

Kualitas Komunikasi pada Dewasa Awal Berpacaran *Long Distance Relationship* (Ldr) Antar Pulau

Ussy Rachelia¹, Agoes Dariyo²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: ussy.705210392@stu.untar.ac.id¹, Agoesd@fpsi.untar.ac.id²

Article History:

Received: 19 Januari 2025

Revised: 28 Januari 2025

Accepted: 02 Februari 2025

Keywords: Dewasa Awal, Hubungan Jarak Jauh, Kualitas Komunikasi, LDR Antar Pulau

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas komunikasi dalam hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*, LDR) di kalangan dewasa awal. Dengan meningkatnya jumlah pasangan yang menjalani LDR, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi dalam konteks ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan 5 partisipan yang terlibat dalam LDR. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dipengaruhi oleh keterbukaan, empati, dan dukungan emosional. Para partisipan melaporkan bahwa komunikasi yang efektif membantu mereka mengatasi tantangan yang muncul akibat jarak fisik. Selain itu, kepercayaan dan harapan untuk masa depan hubungan juga menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas komunikasi. Penelitian ini memberikan wawasan tentang dinamika komunikasi dalam LDR dan menawarkan saran praktis bagi pasangan untuk meningkatkan kualitas hubungan mereka.

PENDAHULUAN

Istilah pacaran di Indonesia telah diterima secara luas oleh masyarakat sebagai hubungan antarpribadi di mana dua individu, yaitu perempuan dan laki-laki, yang terlibat dalam sebuah ikatan didasarkan pada perasaan cinta, kasih, dan sayang, meskipun secara fisik mereka berada di tempat yang berlainan. Pasangan LDR perlu kreatif dalam mencari cara agar tetap terhubung dan memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain, seperti melakukan kencan *virtual*, saling mengirimkan hadiah, atau merencanakan pertemuan langsung (Mikulincer et al, 2023).

Umumnya hubungan romantis terjadi di tahap awal dewasa pada usia 20 hingga 40 tahun. *Long Distance Relationship* (LDR) yang kini banyak dijalani oleh pasangan muda atau suami istri mengharuskan mereka untuk mengubah kebiasaan dalam menjalani hubungan seperti pasangan lain yang dapat bertemu kapan saja dan menggunakan cara komunikasi yang biasa mereka lakukan (Erikson, 2006). *Long Distance Relationship* (LDR) yang kini banyak dijalani oleh pasangan dewasa awal ataupun suami istri, membuat mereka harus merubah kebiasaan dalam menjalani hubungan layaknya pasangan lainnya yang setiap saat bisa bertemu dan cara berkomunikasi yang biasa mereka lakukan. (Ruppel, 2019).

Berdasarkan informasi dari Jakpat, sebuah survei online tentang keberhasilan pasangan LDR, sekitar 56,6% pasangan LDR berhasil hingga mencapai pernikahan. Sayangnya, 43,4% harus berpisah dengan pasangan mereka. Pasangan yang menjalani LDR jelas tidak bisa bebas bertemu dan mengekspresikan perasaan mereka satu sama lain, dan memberikan peluang untuk

mengembangkan keterampilan, keterbukaan, dan empati, sekaligus untuk mengevaluasi kecocokan satu sama lain. *Long Distance Relationship* (LDR) dapat berhasil bila ditopang oleh komunikasi yang efektif, kepercayaan, dan usaha bersama dari kedua belah pihak untuk menjaga hubungan dan merencanakan masa depan (Couture, 2020).

Komunikasi sangat penting dalam menjalankan LDR. Salah satu cara efektif untuk berkomunikasi dalam LDR adalah dengan saling menjaga komunikasi yang terbuka dan konsisten. Selain itu, penting untuk mengetahui metode komunikasi lain yang efektif saat LDR agar hubungan tetap bertahan. Terlebih lagi, komunikasi berfungsi sebagai jembatan utama dalam hubungan jarak jauh karena menghubungkan pasangan. Teori-teori psikologi sosial dan komunikasi juga menunjang pentingnya kualitas komunikasi dalam hubungan LDR. Misalnya, teori kualitas komunikasi menjelaskan bahwa dimensi seperti keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, dan kesetaraan merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas hubungan yang efektif. (Canary & Stafford, 2021).

Persepsi umum yang muncul dalam LDR berkaitan dengan masalah komunikasi. Salah satu masalah terbesar adalah kurangnya interaksi sehari-hari yang terkait dengan waktu yang dihabiskan bersama. Seperti yang kita ketahui, melakukan kegiatan bersama dapat meningkatkan pemahaman dan komunikasi pasangan. Percakapan rutin merupakan cara untuk menjalin komunikasi interpersonal yang berkualitas dalam sebuah hubungan (Mikulincer, et al, 2023).

Long Distance Relationship (LDR) semakin populer di era globalisasi serta kemajuan teknologi komunikasi. Namun, jenis hubungan ini seringkali menghadapi tantangan khusus, terutama terkait komunikasi. Kualitas komunikasi dalam LDR sangat penting untuk menjaga kedekatan emosional dan kepuasan pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana berbagai faktor, seperti frekuensi komunikasi, jenis media yang digunakan, dan konteks budaya, mempengaruhi kualitas komunikasi dan, selanjutnya, kepuasan dalam hubungan. Dengan memahami lebih dalam tentang dinamika komunikasi dalam LDR, penelitian ini diharapkan dapat menawarkan strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan serta berkontribusi pada pengetahuan yang ada mengenai *Long Distance Relationship* (LDR) (Baker, 2021).

Meskipun LDR semakin banyak di antara generasi dewasa awal, namun penelitian mengenai topik ini masih terbatas, khususnya di Indonesia. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kualitas komunikasi pada generasi dewasa muda yang menjalani LDR. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang dinamika hubungan LDR pada masa dewasa muda dan implikasinya untuk praktik klinis serta pengembangan program intervensi yang relevan.

LANDASAN TEORI

Kualitas Komunikasi

Kualitas komunikasi dapat dijelaskan sebagai seberapa efektif pesan disampaikan oleh komunikator dan dipahami oleh penerima. Kualitas komunikasi mencakup ketepatan, kejelasan, dan kelengkapan informasi yang disampaikan. Kualitas komunikasi juga meliputi kemampuan untuk membangun hubungan serta menyampaikan pesan secara efisien (Grunig & Hunt, 2022). Pengertian komunikasi adalah pertukaran makna yang mengindikasikan bahwa pesan, teks, atau interaksi antar manusia akan menghasilkan makna yang sesuai (Fiske, 2002).

Dalam proses komunikasi, masalah yang timbul bukanlah seberapa sering komunikasi dilakukan, melainkan bagaimana cara komunikasi tersebut dilakukan. Kualitas komunikasi memiliki peranan penting dalam sebuah hubungan, terutama bagi orang dewasa muda yang sedang menjalani LDR (Smith, 2021). Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas komunikasi dan berupaya untuk meningkatkannya dapat membantu pasangan LDR mempertahankan

keintiman, kepuasan, dan keberlangsungan hubungan mereka (Susilowati & Wibowo, 2024).

Terdapat lima aspek komunikasi yang menjadikan komunikasi menjadi lebih efektif, yaitu Keterbukaan diri (*Openness*), Empati, Perilaku mendukung (*Supportiveness*), Perilaku positif, dan Kesetaraan (*Equality*). Dalam hal keterbukaan komunikasi, terdapat keinginan untuk merespons dengan senang hati, yang berarti individu bersedia memberikan tanggapan kepada orang lain secara jujur dan terbuka. Berempati dengan orang lain berarti merasakan apa yang mereka rasakan. Ada banyak cara untuk menunjukkan perilaku mendukung, termasuk gaya spontan yang membantu menciptakan suasana yang positif (Canary & Stafford, 2021). Dalam hal perilaku, komunikator menunjukkan tindakan yang sesuai dengan karakteristik lawan komunikasinya. Kesetaraan dalam pengalaman dan percakapan antar pelaku komunikasi berarti komunikasi akan lebih berhasil jika para pelaku memiliki nilai, sikap, dan pengalaman yang serupa.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu *Meaning*, *Learning*, dan *Subjectivity*. Sebuah simbol yang memiliki arti dan cara seseorang untuk merespons makna seperti ekspresi wajah, nada suara, kata-kata, atau gambar. Hasil dari simbol atau makna yang muncul dalam komunikasi lalu diasosiasikan dengan pengalaman, sehingga menjadi proses dalam memahami isi pesan yang disampaikan. Pengalaman setiap individu yang berbeda dalam menyusun atau merancang pesan (*men-decode*) dan menerima atau mengerti (*men-decode*) pesan yang berbeda pada setiap orang. Seseorang dapat sukses dalam membangun hubungan LDR, karena ada keinginan untuk terikat dalam sebuah komitmen yang merupakan keputusan antara dua pihak untuk terus saling mencintai dan menjaga cinta terhadap pasangannya (Mukarom, 2021).

Long Distance Relationship

Long Distance Relationship (LDR) adalah jenis hubungan di mana peluang untuk berkomunikasi sangat terbatas menurut pandangan masing-masing individu yang terlibat, disebabkan oleh faktor geografis, dan terdapat harapan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab (Stafford, 2007). Dalam *long distance relationship* (LDR), pasangan tidak memiliki kedekatan fisik dan kesamaan dari segi lokasi, yang dapat membantu meningkatkan dan menjaga ketertarikan satu sama lain. Ketidakadaan hal ini dapat menimbulkan masalah di antara mereka, karena kurangnya pertemuan yang efektif membuat komunikasi yang baik menjadi sulit, dan jika tidak ditangani dengan benar, hal ini dapat mengarah pada akhir dari *Long Distance Relationship* (LDR) (Devito, 2023).

Keberhasilan *Long Distance Relationship* (LDR) sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan dalam berkomunikasi dengan baik, membangun kepercayaan, dan menyesuaikan diri dengan jarak fisik yang memisahkan mereka. Berikut ini adalah contoh beberapa aspek dalam hubungan LDR, yaitu Dukungan Emosional, Rasa Saling Memiliki, Ekspektasi, dan Harapan (Merolla, 2020).

Ada tiga elemen yang berpengaruh, yaitu Komunikasi, Kepercayaan, dan Jadwal Pertemuan. Komunikasi sangat krusial dalam LDR. Kedua pasangan perlu memastikan mereka bisa berkomunikasi secara teratur melalui video call, pesan teks, panggilan suara, atau cara lain untuk tetap terhubung. Membangun dan mempertahankan kepercayaan merupakan hal yang penting dalam hubungan jarak jauh. Pasangan harus saling mempercayai dan bersikap terbuka untuk menyelesaikan masalah atau kekhawatiran yang mungkin muncul. Pasangan LDR perlu merencanakan dan mengatur pertemuan langsung secara berkala. Hal ini dapat membantu menjaga koneksi fisik dan emosional (Stafford & Merolla, 2020).

Dewasa Awal

Istilah dewasa merujuk pada organisme yang telah mencapai kematangan, sering kali digunakan untuk menggambarkan manusia. Dewasa adalah individu yang tidak lagi dianggap anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita yang utuh. Setelah melewati masa kecil dan remaja

.....

yang panjang, seseorang akan mencapai fase di mana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan dituntut untuk terlibat dengan masyarakat bersama orang dewasa lainnya.

Dewasa awal, menurut Erik Erikson, adalah fase perkembangan yang menekankan pada kemampuan individu untuk membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain, seperti dalam hubungan cinta atau persahabatan. Pada periode ini, individu yang berusia antara 20 hingga 40 tahun biasanya menghadapi konflik antara *intimacy* (kemampuan untuk menciptakan hubungan yang penuh kepercayaan dan komitmen) dan *isolation* (ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang cukup sehingga merasa terasing dan kesepian). Tahap ini menjadi dasar penting untuk mengembangkan kualitas hubungan antarpribadi, termasuk dalam konteks *Long Distance Relationship* (LDR).

Dewasa Awal yang Mengalami LDR

Pada fase dewasa awal, seseorang memasuki tahap perkembangan yang melibatkan tugas penting untuk menjalin hubungan yang saling berkomitmen dengan orang lain. Pengembangan hubungan intim menjadi pusat perhatian di tahap ini. Dalam fase ini, individu memiliki dorongan kuat untuk membangun koneksi yang lebih mendalam dengan orang lain, tidak hanya dalam konteks romantis tetapi juga dalam persahabatan yang dekat dan interaksi interpersonal yang penting. Dalam *long distance relationship* (LDR), pasangan terpisah oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan keintiman atau kedekatan fisik untuk waktu tertentu. Hubungan romantis jarak jauh, yang sering disebut sebagai *Long Distance Relationship* (LDR) (Erikson, 2006).

METODE PENELITIAN

Dalam studi ini, peneliti mengumpulkan informasi dari 5 narasumber. Pemilihan sampel dilakukan secara acak terhadap dewasa awal yang sedang menjalin *Long Distance Relationship* (LDR) antar pulau. Partisipan dalam studi ini difokuskan pada partisipan dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 24 tahun (Erikson, 2006). Pada dewasa awal yang sedang berpacaran dan mengalami *Long Distance Relationship* (LDR) dengan pasangannya antar pulau.

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Lokasi penelitian ini adalah kafe dan memanfaatkan aplikasi Google Meet. Penelitian terlebih dahulu menjelaskan mengenai tujuan penelitian kepada narasumber, setelah itu peneliti meminta izin (*Informed Consent*) dari narasumber. Selanjutnya, peneliti menyiapkan sejumlah pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber, kemudian peneliti merekam dengan ponsel atau mencatat di kertas menggunakan alat tulis untuk mendokumentasikan jawaban narasumber.

Peneliti mengumpulkan data dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengamatan kepada narasumber melalui sesi wawancara. Adapun metode pengumpulan data dalam studi ini dilakukan melalui wawancara dengan sumber dan memanfaatkan ponsel sebagai perangkat perekam. Data diolah melalui beberapa tahap yaitu, *Data Reduction* (Reduksi Data), *Data Display* (Penyajian Data), dan *Conclusion Drawing* atau *Verification* (Kesimpulan atau Verifikasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lima (5) partisipan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) dengan pasangan yang tinggal di pulau berbeda. Semua partisipan berada dalam rentang usia dewasa awal, yaitu 20 hingga 40 tahun. Pembahasan pada bab ini didasarkan pada hasil pengumpulan data melalui survey dokumen yang diperlukan, observasi, wawancara dengan informan Penelitian dan pembahasan difokuskan pada masalah yang sedang diselidiki.

Kualitas Komunikasi

Terdapat lima aspek komunikasi yang menjadikan komunikasi menjadi lebih efektif, yaitu

Keterbukaan diri (*Openness*), Empati, Perilaku mendukung (*Supportiveness*), Perilaku positif, dan Kesetaraan (*Equality*) (Canary & Stafford, 2021).

1. Keterbukaan

Seperti yang dijelaskan dalam kutipan-kutipan dari para partisipan, mengacu pada kemauan untuk berbagi perasaan, pengalaman, dan pemikiran dengan pasangan secara jujur dan terbuka. Ini mencakup keinginan untuk menanggapi secara positif dan tanpa penutupan terhadap masalah atau perasaan yang ada. Keterbukaan dalam hubungan dapat memperkuat ikatan antara pasangan, membangun kepercayaan, dan mencegah terjadinya kesalahpahaman yang bisa merusak hubungan tersebut.

Partisipan AS menyatakan bahwa dalam hubungan mereka, komunikasi lebih sering berkisar pada masalah pekerjaan. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada keterbukaan dalam berbagi masalah, fokus komunikasi lebih banyak pada hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan. Namun, ini juga mengindikasikan adanya ruang untuk peningkatan dalam berbagi perasaan pribadi yang lebih dalam.

Partisipan SF menggambarkan bagaimana mereka melakukan video call dan saling berbagi cerita setelah aktivitas seharian. Mereka tidak hanya berbicara tentang kegiatan sehari-hari, tetapi juga tentang perasaan dan pengalaman pribadi. Ini menunjukkan tingkat keterbukaan yang lebih tinggi, di mana kedua pasangan merasa nyaman untuk berbicara tentang hal-hal pribadi dan emosional. Praktik ini dapat memperkuat hubungan karena pasangan saling mendukung dan berbagi perasaan mereka.

Partisipan DZA menekankan bahwa keterbukaan sangat penting, terutama dalam hubungan jarak jauh (LDR). DZA merasa bahwa dengan saling terbuka, hubungan dapat menjadi lebih kuat karena adanya rasa saling mendukung dan menghargai satu sama lain. Dalam konteks LDR, keterbukaan menjadi sangat krusial karena tanpa komunikasi yang jelas, hubungan jarak jauh cenderung lebih rentan terhadap kesalahpahaman dan perasaan kesepian.

Partisipan HA juga menekankan pentingnya keterbukaan dalam hubungan, karena tanpa keterbukaan, pasangan tidak dapat mencari solusi terhadap masalah yang muncul. Dalam pandangannya, pasangan adalah teman hidup, sehingga sangat penting untuk tidak ada yang ditutupi. Keterbukaan bagi HA adalah dasar dari pencarian solusi dan pemecahan masalah bersama-sama, yang menjadi fondasi dari hubungan yang sehat.

Partisipan FS berbagi pandangan bahwa saling berbagi kegiatan sehari-hari dan keluh kesah adalah bentuk keterbukaan yang mereka lakukan dalam hubungan mereka. Mereka merasa bahwa hal ini penting untuk menjaga ikatan dan memastikan bahwa mereka saling mendukung dan mengerti satu sama lain. FS percaya bahwa keterbukaan tentang kegiatan sehari-hari dan perasaan dapat memperkuat ikatan emosional antara mereka.

Keterbukaan merupakan elemen penting dalam membangun hubungan yang sehat, terutama dalam menjaga komunikasi yang efektif dan mendalam antara pasangan. Berdasarkan temuan dari para partisipan. Berdasarkan temuan ini, keterbukaan dalam komunikasi tidak hanya terbatas pada berbicara tentang masalah, tetapi juga mencakup berbagi perasaan, pengalaman sehari-hari, dan mendukung pasangan dalam menghadapi tantangan. Keterbukaan ini sangat penting untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan sehat.

2. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang orang lain rasakan, serta merespons dengan cara yang penuh perhatian dan pengertian. Dalam konteks hubungan, empati memungkinkan individu untuk menciptakan komunikasi yang lebih mendalam, meningkatkan kedekatan emosional, serta memecahkan masalah dengan cara yang lebih sehat.

Partisipan AS mengungkapkan bahwa dalam hubungan mereka, penting untuk saling menurunkan ego dan saling mengalah agar masalah cepat selesai tanpa meninggalkan perasaan yang mengganjal. Hal ini mencerminkan bagaimana empati bekerja dalam hubungan, di mana kedua belah pihak berusaha memahami dan menghargai perasaan satu sama lain untuk menciptakan solusi yang harmonis. Empati di sini juga terlihat dalam proses komunikasi yang baik dan penyelesaian masalah secara damai.

Partisipan SF menyoroti pentingnya empati dalam membangun hubungan, yaitu dengan mencoba memahami perasaan pasangan dan menghargai keputusan mereka. Ini menunjukkan bahwa empati bukan hanya tentang merasakan apa yang pasangan rasakan, tetapi juga tentang memberikan dukungan dan penerimaan terhadap keputusan dan perasaan pasangan, meskipun terkadang hal tersebut mungkin berbeda dari pandangan atau keinginan kita sendiri.

Partisipan DZA menekankan pentingnya komunikasi langsung jika ada masalah. Bagi DZA, membicarakan masalah secara terbuka dan jujur merupakan cara untuk mengatasi kesalahpahaman atau ketegangan dalam hubungan. Empati di sini terlihat dalam niat untuk menyelesaikan masalah secara langsung, yang memungkinkan kedua pasangan untuk saling mendengar dan merespons secara sensitif terhadap perasaan satu sama lain.

Partisipan HA berbicara tentang pentingnya menjadi "energi positif" dalam hubungan. Jika pasangan merasa negatif atau sedang tertekan, HA merasa penting untuk tetap memberikan dukungan positif. Ini adalah bentuk empati yang mencerminkan perhatian terhadap perasaan pasangan dan berusaha memberi dorongan atau semangat saat pasangan sedang mengalami kesulitan, bukan membebani mereka dengan energi negatif.

Partisipan FS mengungkapkan bahwa dalam menyelesaikan masalah, mereka lebih memilih untuk tetap tenang dan berpikir jernih. Ini menunjukkan bahwa empati tidak hanya berkaitan dengan perasaan, tetapi juga dengan pengendalian diri dalam menghadapi konflik. Dengan mengatasi masalah secara tenang, pasangan menunjukkan rasa saling menghormati dan berusaha untuk menjaga hubungan tetap stabil meskipun ada masalah.

Empati memainkan peran yang sangat besar dalam menjaga kelangsungan dan keharmonisan hubungan. Berdasarkan temuan yang ada, empati terlihat dalam berbagai bentuk, mulai dari menurunkan ego, menghargai perasaan dan keputusan pasangan, hingga memberikan dukungan positif saat pasangan membutuhkan. Dalam hubungan yang sehat, empati bukan hanya membantu menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih damai, tetapi juga membangun kedekatan emosional yang mendalam antara pasangan. Melalui empati, pasangan dapat merasakan bahwa mereka saling mendukung, saling memahami, dan berkomunikasi dengan cara yang penuh pengertian.

3. **Perilaku mendukung**

Perilaku mendukung merujuk pada tindakan atau sikap yang menunjukkan perhatian, dukungan, dan bantuan terhadap pasangan. Ini mencakup memberikan dorongan moral, memberikan solusi untuk masalah, memberikan perhatian terhadap kebutuhan emosional pasangan, serta menunjukkan bahwa pasangan dihargai dan didukung dalam setiap kondisi.

Partisipan AS mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan bukan hanya dalam bentuk memberi saran, tetapi juga tentang tidak memperdulikan kritik yang tidak konstruktif dan menggunakan kritik yang membangun untuk introspeksi diri. Ini mencerminkan sikap dukungan yang lebih fokus pada memberikan dorongan positif kepada pasangan, terutama dalam menghadapi kritik atau tantangan dari luar hubungan. Perilaku mendukung di sini juga mencakup memberi ruang bagi pasangan untuk belajar dan berkembang, sekaligus menjaga kesehatan mental pasangan.

Partisipan SF menunjukkan bentuk perilaku mendukung dengan merayakan ulang

tahun pasangan. SF memberikan kejutan dengan mengirimkan kado dan kue kepada pasangan, serta mengatur perayaan dengan teman-temannya. Ini menunjukkan perhatian terhadap kebahagiaan pasangan dan tindakan konkret untuk menciptakan momen bahagia dalam hubungan mereka. Melalui tindakan ini, SF memberikan dukungan emosional dan memperkuat ikatan dengan pasangan.

Partisipan DZA menekankan pentingnya memahami posisi pasangan dan memberikan motivasi. DZA percaya bahwa dukungan yang baik adalah dengan menunjukkan pemahaman dan memberi kata-kata penyemangat saat pasangan merasa tertekan atau menghadapi masalah. Perilaku mendukung dalam hal ini melibatkan empati dan pengertian terhadap kondisi pasangan, serta memberikan dukungan yang bersifat menguatkan secara emosional.

Partisipan HA menggambarkan dukungan dengan memberikan saran dan motivasi dalam situasi yang lebih praktis. Ketika pasangan menghadapi masalah, seperti kritik dari atasan atau rekan kerja, HA memberikan saran yang bijaksana dan berusaha untuk memberi dorongan agar pasangan bisa menghadapinya. Meskipun demikian, HA menyadari bahwa keputusan akhir tetap ada di tangan pasangan, dan dirinya hanya bisa memberikan dukungan moral dan solusi yang terbaik. Ini menunjukkan bahwa perilaku mendukung tidak selalu harus berbentuk solusi praktis, tetapi juga berupa nasihat dan bimbingan yang membangun.

Partisipan FS menyarankan untuk menyelesaikan masalah dengan kepala dingin. Ini menunjukkan bentuk dukungan yang bersifat rasional dan emosional, yaitu untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah dan berusaha mencari solusi dengan pikiran yang jernih. Dukungan yang diberikan dalam bentuk ini bisa membantu pasangan mengatasi masalah tanpa menjadi terbawa emosi.

Perilaku mendukung sangat penting dalam hubungan untuk menciptakan ikatan yang kuat dan sehat. Berdasarkan temuan yang ada, dukungan dalam hubungan tidak hanya terlihat dalam tindakan-tindakan besar seperti memberi kejutan atau memberikan saran, tetapi juga dalam bentuk pengertian, perhatian terhadap kebutuhan emosional pasangan, dan membantu pasangan mengatasi masalah dengan cara yang positif dan rasional. Melalui perilaku mendukung, pasangan dapat merasa lebih dihargai, lebih dekat, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan bersama.

4. Perilaku positif

Perilaku Positif dalam hubungan LDR (Long Distance Relationship) mencakup tindakan atau sikap yang berdampak baik bagi diri sendiri maupun pasangan. Ini termasuk menciptakan suasana yang mendukung, memperkuat hubungan, serta meningkatkan kualitas komunikasi. Dalam konteks LDR, perilaku positif sangat penting untuk mempertahankan kedekatan emosional, membangun kepercayaan, dan memastikan hubungan tetap sehat meskipun jarak memisahkan pasangan.

Partisipan AS menyatakan bahwa meskipun mereka berada dalam hubungan LDR, mereka tetap dapat saling menjaga satu sama lain meskipun tidak dapat berkomunikasi langsung secara terus-menerus. Ini menunjukkan bahwa perilaku positif dalam hubungan LDR tidak selalu bergantung pada komunikasi tatap muka, tetapi lebih kepada kesadaran dan perhatian terhadap kesejahteraan pasangan. Dengan menjaga satu sama lain meskipun terpisah jarak, mereka menunjukkan komitmen yang kuat dan dukungan emosional, yang merupakan salah satu elemen penting dalam perilaku positif.

Partisipan SF berbagi pengalaman tentang bagaimana mereka saling mengirim makanan atau melakukan transfer uang untuk membantu pasangan yang sedang berjauhan. Ini menunjukkan tindakan nyata yang memperlihatkan perhatian dan kepedulian, menciptakan suasana saling mendukung dalam hubungan. Meskipun terpisah secara fisik, mereka tetap

menjaga koneksi emosional dengan cara yang praktis dan bermanfaat, yang dapat memperkuat kedekatan mereka dalam hubungan LDR.

Partisipan DZA menyoroti sisi positif dari LDR, yaitu kemampuan untuk lebih menghargai waktu bersama. Karena jarang bertemu, setiap pertemuan menjadi lebih berharga dan penuh makna. Hal ini memperlihatkan bahwa dalam hubungan LDR, pasangan dapat memanfaatkan waktu yang terbatas dengan lebih maksimal, menciptakan pengalaman yang lebih intens dan mendalam. Selain itu, perasaan rindu yang timbul dari jarak yang memisahkan juga memberikan rasa adrenalin yang membuat hubungan tetap menarik dan penuh semangat.

Partisipan HA mengungkapkan bahwa dalam menghadapi masalah, penting bagi salah satu pasangan untuk mengalah dan menurunkan ego. Ini mencerminkan perilaku positif dalam hal pengelolaan konflik. Mengalah dan menurunkan ego adalah tindakan yang mendukung penyelesaian masalah secara damai dan efektif, yang membantu menjaga keharmonisan hubungan, terutama dalam situasi yang penuh tantangan seperti LDR.

Partisipan FS mengungkapkan bahwa hubungan LDR memberikan semangat yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk melakukan aktivitas serta tampil di depan umum. Ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif dapat memberikan dampak yang baik pada diri sendiri, dimana dukungan emosional dari pasangan

Perilaku positif dalam hubungan LDR sangat penting untuk menjaga kedekatan emosional, meningkatkan kualitas komunikasi, dan memperkuat hubungan. Berdasarkan temuan yang ada, perilaku positif dalam LDR dapat dilihat dalam tindakan perhatian, dukungan praktis, penghargaan terhadap waktu bersama, serta pengelolaan konflik yang sehat. Dengan perilaku positif ini, pasangan dapat mengatasi tantangan dalam hubungan LDR dan menciptakan hubungan yang penuh semangat, saling mendukung, dan berkembang bersama meskipun terpisah oleh jarak.

5. Kesetaraan

Kesetaraan dalam hubungan merujuk pada perilaku yang adil, tanpa diskriminasi, dan memastikan bahwa kedua pasangan mendapatkan kesempatan untuk berkembang secara individu maupun bersama-sama. Dalam hubungan, kesetaraan berarti bahwa kedua pihak memiliki suara yang sama dalam pengambilan keputusan, dan kedua belah pihak saling mendukung untuk mencapai tujuan masa depan mereka bersama.

Partisipan AS menyatakan bahwa dalam hubungan mereka, percakapan lebih sering berfokus pada pekerjaan dan kegiatan sehari-hari, bukan pada hal-hal yang sangat personal atau terkait dengan perasaan. Meskipun begitu, mereka tetap berada pada jalur yang setara dalam memahami tanggung jawab masing-masing sebagai individu yang bekerja. Hal ini mengindikasikan adanya pembagian peran yang adil dalam hubungan, di mana kedua belah pihak saling menghargai dan memberi ruang bagi pasangan untuk berkembang di bidang profesional masing-masing.

Partisipan SF berbicara tentang pentingnya memberi ruang untuk diri masing-masing ketika terjadi ketegangan atau emosi yang tinggi, terutama saat menghadapi keputusan penting. Kesetaraan di sini tercermin dari pengertian dan rasa hormat terhadap kebutuhan masing-masing pasangan untuk merenung dan menenangkan diri sebelum berdiskusi. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak mendominasi satu sama lain, tetapi memberi kesempatan kepada pasangan untuk mengambil waktu yang diperlukan untuk membuat keputusan yang adil dan bijaksana.

Partisipan DZA berbicara tentang kebiasaan mereka dalam melakukan komunikasi yang intens, terutama melalui "sleep call," dan bagaimana percakapan mereka sering berfokus

pada masa depan bersama. Ini menggambarkan adanya kesetaraan dalam membicarakan tujuan hidup bersama dan merencanakan masa depan secara bersama-sama. Dalam hubungan mereka, kedua pasangan merasa nyaman untuk membicarakan dan merencanakan hal-hal yang besar, yang menunjukkan adanya kolaborasi dan keterlibatan kedua belah pihak dalam merencanakan kehidupan bersama.

Partisipan HA menyebutkan bagaimana mereka sering berdiskusi dan merencanakan kegiatan ketika mereka bertemu. Mereka berusaha mencari titik tengah agar keinginan dan preferensi masing-masing pasangan bisa dipertimbangkan secara seimbang. Ini menunjukkan sikap kesetaraan dalam hubungan, di mana kedua pasangan dilibatkan dalam pengambilan keputusan penting, meskipun keputusan tersebut terkait dengan hal-hal sederhana seperti kegiatan saat berkunjung.

Partisipan FS menyatakan bahwa mereka sering berdiskusi tentang hubungan mereka, bahkan hampir setiap hari. Ini menunjukkan adanya komunikasi yang terbuka dan kesetaraan dalam hal mendiskusikan berbagai aspek hubungan. Diskusi yang rutin tentang hubungan mencerminkan kesetaraan, karena kedua pasangan memiliki kesempatan yang sama untuk berbicara, memberi pendapat, dan mengemukakan perasaan mereka dalam menciptakan hubungan yang sehat dan seimbang.

Kesetaraan dalam hubungan adalah elemen penting untuk menciptakan hubungan yang sehat, saling mendukung, dan harmonis. Berdasarkan temuan yang ada, kesetaraan dapat terlihat dalam cara pasangan mendiskusikan keputusan bersama, memberi ruang untuk pemikiran masing-masing, merencanakan masa depan bersama, serta berkomunikasi secara terbuka dan jujur. Dengan kesetaraan, pasangan dapat menciptakan hubungan yang lebih kuat, dengan pondasi yang saling menghargai dan mendukung satu sama lain.

Tabel. 1 Hasil 1

Aspek	AS	SF	DZA	HA	FS
Keterbukaan Diri	✓	✓	✓	✓	✓
Empati	✓	✓	✓	✓	✓
Perilaku Mendukung	✓	✓	✓	✓	✓
Perilaku Positif	✓	✓	✓	✓	✓
Kesetaraan	✓	✓	✓	✓	✓

Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Komunikasi

1. Makna

Makna dalam konteks ini merujuk pada pemahaman atau arti dari berbagai aspek dalam hubungan, seperti komunikasi, kejujuran, dan kepercayaan. Dalam hubungan LDR (*Long Distance Relationship*), makna dapat terwujud dalam bagaimana pasangan memahami pentingnya berbagai faktor yang mendukung hubungan mereka, seperti saling percaya, berkomunikasi, dan melatih kesabaran.

Partisipan AS mengungkapkan bahwa tantangan utama dalam hubungan LDR adalah menjaga kejujuran, komunikasi, dan saling percaya. Bagi AS, makna hubungan yang baik terletak pada kemampuan untuk tetap jujur dan berkomunikasi meskipun terpisah jarak, serta menjaga rasa saling percaya yang merupakan kunci untuk menjaga hubungan tetap sehat, baik dalam LDR maupun hubungan langsung.

Partisipan SF berbicara tentang kedalaman hubungan yang tercipta melalui saling mengenal keluarga dan betapa pentingnya rasa saling sayang dalam mempertahankan hubungan. Meskipun menghadapi konflik besar, mereka memilih untuk memberi ruang satu

sama lain dan tidak langsung berpikir untuk mengakhiri hubungan. Makna yang SF temukan dalam hubungan adalah bahwa rasa sayang dan pengertian satu sama lain, terutama dalam menghadapi masalah, menjadi dasar yang lebih kuat dari sekadar emosi sementara. Mereka menganggap hubungan ini lebih dari sekadar perasaan sesaat, melainkan sesuatu yang lebih dalam dan berarti, terutama karena mereka saling menghargai.

Partisipan DZA menggambarkan bahwa makna dari hubungan mereka adalah tentang komunikasi yang intens, saling percaya, dan kesabaran. DZA mengungkapkan bahwa dalam LDR, mereka dilatih untuk lebih sabar karena tidak bisa bertemu secara langsung. Makna hubungan ini terletak pada saling pengertian, komunikasi yang lebih sering, dan kepercayaan satu sama lain, serta usaha untuk mengatasi rindu dan kerinduan yang datang dengan kesabaran.

Partisipan HA melihat hubungan LDR dari sudut pandang yang lebih praktis dan realistis. Bagi HA, hubungan yang sehat harus didasarkan pada kejujuran dan keseriusan, bukan sekadar permainan. Makna dalam hubungan bagi HA adalah bahwa hubungan LDR bukan hanya untuk mereka yang belum siap atau hanya ingin bermain-main. Mereka memandang LDR sebagai suatu bentuk komitmen serius yang memerlukan pengorbanan dan kesediaan untuk menjaga hubungan meskipun ada tantangan, seperti jarak yang memisahkan.

Partisipan FS menekankan pentingnya rasa percaya dalam hubungan. FS menyatakan bahwa meskipun terpisah jauh, mereka berusaha untuk saling mempercayai tanpa curiga. Makna dari hubungan bagi FS adalah bahwa kepercayaan adalah fondasi utama dalam menjaga hubungan LDR tetap kokoh. Tanpa rasa percaya, hubungan akan menjadi tidak sehat, bahkan bisa berisiko retak. FS menegaskan bahwa dengan saling percaya, mereka dapat mengatasi tantangan yang muncul dalam hubungan jarak jauh.

Makna hubungan LDR bagi partisipan-partisipan ini terletak pada beberapa nilai inti, seperti komunikasi yang baik, kejujuran, kepercayaan, dan kesabaran. Setiap pasangan memiliki pemahaman yang sedikit berbeda tentang apa yang mereka cari dalam hubungan jarak jauh, namun mereka semua sepakat bahwa hubungan yang sehat memerlukan usaha bersama dari kedua belah pihak untuk tetap terhubung, saling mendukung, dan percaya satu sama lain. Meskipun tantangan seperti jarak dan perbedaan emosi bisa menguji ketahanan hubungan, makna dari hubungan LDR tetap dapat ditemukan dalam komitmen yang kuat, rasa sayang yang tulus, dan pengertian satu sama lain.

2. Pembelajaran

Pembelajaran dalam konteks ini mengacu pada pengetahuan, keterampilan, sikap, atau nilai yang diperoleh melalui pengalaman, yang dalam hal ini adalah pengalaman dalam menjalani hubungan LDR. Setiap pasangan belajar dari pengalaman mereka—baik itu dari masalah yang mereka hadapi, interaksi sehari-hari, atau ekspektasi yang tidak selalu terpenuhi—untuk meningkatkan kualitas hubungan mereka dan memperdalam pemahaman tentang satu sama lain.

Partisipan AS mengungkapkan bahwa ekspektasinya untuk hubungan LDR ke depannya adalah untuk terus bersama dan mencapai tujuan yang lebih besar bersama pasangannya. Ini menunjukkan bahwa melalui pengalaman yang dijalani, AS belajar untuk merencanakan masa depan bersama pasangan dan menjaga harapan realistis tentang apa yang mereka inginkan dalam hubungan jangka panjang. Pembelajaran yang AS dapatkan adalah pentingnya visi bersama dan saling mendukung untuk mencapai tujuan masa depan bersama.

Partisipan SF mengakui bahwa hubungan mereka kini lebih baik berkat pengalaman yang mereka hadapi bersama. Pembelajaran yang didapat SF adalah pentingnya berbicara dengan kepala dingin dalam mengatasi masalah, dan bagaimana mereka belajar untuk saling

berkomunikasi lebih terbuka. Dengan pengalaman ini, SF belajar bahwa ketika menghadapi perasaan atau masalah, cara terbaik adalah berbicara terbuka dan tidak membiarkan masalah tersebut terpendam. Pembelajaran ini memperkuat kemampuan mereka untuk menjaga hubungan yang sehat dengan komunikasi yang lebih baik.

Partisipan DZA berbagi tentang dinamika hubungan mereka, di mana pasangan DZA cenderung menghindari masalah dengan cara mengasingkan diri atau menjauh saat ada konflik. DZA merasa tidak nyaman dengan pola ini dan mengkomunikasikan perasaan tersebut kepada pasangannya. Hasilnya, pasangannya mulai berubah dan lebih terbuka dalam menyelesaikan masalah bersama. Pembelajaran yang DZA ambil dari pengalaman ini adalah pentingnya komunikasi yang langsung dan terbuka mengenai perasaan dan kebutuhan dalam hubungan. Selain itu, DZA juga belajar bahwa perubahan dalam perilaku pasangan bisa terjadi jika komunikasi dilakukan dengan cara yang tepat.

Partisipan HA mengungkapkan bahwa dalam hubungan, seringkali ekspektasi yang kita miliki tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Namun, mereka belajar bahwa kesempurnaan dalam hubungan tidak ada, dan yang terpenting adalah bagaimana kedua pasangan berusaha untuk saling menerima kekurangan masing-masing. Pembelajaran HA adalah untuk tidak memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, dan menyadari bahwa dalam hubungan, kesempurnaan bukanlah hal yang realistis untuk dicapai. Ini menggambarkan bahwa mereka belajar untuk menerima kenyataan dan lebih fokus pada upaya bersama untuk membuat hubungan mereka lebih baik.

Partisipan FS berbicara tentang pengaruh media sosial terhadap pandangan mereka tentang hubungan. FS memberi saran kepada pasangannya untuk tidak terlalu terpengaruh oleh apa yang mereka lihat di media sosial, yang seringkali tidak mencerminkan kenyataan. Pembelajaran yang FS dapatkan adalah pentingnya menjaga perspektif yang realistis tentang hubungan, dan tidak membiarkan perbandingan dengan kehidupan orang lain—yang sering kali dipelihara di media sosial—mempengaruhi kebahagiaan dalam hubungan mereka sendiri.

Secara keseluruhan, para partisipan belajar berbagai hal penting yang memperkuat kualitas hubungan mereka dalam LDR. Mereka belajar untuk menjaga komunikasi yang terbuka, menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, menerima kekurangan satu sama lain, dan menjaga ekspektasi yang realistis. Selain itu, pengalaman-pengalaman tersebut mengajarkan mereka untuk tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal—seperti perbandingan di media sosial—dan untuk lebih fokus pada kebahagiaan dan kesejahteraan bersama. Pembelajaran ini menunjukkan bahwa hubungan LDR bukan hanya soal bertahan terhadap jarak, tetapi juga tentang bagaimana pasangan belajar dan berkembang bersama dalam menghadapi tantangan yang ada.

3. Subjektivitas

Merujuk dalam konteks hubungan LDR mengacu pada pemahaman atau arti yang diberikan pasangan terhadap situasi, perasaan, atau pengalaman dalam hubungan mereka. Ini mencakup cara pandang, opini, dan perasaan yang mempengaruhi bagaimana pasangan menilai hubungan mereka, terutama dalam menghadapi tantangan dan pengaruh eksternal.

Partisipan AS menyatakan bahwa dia tidak terlalu terpengaruh dengan pandangan orang lain tentang hubungannya. Menurutnya, yang terpenting adalah bagaimana dia dan pasangannya menjalani hubungan mereka, bukan pendapat orang lain. Pandangan AS mencerminkan makna yang dia berikan pada hubungan LDR-nya, yang lebih berfokus pada perasaan pribadi dan pengalaman bersama pasangan, tanpa memperdulikan opini eksternal.

Partisipan SF menganggap bahwa hubungan LDR memberinya kesempatan untuk introspeksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa SF memandang hubungan ini sebagai

pengalaman yang mengajarkan tentang pemahaman diri, serta bagaimana hubungan tersebut bisa memperbaiki dirinya sendiri. Makna ini lebih berfokus pada aspek positif dari LDR, di mana pasangan dapat belajar dari satu sama lain dan menjadi lebih baik sebagai individu.

Partisipan DZA menyebutkan bahwa kritik atau pandangan orang lain yang mengganggu hubungan mereka harus dibahas bersama pasangan. DZA merasa penting untuk mendiskusikan kritik atau pendapat orang lain sebelum membiarkannya mempengaruhi hubungan mereka. Ini menunjukkan bahwa DZA memberikan makna penting pada komunikasi terbuka dalam menghadapi penilaian eksternal, serta percaya bahwa masalah bisa diselesaikan jika dibicarakan bersama.

Partisipan HA mengungkapkan bahwa meskipun ada banyak pandangan negatif yang bisa ditemukan di media sosial, dia tetap percaya pada pasangannya. Makna yang diberikan HA terhadap hubungan LDR-nya adalah pentingnya saling percaya dan keyakinan terhadap pasangan, meskipun ada tekanan atau pandangan negatif dari luar. Baginya, kepercayaan dalam hubungan lebih penting daripada apa yang dikatakan orang lain.

Partisipan FS mencerminkan pandangan yang serupa dengan HA, dengan menekankan bahwa meskipun pasangan mereka mungkin dinilai buruk oleh orang lain, mereka memilih untuk tidak terlalu memikirkan opini orang lain. FS merasa bahwa penilaian eksternal sering kali disebabkan oleh rasa iri, dan mereka memilih untuk mengabaikan hal tersebut. Makna yang diberikan FS adalah bahwa ketenangan batin dan keberhasilan hubungan lebih penting daripada pendapat orang luar yang mungkin tidak memahami situasi mereka.

Secara keseluruhan, temuan dari para partisipan menunjukkan bahwa dalam menjalani hubungan LDR, mereka cenderung memberi makna yang kuat pada aspek pribadi dan internal hubungan mereka, seperti kepercayaan, komunikasi, dan introspeksi diri. Meskipun ada banyak penilaian atau pandangan negatif dari luar, para partisipan memilih untuk lebih fokus pada pengalaman mereka sendiri sebagai pasangan dan menjaga keyakinan terhadap hubungan mereka. Ini menunjukkan bahwa makna yang diberikan pada hubungan LDR sering kali berpusat pada kepercayaan diri, saling percaya, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan eksternal bersama-sama. Makna ini membantu mereka untuk tetap bertahan dalam hubungan meskipun ada banyak tantangan yang datang dari luar.

Tabel. 2 Hasil 2

Aspek	AS	SF	DZA	HA	FS
Makna	✓	✓	✓	✓	✓
Pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓
Subjektivitas	✓	✓	✓	✓	✓

Long Distance Relationship

LDR adalah sebuah hubungan dimana kesempatan untuk berkomunikasi sangatlah terbatas, problem diantara mereka karena kurangnya efektifitas pertemuan menyebabkan komunikasi yang efektif menjadi sulit diwujudkan (Devito, 2023). Terdapat empat aspek yang mempengaruhi dalam hubungan LDR yaitu, Dukungan Emosional, Rasa Saling Memiliki, Ekspektasi, dan Harapan (Stafford, 2020).

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah bentuk perhatian, empati, dan kasih sayang yang diberikan pasangan untuk membantu mereka menghadapi tantangan emosional, stres, atau kesulitan dalam hidup. Dalam hubungan LDR, dukungan emosional menjadi aspek yang sangat penting karena pasangan tidak selalu berada di dekat satu sama lain secara fisik, sehingga komunikasi dan kehadiran emosional menjadi kunci untuk menjaga kesejahteraan emosional masing-

masing pasangan.

Partisipan AS menjelaskan bahwa saat pasangannya mengalami stres atau masalah, cara dia memberikan dukungan adalah dengan membujuk dan meyakinkan pasangan melalui penjelasan. Hal ini menunjukkan bahwa AS menganggap penting untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang rasional dan komunikatif, sehingga tidak ada konflik yang berlarut-larut. Ini mencerminkan bentuk dukungan emosional berupa memberikan penjelasan yang menenangkan dan meyakinkan pasangan untuk meredakan ketegangan emosional.

Partisipan SF menunjukkan bahwa ketika pasangannya mengalami stres atau kesulitan emosional, mereka pertama-tama memberi ruang untuk pasangan dengan menanyakan apakah pasangan membutuhkan waktu sendiri atau ingin berdiskusi. Setelah itu, mereka memilih untuk memberi ruang untuk menenangkan diri terlebih dahulu, baru kemudian saling berbicara tentang perasaan masing-masing. Dukungan emosional yang diberikan SF menunjukkan pentingnya memberi pasangan ruang untuk menenangkan pikiran sebelum memberikan perhatian atau menyelesaikan masalah bersama.

Partisipan DZA mengungkapkan bahwa saat pasangannya mengalami overthinking atau stres, dia akan mencari tahu terlebih dahulu penyebabnya, kemudian memberikan masukan atau kata-kata yang memotivasi pasangan untuk mengurangi stres atau kecemasan. Dukungan emosional yang diberikan DZA lebih berfokus pada memberikan pemahaman dan dorongan positif kepada pasangan untuk mengatasi perasaan negatif atau kecemasan yang mereka alami.

Partisipan HA menggambarkan cara dia memberikan dukungan emosional dengan menjelaskan pikiran yang berlebihan (overthinking) kepada pasangan. HA berusaha untuk memberikan penjelasan yang jelas agar pasangan tidak terbebani oleh pikiran negatif atau ketidakpastian. Ini mencerminkan upaya untuk menenangkan pikiran pasangan melalui komunikasi yang terbuka dan jujur.

Partisipan FS menjelaskan bahwa saat pasangannya menghadapi kesulitan, dia memberikan dukungan dengan cara mengingatkan pasangan tentang kemampuan mereka untuk mengatasi masalah, dengan memberikan contoh dari masa lalu ketika pasangan berhasil mengatasi tantangan serupa. FS memberikan dukungan emosional melalui motivasi dan pengingat akan kekuatan dan kemampuan pasangan dalam menghadapi masalah.

Dukungan emosional dalam hubungan LDR sangat beragam, namun semua partisipan menunjukkan bahwa dukungan ini sangat penting untuk menjaga kesejahteraan emosional pasangan. Dari penjelasan yang menenangkan, memberi ruang untuk menenangkan diri, memberikan masukan positif, hingga memberikan penjelasan rasional dan motivasi, dukungan emosional yang diberikan menunjukkan bahwa dalam hubungan LDR, komunikasi dan empati menjadi faktor penting dalam mengatasi tantangan emosional.

2. Rasa Saling memiliki

Rasa saling memiliki adalah perasaan keterikatan emosional yang muncul karena adanya hubungan yang didasari oleh kepedulian, kebersamaan, dan komitmen untuk menjaga hubungan yang berarti. Dalam konteks hubungan LDR, rasa saling memiliki sangat penting karena meskipun pasangan terpisah oleh jarak fisik, perasaan keterikatan ini tetap dapat dipelihara melalui tindakan dan komunikasi yang menunjukkan perhatian dan rasa percaya.

Partisipan AS mengungkapkan bahwa meskipun mereka berada dalam hubungan LDR, mereka tetap menjaga hubungan dengan cara memberi kabar setiap hari. Ini menunjukkan bahwa rasa saling memiliki bisa dipelihara dengan komunikasi rutin, yang menurut AS sangat penting untuk menjaga kebersamaan meskipun terpisah oleh jarak. Perasaan ini mencerminkan perhatian dan kepedulian yang saling diberikan antar pasangan.

Partisipan SF mengungkapkan bahwa dia dan pasangannya memiliki jadwal video call setiap malam sebagai rutinitas yang wajib. Selain itu, dia juga menunjukkan perhatian dengan bertanya tentang keseharian pasangannya dan membantu saat pasangannya sakit, dengan berkoordinasi dengan teman-teman pasangannya untuk membeli kebutuhan. Ini menunjukkan bagaimana DZA menjaga rasa saling memiliki melalui komunikasi intens dan dukungan saat pasangannya membutuhkan, yang membuat kedekatan emosional tetap terjaga.

Partisipan DZA mengungkapkan bahwa DZA dan pasangannya memiliki jadwal video call setiap malam sebagai rutinitas yang wajib. Selain itu, dia juga menunjukkan perhatian dengan bertanya tentang keseharian pasangannya dan membantu saat pasangannya sakit, dengan berkoordinasi dengan teman-teman pasangannya untuk membeli kebutuhan. Ini menunjukkan bagaimana DZA menjaga rasa saling memiliki melalui komunikasi intens dan dukungan saat pasangannya membutuhkan, yang membuat kedekatan emosional tetap terjaga.

Partisipan HA menggambarkan bagaimana dia menjaga rasa saling memiliki dengan mengirimkan kabar tentang aktivitas harian, seperti saat pergi, makan, sholat, atau mandi. Ini mencerminkan komitmen HA untuk menjaga pasangan merasa dihargai dan terlibat dalam kehidupannya, meskipun terpisah oleh jarak. Ini juga menunjukkan bahwa rasa saling memiliki tidak hanya dibangun melalui komunikasi besar, tetapi juga dalam hal-hal kecil yang tetap membuat pasangan merasa terhubung.

Partisipan FS menyatakan bahwa meskipun dia merasa kesulitan untuk memberikan perhatian lebih dalam hubungan LDR, dia tetap menjaga rasa saling memiliki dengan menceritakan aktivitas harian dan mengabarkan kegiatan yang dilakukannya. Selain itu, FS menekankan pentingnya saling percaya dalam hubungan LDR, karena menjaga kepercayaan adalah bagian dari menjaga rasa saling memiliki. Meskipun tidak selalu ada interaksi fisik, FS menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan saling mempercayai tetap bisa menguatkan rasa saling memiliki.

Rasa saling memiliki dalam hubungan LDR bukan hanya dipengaruhi oleh interaksi fisik, tetapi lebih pada perhatian yang diberikan melalui komunikasi yang konsisten, tindakan nyata, dan kepercayaan. Semua partisipan menunjukkan bahwa meskipun terpisah oleh jarak, mereka tetap dapat menjaga rasa saling memiliki melalui berbagai cara, seperti memberi kabar setiap hari, merayakan momen penting, memberi dukungan emosional, dan menjaga komunikasi terbuka.

3. Ekspektasi

Ekspektasi dalam hubungan LDR mencakup harapan atau keyakinan terhadap apa yang diinginkan atau dianggap akan terjadi di masa depan, khususnya terkait dengan bagaimana mengelola perasaan dan menyelesaikan masalah dalam hubungan. Ekspektasi ini bisa menjadi faktor penting dalam memperkuat atau mempersulit hubungan tergantung pada bagaimana pasangan berkomunikasi dan menyikapi perbedaan yang ada.

Partisipan AS menggambarkan bahwa dalam mengatasi masalah, mereka mengharapkan adanya pengendalian ego dan kesediaan untuk saling mengalah. Hal ini menunjukkan ekspektasi mereka terhadap cara penyelesaian masalah yang sehat dan penuh pengertian. AS menginginkan situasi di mana masalah bisa diselesaikan dengan baik tanpa ada perasaan mengganjal, yang menciptakan suasana yang lebih damai dalam hubungan mereka

Partisipan SF berbicara tentang bagaimana terkadang dalam menghadapi masalah, pasangan mereka merasa emosi dan kesulitan untuk berpikir jernih. Dalam hal ini, ekspektasi mereka adalah untuk memberi ruang sementara agar kedua belah pihak bisa tenang sebelum berdiskusi lebih lanjut. Ekspektasi SF berkaitan dengan pentingnya mengelola emosi agar bisa kembali berdiskusi dengan kepala dingin dan mencapai penyelesaian masalah yang efektif.

Partisipan DZA menekankan pentingnya keterbukaan dalam hubungan, khususnya ketika menghadapi masalah. Mereka berharap untuk bisa selalu berbicara dengan baik-baik dengan pasangan, meskipun awalnya bisa terjadi cekcok. Ekspektasi DZA adalah bahwa komunikasi yang terbuka dan jujur akan membantu mereka menyelesaikan masalah, meskipun terkadang ada gesekan yang terjadi di awal.

Partisipan HA mengilustrasikan ekspektasi mereka mengenai bagaimana mengatasi konflik dengan cara mengalah dan menyelesaikan masalah dengan bijaksana. Mereka menggambarkan konsep "api dan air," di mana salah satu pihak harus menjadi penengah yang menenangkan. Ekspektasi HA adalah agar pasangan bisa memahami bahwa jika dua pihak saling emosi, masalah tidak akan selesai, dan salah satu pihak perlu berkompromi untuk menenangkan keadaan.

Partisipan FS menunjukkan ekspektasi untuk menyelesaikan masalah dengan kepala dingin. Mereka menekankan pentingnya melihat situasi terlebih dahulu sebelum mencoba menyelesaikan masalah, mengharapkan bahwa keduanya akan berada dalam kondisi emosional yang stabil sebelum mulai berdiskusi. FS menginginkan agar konflik diselesaikan dengan cara yang rasional dan penuh pengertian, bukan dengan emosi yang meledak-ledak.

Ekspektasi dalam hubungan LDR sangat bergantung pada kemampuan pasangan untuk mengelola perasaan dan berkomunikasi dengan efektif. Dalam konteks hubungan LDR, banyak partisipan yang mengharapkan adanya pengendalian emosi dan komunikasi terbuka untuk menyelesaikan masalah. Mereka menginginkan pengertian dan kompromi dari kedua belah pihak, serta kesediaan untuk memberi ruang ketika diperlukan.

4. Harapan

Harapan dalam konteks hubungan LDR merujuk pada keyakinan atau keinginan bahwa hal-hal yang positif akan terjadi di masa depan. Harapan sering kali berfungsi sebagai pendorong semangat untuk bertahan dan menghadapi tantangan hubungan, khususnya dalam hubungan jarak jauh yang penuh dengan kendala seperti keterbatasan komunikasi langsung, perasaan rindu, dan kesulitan untuk mengatasi perbedaan.

Partisipan AS mengungkapkan bahwa tantangan terbesar dalam hubungan LDR adalah jarak yang memisahkan mereka, terutama kesulitan untuk bercerita dan bertemu langsung. Namun, mereka mengatasi hal tersebut dengan menggunakan video call sebagai pengganti sementara. Harapan mereka adalah agar video call bisa membantu mempertahankan kedekatan meskipun terpisah jarak.

Partisipan SF menyatakan bahwa setelah menjalani hubungan LDR kedua kalinya, hubungan mereka kini lebih baik karena telah belajar dari pengalaman. Mereka berharap dapat terus menjaga komunikasi yang baik dengan pasangan, meskipun mereka tidak selalu bisa bertemu langsung. Hal ini menunjukkan harapan SF untuk terus berkomunikasi dengan kepala dingin dan penuh pengertian dalam menghadapi perasaan yang mungkin muncul dalam hubungan LDR.

Partisipan DZA mengungkapkan berbagai tantangan dalam hubungan LDR, seperti kurangnya komunikasi fisik, perasaan kesepian, rasa kangen, perbedaan waktu, dan munculnya rasa cemburu atau ketidaknyamanan. Mereka berharap bisa mengatasi perasaan tersebut dengan lebih baik, meskipun terkadang perasaan tidak aman dan cemburu muncul akibat jarak yang memisahkan mereka.

Partisipan HA menyatakan bahwa sejauh ini mereka belum menghadapi masalah besar dalam hubungan mereka, dan berharap hal tersebut tetap demikian. Harapan HA adalah agar hubungan mereka terus berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan yang berarti.

Partisipan FS berbicara tentang tantangan dalam hubungan LDR yang berkaitan dengan

hati, di mana mereka menyadari bahwa perasaan bisa berubah seiring waktu. Namun, mereka berharap agar perubahan tersebut tidak signifikan, dan jika ada perubahan, tetap bisa diterima dan dikelola dengan baik. Harapan FS adalah agar hubungan mereka tetap stabil dan penuh pengertian meskipun ada potensi perubahan dalam perasaan seiring waktu.

Harapan dalam hubungan LDR sangat dipengaruhi oleh tantangan-tantangan yang dihadapi pasangan, seperti jarak fisik, komunikasi yang terbatas, dan perasaan cemburu atau kesepian. Meskipun demikian, harapan tetap menjadi kekuatan pendorong yang penting bagi kelangsungan hubungan. Pasangan dalam hubungan LDR cenderung mengandalkan harapan untuk tetap terhubung melalui teknologi, menjaga komunikasi yang terbuka dan sehat, serta mengelola perasaan cemburu dan ketidaknyamanan yang mungkin muncul.

Tabel. 3 Hasil 3

Aspek	AS	SF	DZA	HA	FS
Dukungan Emosional	✓	✓	✓	✓	✓
Rasa Saling Memiliki	✓	✓	✓	✓	✓
Ekspetasi	✓	✓	✓	✓	✓
Harapan	✓	✓	✓	✓	✓

Faktor yang Mempengaruhi LDR

1. Komunikasi

Komunikasi dalam hubungan jarak jauh (LDR) adalah sarana penting untuk menjaga kedekatan emosional, berbagi perasaan, dan menyelesaikan konflik meskipun terpisah oleh jarak fisik. Bukan hanya tentang menyampaikan pesan, tetapi lebih pada bagaimana memastikan bahwa pesan tersebut diterima dan dipahami dengan benar oleh pasangan, serta menciptakan kepercayaan dan keterbukaan dalam hubungan.

Partisipan AS menyebutkan bahwa mereka paling sering berkomunikasi melalui pesan teks. Ini menunjukkan bahwa mereka memanfaatkan cara komunikasi yang cepat dan praktis untuk berbagi kabar sehari-hari, meskipun metode ini lebih terbatas dalam hal kedalaman percakapan.

Partisipan SF lebih memilih video call untuk melepas rasa kangen dan melihat satu sama lain, meskipun hanya melalui layar. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi visual, yang memberikan elemen non-verbal (seperti ekspresi wajah), lebih disukai untuk menjaga kedekatan emosional, meskipun terpisah jarak.

Partisipan DZA lebih suka berkomunikasi lewat telepon atau video call karena dirasa lebih fleksibel dan nyaman dibandingkan dengan pesan teks. Mereka merasa bahwa berbicara langsung lebih mengalir dan dapat mengurangi potensi kesalahpahaman yang mungkin terjadi dalam percakapan tertulis.

Partisipan HA mengakui bahwa jenis komunikasi mereka tergantung pada situasi. Ketika sibuk, mereka akan saling berkabar melalui pesan teks, namun untuk berbagi cerita lebih mendalam, mereka memilih telepon atau video call. Ini menunjukkan bahwa mereka menyesuaikan cara komunikasi berdasarkan kebutuhan dan waktu yang tersedia.

Partisipan FS mengatakan bahwa mereka melakukan segala jenis komunikasi, tetapi video call adalah yang paling sering dilakukan. Ini juga menegaskan pentingnya komunikasi visual sebagai cara untuk menjaga kedekatan dan meredakan rasa rindu.

Secara keseluruhan, komunikasi yang baik dalam hubungan LDR berfokus pada pemilihan cara yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan hubungan tersebut. Baik itu pesan teks, telepon, atau video call, yang terpenting adalah memastikan bahwa pesan yang

disampaikan dipahami dengan jelas dan dapat memperkuat ikatan emosional meskipun ada jarak fisik.

2. Kepercayaan

Kepercayaan dalam hubungan LDR (Long Distance Relationship) dibangun melalui konsistensi dan keterbukaan dalam komunikasi. Kepercayaan sering kali diuji oleh tantangan, seperti jarak fisik, yang bisa menimbulkan keraguan dan perasaan tidak aman. Kepercayaan menjadi fondasi penting agar pasangan merasa aman dalam berbagi perasaan, harapan, dan keraguan mereka.

Partisipan AS mengatakan bahwa setelah konflik, mereka selalu mengingat tujuan awal dalam menjalani hubungan LDR dan melanjutkan hubungan seperti biasa setelah konflik selesai. Ini menunjukkan bahwa konsistensi dan fokus pada tujuan bersama membantu mempertahankan kepercayaan, meskipun terjadi konflik.

Partisipan SF mengungkapkan bahwa kurangnya kepercayaan dapat berdampak buruk pada hubungan, dengan contoh situasi di mana pasangannya tiba-tiba menghilang dan dia merasa perlu mencari tahu keberadaannya. Ini menunjukkan bahwa ketidakpastian dan ketidakhadiran dalam komunikasi dapat menguji kepercayaan, menyebabkan kecemasan atau keraguan dalam hubungan.

Partisipan DZA menekankan pentingnya komunikasi terbuka dan jujur dalam membangun kepercayaan. Mereka berusaha mendiskusikan perasaan khawatir dan mengakui kesalahan ketika terjadi, serta menjaga batasan dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa transparansi dan rasa tanggung jawab sangat penting dalam menjaga dan membangun kepercayaan dalam hubungan LDR.

Partisipan HA menyatakan bahwa meskipun terpisah jarak jauh, mereka harus saling percaya. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan merupakan elemen dasar dalam hubungan mereka, di mana kedua pasangan sepenuhnya percaya satu sama lain meskipun tidak ada pengawasan langsung.

Partisipan FS berbicara tentang mengatasi konflik dengan menjaga perspektif positif terhadap hubungan, dengan keyakinan bahwa meskipun ada masalah, mereka bisa menghadapinya seperti sebelumnya. Ini menunjukkan pentingnya optimisme dan rasa saling percaya dalam mengatasi rintangan dalam hubungan.

Secara keseluruhan, kepercayaan adalah fondasi yang perlu dijaga dan dibangun secara terus-menerus melalui komunikasi yang sehat, konsistensi, dan rasa percaya yang kuat antara pasangan, bahkan ketika jarak fisik menjadi tantangan dalam hubungan LDR.

3. Pertemuan

Dalam hubungan yang sehat, pertemuan memiliki peran penting sebagai sarana untuk memperkuat hubungan, memperbarui ikatan emosional, dan menyelesaikan masalah yang mungkin timbul selama periode ketidakhadiran. Pertemuan langsung memberikan kesempatan untuk lebih mendalam dalam berbagi perasaan, memperbaiki masalah yang mungkin terjadi, dan meningkatkan kedekatan yang tidak bisa sepenuhnya dicapai melalui komunikasi jarak jauh.

Partisipan AS menyatakan bahwa hingga saat ini, dia belum pernah bertemu dengan pacarnya, dan merasa nyaman dengan komunikasi jarak jauh seperti video call, telepon, dan pesan teks. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pertemuan fisik belum terjadi, komunikasi virtual cukup memadai untuk mempertahankan hubungan dalam jangka waktu tertentu.

Partisipan SF berbicara tentang bagaimana komunikasi dalam hubungan mereka cukup baik karena mereka terus belajar dari kesalahan dan memahami satu sama lain. Ini mengindikasikan bahwa komunikasi yang baik adalah aspek utama dalam hubungan LDR,

tetapi mungkin juga ada potensi untuk memperkuat hubungan dengan pertemuan langsung.

Partisipan DZA mengungkapkan perasaan senang dan nyaman setelah bertemu dengan pasangannya setelah beberapa waktu. Pengalaman pertemuan ini memberikan kesan positif yang kuat, di mana mereka merasa senang, meskipun pada akhirnya kembali merasakan kerinduan. Ini menunjukkan bahwa pertemuan fisik dalam hubungan LDR dapat memperbarui kedekatan emosional yang sempat terjeda oleh jarak.

Partisipan HA menyatakan bahwa meskipun pertemuan tidak selalu berfokus pada kebahagiaan atau cerita tertentu, komunikasi melalui media lain seperti pesan teks, telepon, atau video call tetap bisa memenuhi kebutuhan untuk berbagi perasaan. Namun, pengalaman fisik dari bertemu dan menghabiskan waktu bersama mungkin tetap memberikan kelelahan setelahnya, meskipun tetap menyenangkan.

Partisipan FS lebih memilih berbicara langsung saat bertemu, meskipun karena jarak dan kesibukan, mereka harus mengandalkan komunikasi virtual. Partisipan ini merasa tidak ada kendala berarti dalam komunikasi selama ini, dan tidak ada perasaan diabaikan atau dibohongi. Ini mengindikasikan bahwa meskipun pertemuan langsung sangat diinginkan, komunikasi virtual dapat menjadi alternatif yang dapat menjaga hubungan tetap sehat jika dilakukan dengan penuh perhatian.

Tabel. 4 Hasil 4

Aspek	AS	SF	DZA	HA	FS
Komunikasi	✓	✓	✓	✓	✓
Kepercayaan	✓	✓	✓	✓	✓
Pertemuan	X (Belum pernah bertemu)	✓	✓	✓	✓

Dari seluruh wawancara dengan para partisipan yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR), dapat disimpulkan bahwa meskipun tantangan dalam LDR sangat signifikan, komunikasi, dukungan emosional, kepercayaan, dan harapan menjadi kunci penting dalam menjaga hubungan tersebut tetap kuat dan bertahan.

Hubungan LDR memerlukan kesabaran, komunikasi yang terbuka, dukungan emosional yang kuat, dan kepercayaan yang kokoh. Meskipun banyak tantangan, termasuk jarak fisik dan ketidakmampuan untuk bertemu secara langsung, pasangan dapat mengatasi hal tersebut dengan mengutamakan komunikasi, saling memahami, dan menjaga harapan dan tujuan bersama. Keberhasilan hubungan LDR sangat bergantung pada usaha kedua belah pihak untuk menjaga ikatan emosional dan mendukung satu sama lain meskipun terpisah jarak.

Dengan demikian, meskipun komunikasi virtual sangat penting dalam hubungan LDR, pertemuan fisik tetap memiliki peran yang tidak tergantikan untuk memperkuat hubungan, menyegarkan ikatan emosional, dan mengatasi masalah secara lebih langsung dan efektif

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas komunikasi pada dewasa awal yang menjalani Long Distance Relationship (LDR) antar pulau, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi dalam hubungan LDR sangat dipengaruhi oleh lima aspek utama, yaitu keterbukaan, empati, perilaku mendukung, perilaku positif, dan kesetaraan. Para partisipan menunjukkan bahwa keterbukaan dalam berbagi perasaan dan pengalaman, serta empati dalam memahami satu sama lain, sangat penting untuk menjaga kedekatan emosional. Terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi kualitas komunikasi dalam LDR, termasuk makna, pembelajaran, dan subjektivitas. Para partisipan belajar dari pengalaman mereka dan memberikan makna yang positif terhadap hubungan mereka, meskipun ada tantangan yang dihadapi. Dukungan emosional dan rasa saling memiliki menjadi kunci dalam menjaga hubungan LDR. Para partisipan menunjukkan bahwa meskipun terpisah oleh jarak, mereka tetap dapat menjaga kedekatan melalui komunikasi yang konsisten dan perhatian terhadap kebutuhan emosional pasangan. Kepercayaan merupakan fondasi penting dalam hubungan LDR. Para partisipan menekankan pentingnya saling percaya dan menjaga harapan untuk masa depan hubungan mereka, meskipun ada tantangan yang dihadapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada mengenai komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Teori kualitas komunikasi yang diungkapkan oleh Canary dan Stafford menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dan berkualitas dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan. Dalam konteks LDR, komunikasi yang terbuka dan empati menjadi sangat penting untuk mengatasi tantangan yang muncul akibat jarak fisik. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan emosional dan rasa saling memiliki dalam menjaga hubungan LDR. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dapat membantu pasangan mengatasi stres dan tantangan yang dihadapi dalam hubungan jarak jauh.

DAFTAR REFERENSI

- Canary, D. J., & Stafford, L. (2021). Relational Uncertainty and Maintenance Behavior in Long Distance Relationships. *Journal of social and personal relationships*.
- Couture, S., Fernet, M., & Cote, P. B. (2020). Interaction Pattern in Adolescence Romantic Relationship: A Typological Analysis. *Journal of Research and Adolescence*, 1-15.
- DeVito, & Joseph, A. (2023). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). Pearson.
- Erikson, E. (2006). *Erik Erikson's Theory of Identity Development*.
- Fiske, & John. (2002). *Introduction to Communication Studies*. New York: Routledge.
- Grunig, J. E., & Hunt, T. (2022). *Managing Public Relation* (5th ed.). Wadsworth Publishing.
- Merolla, D. M. (2020). transitions to Adulthood in a Changing Economy: The Pivotal Role of Higher Education. *Sociological Perspectives*, 63(1), 151-167.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2023). The effect of attachment style on Relationship Quality: A dyadic perspective.
- Ruppel, E. K. (2019). Relational turbulence in the transition to parenthood. *Journal of social and personal relationship*, 36(1), 23-48.
- Susilowati, D., & Wibowo, S. A. (2024). Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh: Peran komunikasi dan manajemen hubungan. *Jurnal Komunikasi*, 20(1), 75-90.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2020). *The role of communication in long-distance relationships: A longitudinal analysis*. *Journal of Social and Personal Relationships*.
-