satu teori interpersonal yang berasal dari tradisi sosiopsikologis, diperkenalkan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor pada tahun 1973. Teori ini berasumsi bahwa hubungan berkembang melalui proses perubahan, dari tingkat keintiman yang rendah menuju tingkat keintiman yang lebih tinggi (Littlejohn & Foss, Teori Komunikasi, 2017). Teori ini sering dijadikan model dalam penelitian hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks pengembangan hubungan.

Pengembangan hubungan menurut teori ini terjadi melalui keterbukaan diri (self-disclosure) yang dilakukan oleh setiap individu dalam hubungan tersebut. Self-disclosure secara umum didefinisikan sebagai proses di mana seseorang membuka informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan tujuan tertentu (Wulandari, 2013). Dalam buku "Teori Komunikasi" oleh Littlejohn dan Foss, teori penetrasi sosial dijelaskan memiliki empat tahap dalam pengembangan hubungan (Littlejohn & Foss, 2017):

1) Orientasi: Pada tahap ini, individu memberikan informasi yang sangat umum dan tidak mendalam.

2) Pertukaran afektif eksploratif: Pada tahap ini, terjadi pergeseran menuju pengungkapan informasi yang lebih mendalam.

3) Pertukaran afektif: Tahap ini berfokus pada perasaan, kritik, dan evaluasi yang lebih mendalam.

4) Pertukaran yang seimbang: Pada tahap ini, kedekatan yang tinggi tercapai, memungkinkan pasangan untuk saling memahami tindakan dan respons dengan baik.

Selain itu, ada tahap depenetrasi, yang menunjukkan bahwa hubungan mulai memburuk, ditandai dengan munculnya konflik dan bahkan bisa mengarah pada pemutusan hubungan.

3. Temuan Dan Pembahasan

4.1 Komunikasi interpersonal pasangan *Long Distance Relationship*

Komunikasi antar pribadi dalam hubungan jarak jauh menjelaskan fakta bahwa setiap orang berusaha untuk memahami bagaimana orang lain berperilaku. menunjukkan bahwa setiap orang berusaha untuk memahami bagaimana orang lain berperilaku dengan caranya sendiri yang unik. sebagai pribadi yang unik. Pola komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh perilaku seseorang. Kesamaan perilaku yang positif akan menghasilkan hubungan yang harmonis. Sebaliknya, ketidaksamaan perilaku akan menimbulkan konflik.

Gaya komunikasi pertama pasangan akan menentukan bagaimana mereka akan berkomunikasi di masa depan untuk menjaga hubungan tetap berjalan bahkan jika mereka memutuskan untuk menjalani hubungan jarak jauh. menjaga hubungan. Ada perbedaan intensitas hubungan antara kenalan baru dan pasangan jangka panjang, seperti seberapa intensnya suatu hubungan. individu ke individu, seperti perbedaan antara kenalan baru dan kenalan jangka panjang. kenalan.

Urgensi memahami hubungan jarak jauh bagi seorang individu dalam kerangka komunikasi interpersonal berawal dari persepsi informan mengenai hubungan jarak jauh, yang mereka definisikan sebagai hubungan antara pasangan yang terpisah oleh jarak yang terus-menerus menantang tingkat kerinduan. hubungan di mana jarak pasangan satu sama lain terus-menerus menantang seberapa besar mereka menginginkan pasangannya; selain itu, pasangan tersebut harus berkomunikasi untuk tetap saling memperhatikan. Selain itu juga, pasangan perlu berbicara satu sama lain untuk menjaga kepercayaan mereka karena jarak mereka satu sama lain.

LDR mengacu pada hubungan di mana pasangan tinggal terpisah dalam jarak yang cukup jauh. Hubungan jarak jauh adalah jenis kencan di mana komunikasi terbatas pada media sosial dan menguji tingkat kerinduan kita pada pasangan kita. di mana satu-satunya alat komunikasi kita adalah media sosial, dengan pasangan kita. Kita harus berbicara dengan pasangan kita setiap hari; dalam satu hari, kita menghabiskan waktu bersama selama dua jam. Karena kami tinggal berjauhan satu

sama lain, akan sulit bagi kami untuk saling mempercayai satu sama lain di masa depan jika kami tidak berkomunikasi. Pernyataan Reno, yang berbunyi sebagai berikut, mendukung kenyataan ini :

> *"LDR, menurut saya, mengacu pada hubungan di mana dua orang yang tinggal berjauhan mempertahankan ikatan yang erat. Dalam hubungan dimana kita hanya dapat terhubung melalui media sosial, hubungan jarak jauh atau LDR menguji kedalaman hasrat kita terhadap pasangan kita.Kerinduan kita terhadap pasangan kita, yang hanya dapat berinteraksi melalui media sosial. Setiap hari, kita berbicara dengan pasangan kita selama dua jam di telepon, dua jam. Karena kami tinggal berjauhan, akan sulit bagi kami untuk saling mempercayai satu sama lain di masa depan jika kami tidak berkomunikasi."*

Gaya komunikasi yang digunakan selama interaksi adalah sesuatu yang perlu dipertimbangkan. Tema atau percakapan biasanya berpusat pada kehidupan sehari-hari satu sama lain. Kondisi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman sekaligus mencegah kesalahpahaman. Hal ini didukung oleh informasi dari WP (informan). Informan "WP" mengungkapkan informasi sebagai berikut:

> *"Selama berkomunikasi, hal-hal yang kami bahas lebih kepada kegiatan sehari-hari dan cerita tentang keseharian kami, cerita tentang hal-hal pribadi pasangan kami dan kami juga mendiskusikan tentang masa depan kami dan bagaimana hubungan ini berjalan".*

Jawaban yang diberikan oleh para informan di atas memberikan hasil yang sejalan dengan pernyataan Johari Window, yang menjelaskan sifat dan dinamika hubungan antara umpan balik dan pengungkapan dalam sebuah hubungan seperti sebuah jendela atau window (Budyatna, 2011:40). seperti sebuah jendela atau window dalam sebuah hubungan (Budyatna, 2011:40). Ada empat jendela dalam jendela. Pertama, alasan mengapa disebut sebagai jendela "terbuka" adalah karena jendela ini berisi informasi pribadi yang dapat diakses oleh Anda dan pasangan Anda. Ini termasuk rincian yang mungkin masih Anda bagikan dengan sejumlah besar

orang sebagai pengetahuan umum. Kedua, apa pun yang Anda ketahui tentang diri Anda yang tidak diketahui oleh pasangan Anda terdapat dalam panel "rahasia" yang disebut sebagai panel "rahasia". tentang Anda. Pengungkapan diri adalah proses dimana pengetahuan rahasia terungkap. Ketiga, istilah "jendela buta" mengacu pada hal itu . Di sinilah orang dapat mengetahui hal-hal tentang Anda yang tidak Anda sadari tetapi mereka tahu. Mayoritas orang menunjukkan titik-titik buta dalam perilaku mereka, atau pengaruh perilaku yang tidak disadari. Jendela misterius adalah nama jendela keempat. Ini termasuk rincian tentang Anda yang tidak Anda maupun pasangan Anda sadari.

Banyak dari kita yang telah menjalin hubungan dengan orang lain sejak kita masih muda, dan mereka mungkin sudah ada di sana ketika kita membutuhkannya. Terlepas dari situasinya, mereka menunggu kita dan mengamati kebahagiaan dan kesedihan kita tanpa berkomentar apa pun. Individu mencari teman dekat yang secara seksual mirip atau berbeda dengan mereka sehingga mereka dapat saling curhat tentang rahasia tergelap mereka. Pada pasangan LDR, seperti yang ditunjukkan oleh "DM". Keterbukaan Mereka telah menjadi lebih serius tentang keterbukaan mereka dalam hubungan. "AS," "pasangan DM," menambahkan sebagai berikut:

> *"Oleh karena itu, terlepas dari kenyataan bahwa interaksi jarak jauh tidak menghalangi kita untuk mencapai tujuan kita. Ya, itulah yang disebut "berpacaran dengan benar"; kita harus jelas tentang fakta bahwa kita ingin menikah dan mengejar hubungan yang lebih berkomitmen. menikah untuk membangun rumah tangga bersama pasangan kita".*

Lebih lanjut, "RG" dan pasangan lainnya mengungkapkan:

> *"Sangat penting untuk bersikap terbuka dengan pasangan Anda. Kita harus saling curhat dan berbagi masalah apa pun yang kita alami, baik yang bersifat pribadi maupun tidak. Saling curhat dan beri tahu pasangan kita tentang masalah apa pun yang mungkin Anda alami, baik masalah pribadi maupun masalah lainnya. Saling percaya dengan pasangan adalah hal yang mendefinisikan komitmen dalam hubungan kita. Komunikasi kami harus mudah karena kami harus tetap berhubungan satu sama lain untuk menjaga hubungan jarak jauh. bersama pasangan Anda."*

Untuk memajukan hubungan mereka, sepasang kekasih jarak jauh berkomunikasi secara interpersonal satu sama lain. Teknologi untuk komunikasi cukup berguna dalam mengelola hubungan mereka. Banyak orang yang diwawancarai menyebutkan bahwa teknologi memainkan peran besar dalam memfasilitasi hubungan mereka

Pasangan yang tinggal berjauhan sebagian besar mengandalkan teknologi untuk berkomunikasi. menggunakan teknologi untuk berkomunikasi. Mereka sekarang dapat memilih media mana yang akan digunakan untuk mengkomunikasikan pesan tertentu berkat kemajuan teknologi yang menghasilkan berbagai media komunikasi. digunakan untuk menyampaikan pesan tertentu. Karena keterbatasan alat komunikasi, pengguna harus berhati-hati dalam memilih media. Para informan mengakui bahwa teknologi komunikasi tidak dapat memenuhi semua kebutuhan komunikasi mereka, meskipun mereka semua setuju bahwa teknologi sangat bermanfaat dalam proses membangun dan memelihara hubungan. memenuhi semua kebutuhan komunikasi mereka lebih buruk lagi, berkomunikasi melalui media terkadang dapat menimbulkan konflik karena pesan yang dikirim dan diterima memiliki arti yang berbeda.

4.2 Mempertahankan hubungan *Long Distance Relationship* ketika terjadi konflik

Konflik dipandang sebagai komponen penting dalam pertumbuhan. Memang benar bahwa konflik dalam suatu hubungan tidak dapat dihindari. Rahasia untuk menjaga hubungan saat ini adalah manajemen konflik. Kesalahpahaman harus segera dijernihkan untuk mencegah berkembangnya masalah yang lebih serius yang dapat membahayakan kemampuan hubungan untuk diperbaiki. Inilah yang dikatakan oleh informan DD :

> *"Masalah yang sering menimbulkan pertengkaran di antara kami adalah miskomunikasi; terkadang, dia salah menangkap maksud saya. menyadari apa yang saya maksud. Dia tidak memahami situasi, dan pertengkaran kami sering kali disebabkan oleh sikapnya yang terlalu protektif."*

Kata pasangan lainnya, DD dan FM mengatakan,

"Cemburu, saya dan pasangan sering bertengkar karena cemburu, kemudian suasana hati yang buruk memicu masalah dalam hubungan kami juga,"

Informan lainnya, DM mengatakan,

"Saya sering memiliki masalah dengan pasangan saya. Dia sering mengangguk saat saya berbicara, yang terkadang membuat saya jengkel dan kesal. akhirnya."

Perkembangan hubungan difasilitasi oleh proses-proses konflik yang telah disebutkan di atas. Prosedur-prosedur ini memungkinkan terjadinya keintiman atau antitesis dari keintiman; namun, penyelesaian konflik yang efektif akan mendorong perkembangan hubungan yang memuaskan dan aman. Informan "DD" menyatakan bahwa berusaha berkomunikasi dengan sopan dapat membantu menghindari kesalahpahaman dan, jika kesalahpahaman terjadi, upaya harus dilakukan untuk mengatasinya. Kesalahpahaman diupayakan untuk diselesaikan atau dicari solusinya secara bersama-sama. DD menyatakan:

"Untuk menghindari kesalahpahaman, saya melakukan percakapan yang sopan dengannya dan mengatakan yang sebenarnya tentang apa yang sebenarnya terjadi. Setelah itu, kami bekerja sama untuk memecahkan masalah, saling menghormati argumen satu sama lain, dan saling berkonsultasi sebelum membuat pilihan. dan berunding sebelum membuat penilaian, mendengarkan satu sama lain."

Selanjutnya, dalam upaya untuk menjaga hubungan mereka tetap utuh, pasangan berbicara satu sama lain, mencoba mengatur hubungan, dan berusaha untuk menjadi orang yang dapat dipercaya, dapat diandalkan, menjaga hati pasangan mereka, berbicara satu sama lain, dan melakukan segala upaya untuk menjaga emosi mereka tetap terkendali. perasaan di samping apa yang memungkinkan. Pasangan juga berniat untuk menyelesaikan masalah ketika mereka menghadapi perselisihan. masalah ketika menghadapi perselisihan yang sedang berlangsung. Seperti yang dikatakan oleh DD:

"Saya memberikan perhatian lebih kepada pasangan saya. Saya berusaha untuk memastikan bahwa tidak ada yang saya katakan yang akan menyinggung perasaan. Saya segera meminta maaf jika seseorang mengatakan sesuatu yang menyakitkan sehingga kami berdua dapat menahan ego kami yang meningkat. Setelah kami saling memaafkan, kami berdua dapat mengelola ego kami."

Sejalan dengan pernyataan DD, FM, pasangan DD, mengatakan bahwa setiap pasangan membuat komitmen kepada diri sendiri dan pasangannya untuk mencoba mengatasi masalah. Sumber ketegangan muncul dari sumpah yang dibuat oleh masing-masing pasangan untuk tidak melakukan kesalahan yang sama dua kali. FM menambahkan:

"Cobalah untuk tidak mengulanginya dengan lebih banyak merenungkan diri sendiri. Ketika sebuah topik sangat menantang, saya terkadang akan menunggu untuk mendiskusikannya sampai keadaan menjadi lebih nyaman sebelum mencoba untuk "menyelesaikan masalah".

Berdasarkan pernyataan informan di atas, tantangan yang terkait dengan keintiman adalah ambiguitas dalam hubungan dan kecemburuan. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kedekatan dalam hubungan sulit untuk dicapai.

Ketidakpastian mengenai sifat suatu hubungan dikenal sebagai ketidakpastian hubungan. hubungan. Berpikiran terbuka membantu menjembatani hubungan. Seseorang harus berusaha untuk mendiskusikan keraguan diri untuk mencegah masalah di masa depan. Sebuah studi menemukan bahwa 57% responden menyebutkan memiliki sikap negatif tentang hubungan mereka atau merasa iri dengan mantan teman mereka. Rasa iri antara mantan teman atau penilaian terhadap hubungan responden lain, mulai dari yang ringan hingga yang berat, merupakan salah satu penyebab utama perceraian mereka (lihat Tabel 1). faktor yang paling krusial dalam perceraian mereka (Budyatna, 2011: 182)

Pasangan yang mengalami konflik lebih mungkin untuk berpisah, tetapi apakah konflik dengan sendirinya dapat menghancurkan sebuah hubungan? tetapi setiap perselisihan memiliki potensi untuk menghancurkan sebuah hubungan. Berikut tanggapan dari "WP" ;

"Alhamdulillah, saya tidak pernah berpikir untuk mengakhiri hubungan kami sebelumnya. karena, jika pihak ketiga bukan penyebabnya, saya masih ingin mempertahankan hubungan ini. Kami akan terus saling memperbaiki dan menjaga hubungan ini tetap berjalan selama masalahnya kecil"

Tujuan utama dari manajemen konflik adalah menggunakan teknik komunikasi yang mendorong manajemen konflik yang efektif untuk mematahkan pola-pola yang merugikan dan menghasilkan konsistensi dan keefektifan dalam perilaku Anda sendiri. kemampuan komunikasi yang mengarah pada penyelesaian sengketa yang efektif. Keinginan atau niat baik untuk menjaga hubungan tetap berjalan harus menjadi dasar dari setiap kemitraan intim yang terbentuk. menjaga hubungan. Keharmonisan yang terjalin akan memperlihatkan hubungan yang intim.

Hubungan yang erat dimulai ketika ada masalah kecil dan semua orang jujur tentang segala hal. Akan sulit untuk membangun hubungan yang intim jika, di sisi lain, hal ini terjadi. Keberhasilan sebuah hubungan intim terutama didasarkan pada kemampuan setiap orang untuk mengendalikan ego. Namun, karena hal tersebut belum dapat dilakukan saat ini, setiap pasangan memiliki cara tersendiri untuk mengelola hubungan mereka.

Keinginan yang kuat dalam diri masing-masing untuk menjalin atau mempertahankan hubungan sangat mempengaruhi hubungan tersebut. Hubungan jarak jauh diketahui sering menimbulkan kebencian atau perasaan diabaikan. Bagaimana pasangan saling mendukung satu sama lain dalam situasi ini? saling menguatkan satu sama lain. Sebagai hasilnya, individu bekerja untuk menegakkan komitmen mereka dan tumbuh untuk mempercayai pasangan mereka. Dalam konteks manajemen hubungan, kepercayaan terhadap pasangan didefinisikan sebagai persepsi bahwa pasangan akan memenuhi tanggung jawabnya sebagai pacar dan tidak akan melanggar kesepakatan.

4. Kesimpulan

Topik hubungan jarak jauh dalam konteks komunikasi interpersonal sangat menarik karena, menurut para informan, hubungan jarak jauh tidak hanya terus menguji seberapa kuat keinginan pasangan, tetapi juga memerlukan komunikasi yang berkelanjutan agar pasangan dapat mempertahankan rasa saling percaya. Interaksi Pasangan menggunakan komunikasi untuk saling terbuka dan menunjukkan

diri mereka. Melalui komunikasi, mereka bertukar ide, sentimen yang lebih suka mereka jaga kerahasiaannya, umpan balik satu sama lain, dan detail lainnya. individu lain, mengomentari setiap kisah yang mereka ceritakan, dan menjawab pesan dalam suatu hubungan. Ketika dua orang menjalin hubungan jarak jauh, komunikasi interpersonal mereka difasilitasi oleh teknologi. Menurut para informan, hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan platform komunikasi seperti WhatsApp sangat penting bagi pertumbuhan hubungan mereka. bermanfaat bagi pertumbuhan hubungan mereka.

Pemeliharaan hubungan, pengembangan hubungan selama periode penyesuaian yang cocok, dan degradasi hubungan selama konflik, semuanya bergantung pada konflik. Ini adalah aspek bagaimana interaksi interpersonal dimulai dan diakhiri, menurut teori penetrasi sosial. hubungan interpersonal. Pasangan yang diteliti telah melalui beberapa tahapan teori penetrasi sosial berdasarkan temuan penelitian. dari pengertian penetrasi sosial. Dalam tahapan teori penetrasi sosial, tahap pertama atau awal (orientasi) adalah interaksi yang terjadi pada lapisan terluar kepribadian masing-masing orang. Pada tahap ini, pasangan menilai atau meneliti lapisan terluar dari kepribadian masing-masing orang. Langkah berikutnya adalah pertukaran afektif, yang meliputi saling mengenal satu sama lain dengan lebih baik dan belajar bagaimana membangun rasa saling percaya setelah pasangan mengalami konflik secara terbuka. saling ketergantungan. Fase terakhir adalah menjaga hal-hal tetap stabil dalam kemitraan yang sedang berkembang di mana komunikasi tetap berjalan dan meningkatkan hubungan. Persahabatan yang lebih baik selalu dipupuk dengan bersikap terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

Afiffah, Z. (2019). Pengaruh kepercayaan dan harapan terhadap kebahagiaan pernikahan buruh migran yang menjalani hubungan jarak jauh. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Afrilia, A. M., & Arifina, A. S. (2020). *"Buku Ajar Komunikasi Interpersonal."* Jawa Tengah : Pustaka Rumah Cinta.

Akbar, A. A. (2023). Intensitas Komunikasi dan Komitmen Pernikahan pada Pasangan Long Distance Marriage (LDM). *Jurnal Penelitian Psikologi*, *14*(1), 36–40.

Almuttaqin, E. W. (2022). Pola Komunikasi Santri Gasebo Dalam Pengajian Rutin Gus Muhhamad Di Desa Badas Kecamatan Badas Kabupaten Kediri. *IAIN Kediri*, 11.

An-arifah, Q. S. (2022). Pola Komunikasi Interpersonal Kader Yabhsya Peduli Tb Dengan Masyarakat Dalam Meningkatkan Kesadaran Akan Tbc (Studi Pada Kader Yabhysa Peduli Tb Kabupaten Malang). *Universitas Muhamadiyyah Malang*.

Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.

Arselan, F. F. (2021). Pola Komunikasi Komunitas Beatboys Dalam Mempertahankan Eksistensinya. *Universitas Komputer Indonesia*.

Azhari, W. H., & Lubis, F. (2022). Pernikahan Beda Agama Dalam Perspektif Kompilasi Hukum Islam Dan Hak Azasi Manusia. *Al-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam Dan Pranata Sosial Islam*. https://doi.org/10.30868/am.v10i02.3184

Azzahra, M. T., & Rochim, M. (2024). Manajemen Konflik Hubungan Long Distance Relationship. *In Bandung Conference Series: Public Relations*, *4*(01).

Batoebara, M. U. (2018). Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan Dengan Melalui Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Warta Edisi : 57*.

Buana, B. L. (2019). Presentasi Diri Lady Fighter One Pride Mix Martial Arts. *Universitas Komputer Indonesia*, 12–42.

Cangara, H. (2019). *Pengantar Ilmu Komunikasi (edisi keempat)* (4th ed.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Charis, O., Hadi, I. P., & Yoanita, D. (2020). Strategi Relational Maintenance Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Relationship. *Jurnal E-Komunikasi*, *8*(2), 1–12.

Chintia dan Tanti,2020. *Komunikasi Antarpribadi pada Pasangan yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh (LDR) Untuk Komitmen ke Jenjang Lebih Serius di Kalangan Mahasiswa S1 Reguler FISIP UNS Angkatan 2016-2018*. Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Sosial dan Politik Universitas Sebelas Maret.

Deviani, D. (2022). Komunikasi Interpersonal Petugas Pemasyarakatan Wanita Dengan Warga Binaan Wanita Rutan Kelas Iib Kabupaten Siak. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.

Ekaningrum, L., Sukmawati, F., & Irfani, A. (2023). Strategi Hubungan Suami Istri Long

Distance Relationship (LDR) Pada Keluarga Tentara Nasional Indonesia (TNI) Wing III Paskhas Batalyon Komando 465 Brajamusti Pontianak. *JMD: Jurnal Manajemen Dakwah*, *4*(1), 53–62.

Falah, N. (2022). Pemenuhan Hak Dan Kewajiban Suami Istri Pada Pasangan Long Distance Marriage. *AL-ASHLAH: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, *1*(2), 124–141.

Fatraya,D., Rakhmad, W. N., Kom, M.I. 2018. Pengelolaan Hubungan Antarpribadi Pada Pasangan Berpacaran Long Distance Relationships (LDR) untuk Pengembangan Hubungan Berkomitmen Serius. Interaksi Online, 6(3), 35-44

Fazri1, M. AL, Putri, I. A., & Suhairi. (2022). Keterampilan Interpersonal Dalam Berkomunikasi Tatap Muka. *Dawatuna : Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, *2*(1), 46–58. https://doi.org/10.47476/dawatuna.v2i1.510

Harahap, V. S., AK, A., & Ab, S. (2022). Metode Komunikasi Inter Personal Pada Pelayanan Pelanggan Terhadap Citra Perusahaan Listrik Negara (Persero) Rayon Takengon Kabupaten Aceh Tengah (Studi deskriptif keluhan tarif listrik di kampung Bebesen). *Telangke:Jurnal Telangke Ilmu Komunikasi*, *4*(1), 1–15. https://doi.org/10.55542/jiksohum.v4i1.137

Hartini, S., & Setiawan, T. (2023). Komunikasi menjadi kebutuhan primer dalam membina sebuah hubungan untuk dapat mencapai tujuan yang telah direncanakan. (Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Dalam Upaya Memelihara Hubungan Harmonis). *Intelektiva*, *4*(8), 22–32.

Kaswara, E. (2015). Hubungan Tipe Attachment Dengan Cinta Pada Individu Dewasa Yang Telah Menikah. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.

Kim, J. S., Weisberg, Y. J., Simpson, J. A., Orina, M. M., Farrell, A. K., Johnson, & F., W. (2015). Ruining it for both of us: The disruptive role of low-trust partners on conflict resolution in romantic relationships. *Social Cognition*, *33*(5), 520–542.

Kurotaayuni, N. (2019). Pola Komunikasi Pendidikan Pada Anak Autis Disekolah Anak Sholeh Baitul Quran Ngabar Siman Ponorogo. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 9–28.

Lestari, N. (2022). Etnografi Virtual Pada Akun @jagobahasacom. *IAIN Kediri*, 10–37.

Novitasari, I. (2023). Pola Komunikasi Pada Relasi “Sugar Baby Dan Sugar Daddy” Di Kota Kediri. *IAIN Kediri*.

Nugraheni, A. F. D., & Pratiwi, P. H. (2020). Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Pada Masyarakat Perkotaan (Studi Di Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 2–26.