

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh dengan melakukan wawancara pada 6 informan, dapat diketahui bahwa menjalani hubungan jarak jauh pada pasangan dewasa awal bukanlah suatu hal yang mudah. Pasangan dewasa awal memiliki tantangan tersendiri dalam menjalani hubungan jarak jauh tersebut terutama pada komunikasi interpersonal dari masing-masing informan. Devito (2011) menyatakan bahwa komunikasi adalah sumber kehidupan hubungan, tanpa komunikasi, hubungan tidak akan ada dan tanpa komunikasi yang efektif, hubungan yang tidak efektif tidak akan memiliki komunikasi yang efektif. Dengan bagaimanapun memiliki kesempatan yang jauh lebih baik untuk mengalami hubungan yang produktif, memuaskan, mendukung, terbuka dan jujur. Dan proses semua karakteristik yang di inginkan dalam setiap hubungan.

Hubungan jarak jauh membutuhkan komunikasi yang baik agar hubungan tersebut dapat berlanjut ke tahap hubungan yang serius. Dalam menjalani hubungan jarak jauh ini diperlukan adanya keterbukaan antar pasangan untuk mempererat dan mempermudah berjalannya sebuah hubungan, karena keterbukaan mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan sebuah komunikasi yang efektif. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Masaviru (2016) *self disclosure* merupakan komponen penting dalam perkembangan hubungan manusia, dimana *self disclosure* adalah sebuah tindakan keterbukaan diri dalam menyampaikan informasi pribadi dan sensitif yang biasanya dirahasiakan kepada orang lain. Sehingga, pasangan yang terbuka akan banyak hal cenderung menerima keterbukaan yang tinggi dari pasangannya dibandingkan dengan mereka yang menjalin hubungan tertutup. Devito (2011) menyatakan bahwa jika ingin menyelamatkan suatu hubungan, dapat mencoba melakukannya dengan mengubah pola komunikasi terutama dalam hubungan jarak jauh yang rentan terhadap konflik dapat melihat beberapa cara umum untuk meningkatkan hubungan seperti mengenali masalah, terlibat dalam komunikasi yang produktif dan resolusi konflik, mengajukan solusi yang mungkin, menegaskan satu sama lain, mengintegrasikan solusi ke dalam perilaku normal.

Kemajuan teknologi telah mempermudah komunikasi yang jauh menjadi terasa dekat. Namun, di satu sisi banyak pasangan yang gagal dalam hubungan jarak jauh. Meski di sisi lain ada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh yang tetap bertahan. Pada proses komunikasi interpersonal, individu tidak akan terlepas dengan hambatan-hambatan dalam menjalin hubungan antar individu. Salah satu hambatan dalam melakukan komunikasi interpersonal adalah seorang individu tidak mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain, sementara komunikasi menuntut hubungan sosial manusia melibatkan dua unsur pribadi secara penuh di mana keterbukaan dan kejujuran sangat dibutuhkan. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh sering melakukan komunikasi interpersonal bermedia. Karena keterpisahan jarak dan waktu, pasangan hubungan jarak jauh berkomunikasi, dan memelihara hubungannya melalui media tersebut. Kaufmann (2000) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan individu menjalani hubungan jarak jauh diantaranya yaitu faktor pendidikan. Pendidikan adalah salah satu faktor penyebab hubungan jarak jauh, karena ketika individu berusaha untuk mengejar dan mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi di luar kota dan menyebabkan hubungannya dengan pasangan harus dipisahkan oleh jarak. Kauffman (2000) menyatakan bahwa sepertiga dari hubungan berpasangan di dalam universitas yang dijalani oleh mahasiswa merupakan hubungan jarak jauh. Faktor kedua yaitu pekerjaan, dimana hubungan jarak jauh juga berhubungan dengan kecenderungan sosial pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja ke luar negeri Kauffman (2000) dan juga dengan adanya kondisi mobilitas kerja saat ini sehingga dalam usaha pencapaian karir mereka, hubungan percintaan yang terjalin harus dipisahkan oleh jarak.

Berdasarkan hasil interview yang telah dilakukan, maka pembahasan aspek interpersonal masing-masing informan penelitian ini dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut. *Pertama*, Aspek komunikasi interpersonal informan FZ dan R menurut sudut pandang mereka sudah menerapkan komunikasi interpersonal yang efektif di dalam hubungannya karena semua aspeknya sudah terpenuhi sehingga informan FZ dan R bisa menjalankan komunikasi dua arah meskipun keduanya memiliki intensitas bertemu yang cukup sedikit karena adanya keterbatasan jarak dan waktu sehingga tidak bisa bertemu

secara tatap muka setiap hari. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktariani (2018) bahwa setiap pasangan perlu menekankan pentingnya komunikasi efektif untuk mempertahankan hubungan mereka dari konflik yang bersifat merusak. Meskipun dengan adanya keterbatasan tersebut, tidak membuat informan FZ dan R untuk tidak saling memberikan kabar dan tidak berkomunikasi, informan FZ dan R tetap bisa meluangkan waktu untuk berkomunikasi secara efektif meskipun hanya menggunakan aplikasi *whatsapp chat*, *call* dan *video call* di sela-sela waktu pekerjaannya. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Annisa, dkk (2019) media komunikasi *whatsapp* sebagai jembatan atau media yang menghubungkan antara pasangan yang sedang menjalankan hubungan jarak jauh untuk berkomunikasi dan menyelesaikan konflik yang ada. Fitur yang sering digunakan untuk menyelesaikan masalah adalah fitur *video call* dan telfon.

Aspek yang pertama menjelaskan tentang aspek keterbukaan dalam hubungannya menurut sudut pandang informan FZ dengan menceritakan keseharian dalam pekerjaannya pada saat itu, menjelaskan pandangan terkait pernikahan dan karir kepada pasangannya, menjelaskan prinsip yang informan terapkan di dalam hubungannya, melakukan *sharing* kepada pasangan dan menceritakan kecurigaan-kecurigaan yang terjadi dalam hubungan kepada pasangannya. Aspek keterbukaan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan R yang menjelaskan aspek keterbukaan yang dilakukan dalam hubungannya yaitu seperti menceritakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan, menyampaikan perasaannya kepada pasangan, memberikan kabar terkait hal yang dilakukan seperti pergi bersama temannya atau pergi sendiri dan menceritakan kekhawatiran yang dirasakan oleh informan R. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Leonny (2021) pasangan jarak jauh tetap melakukan bentuk komunikasi interpersonal yaitu *sharing*, saling bertukar informasi mengenai keadaan diri masing-masing agar komunikasi antara pasangan tidak terputus dan berjalan dengan baik walaupun tidak memiliki banyak waktu dan kesempatan yang dimiliki untuk berkomunikasi, pasangan jarak jauh ini tetap memanfaatkan waktu dengan baik, seperti tetap mengirimkan pesan bersisi cerita kegiatan yang telah dilakukan.

Aspek yang kedua menjelaskan tentang aspek empati dalam hubungannya menurut sudut pandang informan FZ terkait aspek empati yang dilakukan dalam hubungannya dengan menenangkan pasangannya dan memberikan waktu untuk pasangannya ketika sedang bersedih sehingga pasangannya bisa meluapkan kesedihannya dan mengontrol emosinya di dalam waktu kesendiriannya. Aspek empati tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan R yang menjelaskan aspek empati yang dilakukan dalam hubungannya seperti ikut menempatkan diri pada posisi pasangan yang sedang *down* dan ikut memahami perasaan pasangan pada saat *down*. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Aryaningsih (2020) kemampuan mengontrol emosi diatur oleh regulasi emosi pada individu. Hasil penelitian tersebut juga mengatakan bahwa kemampuan untuk memahami emosi yang sedang dialami membantu individu secara sadar mengatasi gejala emosi yang dirasakannya sehingga individu mampu mempertahankan emosi positif dan menekan emosi *negative*.

Aspek yang ketiga menjelaskan tentang aspek dukungan dalam hubungannya menurut sudut pandang informan FZ terkait aspek dukungan yang dilakukan dalam hubungannya dengan menghubungi pasangan saat sedang *down*, meyakinkan pasangan bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan karena saat menjalani hubungan jarak jauh informan FZ hanya bisa support pasangannya melalui telepon, memberikan saran terkait hal-hal baru dan menanyakan keseharian pasangannya. Aspek dukungan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan R yang menjelaskan aspek dukungan yang dilakukan dalam hubungannya seperti mendengarkan pasangannya saat bercerita, menenangkan pasangannya saat emosinya tidak stabil, memberikan saran dan mendorong pasangan agar menjadi lebih baik lagi. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Mira (2018) *focus on improving yourself* adalah sejalan dengan tujuan komunikasi interpersonal untuk menemukan diri sendiri dan mempengaruhi sikap serta tingkah laku. Tujuan komunikasi ini tercapai karena pada aspek ini para pasangan dihadapkan dengan masing-masing kekurangan dan keluhan masing-masing pasangan sehingga para pasangan dihadapkan dengan sebuah keharusan untuk merubah diri untuk menjadi lebih baik.

Aspek yang keempat menjelaskan tentang aspek sikap positif yang ada dalam hubungannya menurut sudut pandang informan FZ terkait aspek sikap positif dalam hubungannya dengan informan lebih memilih diam saat kesal daripada harus meluapkan emosinya seperti marah-marah kepada pasangannya karena informan tidak ingin menyakiti perasaan pasangannya, lebih memilih untuk memaklumi pasangan meskipun informan terlihat sangat kesal kepada pasangannya, informan selalu percaya dengan pasangannya meskipun informan mengetahui bahwa pasangannya memiliki banyak teman, informan juga selalu memprioritaskan keamanan pasangannya dengan menyuruh pasangannya pulang bersama teman cowoknya saat larut malam, dan hal yang terakhir dilakukan informan adalah tidak pernah menuntut pasangannya untuk melakukan apapun.

Aspek sikap positif tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan R yang menjelaskan aspek sikap positif dalam hubungannya yaitu dengan mengalah kepada pasangannya untuk menghindari pertengkaran, informan juga selalu meyakinkan pasangannya bahwa informan pergi dengan teman perempuannya saja dan hal terakhir yang dilakukan informan R adalah dengan mengapresiasi hal kecil dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh pasangannya. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Annisa, dkk (2019) yang menyatakan bahwa sikap saling mengalah merupakan bagian dari konsep akomodasi. Berdasarkan konsep akomodasi tersebut tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan saling mengalah satu sama lain dan mengorbankan beberapa kepentingan sendiri.

Aspek yang terakhir menjelaskan tentang aspek kesetaraan yang ada dalam hubungannya menurut sudut pandang informan FZ terkait aspek kesetaraan dalam hubungannya seperti informan tidak mau membahas tentang keluarga karena adanya ketidakberesan dari masing-masing keluarga sehingga informan dan pasangannya lebih nyaman untuk memilih tidak saling membahas tentang keluarga, informan juga memberikan kesepakatan terkait saling menjaga hubungan satu sama lain, informan memberikan batasan kepada pasangannya namun juga tetap memberikan kebebasan seperti pertemanan karena informan nantinya juga bakal bertemu dengan banyak orang, mengutarakan pendapat tentang hubungannya, menghargai dan menghormati pasangan seperti tidak bermain *dating apps* kembali, informan dan pasangannya juga memiliki

persamaan seperti *love language* nya sama-sama *physical touch* dan sama-sama memiliki keluarga yang tidak beres.

Aspek kesetaraan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan R yang menjelaskan aspek kesetaraan dalam hubungannya yaitu dengan berdiskusi terkait masa depan, memberikan refleksi dan pendapat dalam hubungan, melakukan konfirmasi terkait perubahan pasangannya dan sama-sama memberikan effort dalam hubungannya. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Adi, dkk (2018) dimana sikap saling menghargai sangat penting bagi semua orang dalam menghadapi kehidupan bersosialisasi, maka dari itu individu harus bisa memahami dirinya sendiri, karena tanpa individu memahami dirinya, individu tersebut akan kesulitan berinteraksi dan menghargai seseorang yang dikarenakan individu tersebut tidak memahami dirinya dan tidak mengerti akan dirinya sendiri.

Kedua, Aspek komunikasi interpersonal pada informan F dan D bahwa menurut sudut pandang mereka sudah menerapkan komunikasi interpersonal yang efektif di dalam hubungannya karena semua aspeknya sudah terpenuhi. Dengan demikian informan F dan D tetap bisa menjalankan komunikasi dua arah meskipun keduanya memiliki intensitas bertemu yang cukup sedikit karena adanya keterbatasan jarak dan waktu sehingga tidak bisa bertemu secara tatap muka setiap hari. Tetapi, hal tersebut tidak membuat informan F dan D memiliki alasan untuk tidak saling berkomunikasi meskipun menjalani hubungan jarak jauh, kedua informan tetap melakukan komunikasi yang intens meskipun hanya melalui media *online* seperti *whatsapp* dan *facetime*. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sutanto (2011) aplikasi *instant messaging* adalah perangkat lunak yang memfasilitasi pengiriman pesan singkat yang membentuk komunikasi secara langsung antara dua orang atau lebih menggunakan teks. Namun kini aplikasi *instant messaging* tak lagi hanya dapat digunakan untuk bertukar pesan teks, melainkan juga bisa bertukar suara, gambar, animasi, hingga video. Dengan demikian meski berbeda tempat, pasangan hubungan jarak jauh tidak lagi memiliki alasan untuk tidak saling berkomunikasi dalam menjalin hubungan jarak jauh.

Selanjutnya, hasil temuan penelitian yang dilakukan pada informan pasangan kedua (F dan D) akan dijelaskan rinci per aspek. Aspek yang pertama menjelaskan tentang aspek keterbukaan yang dilakukan dalam hubungannya menurut sudut pandang informan F dengan menceritakan pandangan untuk kedepannya bersama pasangan berakhir seperti apa, menceritakan rahasia yang ada pada informan F sehingga di dalam hubungannya tidak ada lagi hal yang harus disembunyikan, memberikan kabar terkait kegiatan yang dilakukan oleh informan F, menceritakan pembagian waktu kepada pasangan karena informan F tidak hanya memiliki waktu untuk pasangannya saja tetapi informan F juga memiliki waktu untuk bekerja dan melakukan aktivitas lain yang informan sukai, menjelaskan situasi terkait kondisi di lapangan kepada pasangan.

Aspek keterbukaan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan D yang menjelaskan aspek keterbukaan yang dilakukan dalam hubungannya seperti membahas kekhawatiran dengan bersikap terbuka kepada pasangan informan D, selain itu informan D menilai informan F merupakan individu yang sabar dan lebih memilih diam untuk menghindari konflik yang ada, namun informan F juga memiliki kebiasaan yang terkadang membuat informan D kesusahan yaitu suka melakukan *silent treatment* ketika sedang berantem, ketika hal tersebut terjadi cukup membuat informan D merasa bingung untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi saat itu. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mira (2018) menghindari konflik lebih didominasi pihak pria dan mencoba berkompromi. Kompromi yang dilakukan bertujuan agar masalah yang menghadang dapat cepat terselesaikan hingga dapat terjalin kembali komunikasi yang baik diantara keduanya. Selain itu menurut pernyataan Mira (2018) berkomunikasi dengan pasangan membahas hal-hal yang berkaitan dengan keseharian merupakan suatu kebiasaan yang akan dapat mempererat hubungan.

Aspek yang kedua menjelaskan tentang aspek empati informan F yang dilakukan dalam hubungannya dengan menjadi pendengar yang baik ketika pasangannya bercerita, menemani pasangannya ketika sedang membutuhkan teman, menempatkan diri pada posisi pasangan yang sedang bersedih, informan F juga menenangkan pasangan ketika menangis meskipun hal tersebut tidak mudah untuk dilakukannya, mendukung pasangan

dalam segi apapun, mengingatkan pasangan untuk nabung karena pasangan informan F masih belum bekerja dan belum mempunyai penghasilan sendiri, hal terakhir yang dilakukan informan F adalah mengalihkan pembicaraan untuk menenangkan pasangannya yang sedang bersedih. Perbedaan sudut pandang justru ditemukan pada informan R dimana menurutnya aspek empati yang dilakukan dalam hubungannya adalah dalam bentuk seperti menemani dan menenangkan pasangan ketika merasa capek dengan pekerjaannya, informan juga berusaha untuk memahami pasangan dan memberikan ruang kepada pasangan untuk menenangkan diri. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Untari (2014) dan menunjukkan adanya hubungan positif antara empati dengan memaafkan karena individu yang memiliki sikap empati akan berusaha menempatkan diri untuk memahami alasan pasangan melakukan kesalahan, sehingga dapat mendorong individu untuk memberikan maaf dan mencegah munculnya keinginan untuk menyakiti pasangan sebagai bentuk pembalasan.

Aspek yang ketiga menjelaskan tentang aspek dukungan dalam hubungannya. Menurut sudut pandang informan F, ia melakukan aspek dukungan dalam hubungannya dengan mendukung pasangan dalam segi apapun terutama untuk melakukan hal-hal positif yang bisa mengembangkan diri pasangannya dan memberikan saran terkait menabung, karena pasangan informan belum memiliki penghasilan sendiri. Aspek dukungan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan D yang menjelaskan aspek dukungan yang dilakukan dalam hubungannya seperti menemani pasangan hingga merasa tenang dan memberikan saran terkait hubungan *toxic* agar terus banyak belajar untuk menjalin hubungan yang sehat. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chintia, dkk (2016) dari komunikasi interpersonal yang terjadi terhadap *feedback* yang diterima dan diberikan biasanya berupa saran, masukan, serta hanya mendengarkan apa yang ingin disampaikan oleh pasangan.

Aspek yang keempat menjelaskan tentang aspek sikap positif dalam hubungannya. Dimana menurut sudut pandang informan F terkait aspek sikap positif yang dilakukan dalam hubungannya adalah dengan memberikan respon yang cepat, minimal ia merespon atas hal-hal yang sedang dibahas, meminta maaf untuk menyelesaikan masalah, informan tidak memaksa pasangannya untuk percaya kembali padanya. Meski terlepas dari hal

tersebut informan tetap mempercayai pasangannya dalam melakukan apapun. Aspek sikap positif tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan D yang menjelaskan aspek sikap positif yang dilakukan dalam hubungannya yaitu seperti senang mendengar pasangannya bercerita melalui *call* atau *vidcall* dan menemani pasangannya meskipun sedang mengantuk sehingga intensitas berkomunikasi kedua pasangan tetap terjaga. Semua hal tersebut merupakan hal-hal esensial yang sangat dibutuhkan dalam menjalin hubungan. Terlebih sesuai dengan pendapat Fakhrana (2015) bahwa pasangan hubungan jarak jauh diharapkan tetap dapat mempertahankan intensitas komunikasi interpersonalnya dengan pasangan agar hubungan yang terjalin dapat berjalan dengan baik. Misalnya dengan memperhatikan frekuensi berkomunikasi atau tingkat keseringan dalam melakukan aktivitas komunikasi, lamanya waktu yang digunakan pada saat melakukan aktivitas komunikasi.

Aspek yang terakhir menjelaskan tentang aspek kesetaraan dalam hubungannya. Menurut sudut pandang informan F terkait aspek kesetaraan yang dilakukan dalam hubungannya yaitu seperti melakukan diskusi bersama pasangannya tentang banyak hal, memiliki kesepakatan untuk terbuka, mengkonfirmasi kembali alasan pasangan karena informan tidak mau langsung marah-marah kepada pasangannya, memberikan pendapat terkait hubungan yang dewasa, menghargai pasangannya, mengutamakan kepercayaan meskipun informan tidak memaksa pasangannya untuk kembali percaya kepada informan, memiliki hubungan yang seimbang antara menerima dan memberi. Aspek kesetaraan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan D yang menjelaskan aspek kesetaraan yang dilakukan dalam hubungannya yaitu dengan berdiskusi terkait hubungan untuk kedepannya akan berakhir seperti apa, menyampaikan pendapat dan memiliki kesepakatan untuk saling terbuka, memberikan batasan kepada pasangannya seperti perihal memfollow perempuan lain yang tidak dikenal oleh informan, meminta kabar terkait *live location* informan berada, menanyakan kecurigaan, memiliki hubungan yang seimbang dalam memberi dan menerima. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Chintia, dkk (2016) yang menyatakan bahwa sebuah hubungan harus dibangun atas dasar perasaan saling percaya. Karena kepercayaan ialah hal paling utama yang harus dimiliki oleh setiap orang yang menjalin suatu hubungan. Apabila tidak adanya kepercayaan satu

sama lain, maka hubungan yang terjalin akan dengan mudahnya roboh. Serta ketika masing-masing sudah memegang kepercayaan, mereka pun juga harus menjaga masing-masing kepercayaan yang diberikan tersebut agar tetap kokoh.

Ketiga, aspek komunikasi interpersonal pada informan L dan C, dimana menurut sudut pandang mereka sudah menerapkan komunikasi interpersonal yang efektif di dalam hubungannya, namun ada salah satu aspek dalam informan C yang tidak terpenuhi yaitu aspek empati. Namun dengan adanya hal tersebut tidak menghalangi kedua informan dalam menjalankan komunikasi dua arah yang efektif. Meskipun banyak perubahan yang terjadi di dalam hubungannya kedua informan tetap menyempatkan waktunya untuk saling memberikan kabar terkait keseharian dan aktivitas yang dilakukan oleh keduanya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chintia, dkk (2016), dimana penyampaian pesan merupakan hal yang penting saat melakukan komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Karena terpisahkan oleh jarak, pasangan tidak mengetahui kegiatan dari masing-masing pihak, sehingga dengan komunikasi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh tetap dapat menyampaikan pikiran dan perasaannya masing-masing.

Aspek yang pertama menjelaskan tentang aspek keterbukaan dalam hubungannya menurut sudut pandang informan L dengan menceritakan terkait keseharian yang dilakukan oleh informan kepada pasangan, menceritakan masa lalu informan, menyampaikan perasaan yang tidak enak sehingga informan tidak harus memendamnya, memberikan kabar terkait kegiatan yang dilakukan informan dan menjelaskan situasi kondisi yang ada dilapangan kepada pasangan. Aspek keterbukaan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan C yang menjelaskan aspek keterbukaan yang dilakukan dalam hubungannya seperti menceritakan keseharian yang dilakukan oleh informan kepada pasangannya, informan meminta izin kepada pasangannya ketika ingin berkegiatan diluar, informan juga menceritakan segala hal kepada pasangannya mulai dari meminta pendapat, menyampaikan perasaan dan pemikiran yang dirasakan oleh informan kepada pasangan. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Reinaldo (2021) yang menunjukkan bahwa keterbukaan atau *self disclosure* pada pasangan dengan hubungan jarak jauh bertujuan untuk membangun

hubungan yang harmonis dan membangun kepercayaan satu sama lain. Hal ini sudah dilakukan oleh Informan L dan C yang tentunya bermuara pada tercapainya hubungan yang harmonis diantara keduanya.

Aspek yang kedua menjelaskan tentang aspek empati dalam hubungannya menurut sudut pandang informan L terkait aspek empati yang dilakukan dalam hubungannya dengan memahami perasaan pasangannya dan mendengarkan pasangannya saat bercerita tentang hal yang ingin diceritakan. Dalam aspek empati ini informan C tidak memiliki kontribusi dalam memberikan rasa empati kepada pasangannya, karena aspek empati informan C tidak terpenuhi. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tania, dkk (2021) bahwa antar pasangan sangat diperlukan rasa empati untuk merespon keadaan dengan cepat. Selain itu, saling support juga diperlukan dalam berkomunikasi dan berhubungan. Dalam poin ini ditekankan bahwa rasa empati perlu dimiliki oleh kedua belah pihak. Namun pada kenyataannya pasangan L yaitu informan C tidak memiliki aspek empati yang serupa seperti yang diberikan oleh informan L.

Aspek yang ketiga menjelaskan tentang aspek dukungan dalam hubungannya. Menurut sudut pandang informan L terkait aspek dukungan yang dilakukan dalam hubungannya dengan memberikan jalan keluar kepada pasangan semisal pasangannya bingung terkait masalah skripsinya, memberikan semangat dan memberikan saran ketika pasangannya membutuhkan saran dari informan L. Aspek dukungan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan C yang menjelaskan aspek dukungan yang dilakukan dalam hubungannya seperti memberikan semangat kepada pasangannya dalam melakukan pekerjaan dan menyarankan pasangan untuk menabung. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rook (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial pada hubungan interpersonal dapat melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Konsep ini telah dilakukan oleh pasangan informan L dan C yang saling memberikan dukungan (*support*) satu sama lain dalam berbagai bentuk.

Aspek yang keempat menjelaskan tentang aspek sikap positif dalam hubungannya. Menurut sudut pandang informan L terkait aspek sikap positif yang dilakukan dalam hubungannya dengan tidak membawa masalah lain ke permasalahan yang ada sehingga

informan dan pasangan bisa bersikap lebih dewasa dalam menanggapi permasalahan, meyakinkan pasangan bahwa di dalam *second* akunnya tidak ada hal yang perlu dicurigai, informan juga memberikan bukti foto bila tidak sempat memberikan pasangannya kabar dan hal terakhir yang dilakukan informan adalah berdiskusi terkait pemicu masalah dalam hubungannya. Aspek sikap positif tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan C yang menjelaskan aspek sikap positif yang dilakukan dalam hubungannya yaitu seperti menanyakan lebih dalam seputaran pasangannya, menghargai privasi pasangannya sehingga informan tidak terlalu menyuruh pasangannya untuk menceritakan hal yang belum bisa diceritakan dan hal terakhir yang dilakukan oleh informan adalah memberikan bukti terkait hal yang dicurigai oleh pasangannya seperti memberikan *screenshot chat* ataupun memberikan kontak terkait orang yang bersangkutan. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Denisa (2018) berpacaran jarak jauh perlu adanya komunikasi yang baik agar hubungan tersebut tetap bertahan dan mengurangi intensitas rasa kecurigaan bahkan sampai pada tahap berkomitmen serius. Dengan adanya kemajuan teknologi yang mempermudah komunikasi yang jauh menjadi terasa dekat.

Aspek yang terakhir menjelaskan tentang aspek kesetaraan dalam hubungannya. Menurut sudut pandang informan L terkait aspek kesetaraan yang dilakukan dalam hubungannya dengan berdiskusi terkait jalan keluar permasalahan yang dihadapi, menanyakan masa lalu pasangannya dan memberikan pendapat kepada pasangan seperti informan dan pasangan tidak akan putus kecuali adanya orang ketiga di dalam hubungannya. Aspek kesetaraan tersebut justru berbeda sudut pandang dengan informan C yang menjelaskan aspek kesetaraan yang dilakukan dalam hubungannya yaitu dengan berdiskusi tentang tempat tinggal dan pekerjaannya, memberikan batasan kepada pasangan seperti memaafkan semua kesalahan kecuali perempuan, melakukan konfirmasi saat ada bukti konkret, mengarahkan pasangan agar tidak berbohong karena menurut informan kalau sudah menjalani hubungan jarak jauh komunikasi harus berjalan dengan baik jangan sampai berbohong karena membangun kepercayaan sangatlah susah, meminta pasangan agar memberi kabar, informan tidak suka melebih-lebihkan masalah,

adanya perbedaan pendapat, informan dan pasangan tidak ada yang mau mengalah karena keduanya sama-sama berkepala batu. Temuan penelitian tersebut didukung oleh penelitian Annisa, dkk (2019) bahwa adanya konflik dalam sebuah hubungan khususnya hubungan jarak jauh, bukan berarti membuat hubungan tersebut menjadi buruk atau hancur. Dengan adanya konflik, maka masing-masing pasangan itu harus menyelesaikan konflik dan memilih pengelolaan konflik yang sesuai bagi masing-masing pasangan tersebut. Konflik itu justru membuat hubungan tersebut menjadi lebih baik lagi.

Selanjutnya, dapat dikatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah sesuatu yang sangat penting bagi pembentukan hubungan untuk saling mengisi kekurangan dan membagi kelebihan dengan orang lain. Selain itu menurut hasil *interview* antara peneliti dan informan diketahui bahwa mereka memiliki beberapa faktor-faktor yang mendukung proses komunikasi interpersonal mereka seperti faktor personal, faktor pasangan, sifat dan perilaku pasangan terakhir ada penghambat. Dalam komunikasi interpersonal yang terpenting adalah bukan intensitas dalam berkomunikasi namun bagaimana komunikasi itu terjalin. Bagaimana komunikasi itu dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya faktor-faktor pendukung. Rakhmat (2007) menyebutkan ada beberapa faktor yang menumbuhkan hubungan interpersonal meliputi percaya (*trust*), sikap suportif, dan sikap terbuka yang akan dibahas rinci berdasarkan temuan penelitian sebagai berikut.

Berdasarkan hasil *interview*, dapat diketahui aspek komunikasi interpersonal menurut ketiga pasangan memiliki faktor pendukung yang dapat diklasifikasikan menjadi beberapa faktor seperti faktor personal, faktor pasangan, perilaku dan kepribadian pasangan. Namun tidak semua informan memiliki hambatan dalam hubungannya. Karena menurut temuan penelitian diketahui bahwa terdapat informan yang tidak memiliki hambatan dalam menjalani hubungan jarak jauhnya. Sehingga masing-masing informan tetap bisa menjalani hubungan jarak jauhnya secara intens meskipun tidak bertemu setiap waktu dengan faktor pendukung maupun penghambat masing-masing. Faktor pendukung dan penghambat dari seluruh informan penelitian ini akan dijelaskan rinci sebagai berikut.

Pertama, faktor pendukung pasangan yang pertama yaitu informan FZ dan R. Menurut sudut pandang Informan FZ faktor pertama sebagai faktor pendukung

komunikasi personalnya dengan pasangan adalah faktor personal. Menurutnya, faktor personal yang ada dalam hubungannya adalah kenyataan bahwa informan merupakan individu yang mudah memaafkan, tidak mengatasi masalah dengan amarah dan lebih sabar dibanding dengan pasangannya. Hal tersebut berbeda sudut pandang dengan informan R terkait faktor personal yaitu informan tidak mau bila tidak suka misalnya ketika sedang berinteraksi dengan orang lain dan informan tidak cocok dengan orang itu, informan tidak akan lebih lanjut untuk melakukan hubungan sosial, informan juga belum terbuka terkait kepercayaan kepada pasangannya dan tidak menyampaikan rasa curiga yang dirasakan oleh informan, informan selalu memaafkan kesalahan pasangannya namun informan tidak mudah melupakan hal yang pernah terjadi dan membuatnya sedih. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Braithwaite, Selby, dan Fincham (2011) yang menyatakan bahwa Individu yang memiliki tingkat pemaafan lebih tinggi cenderung akan berusaha lebih mengatur diri sendiri untuk meningkatkan hubungan dan berusaha menghindari konflik yang dapat berujung merusak hubungan. Dalam hubungan antara informan FZ dan R, keduanya diuntungkan dengan adanya sifat pemaaf yang dimiliki oleh informan R. Dengan demikian hal tersebut menjadi faktor pendukung utama dalam proses komunikasi interpersonal diantara keduanya.

Faktor kedua sebagai faktor pendukung komunikasi interpersonal pasangan FZ dan R adalah faktor pasangan yang melibatkan perilaku pasangan seperti menunjukkan respon yang tidak membosankan, pasangan menceritakan pengalaman misalnya pasangannya mengatakan kepada informan bahwa informan merupakan orang yang sabar sehingga bisa menjalani hubungan dengan santai, pasangan informan selalu menceritakan masalahnya, pasangan informan tidak pernah mendiamkan seperti ketika sedang berantem pasangan informan tidak pernah tiba-tiba mendiamkan informan selalu menanyakan kabar informan pada saat itu, pasangan informan menceritakan kepada informan saat ada yang chat dan pasangan informan selalu menemani informan. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Dindia & Canary (dalam Kusumowardhani, 2013) yang menyatakan bahwa pemeliharaan hubungan merupakan suatu perilaku yang ditujukan untuk menjamin keberlangsungan hubungan

melalui penguatan, perbaikan, dan pemulihan kembali. Pemeliharaan hubungan mengacu pada keberlangsungan atau eksistensi hubungan, terjaganya hubungan dalam level yang stabil atau memuaskan, dan perbaikan hubungan. Hal ini sangat jelas menjadi penentu keberhasilan komunikasi interpersonal antara pasangan FZ dan R, karena keduanya saling kooperatif dalam memelihara eksistensi hubungannya.

Hal tersebut berbeda sudut pandang dengan informan R, pasangan informan memberikan kabar dengan mengirim foto dan video saat pergi, pasangan informan tidak fokus mendengarkan cerita, pasangan informan menceritakan hal yang dapat membuatnya *down* terutama saat membahas orang yang pasangan informan sayangi, pasangan informan menyatakan apa yang dirasakannya seperti menelpon informan pukul 03.00 pagi sambil menangis dan mengatakan "*kamu jahat banget kayak gini*", pasangan informan menghubungi saat merasa curiga dengan langsung menelpon dan *video call* untuk melihat sekeliling informan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Putri (2016) yang mendapatkan hasil bahwa kecurigaan biasanya akan muncul apabila panggilan telepon tidak diangkat oleh sang pasangan selama beberapa kali. Pesan-pesan baik dalam bentuk sms atau chat yang telah dikirim beberapa lama dibalas singkat - singkat dan dalam waktu lama. Untungnya, pasangan informan ini mendukung dengan memberikan komunikasi yang baik dalam hubungan, pasangan informan menyampaikan pemikiran dengan mengatakan bahwa dengan informan bisa merasakan pacaran yang benar-benar pacaran yang dilakukan oleh informan, pasangan informan merupakan individu yang tidak enakan dan *people pleaser* selalu berusaha membuat orang lain senang.

Selain faktor pendukung yang telah dijelaskan diatas, terdapat pula hambatan pada hubungan jarak jauh yang dijalani oleh informan FZ dan R. Diketahui bahwa informan FZ memiliki hambatan terkait jarak yang beda pulau sehingga merupakan salah satu penghambat dalam hubungan jarak jauhnya karena tidak bisa bertemu secara rutin. Meskipun terhambat oleh jarak, kedua pasangan tersebut tidak berhenti untuk selalu meningkatkan kualitas hubungannya dengan komunikasi interpersonal yang efektif. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Hartati, dkk (2019) melatih diri untuk belajar saling percaya, memahami segala sesuatu yang terjadi dan berpikiran positif. Jarak yang membentang akan jadi bukti kesetiaan pasangan lebih

terlihat saat berjauhan. Selain itu dengan hubungan jarak jauh juga membuat pasangan merasakan ikatan cinta yang lebih dalam, tidak saling membenci dan lebih banyak cara untuk saling memahami.

Hal tersebut berbeda dengan informan R, dimana hambatan yang dirasakan dalam hubungan jarak jauhnya adalah karena belum adanya keterbukaan terutama mengenai respon pasangan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Meskipun terhambat oleh jarak, kedua pasangan tersebut tidak berhenti untuk selalu meningkatkan kualitas hubungannya dengan komunikasi interpersonal yang efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Denisa (2018) yaitu bahwa dengan mencari tahu mengenai pasangannya lebih dalam sehingga bisa sama-sama saling memahami dan menciptakan pergerakan hubungan yang lebih baik. Serta bagaimana komunikasi mengelola ketegangan-ketegangan yang terjadi di dalam hubungan. komunikasi dengan cara menjelaskan maksud yang diharapkan kepada pasangan dapat mengatasi kesalahpahaman yang ada sehingga keterbukaan pada pasangan itu sangat diperlukan.

Kedua, faktor pendukung pasangan informan F dan D yang pertama adalah faktor personal. Informan F menjelaskan bahwa sudut pandangnya terkait faktor personal yang ada dalam hubungannya yaitu bahwa informan merupakan individu yang sedikit berbicara dan cuek, namun ketika sama orang terdekat informan cukup sering berbicara, informan merupakan orang yang tidak enakan dan tidak suka ribut. Hal tersebut berbeda sudut pandang dengan informan D terkait faktor personal yaitu tidak mau memendam perasaan sehingga dapat mengetahui hal apa yang harus diperdebatkan dan tidak, informan D juga merupakan individu yang tidak sabaran dibandingkan pasangannya.

Selanjutnya adalah faktor pasangan yang melibatkan perilaku dan kepribadian pasangan informan seperti pasangan informan yang mendukung setiap hari, pasangan informan *excited* mendengarkan apapun yang informan ceritakan, pasangan informan memberikan respon yang beragam dengan menunjukkan respon lebih terhadap suatu hal yang disampaikan, pasangan informan menceritakan hal-hal yang tidak bisa diceritakan ke orang lain namun bisa diceritakan kepada informan salah satunya dengan menceritakan masalah keluarganya, pasangan informan menceritakan kekhawatiran, pasangan informan memberikan masukan dalam hubungan seperti harus memperbanyak

komunikasi, pasangan informan berusaha menenangkan, pasangan informan senang berdiskusi namun akan langsung mengkonfrontasi terkait hal yang dibahas, pasangan informan merupakan pendengar yang baik. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Hartati, dkk (2019) yang menyatakan bahwa pasangan hubungan jarak jauh akan lebih menghargai setiap waktu yang mereka jalani bersama. Tidak hanya waktu bertemu saja yang berharga, tetapi waktu yang dihabiskan untuk sekedar *sharing* lewat telepon juga menjadi sesuatu yang sangat menyenangkan. Itu sebabnya pasangan hubungan jarak jauh akan lebih pandai mengatur waktu dan menghargainya.

Hal tersebut berbeda sudut pandang dengan informan D, pasangan informan menanyakan keseharian dengan menanyakan "*how's your day*", pasangan informan merespon dengan senang, pasangan informan memilih diam untuk menghindari konflik, pasangan informan memberi kabar dengan menelpon berkali-kali, pasangan informan meluangkan waktunya dengan menemani informan belajar, pasangan informan memahami perasaan informan, pasangan informan mengakui kesalahannya dan pasangan informan merupakan orang yang sabar. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Gamelar (2013) menyebutkan bahwa perempuan membangun hubungan dan keintiman dengan pasangan melalui percakapan yang bersifat pribadi yang meliputi emosi dan perasaan. Pernyataan ini didukung oleh penelitian serupa oleh Pratiwi dan Lestari (2017) dimana perempuan lebih menyukai percakapan pribadi sedangkan laki-laki lebih banyak melakukan percakapan seperti bercanda dan berbicara terkait informasi.

Ketiga, hasil pembahasan terkait hambatan pada hubungan jarak jauh yang dialami oleh informan F dan D yaitu informan F tidak memiliki hambatan apapun dalam menjalani hubungannya. Namun, hal tersebut berbeda dengan informan D yang memiliki hambatan dalam hubungannya yaitu adanya kebiasaan yang suka mendiamkan pasangan saat sedang bertengkar sehingga membuat informan merasa kebingungan dan memiliki rasa kecemasan yang cukup tinggi merupakan salah satu penghambat dalam hubungan jarak jauhnya. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Williams, dkk (1998) yang menyatakan bahwa *silent treatment* sendiri ditandai

dengan berbagai bentuk seperti tidak memberikan kontak mata, membuat usaha untuk tidak peduli, berusaha menghindari semua kontak, dan tidak merespon pertanyaan atau komen yang diberikan. Selain itu menurut pendapat Zadro, dkk (2006) perilaku ostracism sangat berpengaruh terhadap kecemasan individu dan tidak hanya memberikan efek saat ini, namun juga bisa memberikan efek jangka panjang khususnya apabila individu memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Pemberian perilaku ostracism atau *silent treatment* ini memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis individu seseorang (Lau dkk, 2009).

Hasil pembahasan faktor pendukung pasangan informan L dan C berdasarkan hasil *interview* yang telah dilakukan bahwa sudut pandang informan L tidak terlihat adanya faktor personal yang mempengaruhi hubungan jarak jauhnya. Hal tersebut berbeda dengan sudut pandang informan C terkait faktor personal yaitu informan merupakan individu yang emosian dan bawel. Selanjutnya ada faktor pasangan seperti pasangan informan menceritakan kegiatannya, pasangan informan menyampaikan hal yang tidak disukai terutama saat berantem pasangan informan membalas chatnya jadi cuek, pasangan informan menghargai perasaan informan, pasangan informana belum terbuka sepenuhnya seperti masih ada yang disembunyikan dari informan, pasangan informan memberikan pendapat terkait hal yang diceritakan oleh informan, pasangan informan menenangkan informan saat sedang sedih, pasangan informan memberikan kabar meskipun saat pulang patroli pukul 03.00 pagi, pasangan informan merupakan individu yang sabar, pendiam namun terkadang juga cerewet.

Selanjutnya, faktor kedua adalah faktor pasangan yang melibatkan perilaku dan kepribadian pasangan informan seperti pasangan informan yang keras kepala, pasangan informan tidak mau mengakui jika salah, pasangan informan menceritakan tentang masa lalunya, pasangan informan ngomel bila lama dibalas pesannya, pasangan informan minta maaf karena sikapnya yang sudah *overthinking* kepada informan, pasangan informan sering menyindir ketika sedang berselisih paham, pasangan informan memberi semangat saat sedang *down* dan ada *pressure*, pasangan informan menawarkan bantuan dengan memberikan semangat, pasangan informan memberikan alasan saat pasangan informan pergi dengan temannya, pasangan informan mengingatkan untuk menabung, pasangan

informan minta diberi kabar karena informan susah memberikan kabar ketika sudah sibuk bekerja, pasangan informan membandingkan kondisi dulu dan saat ini. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Siregar (dalam Dharmawijayati, 2016) menyebutkan bahwa hubungan jarak jauh dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi biologis maupun psikologis karena dapat memicu stres ketika konflik sedang muncul dalam hubungan. Kondisi seperti ini terutama banyak terjadi pada wanita yang pada dasarnya memiliki sifat lebih sensitif dan emosional.

Hal tersebut berbeda sudut pandang dengan informan C yang menjelaskan bahwa pasangan menceritakan kegiatannya, pasangan menyampaikan hal yang tidak disukai, pasangan menghargai perasaan informan, pasangan belum sepenuhnya terbuka, pasangan menenangkan dan memberi kabar, pasangan merupakan individu yang pendiam namun terkadang juga cerewet. (tambah jurnal pendukung) Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Decyana, dkk (2021) perlu adanya sebuah keterbukaan khususnya dalam menjalani hubungan jarak jauh. Selain itu menurut pendapat lain dalam penelitian yang dilakukan oleh Pistole dan Roberts (2011) didapatkan hasil bahwa pemeliharaan hubungan (*relationship maintenance*) sangat penting untuk dilakukan dalam suatu hubungan karena akan berkaitan langsung dengan keberlangsungan hubungan agar terjalin dengan baik.

Hasil pembahasan terkait hambatan pada hubungan jarak jauh yang dijalani oleh informan L dan C yaitu informan L memiliki hambatan dalam hubungannya seperti takut untuk terbuka jika nantinya akan menyebabkan masalah. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Annisa, dkk (2019) jika ada masalah jangan ditunda untuk diselesaikan dan jangan diungkit kembali jika masalah itu sudah selesai karena itu dapat menjadi *boomerang* tersendiri nantinya. Namun, hal tersebut berbeda dengan informan C yang memiliki hambatan dalam hubungannya yaitu pasangannya yang sangat sibuk sehingga informan jarang bisa telponan dan pasangannya suka diam nggak mau memberikan kabar seharian ketika sedang marah merupakan salah satu penghambat dalam hubungan jarak jauhnya. Temuan penelitian tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Annisa, dkk (2019) Kesibukan salah satu pasangan

juga menjadi faktor terjadinya konflik dalam hubungan jarak jauh. Adanya perbedaan kesibukan antara satudengan yang lain dapat menyebabkan konflik.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum keenam informan telah melakukan komunikasi interpersonal dengan gayanya masing-masing. Akan tetapi dapat ditemukan beberapa persamaan pada keenam informan. Persamaan tersebut diantaranya ialah munculnya perilaku informan yang selalu memberi kabar serta menyampaikan apa yang dipikirkan sebagai salah satu aplikasi dari pelaksanaan aspek keterbukaan. Persamaan selanjutnya muncul dalam aplikasi aspek dukungan yang ditunjukkan dari perilaku keenam informan yang selalu berusaha mendukung pasangan dan memberikan berbagai saran. Keenam informan juga selalu berusaha untuk tidak memaksakan kehendaknya, yang dapat dikategorisasikan sebagai salah satu bentuk sikap positif yang sama-sama dilakukan oleh keenam informan. Kesamaan terakhir yang muncul pada keenam informan adalah munculnya proses diskusi hingga menyepakati sesuatu sebagai aplikasi dari aspek kesetaraan. Berbagai perbedaan dan persamaan yang muncul antara keenam informan pada dasarnya tidak dapat digeneralisasikan dan dapat menjadi kekhasan dalam penelitian ini.

Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh bisa meningkatkan kualitas hubungannya salah satunya meningkatkan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dapat dikatakan efektif apabila pesan dapat diterima dengan baik dan dimengerti sebagaimana yang dimaksud oleh pengirim pesan, pesan dapat ditindaklanjuti dengan sebuah perbuatan secara suka rela oleh penerima pesan, hal tersebut dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan tidak ada hambatan mengenai hal tersebut (Hardjana dalam Suranto, 2011). Berdasarkan definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa komunikasi interpersonal dikatakan efektif apabila memenuhi tiga hal utama yaitu, pesan yang dapat diterima dan dipahami oleh penerima sebagaimana yang dimaksud oleh pengirim pesan, ditindak-lanjuti dengan perbuatan secara sukarela dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

5.2 Refleksi

Setelah peneliti melakukan penelitian ini, banyak hal yang didapatkan dan dipelajari oleh peneliti terutama terkait komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh. Peneliti mendapatkan pelajaran tersebut dengan mendengarkan hasil dari cerita-cerita yang diceritakan oleh informan kepada peneliti, terkait hal yang disampaikan tersebut membuat peneliti belajar dan membuka pengetahuan-pengetahuan baru yang tidak pernah didapatkan oleh peneliti sebelumnya, mengenai bagaimana susahny informan menjalin komunikasi interpersonal yang efektif dalam menjalani hubungan jarak jauh.

Adanya informasi-informasi tambahan mengenai komunikasi interpersonal menjadikan peneliti untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya, meskipun para informan sudah menjalin hubungan jarak jauh cukup lama namun masih ada beberapa hambatan yang mempengaruhi hubungan jarak jauh tersebut, seperti hambatan terkait jarak, belum bisa sepenuhnya terbuka kepada pasangan, pasangan yang sibuk sehingga tidak bisa memberikan kabar terus-menerus, pasangan yang suka memberikan *silent treatment* saat berantem membuat peneliti membuat pemikiran peneliti menjadi terbuka dan belajar terkait bagaimana menerapkannya komunikasi interpersonal yang efektif pada pasangan dalam hubungan jarak jauh tersebut.

Selama menyelesaikan penelitian ini peneliti tentunya sadar karena adanya beberapa hal yang menjadi keterbatasan penelitian karena peneliti mengalami adanya keterbatasan waktu oleh informan yang diakibatkan para informan memiliki kesibukan masing-masing dan peneliti juga belum maksimal dalam memaknai komunikasi interpersonal dari pemikiran para keenam informan tersebut.

5.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa secara umum dalam ketiga pasangan tersebut kelima informan sudah melakukan komunikasi interpersonal yang efektif dengan semua aspeknya sudah terpenuhi sedangkan ada salah satu informan yaitu informan C belum memenuhi aspek empatinya dalam komunikasi interpersonal yang dilakukan dalam hubungannya. Keenam informan telah melakukan komunikasi interpersonal dengan gayanya masing-masing. Akan tetapi

dapat ditemukan beberapa persamaan pada keenam informan. Persamaan tersebut diantaranya ialah munculnya perilaku informan yang selalu memberi kabar serta menyampaikan apa yang dipikirkan sebagai salah satu aplikasi dari pelaksanaan aspek keterbukaan.

Persamaan selanjutnya muncul dalam aplikasi aspek dukungan yang ditunjukkan dari perilaku keenam informan yang selalu berusaha mendukung pasangan dan memberikan berbagai saran. Keenam informan juga selalu berusaha untuk tidak memaksakan kehendaknya, yang dapat dikategorisasikan sebagai salah satu bentuk sikap positif yang sama-sama dilakukan oleh keenam informan. Kesamaan terakhir yang muncul pada keenam informan adalah munculnya proses diskusi hingga menyepakati sesuatu sebagai aplikasi dari aspek kesetaraan.

Selanjutnya faktor pendukung dan penghambat dalam proses komunikasi interpersonal pasangan informan penelitian ini pun beragam. Faktor pendukung yang paling dominan adalah faktor pendukung pada faktor personal yang berhubungan dengan kepribadian masing-masing informan. Sementara itu dari sisi faktor penghambat, yang paling nyata terlihat adalah hambatan pada jarak, mengingat hubungan jarak jauh yang pasangan lakukan memiliki perbedaan tempat atau jarak. Namun meski demikian, berbagai perbedaan dan persamaan yang muncul antara keenam informan dalam segala aspek serta faktor pendukung dan penghambat pada dasarnya tidak dapat digeneralisasikan dan dapat menjadi kekhasan dalam penelitian ini.

5.4 Saran

Berikut ini merupakan saran-saran yang diajukan oleh peneliti:

1. Bagi informan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi kepada diri sendiri terkait dengan komunikasi interpersonal yang efektif kepada pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh. Perlunya bahan evaluasi ini untuk melihat apakah informan selama ini sudah menerapkan komunikasi interpersonal yang efektif ataukah belum.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini menjadi tambahan untuk referensi penelitian yang serupa seperti

self disclosure dalam komunikasi interpersonal saat berhubungan jarak jauh atau pengaruh konsep diri dan *self disclosure* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal *long distance marriage*. Dengan demikian hal ini dapat menjadi tambahan data untuk penelitian yang serupa.

3. Bagi pasangan yang belum menikah yang menjalani hubungan jarak jauh, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk menerapkan komunikasi interpersonal yang efektif dalam menjalin hubungan jarak jauh bagi pasangan yang belum menikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmanto. (2005). *Mengerti cinta dari dasar hingga relung-relung*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Apsari, F., & Dkk. (2017). *Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Program Sarjana 2017* (F. Apsari & Dkk (eds.); 2nd ed., Vol. 2017, Issue September).
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through Twenties*. *American Psychological Association*, 55 (5), 469-480.
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20–30.
- Aylor, Brooks A. (2014). Long-Distance Relationships. Dalam D.J. Canary & M. Dainton (Eds). *Maintaining Relationship Through Communication : Relational, Contextual, and Cultural Variations* (hal 127-139). New York : Psychology Press.
- Barseli, Mufadhil, dkk. (2018). The concept of student interpersonal communication. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4 (2) : 129-134
- Barseli, M., Sembiring, K., Ifdil, I., & Fitria, L. (2019). *The concept of student interpersonal communication*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(2), 129–134.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>
- Creswell, John W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chintia, dkk. (2016). *Komunikasi Antarpribadi pada Pasangan yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh (LDR) untuk Komitmen ke Jenjang Lebih Serius di Kalangan Mahasiswa S1 Reguler FISIP UNS Angkatan 2016-2018*. Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Dansie, L. (2012). Long-distance dating relationships among college students: the benefits and drawbacks of using technology. (Thesis tidak dipublikasikan). University of Missouri. Maulana, H., & Gumelar, G. (2013). *Psikologi komunikasi dan persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.

- Dariyo, A. (2003). Psikologi perkembangan dewasa muda. Jakarta : PT Grasindo.
- Decyana, dkk. (2021). Pemeliharaan Hubungan Berpacaran Long Distance Relationship Sampai Ke Jenjang Pernikahan: Studi Pengalaman Menjalani Hubungan Berpacaran Dengan Seorang Pelaut Kapal Kargo. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik: Universitas Diponegoro. Vol, 9. No. 3. Pp. 177-192, Jul. 2021.
- Denisa, F. (2018). Pengelolaan Hubungan Antarpribadi Pada Pasangan Berpacaran Long Distance Relationship (LDR) Untuk Pengembangan Hubungan Berkomitmen Serius. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik: Universitas Diponegoro. Vol, 6. No. 3, pp. 35-44, May. 2018.
- Devito, Joseph A. (2011). Komunikasi Antar Manusia. Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Devito, Joseph A. *The Interpersonal Communication Book, 14 the edition*. New York: Pearson, 2016.
- Du bois steve, dkk. (2016). *Going the Distance: Health in Long-Distance Versus Proximal Relationships*. The family jurnal: Counseling and Therapy for Couples and Families: Sage.
- Dunn, D. M., & Goodnight, L. J. (2016). Communication embracing difference.
- Dharmawijayati, R. D. (2016). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(2), 237– 248.
- Effendy, O. U. (2002). Hubungan Masyarakat Suatu Studi Komunikologis. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Effendy, O. U. (2007). Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Enggiashakeh S., Y. (2013). Memahami Komunikasi Antarpribadi dalam Pengelolaan Hubungan Asmara jarak Jauh Mahasiswa Kedinasan Akademi Kepolisian. Jurnal Interaksi Online, Vol 1(4).
- Esterberg, Kristin G. (2002). *Qualitative Methods Ins Social Research*. McGraw Hill: New York.
- Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (2017). Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Kualitatif Edisi Kedua. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

- Fakhrana, ZN. (2015). Pengaruh Intensitas Komunikasi Antarpribadi dan Tingkat Kecemburuan Terhadap Kualitas Hubungan Asmara Pasangan LDR. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik: Universitas Diponegoro.
- Fisher, S., Abdi, D.I., Ludin, J., Smith, R., Williams, S., and Williams, S. (2000). Mengelola Konflik: Keterampilan dan strategi untuk bertindak The British Council.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). *Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?* Journal of Personality and Social Psychology, 82 (6), 956–974. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>.
- Hampton, JR. P. (2004). The Effect of Communication On Satisfaction In Long Distance And Proximal Relationship Of College Students. Psychology Loyola University N.O.
- Harahap, N. (2020). Penelitian Kualitatif. Sumatera Utara: Walashri Publishing.
- Hargie, Owen and David Dickson. (2004). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory, and Practice*. London: Routledge.
- Harris, V. W., Skogrand, L., and Hatch, D. (2008). “*Role in friendship, trust and love in strong Latino marriages*”. Marriage and Family, Review vol 44 pp 455-488.
- Hartati, dkk. (2019). Penggunaan Whatsapp sebagai Media Komunikasi Pacaran Jarak Jauh. Ilmu Komunikasi FISIP UNDANA.
- Hocker, Joyce & William W. Wilmot. (2007). *Interpersonal Conflict*. New York: McGraw Hill.
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (ed 5th). Jakarta : Erlangga
- Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- <https://wolipop.detik.com/love/d-2007046/survei-49-pasangan-berhasil-menjalani-pacaran-jarak-jauh>
- <https://longdistancefun.com/long-distance-relationship-definition/>
- Johnston, W.B., & Packer, A.E. (1987). Workforce 2000 : Work and Workers for the Twenty-first Century. Indianapolis, IN : Hudson Institute

- Kauffman, M. H. (2000). *Relational Maintenance in Long-Distance Relationships: Staying Close*. Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Khoman, Margaret. (2009). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Trust pada Individu yang Menjalani Pacaran jarak Jauh. Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Kompas (2005) <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0405/07/muda/1010752.htm> diunduh tanggal 7 september 2021.
- Kristi E., Poerwandari. (2011). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi. Jakarta: LPSP3 Psikologi UI
- Kumalasari, F & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, (Online), 1 (1): 21-31, (<http://jurnal.umk.ac.id>).
- Lau, G., Moulds, M. L., & Richardson, R. (2009). Ostracism: How much it hurts depends on how you remember it. *Emotion*, 9(3), 430–434. <https://doi.org/10.1037/a0015350>
- Leonny Indah Y. (2021). Komunikasi Interpersonal Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Rumah Tanga (Studi Kasus pada Pasangan Suami Istri di Daerah Bekasi). *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Informatika*, Vol. 3. No. 2, Desember 2021. Hal 349-354.
- Levine, T.R., Aune, K.S., and Park, H.S. (2006). “*Love styles and communication in relationships: Partner preference, initiation, and satisfaction*” *Communication Quarterly*, vol 54 pp 465-486.
- Lokasari, Nugroho & Zuryani (2019). Komunikasi antarpribadi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (long distance relationship) di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi*, Vol. 1, No. 2, 1-11.
- Long Distance Relationships Statistics 2017. (n.d). Retrieved September, 7, 2021, from <http://www.longdistancerelationshipstatistics.com/>.
- Lydon, J., Pierce, T., and O’Regan, S. (1997). “*Coping with moral commitment to long distance dating relationships*” *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 73 pp. 104-113.
- Masaviru, M., (2016). Self-Disclosure: Theories and Model Review. *Journal of Culture, Society and Development*, Volume 18.

- Miller, Rowland S. (2012). *Intimate Relationships (6thed)*. New York : McGraw Hill.
- Monks, F.J. (2001). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Kejadiannya, Yogyakarta: UGM Press.
- Morissan. (2015). Metode Penelitian Survei. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Moleong, J. (2011). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nisa, Saadatun & Sedjo, Praesti. (2010). Konflik Pacaran Jarak Jauh pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 134-140.
- Novianti, Riska Dwi. dkk. (2017). Komunikasi Antarpribadi dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami dan Istri) Keluarga di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. Vol. 6. No. 2.
- Ömür, M., & Büyüksahin-Sunal, A. (2015). *Preferred strategies for female and male initiators*. *Journal of Educational and Social Research*, 5, 195-201.
- Oktariani, M. (2018). Pola Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial Line. *London School of Public Relations-Jakarta*. Vol. 17, No. 2. Desember 2018, Hal 193-200.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human development*. New York: McGraw Hill.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Fieldman, R.D. (2009). *Human Development (ed 10th)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Permata, S. (2013). Pola Komunikasi Jarak Jauh Antara Orang Tua Dengan Anak (Studi Pada Mahasiswa Fisip Angkatan 2009 Yang Berasal Dari Luar Daerah). *Jurnal Acta Diurna*, (Vol 2, No 1 (2013)).
- Peterson, R. (2019). *5 Well-Researched Long-Distance Relationship Statistics (2020 Update)*. Retrieved from <https://datingatadistance.com/long-distance-relationship-statistics/>
- Pratiwi, N. N. A. Y., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan kualitas komunikasi antara individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh dan jarak dekat di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i01.p14>.
- Puspita Dewi, Eva Meizara., & Basti (2008). Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Fakultas Psikologi: Universitas Negeri Makassar*, Vol. 2, No.1. 43-48.

- Raco. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulan*. PT Grasindo: Jakarta.
- Rakhmat, Jalaludin. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, Jalaludin. (2008). *Psikologi Komunikasi (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahmat Adi W, dkk. (2018). Hubungan antara pemahaman diri dengan sikap saling menghargai siswa kelas VIII SMP. *Jurnal Kajian Penelitian & Pengembangan Pendidikan*, Vol. 6. No. 2.
- Reinaldo, Givari. (2021). *Self Disclosure Hubungan Jarak Jauh dalam membangun Hubungan yang Harmonis di Kalangan Mahasiswa*. Universitas Sebelas Maret: Fakultas Ilmu sosial dan Politik Surakarta.
- Relationship, T. C. for S. of L. D. (2018). *Long distance relationship frequently asked questions 2018*. Retrieved from https://www.longdistancerelationships.net/faqs.htm#Do_LDRs_work_Dolong
- Riwandi. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- RJ, Putri. (2016). *Komunikasi Antarpribadi untuk Pengelolaan Konflik Tuduhan Tak Berdasar pada Pasangan Long Distance Relationship (LDR)*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik: Universitas Diponegoro.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Penerbit Pustaka Ramadhan.
- Santrock, J.W. (2003). *Life-span development*. Alih Bahasa: Juda Damanik Erlangga Jakarta.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development*. Alih Bahasa: Juda Damanik & Achmad Chusain. Jakarta: Erlangga.
- Shantz, C.U. and Hartup, W.W. (1992). *Conflict in child adolescence development*. McGraw-Hill New York.
- Sprecher, S., Regan, P., & Orburch, T. (2016). *Who does the work? Partner perceptions of the initiation and maintenance of romantic relationship*. *Interpersonal*, 10.
- Suciati. (2015). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Persindo.

- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologis: Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kansius.
- Suranto, A.W. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryanto. (2015). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Tania, ASR & Nurudin. (2021). Self disclosure komunikasi antar pribadi pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan saat physical distancing era pandemic covid-19. *Program Studi Ilmu Komunikasi: UMM*.
- The Center for the Study of Long Distance Relationship. (n.d). Retrieved September, 7, 2021, from <http://www.longdistancerelationships.net/faqs.htm>.
- TWC, Sutanto. (2011). *Pembangunan aplikasi text chatting dan video chatting berbasis web*. Fakultas Teknologi Industri: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Whardani, F. (2016). *Analisis Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Kelas VII MTs. Daarul Hikmah Pamulang pada Materi Segiempat dan Segitiga (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*.
- Wibisono, N. (2016). *Menerabas Jarak Demi Cinta*. Retrieved September 8, 2021 from <https://tirto.id/menerabas-jarak-demicinta-bw5f>.
- Widjaja, H.A.W. (2010). *Komunikasi: Komunikasi & hubungan masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winayanti, R. D., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Trust dengan Konflik Interpersonal Pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 10-19.
- Willmot, W.W., and Hocker, J.L. (2001). *Interpersonal conflict (6th ed)*. McGraw Hill: Companies Inc New York.

- Williams, K. D., Shore, W. J., & Grahe, J. E. (1998). The Silent Treatment: Perceptions of Its Behaviors and Associated Feelings. 1(2), 117–141. <https://doi.org/10.1177/1368430298012002>
- Wood, Julia T. (2004). *Communcation Theories in Action*. USA: Wadsworth.
- Wood, J.T. (2013). *Komunikasi Interpersonal Interaksi keseharian Edisi enam*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Zadro, L., Boland, C., & Richardson, R. (2006). How long does it last? The persistence of the effects of ostracism in the socially anxious. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(5), 692–697. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.007>