

Strategi Komunikasi Interpersonal Pasangan LDR (Long Distance Relationship) dalam Menyelesaikan Konflik Emosional melalui WhatsApp

Aquila Zevana Hutajulu

Universitas Kristen Indonesia

Jalan Mayor Jendral No. 2 Cawang, Kramat Jati. Jakarta Timur.

aquilazfnyahutajulu@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi komunikasi interpersonal pasangan Long Distance Relationship (LDR) dalam menyelesaikan konflik emosional melalui WhatsApp. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap enam informan pasangan LDR pengguna WhatsApp. Hasil penelitian menunjukkan bahwa WhatsApp menjadi media utama dalam menjaga kedekatan emosional pasangan LDR. Konflik emosional yang muncul umumnya disebabkan oleh keterlambatan membalas pesan, rasa cemburu, ketidakpastian komunikasi, dan kesalahpahaman dalam chat teks. Penelitian ini juga menemukan bahwa keterbukaan, empati, dukungan verbal, serta penggunaan voice call dan video call menjadi strategi komunikasi interpersonal yang efektif dalam menyelesaikan konflik emosional dan mempertahankan hubungan.

Kata kunci: Komunikasi interpersonal, konflik emosional, Media sosial, LDR, Pengguna WA.

ABSTRACT

This study aims to understand the interpersonal communication strategies of Long Distance Relationship (LDR) couples in resolving emotional conflicts through WhatsApp. This study used a qualitative approach with phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews with six informants who were in LDR relationships and actively used WhatsApp became the primary medium for maintaining emotional closeness in LDR relationships. Emotional conflicts generally arose due to delayed replies, jealousy, communication uncertainty, and misunderstanding in text-based communication. The study also found that openness, empathy, verbal support, as well as the use of voice calls and video calls were effective interpersonal communication strategies in resolving emotional conflicts and maintaining relationship stability.

Keywords: Interpersonal communication, emotional conflict, social media, LDR, WhatsApp users.

PENDAHULUAN

Hubungan romantis pada era modern semakin menghadapi tantangan akibat tingginya mobilitas Pendidikan dan pekerjaan yang menyebabkan banyak pasangan harus menjalani hubungan jarak jauh atau Long Distance Relationship (LDR). Kondisi ini membuat pasangan tidak dapat bertemu secara langsung dalam jangka waktu tertentu karena terpisah oleh jarak geografis. Dalam hubungan LDR, komunikasi menjadi aspek utama yang menentukan keberlangsungan hubungan karena kehadiran fisik tidak dapat dirasakan secara langsung. Pasangan harus mempertahankan kedekatan emosional melalui media komunikasi digital yang tersedia. Situasi tersebut menjadikan komunikasi bukan hanya sebagai alat bertukar informasi, tetapi juga sarana menjaga keintiman dan kestabilan hubungan.

LDR merujuk pada kondisi hubungan romantis ketika pasangan tidak dapat bertemu secara langsung dalam jangka waktu tertentu karena terpisah oleh jarak geografis, baik antar kota, antar pulau, maupun antar negara (Stafford, 2010). Dalam hubungan jarak dekat, kedekatan emosional biasanya diperkuat melalui interaksi tatap muka, ekspresi nonverbal, dan kehadiran fisik pasangan. Namun, dalam hubungan jarak jauh, berbagai bentuk komunikasi nonverbal tersebut menjadi terbatas sehingga pasangan lebih bergantung pada komunikasi digital. Kondisi ini menuntut pasangan untuk mampu membangun komunikasi yang efektif dan bermakna agar hubungan tetap berjalan dengan baik. Ketidakmampuan menyampaikan emosi secara langsung sering kali menyebabkan memengaruhi kualitas kedekatan emosional pasangan. Dengan demikian, komunikasi interpersonal menjadi elemen penting dalam menjaga hubungan LDR. Stafford dan Merolla (2007) menegaskan bahwa keberhasilan hubungan jarak jauh sangat bergantung pada kemampuan pasangan dalam membangun komunikasi yang efektif dan bermakna untuk menggantikan keterbatasan kehadiran fisik.

Fenomena LDR semakin banyak terjadi karena tuntutan yang mengharuskan individu berpindah tempat untuk melanjutkan studi maupun pekerjaan. Perubahan pola kehidupan modern menyebabkan jarak menjadi bagian yang tidak dapat dihindari dalam hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis. Pasangan LDR harus mampu menyesuaikan pola komunikasi dan pengelolaan emosinya agar hubungan tetap stabil. Keterbatasan bertemu secara langsung membuat pasangan sering mengandalkan media komunikasi digital untuk mempertahankan hubungan. Pistole dan Roberts (2011) menyebutkan bahwa faktor akademik dan pekerjaan merupakan penyebab utama pasangan menjalani hubungan jarak jauh. Kaufmann (2017) juga menjelaskan bahwa mobilitas dalam kehidupan modern telah mengubah cara individu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis, karena jarak menjadi realitas yang tidak dapat dihindari.

Komunikasi digital dalam hubungan LDR tidak selalu berjalan dengan lancar karena memiliki keterbatasan dibandingkan komunikasi tatap muka. Pesan yang disampaikan melalui teks seringkali tidak mampu menggambarkan emosi secara utuh sehingga rentan menimbulkan kesalahpahaman. Kondisi tersebut dapat memicu konflik emosional di antara pasangan. Konflik emosional dalam hubungan LDR dapat berupa rasa cemburu, kesepian, kecurigaan, kecewa, hingga perasaan diabaikan. Konflik seperti muncul karena perbedaan persepsi dan kurangnya kejelasan dalam memahami pesan pasangan. Jika tidak dikelola dengan baik, konflik dapat memengaruhi kualitas hubungan dan menurunkan kedekatan emosional pasangan. Konflik pada

pasangan LDR muncul karena faktor internal dan eksternal, serta diselesaikan melalui kompromi, akomodasi, dan

Dalam menjaga hubungan jarak jauh, pasangan umumnya memanfaatkan aplikasi pesan instan sebagai sarana utama komunikasi. Salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan adalah WhatsApp karena memiliki berbagai fitur yang mendukung komunikasi interpersonal. WhatsApp menyediakan layanan pesan teks, emoji, pesan suara, panggilan suara, hingga panggilan video yang memungkinkan pasangan tetap terhubung meskipun terpisah jarak. Fitur-fitur tersebut membantu pasangan menghadirkan bentuk kehadiran simbolik dalam hubungan. Selain itu, WhatsApp juga memudahkan pasangan untuk berbagi aktivitas sehari-hari dan memberikan dukungan emosional secara cepat. Dengan demikian, WhatsApp menjadi media komunikasi yang penting dalam hubungan LDR. Hocker dan Wilmot (2014) menyatakan bahwa konflik interpersonal sering kali muncul akibat perbedaan persepsi, kebutuhan emosional, dan interpretasi pesan. Dalam konteks LDR, konflik menjadi lebih kompleks karena pasangan tidak memiliki kesempatan untuk segera mengklarifikasi perasaan melalui interaksi tatap muka.

Penggunaan WhatsApp dalam hubungan romantis berkaitan erat dengan kualitas komunikasi interpersonal pasangan. Komunikasi melalui media digital dapat membantu meningkatkan keterbukaan dan kedekatan emosional apabila digunakan secara tepat dan konsisten. Namun, penggunaan WhatsApp juga dapat memperbesar potensi konflik apabila komunikasi dilakukan tanpa strategi yang baik. Pembahasan emosional melalui pesan teks seringkali memicu salah tafsir karena minimnya konteks nonverbal. Hal tersebut menunjukkan bahwa media digital tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga memengaruhi cara individu mengekspresikan emosi dan menyelesaikan konflik. Oleh sebab itu, pasangan LDR perlu memahami cara berkomunikasi yang efektif melalui media digital.

Strategi komunikasi interpersonal menjadi faktor penting dalam membantu pasangan LDR mempertahankan hubungan dan menyelesaikan konflik emosional. Strategi tersebut mencakup keterbukaan dalam menyapaikan perasaan, kemampuan memahami emosi pasangan, serta pemberian dukungan verbal yang positif. Komunikasi yang terbuka dapat membantu pasangan mengurangi kesalahpahaman dan membangun rasa saling percaya. Selain itu, empati dalam komunikasi juga berperan dalam menciptakan rasa aman dan nyaman dalam hubungan. Pasangan yang mampu menerapkan komunikasi interpersonal dengan baik cenderung lebih mampu mengelola konflik secara konstruktif. Dengan demikian, strategi komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hubungan LDR.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada strategi komunikasi interpersonal dalam menyelesaikan konflik emosional pada pasangan LDR melalui aplikasi WhatsApp. Penelitian ini penting dilakukan karena komunikasi digital menjadi sarana utama dalam mempertahankan hubungan romantis jarak jauh di era modern. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif pasangan LDR dalam memaknai konflik emosional dan proses komunikasi yang mereka lakukan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian komunikasi interpersonal di era digital.

Penelitian oleh Sari dan Rahmawati (2020) yang berjudul “*Makna Komunikasi Digital dalam Menjaga Hubungan Romantis di Era Media Sosial*” menjelaskan bahwa perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah cara pasangan mempertahankan hubungan romantis,

terutama melalui media digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi digital seperti pesan instan, panggilan suara, dan panggilan video berperan penting dalam menjaga kedekatan emosional, membangun kepercayaan, serta mengurangi rasa rindu dan kesepian pada pasangan. Namun, komunikasi digital juga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman karena keterbatasan dalam menyampaikan ekspresi emosional secara utuh. Oleh karena itu, pasangan memerlukan strategi komunikasi interpersonal yang baik, seperti keterbukaan, empati dan komunikasi yang suportif agar hubungan tetap harmonis. Penelitian menegaskan bahwa kualitas komunikasi menjadi faktor penting dalam menjaga keberlangsungan hubungan romantis di era digital.

Penelitian oleh Pratiwi dan Sari (2021) yang berjudul “*Dinamika Emosi dalam Hubungan Jarak Jauh pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*” membahas mengenai kondisi emosional mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh sering memunculkan perasaan rindu, kesepian, cemas dan takut kehilangan akibat keterbatasan interaksi langsung. Konflik emosional juga kerap terjadi karena kurangnya komunikasi, perbedaan kesibukan, serta menurunnya intensitas komunikasi antar pasangan. Penelitian ini menjelaskan bahwa media komunikasi digital seperti pesan instan dan panggilan video menjadi sarana utama dalam menjaga hubungan dan mengurangi konflik emosional. Selain itu, keterbukaan, empati, kepercayaan dan komunikasi yang konsisten dinilai sangat penting dalam menjaga kestabilan hubungan LDR. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam mempertahankan hubungan jarak jauh.

Penelitian oleh Church dan de Oliveira (2013) yang berjudul “*What’s up with WhatsApp? Comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS*” membahas mengenai penggunaan WhatsApp sebagai media komunikasi interpersonal dibandingkan dengan SMS tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa WhatsApp lebih banyak digunakan karena memiliki fitur komunikasi yang lebih lengkap, seperti pesan instan, emoji, pengirim gambar, dan pesan suara yang memudahkan pengguna dalam berinteraksi. Penelitian juga menjelaskan bahwa WhatsApp tidak hanya digunakan untuk bertukar informasi, tetapi juga untuk menjaga kedekatan emosional dan hubungan interpersonal. Dalam hubungan romantis, komunikasi melalui WhatsApp membantu pasangan merasa dekat meskipun terpisah jarak. Namun, komunikasi digital juga memiliki keterbatasan dalam menyampaikan ekspresi emosi secara utuh sehingga masih berpotensi menimbulkan kesalahpahaman. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan WhatsApp sangat memengaruhi pola komunikasi interpersonal di era digital.

LANDASAN TEORI

Close Encounters: Communication in Relationships

Untuk memahami bagaimana pasangan LDR menyelesaikan konflik emosional melalui WhatsApp, Menurut Hocker dan Wilmot (2014), konflik interpersonal sering muncul karena adanya perbedaan persepsi, perbedaan kebutuhan, serta perbedaan cara individu menafsirkan perilaku atau pesan.

Penelitian ini menggunakan landasan teori komunikasi dalam hubungan interpersonal. Guerrero, Andersen, dan Afifi menjelaskan bahwa komunikasi dalam hubungan dekat (romantis) tidak

hanya berfungsi untuk bertukar informasi, tetapi juga untuk membangun makna hubungan, menjaga kedekatan, dan mengelola konflik.

Dalam kerangka penelitian ini, Menurut Guerrero, Andersen, dan Afifi (2018) terdapat **tiga komponen komunikasi interpersonal** yang menjadi pilar untuk menganalisis strategi pasangan LDR dalam menyelesaikan konflik emosional, yaitu:

1) Pengungkapan diri (*self-disclosure*)

Pengungkapan diri merupakan proses keterbukaan individu dalam menyampaikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan kekhawatiran kepada pasangan. Dalam LDR, *self-disclosure* menjadi penting karena pasangan tidak dapat “membaca” kondisi emosional pasangannya melalui kehadiran fisik. Keterbukaan membantu pasangan memahami apa yang sebenarnya dirasakan dan dibutuhkan, sehingga mengurangi ruang salah tafsir. Dalam konteks konflik emosional, keterbukaan dapat berupa menyampaikan alasan merasa tersinggung, menjelaskan pemicu cemburu, atau mengungkap rasa tidak nyaman secara jelas.

2) Empati

merupakan kemampuan memahami kondisi emosional orang lain dan meresponsnya secara tepat. Dalam konflik emosional, empati berperan sebagai “jembatan” agar pasangan tidak hanya fokus pada pembelaan diri, tetapi juga mampu memahami sudut pandang pasangan. Dalam komunikasi digital, empati perlu ditampilkan melalui pilihan kata, cara merespons, serta kesediaan mendengarkan. Empati juga berkaitan dengan kemampuan pasangan menahan respons impulsif (misalnya membalas chat saat emosi) dan memilih respons yang lebih menenangkan.

3) Dukungan verbal

Dukungan verbal adalah bentuk dukungan yang diberikan melalui kata-kata yang menenangkan, menguatkan, dan menunjukkan kepedulian (misalnya meyakinkan pasangan, meminta maaf, memberi afirmasi, atau mengajak mencari solusi). Pada hubungan jarak jauh, dukungan verbal menjadi sangat penting karena pasangan tidak bisa memberikan dukungan fisik secara langsung. Dukungan verbal juga dapat mencegah konflik membesar karena pasangan merasa diperhatikan dan dihargai.

Tiga pilar tersebut dipakai untuk “membaca” bagaimana pasangan LDR mengelola konflik emosional ketika komunikasi terjadi melalui WhatsApp.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus untuk memahami pengalaman subjektif pasangan yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR) dalam menghadapi konflik emosional melalui komunikasi digital, khususnya aplikasi WhatsApp. Metode fenomenologi digunakan untuk menggali makna pengalaman hidup informan terkait cara mereka membangun komunikasi, menyelesaikan konflik, dan mempertahankan hubungan jarak jauh.

Populasi dalam penelitian ini Adalah pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship). Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu pasangan yang sedang menjalani LDR minimal 6 bulan , aktif menggunakan WhatsApp sebagai media komunikasi utama, serta pernah mengalami konflik emosional dalam hubungan mereka. Penelitian ini melibatkan beberapa informan agar peneliti dapat memperoleh Gambaran pengalaman yang mendalam mengenai strategi komunikasi interpersonal dalam hubungan LDR. Fokus peneliti diarahkan pada bagaimana psangan memaknai konflik emosional dan cara mereka menyelesaikannya melalui komunikasi digital.

Menurut Creswell (2013), pendekatan kualitatif digunakan ketika peneliti ingin memperoleh pemahaman mendalam tentang perilaku, pandangan, dan pengalaman partisipan terhadap suatu fenomena. Senada dengan itu, **Sugiyono (2019)** menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami makna di balik fenomena yang dialami subjek secara holistik dan mendalam dalam konteks yang alamiah.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pertanyaan semi terstruktur agar informan dapat menceritakan pengalaman mereka secara lebih terbuka. Selain wawancara, penelitian juga menggunakan observasi terhadap bentuk komunikasi digital yang relevan, seperti penggunaan pesan teks, emoji, pesan suara, dan video call dalam interaksi pasangan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis fenomenologi dengan tahapan membaca transkrip wawancara secara berulang, melakukan pengkodean, mengidentifikasi tema tema utama, dan menarik makna dari pengalaman informan. Keabsahan data dilakukan melalui trigulasi data dan member checking untuk memastikan kesesuaian hasil penelitian dengan informan. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai strategi komunikasi interpersonal pasangan LDR dalam menyelesaikan konflik emosional melalui WhatsApp.

HASIL

WhatsApp sebagai “Ruang Utama” Menjalani Hubungan LDR

Hasil penelitian menunjukkan bahwa WhatsApp menjadi media komunikasi yang paling dominan dan utama dalam hubungan LDR informan. Dalam situasi hubungan jarak jauh, komunikasi tidak lagi sekadar “pelengkap”, melainkan menjadi “tempat hubungan itu berjalan”. Artinya, banyak aktivitas hubungan yang biasanya dilakukan saat bertemu langsung seperti ngobrol santai, berbagi cerita, memastikan kabar, menyampaikan rasa rindu, bahkan menyelesaikan masalah dipindahkan ke ruang percakapan WhatsApp.

Hal ini tampak pada pernyataan informan yang menegaskan bahwa rutinitas hubungan LDR dilakukan melalui WhatsApp selama bertahun-tahun.

“Oh, LDR itu kurang lebih 2 sampai 3 tahun... rutinitanya aktivitas hariannya ya lewat WhatsApp.” (Informan 1)

Kutipan ini menunjukkan bahwa WhatsApp bukan hanya alat untuk mengirim pesan, tetapi menjadi “wadah rutinitas hubungan”. Kata “rutinitas” mengandung makna adanya kebiasaan yang berulang dan menjadi bagian dari pola hubungan. Dalam konteks LDR, rutinitas

komunikasi bukan sekadar kebiasaan, tetapi juga cara untuk menjaga rasa kedekatan agar hubungan tetap terasa hidup.

Informan 1 juga menegaskan bahwa karena kondisi LDR, komunikasi perlu dimaksimalkan melalui WhatsApp.

“Karena kondisinya LDR, kita cuma bisa maksimalin komunikasi lewat WhatsApp.”
(Informan 1)

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa WhatsApp menjadi pilihan yang terasa paling realistis dan paling mungkin dilakukan secara konsisten. Dalam LDR, pasangan tidak bisa dengan mudah “menghadirkan diri” secara fisik. Maka, WhatsApp menjadi pengganti paling dekat untuk menghadirkan pasangan dalam keseharian.

Selain karena kebutuhan jarak, WhatsApp juga dipilih karena dinilai paling mudah digunakan. Kemudahan akses dan fitur yang sederhana membuat komunikasi bisa berjalan cepat tanpa banyak hambatan.

“Karena WhatsApp itu fiturnya lebih mudah buat komunikasi. Simpel, cepat aksesnya.”
(Informan 3)

Makna dari kutipan Informan 3 bukan hanya soal “fitur”, tetapi tentang kebutuhan komunikasi yang praktis. LDR menuntut komunikasi yang bisa dilakukan kapan saja dan di sela-sela aktivitas. Karena itu, WhatsApp dianggap mampu memenuhi kebutuhan pasangan untuk tetap terhubung meski sibuk.

Bahkan, pada beberapa informan, WhatsApp dianggap sangat membantu sampai muncul rasa “bersyukur” karena teknologi itu ada.

Intensitas Komunikasi sebagai Pengganti Kehadiran Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam LDR, pasangan cenderung menjadikan komunikasi sebagai “pengganti kehadiran”. Karena tidak bisa bertemu langsung, komunikasi di WhatsApp menjadi cara untuk menutup kekosongan jarak. Di sini, intensitas komunikasi bukan hanya soal seringnya chat, tetapi juga tentang bagaimana pasangan berusaha tetap “hadir” dalam hidup satu sama lain.

Bagi informan, komunikasi yang rutin memberi rasa bahwa pasangan masih dekat, masih peduli, dan masih berada “di sisi” mereka meski secara fisik jauh. Karena itu, ketika intensitas komunikasi berubah misalnya telat membalas, hilang kabar, atau jawaban terasa singkat perubahan kecil itu bisa langsung terasa besar.

Temuan ini berhubungan dengan cara informan menggambarkan pentingnya komunikasi harian lewat WhatsApp. Dalam konteks LDR, komunikasi bukan hanya kebutuhan informasi (“kamu lagi apa?”) tetapi juga kebutuhan emosional (“aku masih penting nggak buat kamu?”). Hal ini terlihat dari pengalaman informan yang mengatakan jarak membuat pikiran mudah kemana-mana ketika komunikasi terhambat.

“Karena kita jauh dan nggak bisa ketemu langsung, kalau pasangan nggak ngabarin itu langsung kepikiran macam-macam.” (Informan 2)

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa “ngabarin” bukan hanya aktivitas mengirim informasi,

tetapi tanda perhatian dan bukti keberadaan pasangan. Ketika kabar tidak ada, muncul ruang kosong yang memancing overthinking. Dalam LDR, “diam” sering terasa seperti “hilang”, dan “telat balas” bisa terasa seperti “ditinggalkan”.

Dengan demikian, komunikasi intens di WhatsApp dalam LDR berfungsi sebagai pengganti kehadiran fisik. Ketika komunikasi lancar, hubungan terasa dekat. Namun ketika komunikasi terganggu, rasa aman bisa ikut terganggu.

Jarak dan Ketidakpastian sebagai Akar Konflik Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik emosional dalam LDR sering berakar dari jarak fisik yang menciptakan ketidakpastian. Dalam hubungan yang dekat secara fisik, banyak hal bisa dipastikan lewat pertemuan langsung: ekspresi wajah, nada bicara, situasi sekitar, dan alasan seseorang sedang sibuk. Namun dalam LDR, semua itu tidak terlihat. Akibatnya, pasangan mengandalkan teks, dan ketika teks tidak cukup menjelaskan, muncul asumsi.

Hal ini disampaikan secara jelas oleh informan 1 yang menekankan bahwa LDR memerlukan kepercayaan karena tidak bertemu langsung, dan jarak membuat salah paham sering muncul.

“Kalau namanya LDR ya pasti harus percaya, karena kita nggak ketemu langsung. Salah paham itu sering muncul karena cuma komunikasi lewat chat dan jarak bikin kita mikir macam-macam.” (Informan 1)

Kutipan ini mengandung dua poin penting. Pertama, adanya tuntutan trust (“harus percaya”). Kedua, adanya risiko salah paham yang lebih besar karena komunikasi dominan lewat chat. Kata “mikir macam-macam” menunjukkan bahwa jarak bisa memperbesar kecemasan. Informan bukan hanya membahas konflik, tetapi juga menyampaikan proses psikologis yang terjadi: jarak → kurang kepastian → muncul pikiran negatif → konflik.

Temuan ini juga tampak pada informan lain yang memiliki jarak lebih ekstrem (Jakarta–NTT). Dalam kondisi jarak seperti ini, komunikasi benar-benar bergantung pada media.

“Saya di Jakarta, pasangan saya di Nusa Tenggara Timur. Karena jaraknya jauh dan nggak bisa ketemu langsung, komunikasi cuma lewat WhatsApp dan telepon.” (Informan 5)

Kutipan informan 5 memperjelas bahwa ketika jarak tidak memungkinkan pertemuan langsung, hubungan sepenuhnya bergantung pada komunikasi digital. Artinya, kualitas hubungan sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi dan di sinilah konflik bisa muncul jika komunikasi tidak berjalan sesuai harapan.

Dengan demikian, temuan menunjukkan bahwa jarak dan ketidakpastian menjadi akar konflik emosional dalam LDR. Ketika pasangan tidak bisa memastikan situasi secara langsung, konflik mudah muncul dari asumsi-asumsi yang berkembang.

Salah Paham: Konflik yang Paling Sering Muncul dalam Chat WhatsApp

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah paham menjadi bentuk konflik yang paling sering

muncul dalam komunikasi LDR melalui WhatsApp. Salah paham ini muncul karena chat teks memiliki keterbatasan: tidak ada intonasi suara, tidak ada ekspresi wajah, dan tidak ada konteks situasi yang terlihat langsung.

“Salah paham itu sering muncul karena cuma komunikasi lewat chat.” (Informan 1)

Informan 3 juga menguatkan bahwa chat membuat maksud mudah ditangkap

berbeda. “Karena kalau chat itu kan kadang maksudnya beda sama yang ditangkap.” (Informan 3)

Makna dari dua kutipan ini adalah: konflik tidak selalu muncul karena masalah besar, tetapi karena perbedaan tafsir. Dalam LDR, pasangan sangat bergantung pada chat untuk menyampaikan emosi dan niat baik. Namun karena chat terbatas, pesan yang seharusnya biasa saja bisa terasa dingin, datar, atau bahkan menyakitkan.

Salah paham juga sering muncul dari hal-hal kecil seperti pemilihan kata, jawaban singkat, atau respon yang dirasa tidak sehangat biasanya. Ketika satu pihak sedang lelah atau sensitif, pesan chat yang singkat bisa dibaca sebagai tanda tidak peduli. Akibatnya, konflik bisa muncul bukan karena isi masalah, tapi karena cara membaca pesan.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa chat WhatsApp adalah ruang komunikasi yang rawan konflik karena interpretasi pesan bisa berbeda, dan perbedaan interpretasi itu memicu ketegangan emosional.

Overthinking karena “Tidak Ada Kabar” dan Lambat Dibalas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu pemicu konflik yang kuat adalah kondisi ketika pasangan tidak mengabari atau lambat membalas. Dalam LDR, aktivitas “ngabarin” menjadi tanda penting yang menunjukkan pasangan masih hadir dan masih peduli. Karena itu, ketika kabar hilang, informan cenderung merasa tidak tenang dan mulai overthinking.

Hal ini terlihat jelas pada pernyataan informan 2.

“Karena kita jauh dan nggak bisa ketemu langsung, kalau pasangan nggak ngabarin itu langsung kepikiran macam-macam.” (Informan 2)

Kutipan ini menggambarkan proses emosional yang terjadi. “Langsung kepikiran macam-macam” berarti pikiran negatif muncul cepat. Dalam kondisi LDR, lambat balas tidak hanya dimaknai “sibuk”, tetapi bisa dibaca sebagai “ada sesuatu”, “nggak peduli”, atau “lagi sama orang lain”. Ini menunjukkan bahwa masalahnya bukan hanya pada waktu balas chat, tetapi pada rasa aman dalam hubungan. Temuan ini memperlihatkan bahwa komunikasi yang terhambat bisa menjadi pemicu konflik emosional karena pasangan membutuhkan kepastian dan kehadiran melalui kabar-kabar kecil .

Cemburu sebagai Bentuk Konflik yang Terkait dengan Aktivitas Sosial Pasangan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa cemburu juga menjadi konflik yang cukup dominan dalam komunikasi LDR melalui WhatsApp. Cemburu di sini tidak selalu muncul karena bukti adanya orang ketiga, tetapi lebih sering karena pasangan tidak bisa melihat langsung apa yang terjadi di sekitar pasangannya. Ketika aktivitas pasangan tidak diketahui jelas, muncul

pertanyaan, kecurigaan, dan rasa tidak nyaman.

“Dia tuh sering kayak, ‘Kamu teleponan sama siapa?’ Padahal nge-game.” (Informan 5)

Kutipan ini menunjukkan bahwa cemburu bisa muncul dari ketidaktahuan konteks. Informan 5 merasa aktivitasnya normal, tetapi pasangannya menganggap ada hal lain. Dalam LDR, hal-hal sepele bisa menjadi pemicu cemburu karena pasangan tidak bisa memastikan situasi secara langsung.

“Apalagi saya tinggal sendirian... orang yang paling saya tunggu itu ya pacar saya... saat saya butuh dia tapi dia bilang lagi kumpul atau minum sama teman-temannya, rasanya pengen marah dan cemburu.” (Informan 6)

Emosional yang tinggi. Ketika ia butuh pasangan tetapi pasangan sedang bersama teman, muncul rasa ditinggalkan dan kalah prioritas. Dalam kondisi LDR, rasa ini bisa lebih tajam karena tidak ada cara cepat untuk “menenangkan diri” lewat pertemuan fisik.

Konflik karena Janji Waktu Komunikasi yang Tidak Terpenuhi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik tidak hanya muncul karena pesan, tetapi juga karena “janji waktu komunikasi” yang tidak terpenuhi. Dalam LDR, pasangan sering membuat kesepakatan waktu untuk telepon atau video call sebagai cara menjaga kedekatan. Namun ketika janji itu tidak dipenuhi, muncul rasa kecewa dan marah.

Informan 6 menjelaskan bahwa konflik sering berawal dari momen seperti ini.

“Saya sudah minta dia telepon jam 8 malam, tapi ternyata dia enggak telepon... Dari situ biasanya konflik mulai.” (Informan 6)

Kutipan ini menunjukkan bahwa konflik bukan semata karena “tidak telepon”, tetapi karena adanya ekspektasi yang dibangun sebelumnya. Janji waktu komunikasi menjadi simbol komitmen. Ketika tidak ditepati, yang terasa bukan hanya “komunikasinya gagal”, tetapi juga “komitmennya dipertanyakan”. Dalam konteks LDR, janji komunikasi sering menjadi penopang rasa aman. Maka, saat janji itu tidak terjadi, konflik mudah muncul.

Telepon dan Video Call sebagai Strategi Klarifikasi dan Penyelesaian Konflik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika konflik meningkat atau ketika salah paham tidak selesai lewat chat, informan cenderung berpindah ke telepon atau video call. Strategi ini dilakukan karena call dan video call dianggap lebih jelas dan lebih efektif menyelesaikan masalah.

Informan 3 menyatakan bahwa komunikasi mereka lebih dominan lewat call karena lebih enak.

“Sebenarnya lebih dominan call sih. Karena kalau call itu lebih enak...” (Informan 3)

Ia juga menegaskan bahwa konflik akan lebih mudah selesai jika dibahas secara jelas lewat telepon.

“Kalau nggak clear masalahnya, ya, di telepon aja langsung... klarifikasi, solusi, and then baikan.” (Informan 3)

Kutipan informan 3 menunjukkan adanya pola: konflik → klarifikasi → solusi → baikan. Artinya, call bukan hanya media komunikasi, tetapi menjadi ruang negosiasi hubungan. Ketika chat membuat interpretasi liar, call digunakan untuk menertibkan makna, menurunkan emosi, dan memastikan maksud masing-masing.

Kepercayaan dan Bukti Digital sebagai Cara Menjaga Stabilitas Hubungan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan adalah fondasi hubungan LDR. Karena pasangan tidak selalu bisa melihat langsung aktivitas pasangannya, trust menjadi penopang agar hubungan tidak mudah rusak oleh prasangka.

Informan 1 menegaskan bahwa LDR harus berbasis percaya.

“Kalau namanya LDR ya pasti harus percaya, karena kita nggak ketemu langsung.” (Informan 1)

Namun, penelitian juga menemukan bahwa trust kadang perlu “dibantu” dengan bukti digital untuk meredakan cemburu atau kecurigaan. Informan 5 menyebut bahwa ia bisa menunjukkan riwayat telepon sebagai bukti.

“Kalau emang dia tetap nggak percaya, kita kasih bukti... karena kita ada riwayat telepon.” (Informan 5)

Kutipan ini menunjukkan bahwa teknologi WhatsApp bukan hanya tempat komunikasi, tetapi juga menyediakan jejak digital yang dapat dipakai sebagai alat meyakinkan pasangan. Ini menggambarkan bahwa dalam LDR, pasangan kadang membangun trust melalui transparansi dan pembuktian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship) mengalami perubahan yang signifikan akibat penggunaan media digital sebagai sara utama interaksi. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, komunikasi tidak hanya dipahami sebagai proses pertukaran pesan, tetapi juga sebagai proses membangun hubungan, mempertahankan kedekatan emosional, dan menciptakan makna bersama antara individu yang terlibat dalam hubungan tersebut. Guerrero, Andersen, dan Afifi (2018) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran makna verbal dan nonverbal yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan relasi interpersonal. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa WhatsApp telah mengambil alih banyak fungsi kehadiran fisik dalam hubungan romantis. Aktivitas seperti memberi kabar, membalas pesan, melakukan panggilan suara, hingga video call dipahami pasangan sebagai bentuk perhatian dan simbol kehadiran emosional. Dalam konteks ini, komunikasi digital tidak lagi hanya menjadi alat penyampai informasi, tetapi telah berubah menjadi ruang utama tempat hubungan dijalankan. Hal tersebut terlihat dari pengalaman informan yang menganggap komunikasi harian melalui WhatsApp sebagai rutinitas utama hubungan mereka. Kondisi ini memperlihatkan bahwa hubungan interpersonal pada pasangan LDR sangat bergantung pada keberlangsungan komunikasi digital sebagai pengganti kehadiran fisik.

Temuan mengenai pentingnya komunikasi intensif dalam hubungan LDR juga dapat dipahami melalui konsep *symbolic presence* atau kehadiran simbolik dalam komunikasi bermediasi teknologi. Menurut Ellison et al (2014), media digital tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan kasih sayang, membangun keintiman, dan mempertahankan kedekatan emosional dalam hubungan interpersonal. Dalam hubungan jarak dekat, pasangan dapat menunjukkan perhatian melalui kehadiran fisik, sentuhan atau kebersamaan secara langsung. Namun, dalam hubungan LDR, bentuk kehadiran tersebut digantikan oleh simbol-simbol komunikasi digital seperti chat, emoji, voice note, telepon, dan video call. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sederhana seperti “ngabarin” memiliki makna emosional yang sangat besar bagi pasangan. Informan merasa tenang ketika pasangan rutin memberi kabar, sementara keterlambatan membalas pesan justru memunculkan rasa cemas dan ketidakamanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi digital berfungsi sebagai representasi kehadiran pasangan. Ketika komunikasi berjalan lancar, pasangan merasa hubungan tetap dekat dan stabil. Sebaliknya, ketika komunikasi terganggu, pasangan merasa kehilangan simbol perhatian dan keberadaan emosional pasangannya.

Selain itu, hasil penelitian mengenai munculnya *overthinking* ketika pasangan lambat membalas pesan dapat dijelaskan melalui *Uncertainty Reduction Theory* yang dikembangkan Berger dan Calabrese (1975). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mengurangi ketidakpastian dalam hubungan interpersonal karena ketidakpastian dapat memunculkan rasa cemas dan ketidaknyamanan. Dalam hubungan LDR, ketidakpastian menjadi lebih besar karena pasangan tidak dapat melihat kondisi, aktivitas, maupun situasi pasangan secara langsung. Ketika komunikasi terganggu, individu tidak memiliki cukup informasi untuk memahami alasan di balik perilaku pasangan sehingga mulai membentuk asumsi sendiri. Berdasarkan hasil penelitian informan mengaku mudah “kepikiran macam-macam” ketika pasangan tidak memberi kabar atau lambat merespons pesan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap informasi membuat pasangan sulit memperoleh kepastian

emosional. Dalam konteks teori pengurangan ketidakpastian, individu akan berusaha mencari penjelasan terhadap perilaku pasangan agar rasa aman dalam hubungan tetap terjaga. Namun, ketika informasi yang diterima tidak lengkap, individu cenderung mengembangkan prasangka negatif yang akhirnya memicu konflik emosional. Oleh karena itu, konflik dalam hubungan LDR sering kali bukan disebabkan oleh masalah besar, tetapi oleh ketidakmampuan pasangan mengurangi rasa tidak pasti yang muncul akibat keterbatasan komunikasi digital.

Temuan penelitian mengenai dominannya salah paham dalam komunikasi pasangan LDR juga dapat dijelaskan melalui teori *Computer-Mediated Communication* (CMC). Menurut Walther (1992), komunikasi yang berlangsung melalui media digital memiliki keterbatasan dalam menyampaikan isyarat nonverbal seperti intonasi suara, ekspresi wajah, kontak mata, dan bahasa tubuh. Dalam komunikasi tatap muka, unsur-unsur nonverbal tersebut membantu individu memahami emosi dan maksud dari pesan yang disampaikan. Namun, dalam komunikasi berbasis teks seperti WhatsApp, pesan diterima hanya dalam bentuk tulisan sehingga maknanya lebih terbuka terhadap interpretasi subjektif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa jawaban singkat, keterlambatan membalas pesan, atau pemilihan kata tertentu sering kali ditafsirkan berbeda oleh pasangan dan berkembang menjadi konflik emosional. Dalam konteks hubungan romantis, pasangan menjadi sangat sensitif terhadap perubahan kecil dalam pola komunikasi karena komunikasi digital merupakan satu-satunya sarana utama untuk mempertahankan hubungan. Oleh sebab itu, perubahan kecil seperti berkurangnya emoji atau respons yang terasa lebih dingin dapat dimaknai sebagai tanda perubahan perhatian atau perubahan perasaan pasangan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keterbatasan media digital dalam menghadirkan isyarat emosional memperbesar peluang munculnya salah paham dalam hubungan LDR.

Hasil penelitian mengenai rasa cemburu dan rasa diabaikan juga dapat dipahami melalui konsep emosional reassurance dalam komunikasi interpersonal. Reassurance merupakan bentuk dukungan emosional yang diberikan pasangan untuk menumbuhkan rasa aman dan keyakinan terhadap hubungan. Stafford (2010) menjelaskan bahwa pasangan dalam hubungan jarak jauh membutuhkan reassurance yang lebih tinggi dibanding pasangan jarak dekat karena keterbatasan interaksi fisik membuat rasa aman dalam hubungan menjadi lebih rentan terganggu. Dalam penelitian ini, informan mengaku merasa cemburu ketika pasangan sulit dihubungi, lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman, atau tidak memberikan perhatian emosional yang cukup. Rasa cemburu tersebut bukan selalu dipicu oleh adanya orang ketiga, tetapi lebih banyak disebabkan oleh hilangnya reassurance yang biasanya diperoleh melalui komunikasi intensif. Dalam hubungan LDR, aktivitas sederhana seperti memberi kabar, menelepon, atau meluangkan waktu untuk video call menjadi simbol penting yang menunjukkan bahwa pasangan masih memberikan prioritas terhadap hubungan. Ketika kebutuhan reassurance tidak terpenuhi, individu merasa diabaikan dan mulai mempertanyakan perhatian pasangan terhadap hubungan mereka.

Penggunaan emoji, stiker, dan voice note dalam penelitian ini juga dapat dianalisis melalui perspektif komunikasi nonverbal dalam media digital. Menurut Castells (2010), perkembangan teknologi komunikasi telah menciptakan bentuk-bentuk interaksi baru yang memungkinkan individu menyampaikan emosi melalui simbol digital. Dalam komunikasi interpersonal, unsur nonverbal memiliki fungsi penting dalam memperjelas emosi, menunjukkan sikap, dan membantu penerima memahami pesan secara lebih utuh. Namun, dalam komunikasi

berbasis teks, unsur nonverbal tidak dapat muncul secara alami sehingga individu menciptakan bentuk simbolik baru seperti emoji dan stiker untuk menggantikannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan menggunakan emoji dan stiker menunjukkan kasih sayang, mencairkan suasana, atau mengurangi ketegangan ketika konflik terjadi. Selain itu, voice note digunakan untuk menghadirkan intonasi suara yang tidak dapat ditampilkan dalam teks biasa. Penggunaan fitur-fitur tersebut menunjukkan bahwa pasangan LDR secara aktif berusaha menciptakan komunikasi yang lebih personal dan emosional agar hubungan tetap terasa hangat meskipun dipisahkan oleh jarak.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pasangan lebih memilih telepon dan video call ketika konflik membesar juga dapat dijelaskan melalui media Richness Theory yang dikembangkan oleh Daft dan Lengel (1986). Teori ini menjelaskan bahwa setiap media komunikasi memiliki tingkat kekayaan rendah karena hanya mampu menyampaikan pesan verbal tanpa dukungan ekspresi visual maupun intonasi suara. Sebaliknya, telepon dan video call memilih tingkat kekayaan media yang lebih tinggi karena memungkinkan individu mendengar suara, memahami intonasi, serta melihat ekspresi wajah pasangan secara langsung. Dalam situasi konflik emosional, pasangan membutuhkan media yang mampu menyampaikan makna secara lebih lengkap agar tidak terjadi kesalahan interpretasi. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pasangan cenderung berpindah dari chat menuju telepon atau video call ketika konflik tidak dapat diselesaikan melalui teks. Kehadiran suara dan visual membantu pasangan memahami kondisi emosional satu sama lain, memberikan klarifikasi secara lebih jelas, serta menurunkan intensitas emosi negatif. Dengan demikian, pemilihan media komunikasi dalam hubungan LDR sangat dipengaruhi oleh kebutuhan emosional pasangan dalam menyelesaikan konflik interpersonal.

Selain itu, temuan mengenai trust dan transparansi juga dapat dipahami melalui *teori self-disclosure* dalam komunikasi interpersonal. Menurut DeVito (2016), *self disclosure* merupakan proses keterbukaan individu dalam menyampaikan informasi pribadi kepada pasangan sebagai cara membangun kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan interpersonal. Dalam hubungan LDR, keterbukaan menjadi sangat penting karena pasangan tidak dapat mengetahui aktivitas satu sama lain secara langsung. Oleh sebab itu, komunikasi yang transparan menjadi salah satu cara utama untuk membangun rasa aman dalam hubungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang rutin memberikan kabar, menjelaskan aktivitas secara terbuka, dan bersedia melakukan klarifikasi ketika konflik muncul cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil. Bahkan, penggunaan bukti digital seperti riwayat telepon atau tangkapan layar menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi alat untuk membangun dan mempertahankan trust dalam hubungan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa trust dalam hubungan LDR dibangun melalui kombinasi antara keyakinan emosional dan praktik keterbukaan komunikasi yang dilakukannya secara konsisten oleh kedua pasangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa hubungan LDR di era digital sangat bergantung pada kemampuan pasangan dalam mengelola komunikasi interpersonal melalui media digital. WhatsApp menjadi ruang utama tempat pasangan membangun kedekatan, mempertahankan rasa aman, dan menyelesaikan konflik emosional. Namun, keterbatasan komunikasi digital juga menciptakan kerentanan terhadap salah paham, kecemasan, dan konflik interpersonal akibat minimnya isyarat nonverbal serta tingginya ketidakpastian dalam hubungan. Oleh karena itu, pasangan LDR membutuhkan strategi komunikasi untuk menjaga stabilitas

hubungan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya mengubah cara individu berkomunikasi, tetapi juga mengubah cara individu membangun makna hubungan, mengekspresikan emosi, dan mempertahankan kedekatan interpersonal dalam hubungan romantis jarak jauh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa WhatsApp menjadi media komunikasi utama dalam hubungan Long Distance Relationship (LDR). Dalam kondisi hubungan jarak jauh, komunikasi melalui WhatsApp tidak hanya berfungsi sebagai alat bertukar informasi, tetapi juga sebagai ruang utama untuk menjaga kedekatan emosional pasangan. Aktivitas seperti mengirim pesan, melakukan panggilan suara, video call, hingga voice note menjadi bentuk kehadiran simbolik yang membantu pasangan tetap merasa dekat meskipun terpisah jarak. Insentitas komunikasi yang konsisten juga menjadi pengganti kehadiran fisik dalam mempertahankan hubungan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konflik emosional dalam hubungan LDR umumnya dipengaruhi oleh jarak ketidakpastian komunikasi. Keterbatasan interaksi langsung membuat pasangan lebih mudah mengalami overthinking, rasa cemburu, curiga, dan merasa diabaikan. Konflik sering muncul ketika pasangan terlambat membalas pesan, tidak memberi kabar, atau tidak memenuhi janji waktu komunikasi. Dalam hubungan LDR, hal-hal kecil dalam komunikasi digital dapat memiliki makna emosional yang besar karena pasangan sangat bergantung pada komunikasi sebagai bentuk perhatian dan kepastian hubungan.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa teks menjadi media komunikasi yang paling rentan menimbulkan salah paham. Keterbatasan ekspresi nonverbal seperti intonasi suara, ekspresi wajah dan bahasa tubuh membuat pesan mudah ditafsirkan berbeda oleh pasangan. Jawaban singkat, penggunaan kata tertentu, atau keterlambatan membalas pesan sering memicu konflik emosional karena pasangan membaca pesan berdasarkan kondisi emosional masing-masing. Oleh karena itu, komunikasi digital dalam hubungan LDR membutuhkan keterbukaan, empati, kemampuan memahami kondisi pasangan agar konflik tidak berkembang menjadi lebih besar.

Penelitian ini juga menemukan bahwa strategi komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam menyelesaikan konflik emosional pada pasangan LDR. Pasangan cenderung menggunakan telepon atau video call ketika konflik tidak dapat diselesaikan melalui teks. Voice call dan video call dianggap lebih efektif karena mampu menghadirkan intonasi suara dan ekspresi emosional secara lebih jelas sehingga memudahkan proses klarifikasi dan penyelesaian masalah. Selain itu, keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, empati terhadap pasangan, serta pemberian dukungan verbal menjadi strategi penting dalam menjaga stabilitas hubungan jarak jauh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan hubungan LDR sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal pasangan. Kepercayaan, transparansi, komunikasi yang konsisten, serta kemampuan mengelola konflik secara terbuka menjadi faktor utama dalam mempertahankan hubungan. WhatsApp sebagai media komunikasi digital memiliki peran besar dalam mendukung keberlangsungan hubungan LDR, namun

penggunaanya perlu diimbangi dengan strategi komunikasi yang efektif agar tidak memunculkan kesalahpahaman dan konflik emosional yang berkepanjangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). *Toward a developmental theory of interpersonal communication*. *Human Communication Research*, 1(2), 99–112.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). *Relational maintenance strategies and equity in marriage*. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267.
- Church, K., & De Oliveira, R. (2013). What's up with WhatsApp? Comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS. In *Proceedings of the 15th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services* (pp. 352–361).
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556-577
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). *Organizational information requirements, media richness and structural design*. *Management Science*, 32(5), 554–571.
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2018). *Close encounters: Communication in relationships* (5th ed.). Sage Publications.
- Hocker, J. L., & Wilmot, W. W. (2014). *Interpersonal Conflict* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hocker, J. L., & Wilmot, W. W. (2014). *Interpersonal conflict* (9th ed.). McGraw- Hill Education.
- Kaufmann, V. (2017). *Re-thinking mobility: Contemporary sociology*. Routledge.
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63–76.

- Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko, J. E. (2010). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationships. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 146-153.
- Pratiwi, R., & Sari, N. R. (2021). Dinamika emosi dalam hubungan jarak jauh pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Psikologi dan Komunikasi*, 10(2), 101–112.
- Sari, D. N., & Rahmawati, E. (2020). Makna komunikasi digital dalam menjaga hubungan romantis di era media sosial. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 11(2), 112–125
- Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. London, England: John Wiley & Sons.
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research*, 37(2), 275–297.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long- distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Walther, J. B. (1992). *Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective*. *Communication Research*, 19(1), 52–90.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication research*, 23(1), 3-43.
- Walther, J. B. (1996). *Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction*. *Communication Research*, 23(1), 3–43.