

MEMAHAMI DINAMIKA HUBUNGAN BERPACARAN JARAK JAUH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Farah Aisyah Nur Iswahyudi, Joyo Nur Suryanto Gono², Turnomo Rahardjo³

^{1,2,3}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro

email: farah.aisyah413@gmail.com

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Dr. Antonius Suryo, Tembalang, Semarang Kode Pos 50275

Telepon (024) 74605407 Faksimile (024) 74605407

Laman: <http://www.fisip.undip.ac.id> Email: fisip@undip.ac.id

Abstrak

Perbedaan jarak dan keterbatasan interaksi fisik pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh mendorong mendorong individu untuk melakukan penyesuaian terhadap pola komunikasi, emosi, dan pemeliharaan hubungan guna mencapai titik ideal yang diinginkan. Perubahan dinamika dalam hubungan jarak jauh dapat memengaruhi intensitas interaksi dan rasa kedekatan emosional, yang berpotensi menimbulkan miskomunikasi maupun konflik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemeliharaan hubungan yang diterapkan oleh pasangan dalam hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*) mencakup pemeliharaan hubungan, perubahan pola komunikasi, konflik atau ketegangan yang terjadi, serta strategi penyelesaian yang diterapkan. Adapun teori yang digunakan adalah *Triangular Theory of Love*, Teori Pemeliharaan Hubungan, dan Teori Dialektika Relasional. Penelitian ini menggunakan paradigma interpretif dengan pendekatan fenomenologi, dan teknik pengumpulan data wawancara mendalam yang dilakukan terhadap lima individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian komunikasi dalam pemeliharaan hubungan dilakukan oleh individu sejak memulai hubungan jarak jauh dengan pasangannya. Masing-masing individu mengakomodasi kebutuhan komunikasi pasangannya dengan memanfaatkan berbagai teknologi komunikasi, seperti pesan teks, panggilan telepon, dan video call dalam interaksi sehari-hari. Meskipun menghadapi tantangan jarak fisik dan keterbatasan interaksi langsung, individu tetap berusaha mempertahankan hubungan melalui komunikasi yang intensif dan upaya menjaga keintiman emosional. Setiap pasangan dalam hubungan LDR menerapkan perilaku pemeliharaan hubungan untuk mencapai kondisi ideal yang diinginkan, mencegah konflik, serta mempertahankan komitmen dalam hubungan. Jarak fisik bukanlah penyebab konflik utama, tetapi seringkali menimbulkan miskomunikasi dan konflik kecil yang perlu dikelola. Resolusi konflik dalam hubungan LDR dilakukan melalui berbagai strategi, seperti kompromi, peningkatan frekuensi komunikasi, dan upaya menjaga keintiman emosional melalui interaksi virtual.

Kata Kunci: *long-distance relationship, hubungan berpacaran, dinamika hubungan.*

Abstract

The differences in distance and limitations in physical interaction experienced by couples in long-distance relationships (LDR) encourage individuals to adjust their communication patterns, emotions, and relationship maintenance strategies to achieve the desired level of closeness. Changes in the dynamics of long-distance relationships can affect the intensity of interaction and emotional closeness, which may lead to miscommunication

and conflict. This research aims to understand the relationship maintenance strategies implemented by individuals in long-distance relationships, including the maintenance of the relationship, changes in communication patterns, conflicts or tensions that arise, and the resolution strategies applied. The theories used in this study are the Triangular Theory of Love, Relationship Maintenance Theory, and Relational Dialectics Theory. This research employs an interpretive paradigm with a phenomenological approach, using in-depth interviews as the data collection technique conducted with five individuals. The results of this research show that communication adjustments in relationship maintenance are carried out by individuals from the moment they begin a long-distance relationship with their partner. Each individual accommodates their partner's communication needs by utilizing various communication technologies, such as text messages, phone calls, and video calls in their daily interactions. Despite facing challenges related to physical distance and limited face-to-face interaction, individuals strive to maintain their relationship through intensive communication and efforts to sustain emotional intimacy. Each couple in an LDR applies relationship maintenance behaviors to achieve the desired ideal state, prevent conflicts, and maintain commitment within the relationship. Physical distance is not the main cause of conflict but often leads to minor miscommunications and tensions that need to be managed. Conflict resolution in LDRs is carried out through various strategies, such as compromise, increasing communication frequency, and maintaining emotional intimacy through virtual interactions.

Keywords: *long-distance relationship, romantic relationships, relationship dynamics.*

PENDAHULUAN

Manusia, sebagai makhluk sosial, membutuhkan hubungan dengan orang lain, baik sebagai teman maupun pasangan. Menurut Teori Hierarki Kebutuhan Maslow, cinta dan kasih sayang merupakan kebutuhan penting setelah rasa aman dan kebutuhan fisiologis terpenuhi (Aruma & Hanachor, 2017). Ketika individu mencapai tahap ini, mereka cenderung menjalin hubungan romantis yang berkomitmen, terutama di usia dewasa awal (Santrock, 2018). Hubungan ini sering kali disebut berpacaran, yang merupakan bentuk hubungan cinta yang berkomitmen dan bisa menjadi langkah awal menuju pernikahan.

Pada tahap emerging adulthood (usia 18-25 tahun), individu cenderung mencari hubungan yang mendukung dan memberikan kesempatan untuk tumbuh secara emosional dan psikologis. Hubungan romantis di masa ini berperan dalam mengembangkan keterampilan emosional, keterbukaan diri, dan empati (Couture et al., 2020). Selain itu, hubungan romantis yang berlandaskan cinta dan kasih sayang juga dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengambil keputusan (Aruma & Hanachor, 2017).

Ada dua tipe hubungan berpacaran: hubungan jarak dekat (proximal relationship) dan hubungan jarak jauh (long-distance relationship atau LDR) (Hampton, 2004). Pasangan yang menjalani LDR menghadapi tantangan seperti terbatasnya interaksi fisik,

komunikasi, dan pertemuan, yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hubungan (Pistole & Roberts, 2011). Keterbatasan ini seringkali diperburuk oleh perbedaan zona waktu dan biaya komunikasi, yang semakin menambah tantangan dalam menjaga hubungan jarak jauh.

Salah satu penyebab umum LDR adalah tuntutan pekerjaan atau pendidikan yang memaksa pasangan untuk tinggal di tempat yang berbeda (Pistole & Roberts, 2011). Pasangan LDR harus mengandalkan komunikasi elektronik untuk mempertahankan hubungan mereka. Meski begitu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasangan LDR dapat memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dalam hubungan, tetapi mereka juga lebih rentan terhadap konflik (Piazza, 2018; Stafford dalam Kalbfleisch, 2005).

Hasil riset dari OnePoll pada tahun 2018 menyebutkan tantangan dalam menjalani LDR adalah kurangnya keintiman fisik, kekhawatiran tentang perselingkuhan, rasa kesepian, kurangnya dana untuk bertemu, serta kesulitan komunikasi akibat perbedaan waktu. Banyak pasangan yang menjalani LDR mengalami pemutusan hubungan dalam empat bulan pertama setelah mulai berpisah secara fisik. Hal ini didukung oleh teori

segitiga cinta Stenberg (2009), yang menyatakan bahwa cinta melibatkan keintiman, gairah, dan komitmen, dan kurangnya salah satu komponen tersebut dapat menurunkan kualitas hubungan.

Penelitian dari Purdue University menunjukkan bahwa individu yang menjalani LDR sering merasa kurang bahagia, kesepian, dan mengalami tekanan emosional (Roberts, 2021). Kesibukan masing-masing pasangan juga menjadi faktor yang menyebabkan penurunan komunikasi dan intimacy, yang dapat menyebabkan konflik antarpribadi (Wood, 2016). Jika konflik tidak diselesaikan dengan baik, hubungan berpotensi memasuki fase kemunduran hingga berakhir pada perpisahan (DeVito, 2013).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang paling sering menjalani LDR karena pendidikan di tempat yang berbeda (Wood, 2016). Lebih lanjut, hasil survei dari OnePoll juga menunjukkan bahwa 42% dari pasangan mahasiswa yang menjalani LDR gagal mempertahankan hubungan mereka. Hal ini menunjukkan tantangan besar dalam menjalani hubungan jarak jauh, terutama di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

Dinamika konflik dalam hubungan romantis merupakan hal yang alami. Teori

pemeliharaan hubungan (Dindia & Canary, 1993) menekankan pentingnya upaya menjaga komunikasi dan kepercayaan dalam menghadapi dinamika konflik. Pasangan LDR perlu berkomunikasi secara rutin, memberikan dukungan emosional, dan membangun kepercayaan untuk mempertahankan hubungan.

Teori dialektika relasional dari Baxter & Montgomery menjelaskan bahwa setiap hubungan personal menghadapi ketegangan dan konflik yang perlu dikelola melalui negosiasi. Pada hubungan LDR, perbedaan geografis dan jarak memperbesar potensi konflik, sehingga pasangan harus mengelola ketegangan ini dengan lebih hati-hati. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa ketegangan dalam hubungan jarak jauh dapat menyebabkan meningkatnya kecurigaan, ketidakpercayaan, dan kesalahpahaman yang memicu konflik dan akhirnya perpisahan (Nastiti & Wismanto, 2017).

Dalam menjalin hubungan interpersonal, tiap pasangan akan merasakan ketegangan yang berbeda karena mereka memiliki keunikannya masing-masing. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi dinamika hubungan,

khususnya dalam konteks berpacaran jarak jauh.

Kerangka Pemikiran

Paradigma Penelitian

Untuk memudahkan proses pengkajian, paradigma digunakan para peneliti untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah. Paradigma didefinisikan sebagai sekumpulan landasan dasar yang menjadi pedoman untuk sebuah tindakan (Denzin & Lincoln, 2017). Pada penelitian ini, paradigma komunikasi yang digunakan untuk mengkaji penelitian tersebut adalah paradigma interpretatif. Paradigma ini fokus pada pengalaman subjektif seseorang dalam bagaimana mereka berinteraksi dengan satu sama lain, membantu memahami serta menggambarkan berbagai tindakan sosial secara ilmiah melalui fenomena yang terjadi pada seseorang. Schutz menyatakan bahwa perhatian paradigma interpretatif ditujukan khusus untuk memahami makna dan pengalaman masing-masing individu dalam kehidupan sehari-hari, yang tujuannya akhirnya untuk menjelaskan bagaimana objek dan pengalamannya dapat menciptakan sebuah pengalaman yang memiliki makna (Denzin & Lincoln, 2017)

State of The Art

State of the art mencakup penelitian terkait yang relevan dengan topik penelitian ini. Beberapa studi terdahulu membahas pengalaman individu dalam menjalani hubungan berpacaran jarak jauh dalam konteks yang berbeda. Contoh studi adalah penelitian Emily A. Waterman, Rose Wesche, Chelom E. Leavitt, Damon E. Jones, and Eva S. Lefkowitz pada 2017 dengan judul “*Long-Distance Dating Relationships, Relationship Dissolution, and College Adjustment*”.

Hubungan Berpacaran Jarak Jauh

Berpacaran adalah hubungan romantis yang melibatkan komitmen dan ekspektasi menuju pernikahan, dengan keterbukaan dan keinginan untuk saling mengembangkan peran dalam hubungan (Beebe et al., 2014). Remaja biasanya mulai menjalin hubungan romantis pada usia 15-17 tahun, kemudian memperkuatnya di usia 18-20 tahun (Couture et al., 2020). Tahap berpacaran membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menjalin hubungan di masa depan, seperti mengekspresikan diri, timbal balik, empati terhadap pasangan, dan menjaga kebahagiaan pribadi (Salerno et al., 2015).

Hampton (2004) membedakan dua tipe hubungan pacaran: Proximal Relationship (PRs), di mana pasangan berada di lokasi

yang sama, dan Long-Distance Relationship (LDRs), di mana pasangan terpisah secara geografis. LDR ditandai oleh jarak fisik minimal 50 mil selama tiga bulan atau lebih karena alasan seperti pekerjaan atau pendidikan, dan komunikasi dijaga melalui teknologi (Kalbfleisch, 2005; Kurniati, 2015). Meskipun terpisah, pasangan dalam LDR tetap memerlukan komitmen, komunikasi yang kuat, dan keterlibatan tiga elemen cinta: keintiman, hasrat, dan komitmen (Stenberg, 2009).

Triangular Theory Of Love

Menurut Sternberg (2009), hubungan asmara terdiri dari tiga komponen utama:

1. Passion (Gairah): Meliputi ketertarikan emosional, intelektual, spiritual, dan seksual. Gairah cenderung tidak stabil dan bukan fondasi yang kuat untuk hubungan jangka panjang (Wood, 2016).
2. Commitment (Komitmen): Keputusan untuk tetap mempertahankan hubungan, terlepas dari perasaan cinta. Komitmen didorong oleh kenyamanan dalam hubungan atau menghindari dampak negatif dari perpisahan, seperti masalah finansial atau nilai-nilai agama (Wood, 2016). Perilaku yang menunjukkan komitmen mencakup

mendukung pasangan, menunjukkan cinta, dan merencanakan masa depan bersama (Beebe et al., 2020).

3. Intimacy (Keintiman): Kedekatan emosional, keterikatan, dan kenyamanan dalam kebersamaan yang erat (Wood, 2016).

Ketiga komponen ini saling terkait, dan dalam hubungan LDR, ketiganya tetap penting, dijaga melalui komunikasi efektif, teknologi, dan perencanaan yang cermat.

Relational Maintenance Theory

Menurut Dindia & Canary (1993) terdapat 4 definisi dari pemeliharaan hubungan, pertama, pemeliharaan hubungan mengacu untuk menjaga hubungan yang sudah terjalin untuk mempertahankan eksistensi hubungan. Kedua, bahwa pemeliharaan hubungan digunakan untuk menjaga hubungan dalam keadaan atau kondisi tertentu dan diharapkan dapat menjaga hubungan secara stabil pada tingkat kondisi yang berbeda. Ketiga, pemeliharaan hubungan digunakan untuk memberikan rasa saling memuaskan antara kedua belah pihak. Keempat, menekankan bahwa pemeliharaan hubungan dilakukan untuk memperbaiki hubungan yang mengalami konflik. Terdapat 5 strategi dalam pemeliharaan hubungan; *positivity* (sikap menyenangkan, optimis, dan tidak

mengkritik), *openness* (saling berbicara dan mendengarkan), *assurance* (memberikan kepastian komitmen), *sharing tasks* (bekerja sama dalam tugas), *social networks* (menghabiskan waktu dengan orang sekitar).

Teori Dialektika Relasional

Teori Dialektika Relasional, dikembangkan oleh Baxter & Montgomery, menjelaskan ketegangan yang dialami dalam hubungan interpersonal akibat keinginan-keinginan yang kontradiktif. Ketegangan ini muncul dari kebutuhan emosional yang saling bertentangan (West & Turner, 2020), dan diatasi melalui percakapan strategis. Teori ini memiliki empat poin utama:

1. Hubungan tidak linear: Keinginan kontradiktif dalam hubungan dapat menyebabkan masalah.
2. Perubahan dalam hubungan: Hubungan mengalami perubahan, baik maju maupun mundur.
3. Kontradiksi adalah fakta mendasar: Pasangan memiliki keinginan yang berbeda, yang menyebabkan kontradiksi.
4. Komunikasi untuk mengelola kontradiksi: Komunikasi diperlukan untuk menyelesaikan kontradiksi.

Teori ini juga mengidentifikasi tiga ketegangan utama dalam hubungan:

- Otonomi dan keterikatan: Ketegangan antara keinginan untuk mandiri dan keterikatan.
- Keterbukaan dan perlindungan: Ketegangan antara berbagi rahasia atau menyimpannya.
- Stabilitas dan perubahan: Ketegangan antara menjaga stabilitas hubungan dan menginginkan perubahan (Griffin et al., 2015).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika hubungan berpacaran pada *Long-Distance Relationship* dan mengetahui pemeliharaan hubungan pada pasangan yang menjalani *Long-Distance Relationship*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang berusaha menjelaskan dan menggambarkan fenomena tertentu secara realistis. Penelitian jenis ini bertujuan untuk mendeskripsikan fakta dan fenomena tertentu secara sistematis, faktual, dan akurat (Rukajat, 2018). Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dilakukan dengan tujuan mencoba memahami dengan lebih mendalam

mengenai suatu pengalaman tertentu pada subjek penelitian. Pendekatan ini juga digunakan untuk menjabarkan bagaimana arti dari sebuah kejadian yang dialami oleh seseorang atau kelompok yang menjadi subjek penelitian (Creswell, 2014). Hubungan dari individu dengan peristiwa tersebut nantinya akan menghasilkan makna tertentu.

SUBJEK PENELITIAN

Narasumber pada penelitian ini adalah 5 individu dengan rentang usia 18-24 tahun yang sedang ataupun pernah menjalin *long distance relationship* (LDR) pada masa perkuliahan dengan jangka waktu tertentu (1 tahun atau lebih dari 1 tahun).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keterlibatan Komunikasi pada Awal Menjalani Hubungan Berpacaran Jarak Jauh

Komunikasi antar pribadi menjadi aspek penting dalam menjaga hubungan jarak jauh (LDR), karena melalui komunikasi, pasangan dapat menciptakan, mempertahankan, dan mengubah hubungan (Wood, 2016). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum menjalani LDR, pasangan

mendiskusikan pola komunikasi untuk mengatasi keterbatasan fisik dan menjaga komponen penting dalam hubungan: passion, commitment, dan intimacy (Sternberg, 2009). Diskusi ini melibatkan self-disclosure, yaitu berbagi informasi pribadi untuk memperkuat kedekatan emosional.

Pada 1-3 bulan awal LDR, pasangan beradaptasi dengan memahami rutinitas harian, memberikan dukungan emosional, dan membangun kedekatan melalui komunikasi rutin. Di fase ini, keintiman emosional menjadi kunci dalam menjaga hubungan yang harmonis. Passion masih kuat, ditandai dengan antusiasme pasangan untuk terhubung secara intens, meski terpisah secara geografis. Selain itu, komitmen mulai terbentuk ketika pasangan menyadari pentingnya mendukung satu sama lain dan beradaptasi dengan perubahan yang akan datang.

Keintiman, gairah, dan komitmen bekerja bersama untuk menciptakan hubungan yang stabil dan positif. Keintiman muncul dari pemahaman mendalam, passion dari antusiasme berinteraksi, dan komitmen dari tekad untuk menghadapi tantangan. Ketiga elemen ini menjadi fondasi penting dalam LDR, membantu pasangan melewati fase awal adaptasi dengan keyakinan dan

kesiapan menghadapi tantangan yang lebih besar. *Triangular Theory of Love* oleh Sternberg (2009) memberikan kerangka yang relevan untuk memahami bagaimana keintiman, gairah, dan komitmen berperan dalam mempertahankan hubungan jarak jauh, terutama pada fase awal adaptasi, di mana komunikasi, dukungan emosional, dan pemahaman mendalam sangat dibutuhkan untuk menjaga harmoni dan stabilitas hubungan.

B. Dinamika Hubungan Berpacaran Jarak Jauh

Interaksi dalam hubungan LDR membatasi pasangan untuk bertemu tatap muka, yang menurut Guldner (2003), seringkali menimbulkan rasa curiga dan ketidakpercayaan karena masing-masing tidak dapat langsung memverifikasi kegiatan pasangannya. Penelitian ini menemukan bahwa kelima informan mengalami ketidakpastian yang meningkat seiring berjalannya waktu, terutama ketika frekuensi dan kualitas komunikasi menurun karena kesibukan akademis, pekerjaan, dan kegiatan sosial. Permasalahan ini, sebagaimana dikatakan oleh House, McGinty & Heim (2017), disebabkan oleh keterbatasan interaksi tatap muka, yang membuat pasangan harus mencari solusi untuk

mempertahankan kebahagiaan dalam hubungan.

Pada fase awal, komunikasi melalui teknologi seperti pesan teks dan video call membantu menjaga hubungan. Namun, beberapa informan merasa kualitas interaksi menurun seiring waktu, yang sering menyebabkan konflik. Para informan memahami pentingnya menjaga komponen-komponen cinta seperti passion, commitment, dan intimacy (Sternberg, 2009) dengan menerapkan tindakan positif, seperti memberi dukungan emosional, apresiasi, dan melibatkan pasangan dalam aktivitas daring. Mereka juga menerapkan aspek *positivity*, yakni *understanding* dan *patience* (Ogolsky & Stafford, 2023), untuk memahami kondisi pasangan meskipun berjauhan.

Keterbukaan menjadi penting dalam pemeliharaan hubungan, dengan pasangan berdiskusi tentang harapan, kegiatan sehari-hari, dan cara menyelesaikan konflik meskipun beberapa informan menghadapi masalah dengan ketidakterbukaan, terutama yang berkaitan dengan pihak ketiga. Konflik yang tidak selesai dengan baik bisa memicu ketegangan lebih lanjut.

Setelah konflik, para informan menerapkan strategi pemeliharaan hubungan seperti *assurance*, yang menunjukkan komitmen masing-masing pihak. Ada juga aspek *joint activities* dan *sharing tasks*, di mana pasangan berusaha melakukan kegiatan bersama secara daring atau mengatur pertemuan langsung ketika memungkinkan. Kelima informan juga setuju bahwa mengenalkan pasangan ke orang tua sebagai bentuk komitmen serius, meskipun beberapa belum melakukannya.

Namun, *sharing networks* dapat menjadi masalah, seperti yang dialami oleh salah satu informan, di mana teman pasangan justru membantu menutupi perselingkuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan LDR mahasiswa memiliki dinamika tersendiri. Permasalahan seperti penurunan kualitas komunikasi dan ketidakterbukaan sering muncul, dan kelangsungan hubungan bergantung pada bagaimana pasangan menghadapi dan menyelesaikan konflik tersebut.

C. Resolusi Konflik dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh

Dalam hubungan romantis jarak jauh (LDR), konflik merupakan hal yang wajar terjadi karena perbedaan pandangan atau kebutuhan individu (DeVito, 2016). Teori

Dialektika Relasional Leslie Baxter menjelaskan bahwa hubungan dipengaruhi oleh ketegangan atau dialektika yang muncul antara dua hal yang saling bertentangan (Wood, 2016). Teori ini mencakup tiga jenis dialektika utama:

1. **Autonomy/Connection:** Ketegangan ini berkaitan dengan kebutuhan individu untuk mandiri versus kebutuhan untuk terhubung secara emosional. Misalnya, beberapa individu dalam penelitian ini merasa senang dengan kemandirian, sementara pasangannya menginginkan lebih banyak perhatian emosional. Dalam LDR, keterbatasan interaksi fisik sering memperburuk perasaan kesepian dan ketidakamanan.
2. **Novelty/Predictability:** Ketegangan ini terjadi antara kebutuhan akan variasi dan stabilitas. Beberapa informan dalam penelitian ini mengalami konflik karena perubahan rutinitas komunikasi, di mana salah satu pihak menginginkan variasi sementara yang lain menginginkan stabilitas. Dalam LDR, rutinitas komunikasi menjadi penting karena keterbatasan interaksi fisik.

3. **Openness/Closedness:** Ketegangan ini terjadi antara keinginan untuk berbagi informasi secara terbuka dan kebutuhan untuk menjaga privasi. Misalnya, beberapa informan tidak merasa nyaman berbagi informasi pribadi, yang menciptakan jarak emosional dengan pasangan mereka. Keterbatasan keterbukaan dapat menyebabkan ketidakpuasan dan ketidakpercayaan dalam hubungan.

Ketegangan dalam hubungan ini seringkali menjadi sumber frustrasi jika tidak dikenali dan dikelola dengan baik. Jarak dan kesibukan juga membatasi waktu bersama dan mempengaruhi upaya dalam menjaga hubungan. Beberapa pasangan dalam penelitian ini menggunakan strategi *voice response* untuk membahas masalah dan berupaya menyelesaikannya, menunjukkan bahwa mereka peduli terhadap kelangsungan hubungan (Wood, 2016). Gaya kolaboratif ini meningkatkan kepercayaan dan saling pengertian dalam hubungan jangka panjang.

Sebaliknya, beberapa informan mengalami kesulitan karena pasangannya memilih strategi *withdrawal* untuk menghindari konflik. Gaya *avoiding* ini hanya memperburuk masalah dan menyebabkan emosi negatif terakumulasi, yang pada akhirnya mengurangi kualitas

komunikasi dan merusak hubungan (DeVito, 2016). Ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif sering kali berujung pada perpisahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka kesimpulan dapat dijabarkan ke dalam dua poin. Pertama, Jarak dalam hubungan jarak jauh (LDR) tidak hanya berperan sebagai faktor fisik yang memisahkan pasangan, tetapi juga menjadi sumber utama yang memperburuk dinamika hubungan. Keterbatasan untuk berinteraksi langsung meningkatkan kecemasan, ketidakpercayaan, dan ketegangan yang muncul dari konflik, seperti perbedaan ekspektasi, kecemburuan, serta kurangnya keterbukaan.

Dialektika relasional, seperti *openness/closedness*, *autonomy/connection*, dan *novelty/predictability*, sering menjadi sumber ketegangan dalam hubungan LDR, di mana perbedaan kebutuhan emosional dan pola komunikasi menciptakan ketidakpastian. Meskipun beberapa pasangan mencoba menyelesaikan konflik dengan strategi voice response, keberhasilannya tidak terjamin jika salah satu pasangan memilih strategi withdrawal, yang memperburuk kualitas komunikasi dan

mengakibatkan berkurangnya kedekatan emosional. Strategi destruktif ini, jika tidak ditangani, dapat menyebabkan hubungan menjadi dangkal atau bahkan berakhir.

Kedua, Untuk mengatasi tantangan tersebut, pemeliharaan hubungan menjadi sangat penting, dengan menerapkan strategi-strategi seperti *positivity* (menciptakan suasana positif dan menghargai pasangan), *openness* (meningkatkan keterbukaan dalam berbagi perasaan dan informasi), *assurances* (memberikan jaminan komitmen dan rencana masa depan), *sharing tasks* (berbagi aktivitas bersama meskipun jarak jauh), dan *sharing networks* (melibatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman). Dengan mengadopsi pendekatan ini, pasangan LDR dapat mempertahankan kedekatan emosional, memperkuat kepercayaan, dan menjaga kelangsungan hubungan meskipun terpisah secara geografis.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi untuk studi berikutnya. Pertama, mengkaji lebih dalam mengenai dampak dukungan sosial dari lingkungan kampus dan teman-teman dekat terhadap keberlangsungan hubungan jarak jauh (LDR). Dukungan emosional dari teman dan komunitas kampus dapat berperan

penting dalam membantu individu, khususnya mahasiswa, menghadapi tekanan emosional yang muncul dalam LDR. Penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana sistem dukungan tersebut dapat memperkuat atau justru memperlemah dinamika hubungan jarak jauh. Kedua, penting untuk meninjau berbagai strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis terkait LDR. Tantangan seperti kecemasan, rasa tidak aman, dan kecemburuan sering kali menjadi isu signifikan dalam hubungan jarak jauh, terutama bagi mahasiswa yang juga harus menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan sosial kampus. Selanjutnya, penelitian selanjutnya juga dapat fokus pada bagaimana mekanisme adaptasi ini dapat mendukung kelanggengan hubungan dan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai strategi yang efektif dalam menjaga kestabilan emosi serta hubungan di tengah berbagai tekanan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Aruma, E. O., & Hanachor, M. E. (2017). *Abraham Maslow's Hierarchy of Needs and Assessment of Needs in Community Development. International Journal of Development and Economic*

- Sustainability*, 5(7), 21–21. www.eajournals.org
- Beebe, Steven A., Beebe, Susan J., Redmond, & Mark V. (2014). *Interpersonal Communication Relating to Others*. Pearson Education.
- Canary, Daniel J., & Yum, Young-Ok. (2015). *Relationship Maintenance Strategies*. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic248>
- Couture, S., Fernet, M., & Cote, P. B. (2020). *Interaction Pattern in Adolescence Romantic Relationship: A Typological Analysis*. *Journal of Research and Adolescence*, 1–15. <https://doi.org/10.1111/jora.12553>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Amerika Serikat: SAGE Publications, Inc.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Amerika Serikat: Pearson Education, Inc.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Los Angeles: SAGE Publications, Ltd.
- Guldner, G. T. (2003). *Long Distance Relationship: The Complete Guide*. Corona, CA: JF Milne.
- Hampton, J. R. P. (2004). *The Effect of Communication On Satisfaction In Long Distance And Proximal Relationships Of College Students*. Chicago: Psychology Loyola University.
- House, B., McGinty, M., & Heim, L. (2017). *Can You Handle the Distance? A Look Into Social Media and the Effects on Long-Distance Relationships*. *Concordia Journal of Communication Research*, 4. <https://doi.org/10.54416/JBLX4482>

Kalbfleisch, P. J. (2005). *Communication Yearbook* 29. <https://doi.org/10.4324/9781410613790>

Encounters (8th ed.).
www.cengage.com

Nastiti, B'tari Sekar., & Wismanto, Bagus. (2017). *A Study on the Marriage Phenomenology of Commuter Marriage Spouse*. Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling. <https://ojs.fkip.umetro.ac.id/index.php/bk/article/view/746>

Ogolsky, B. G., & Stafford, L. (2023). *A Systematic Review Of Relationship Maintenance: Reflecting Back and Looking to the Future*. *Personal Relationships*, 30(1), 19–43. <https://doi.org/10.1111/per.12429>

Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring Long-Distance Romantic Relationships: *A Validity Study*. *Peer Reviewed Articles*, 44(2), 63–76. <https://doi.org/10.1177/0748175611400288>

Richard, L. West, & Lynn H. Turner. (2020). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application* (7th ed.). New York: McGraw Hill

Roberts, Amber. (2003). *Long-Distance Romantic Relationships: Attachment, Closeness, and Satisfaction*. Purdue University <https://docs.lib.purdue.edu/dissertations/AAI3124212/>

Santrock, John W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education. <https://lccn.loc.gov/2018012799>

Sternberg, R. J. (2009). *Cupid's Arrow Panah Asmara: Konsepsi Cinta dari Zaman ke Zaman*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Wood, J. T. (2016). *Interpersonal Communication: Everyday*