

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam era modern, hubungan yang terpisah jarak atau yang dikenal dengan (Long Distance Relationship) menjadi fenomena yang semakin umum dijumpai. Kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi telah membuka peluang bagi individu untuk terhubung dengan orang yang mereka cintai meskipun berada di kota, provinsi, atau bahkan negara yang berbeda. Situasi ini biasanya dipicu oleh alasan Pendidikan, Peluang kerja atau Kondisi keluarga yang memaksa pasangan untuk terpisah dalam waktu tertentu. (Stafford, 2005). LDR dapat dijelaskan sebagai bentuk hubungan romantis di mana dua individu terpisah secara fisik oleh jarak (proksimitas) atau geografis, sehingga mereka memiliki keterbatasan dalam melakukan kontak fisik, berkomunikasi, dan bertemu (Pistole & Roberts, 2011)

Hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship) muncul saat pasangan terpisah oleh jarak fisik yang cukup jauh, yang mengurangi peluang untuk berkomunikasi secara langsung dengan rutin. Mereka menamai LDR sebagai hubungan di mana komunikasi jarak jauh digunakan untuk mempertahankan rasa keterikatan dan hubungan. (Stafford & Merolla, 2007). Hubungan jarak jauh menimbulkan tantangan emosional seperti kecemasan, ketidakpastian, dan keterbatasan dukungan fisik. Oleh karena itu, pasangan LDR membutuhkan tingkat kepercayaan, komitmen, dan komunikasi yang lebih tinggi agar hubungan tetap stabil (Dindia & Emmers-Sommer, 2006). Meski demikian, perkembangan

teknologi membantu pasangan tetap terhubung secara emosional melalui video call, chatting, dan media sosial (Jiang & Hancock, 2013). Rasa tidak pasti tentang apa yang akan terjadi, kekhawatiran mengenai komitmen, atau kurangnya kemampuan untuk mengatur keadaan bisa menimbulkan stres yang signifikan bagi orang-orang. (Stafford dan Merolla (2007). Namun, masih banyak pasangan yang berhasil menjaga hubungan jarak jauh berkat perkembangan teknologi seperti video call, chatting, dan platform sosial yang mendukung mereka tetap berhubungan secara emosional. (Jiang & Hancock, 2013).

Long Distance Relationship (LDR) dapat berhasil bila ditopang oleh komunikasi yang efektif, kepercayaan, dan usaha bersama dari kedua belah pihak untuk menjaga hubungan dan merencanakan masa depan (Couture, 2020). Kualitas komunikasi yang baik menekankan pada bagaimana komunikasi dilakukan. Komunikasi akan menunjukkan efektivitasnya apabila komunikator dan komunikan saling terbuka. (Adelina, 2014:53).

Dalam sebuah hubungan cinta, komunikasi yang terbuka adalah elemen penting untuk mempertahankan kedekatan emosional dan rasa saling percaya di antara pasangan. Keterbukaan ini memberi kesempatan bagi pasangan untuk saling bertukar perasaan, gagasan, serta pengalaman dengan cara yang jujur dan jelas. Namun, dalam hubungan jarak jauh, tantangan pada komunikasi terbuka sering muncul akibat kurangnya interaksi langsung, perbedaan zona waktu, dan keterbatasan dalam menggunakan sarana komunikasi digital. (Stafford & Merolla, 2007).

Keterbukaan dalam berkomunikasi tidak hanya bergantung pada seberapa

sering kita berkomunikasi, tetapi juga pada mutu dialog serta kemampuan untuk menyampaikan pendapat dengan jujur. (Jiang & Hancock, 2013)

Dalam sebuah hubungan romantis, pola komunikasi di hubungan jarak jauh adalah faktor penting untuk kemampuan pasangan saling mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan pengalaman dengan jujur meskipun terpisah jarak. Melalui komunikasi ini mencakup kejujuran tentang rutinitas sehari-hari, keadaan emosional, serta masalah yang sedang dihadapi dalam hubungan. Dalam konteks LDR, proses komunikasi sering menghadapi tantangan menjadi sebab terbatasnya pertemuan fisik membuat pasangan lebih mengandalkan pesan digital dan komunikasi online untuk mempertahankan kedekatan dan kepercayaan satu sama lain. (Stafford & Merolla, 2007).

Ketika pasangan yang menjalani LDR dapat berbicara dengan jujur, mereka biasanya memiliki hubungan yang lebih kokoh, lebih sedikit rasa curiga, dan mampu menyelesaikan perselisihan dengan lebih efektif (Dainton & Aylor, 2002). Sebaliknya, minimnya keterbukaan bisa menyebabkan munculnya kesalahpahaman, perasaan cemas, serta ketidakjelasan dalam sebuah hubungan. Dengan begitu, kualitas komunikasi tidak hanya soal seberapa sering, melainkan juga menjadi faktor utama dalam kesuksesan hubungan jarak jauh.

Pasangan yang menjalani LDR jelas tidak bisa bebas bertemu dan mengekspresikan perasaan mereka satu sama lain, dan memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan, keterbukaan, dan empati, sekaligus untuk mengevaluasi kecocokan satu sama lain. Perlu adanya komitmen dalam memberikan dukungan, empati dan perhatian, serta tanggung jawab dalam

hubungan.

Komunikasi yang terbuka mendukung pasangan dalam mengatasi ketidakpastian yang dihadapi karena jarak, meningkatkan kebahagiaan dalam hubungan, dan memperkuat niat untuk menjaga komitmen dalam jangka panjang (Jiang & Hancock, 2013). Komunikasi interpersonal tidak hanya dilihat dari seberapa sering pasangan berinteraksi, tapi dilihat juga dari segi percakapan, cara menyampaikan pesan, serta kemampuan pasangan untuk saling mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, maupun persoalan yang sedang dihadapi secara jujur. Keterbukaan mengenai rutinitas sehari – hari, kondisi emosional dan harapan tentang hubungan menjadi beberapa faktor penting karena pasangan lebih banyak mengandalkan pesan digital untuk menjaga kedekatan dan kepercayaan.

Selain keterbukaan, komitmen adalah salah satu elemen penting yang mempengaruhi kelangsungan suatu hubungan, khususnya dalam hubungan yang terpisah jarak jauh. Komitmen sebagai suatu keadaan yang mengarahkan seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan yang meliputi orientasi jangka panjang, kedekatan dengan pasangan dan keinginan untuk terus bersama-sama melanjutkan hubungan dengan pasangan. Dalam situasi hubungan jarak jauh, minimnya interaksi fisik dapat meningkatkan potensi konflik, kecemasan, maupun rasa tidak aman dan keyakinan pada hubungan. (Rusbult, 1980).

Dalam situasi LDR, jarak yang ada dan interaksi fisik yang minim dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya konflik, kecemasan, serta ketidakamanan dalam suatu hubungan. Maka dari itu, memiliki komitmen yang kuat menjadi faktor krusial agar pasangan bisa menghadapi tantangan jarak dan

mempertahankan keseimbangan hubungan.

Pada pola komunikasi, adanya komitmen dalam hubungan jarak jauh tidak hanya memengaruhi kelangsungan hubungan, tetapi juga berdampak pada tingkat kepuasan, rasa percaya, dan kesehatan emosional kedua pihak. Seseorang dapat berhasil dalam menjalin hubungan jarak jauh, dikarenakan adanya kemauan untuk mengikat diri dalam sebuah komitmen yang merupakan suatu keputusan antara dua pihak untuk tetap mencintai dan mempertahankan cinta dengan pasangan.

Stafford (2010) mengungkapkan bahwa pasangan dengan tingkat komitmen tinggi biasanya melakukan pengelolaan komunikasi yang lebih baik dan berupaya lebih keras untuk mempertahankan kedekatan emosional.

Komitmen bukan aspek yang berdiri sendiri, melainkan sebagai pondasi penting dalam menjaga kualitas hubungan jarak jauh. Komitmen dalam hubungan jarak jauh dapat membuat seseorang merasa lebih terikat dengan pasangan, sehingga pasangan tidak dengan mudah mengakhiri hubungan, dan akan terus bersama dalam waktu yang panjang. Selain itu, komitmen juga secara tidak langsung dapat menandakan seberapa besar usaha mereka untuk menjaga hubungan tersebut meski banyak masalah yang mungkin muncul. Namun, berhasil tidaknya hubungan jarak jauh tergantung dari masing-masing individu yang terlibat dalam hubungan tersebut. Rusbult (dalam Miller, Perlman, & Brehm 2007).

Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dengan komitmen yang kuat dapat memiliki kualitas hubungan yang setara atau bahkan lebih unggul dibandingkan dengan pasangan yang tinggal berdekatan. (Stafford & Merolla, 2007). Ini menunjukkan bahwa komitmen bukan hanya sekedar perasaan terikat,

melainkan juga mencakup tindakan yang aktif untuk menjaga hubungan dari ancaman yang ditimbulkan oleh jarak dan waktu.

Dalam konteks LDR, komitmen yang tinggi mendorong pasangan untuk terus berkomunikasi secara intens. Teknologi seperti video call, pesan instan, dan media sosial juga berperan penting dalam menjaga kedekatan emosional meskipun secara fisik terpisah (Jiang & Hancock, 2013).

Dalam konteks hubungan jarak jauh, komunikasi bukan hanya berperan sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga berfungsi sebagai alat utama dalam menjaga kedekatan emosional. Situasi ini peran masing – masing dalam mengelola komunikasi menjadi sangat penting dan yang terlihat adalah perempuan sebagai pengelola komunikasi, di mana biasanya perempuan lebih aktif dalam memulai percakapan, menjaga keberlangsungan komunikasi, dan memastikan hubungan tetap harmonis meskipun terhalang oleh jarak.

Perempuan sering kali menunjukkan kemampuan dalam mengatur ritme komunikasi, memilih waktu yang tepat untuk berinteraksi, dan menyusun pesan agar efektif dan bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi tetapi juga ruang di mana pola komunikasi interpersonal dibentuk dan dikembangkan.

Perkembangan Teknologi yang terjadi dalam teknologi komunikasi digital membawa dampak besar terhadap cara orang berinteraksi, termasuk dalam hubungan jarak jauh atau Long Distance Relationship (LDR). Alat digital berfungsi sebagai sarana utama bagi pasangan LDR untuk mempertahankan ikatan emosional serta menjaga hubungan meskipun terpisah oleh jarak. (Jiang & Hancock, 2013).

Kehadiran teknologi dapat mengurangi perasaan asing serta memperkuat intensitas komunikasi, yang pada akhirnya bisa memperkuat ikatan antara pasangan. Oleh karena itu, penggunaan platform digital menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai keberhasilan dalam hubungan yang terpisah jarak. Selain memperkuat kedekatan, platform digital juga memiliki peran dalam mempertahankan rasa saling percaya dan komitmen.

Namun, pemanfaatan media digital juga dapat menghadirkan tantangan baru dalam hubungan jarak jauh. Pengawasan yang berlebihan melalui platform, kesalahpahaman pesan teks, dan perbedaan cara berkomunikasi bisa memicu perselisihan serta mengurangi rasa saling percaya (Dainton & Aylor, 2002). Di samping itu, komunikasi digital yang tidak langsung kadang kala tidak dapat memenuhi kebutuhan fisik, sehingga hal ini dapat menimbulkan kekhawatiran, ketidakpastian, atau salah paham mengenai komitmen dari pasangan (Rabby & Walther, 2003). Untuk itu, pengaruh media digital dalam hubungan jarak jauh memiliki sifat yang beragam, bisa memperkuat hubungan namun juga berpotensi merusak kualitas hubungan.

Media digital juga dapat menimbulkan masalah baru seperti cemburu digital, salah paham dalam komunikasi, dan ketergantungan pada konektivitas (Marshall et al., 2013). Fenomena ini dapat berpengaruh buruk pada kepuasan serta komitmen dalam hubungan jarak jauh. Meskipun kemajuan teknologi memudahkan kita untuk berkomunikasi, pasangan yang sangat tergantung pada media digital dapat mengalami kelebihan komunikasi atau “communication overload”. Situasi ini muncul ketika individu merasa terbebani oleh tuntutan komunikasi yang sangat

tinggi, yang pada akhirnya justru menambah rasa tidak puas dan perselisihan (Ledbetter, 2010). Ketidakseimbangan dalam pemakaian media digital juga dapat merusak kualitas interaksi dan hubungan cinta.

Media digital dapat berperan sebagai alat yang memiliki dua sisi dalam hubungan yang berlangsung jarak jauh. Di satu sisi, teknologi memberi dukungan terhadap keintiman dan komitmen yang terjaga sementara di sisi lainnya, penggunaan yang tidak seimbang dapat menyebabkan tantangan dalam komunikasi serta emosi. Oleh karena itu, penggunaan media digital yang sehat dan adaptif menjadi faktor kunci yang penting dalam memelihara mutu hubungan jarak jauh agar tetap kokoh dan harmonis.

Hubungan jarak jauh bukanlah jalan yang mudah, tetapi juga bukan jalan buntu. Dengan komitmen, komunikasi yang efektif, dan pemanfaatan teknologi yang bijak, banyak pasangan berhasil tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang dalam hubungan jarak jauh. Namun, seperti halnya semua hubungan, keberhasilan akhirnya bergantung pada kemauan kedua belah pihak untuk bekerja sama mengatasi tantangan dan membangun masa depan bersama.

Penelitian mengenai hubungan jarak jauh telah banyak dilakukan, terutama dalam konteks bagaimana pasangan mampu menjaga komitmen. Salah satu studi yang berhubungan adalah karya Dharmawijati (2007) yang berjudul “Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada Wanita Dewasa Awal”. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa wanita yang terlibat dalam hubungan jarak jauh masih bisa mempertahankan komitmen asalkan mereka memiliki kepercayaan terhadap pasangannya, dukungan emosional yang cukup, serta keyakinan akan masa depan

hubungan mereka. Temuan ini menegaskan bahwa komitmen tidak hanya dipengaruhi oleh kedekatan fisik, melainkan juga oleh faktor psikologis serta komunikasi yang ada dalam hubungan tersebut.

Hasil penelitian Dharmawijati (2007) memberikan pengertian bahwa komitmen dalam hubungan jarak jauh dapat tetap terjaga jika pasangan saling terbuka dalam mengekspresikan perasaan, harapan, dan kebutuhan masing-masing. Ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara komitmen dan proses komunikasi interpersonal dalam konteks hubungan jarak jauh. Namun, studi ini belum secara khusus mengeksplorasi bagaimana pola komunikasi interpersonal dari sisi perempuan sebagai pengelola komunikasi melalui media digital. Oleh karena itu, studi ini dilaksanakan untuk mengembangkan dan menguatkan hasil penelitian Dharmawijati (2007) dengan penekanan yang lebih terarah pada Pola Komunikasi Interpersonal romantis dalam hubungan jarak jauh : Studi kasus perempuan sebagai pengelola komunikasi melalui media digital.

Sebagian besar penelitian sebelumnya tentang hubungan jarak jauh (LDR) berfokus pada Faktor kepercayaan dan kesetiaan, Media komunikasi yang digunakan (WhatsApp, Instagram, dsb.), atau strategi mempertahankan hubungan secara umum.

Dalam tahun 2025 yang serba digital, cara orang berkomunikasi dalam hubungan interpersonal menunjukkan perkembangan yang berarti. Platform media sosial dan aplikasi pesan cepat memperlancar komunikasi jarak jauh, tetapi di sisi lain, mereka juga menghadirkan masalah baru berupa kurangnya keterbukaan komunikasi antar pasangan. Minimnya keterbukaan ini berdampak pada timbulnya

masalah kepercayaan dan hubungan yang tidak sehat yang semakin sering muncul, terutama di kalangan anak muda.

Data dari Katadata Insight Center (2025) mengungkapkan bahwa lebih dari 60% generasi Z di Indonesia mengakui telah mengalami hubungan yang dianggap "toxic" akibat kurangnya komunikasi yang jujur. Fenomena ini didukung oleh riset Populix (2024) yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasangan yang menjalani LDR sering merasa gelisah atau meragukan satu sama lain karena keterbatasan transparansi dalam interaksi secara digital. Ini menunjukkan bahwa kejujuran merupakan elemen penting dalam menciptakan kepercayaan dan komitmen.

Kurangnya transparansi dalam berkomunikasi membuat orang cenderung menyimpan perasaan mereka, menghindari perdebatan, atau membatasi apa yang akan dibahas, yang pada gilirannya memicu kesalahpahaman dan ketegangan emosional. Dalam situasi hubungan jarak jauh, permasalahan ini semakin meningkat karena interaksi secara langsung yang minim membuat kepercayaan dan komitmen menjadi sulit dipertahankan tanpa komunikasi yang jujur dan terbuka.

Penelitian tentang pola komunikasi interpersonal romantis dalam hubungan jarak jauh menjadi hal yang signifikan dan relevan untuk dilaksanakan. Melalui penelitian ini, diharapkan muncul pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana pasangan membangun, menjaga, dan mengelola komunikasi di tengah keterbatasan jarak. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat menjelaskan peran pola komunikasi interpersonal dalam memperkuat rasa saling percaya, meminimalkan potensi konflik maupun hubungan yang tidak sehat serta

mempertahankan komitmen dan kedekatan emosional dalam hubungan romantis pada era digital. Hubungan jarak jauh atau Long Distance Relationship (LDR) adalah jenis hubungan cinta yang memerlukan pasangan untuk tetap menjaga kedekatan emosional meskipun terpisah oleh jarak fisik. Rintangan seperti keterbatasan interaksi secara langsung, perbedaan waktu, dan rasa cemas seringkali muncul dan dapat mempengaruhi kelangsungan hubungan. Dalam hal ini, komunikasi yang terbuka menjadi faktor kunci untuk terus membangun kepercayaan, kedekatan, dan komitmen di antara pasangan. Komitmen itu sendiri adalah elemen yang menentukan keinginan pasangan untuk terus menjaga hubungan dalam waktu yang lama meskipun harus menghadapi tantangan jarak.

Dalam menjelaskan pentingnya dari pola komunikasi interpersonal, penelitian ini mengacu pada Teori Penetrasi Sosial oleh Altman dan Taylor pada tahun 1973. Teori ini menunjukkan bahwa kedekatan dalam interaksi antar pribadi terjadi melalui tahap pengungkapan diri yang dilakukan secara bertahap, dimulai dari informasi yang bersifat umum hingga detail yang lebih pribadi dan mendalam. Semakin besar tingkat keterbukaan yang dikembangkan oleh pasangan, semakin dalam hubungan yang terjalin. Dalam situasi LDR, platform digital berfungsi sebagai alat utama untuk melakukan proses pengungkapan diri guna menutupi kekurangan dari pertemuan secara langsung.

Berdasarkan penjelasan yang ada, penerapan teori Penetrasi Sosial sebagai landasan penelitian ini dinilai sesuai untuk mengkaji bagaimana proses pengungkapan diri melalui media komunikasi digital berperan dalam memperkuat komitmen dalam hubungan jarak jauh. Melalui studi ini, diharapkan dapat diraih

pemahaman yang lebih dalam mengenai keterkaitan antara keterbukaan dalam berkomunikasi dan tingkat komitmen, sehingga pasangan yang terlibat dalam LDR dapat mengelola hubungan mereka dengan baik meskipun terpisah oleh jarak.

Maka dari itu penulis bertujuan meneliti tentang **“Pola Komunikasi Interpersonal Romantis dalam Hubungan Jarak Jauh (Studi Kasus Perempuan sebagai Pengelola Komunikasi melalui Media Digital) ”** seperti yang sudah dijelaskan bahwa keterbukaan komunikasi memberikan pengertian bahwa dalam hubungan jarak jauh dapat tetap terjaga jika pasangan saling terbuka.

1.2. Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1. Fokus Penelitian

Berdasarkan dari konteks penelitian yang sudah dijelaskan focus dari penelitian ini adalah pada **“Pola Komunikasi Interpersonal Romantis dalam Hubungan Jarak Jauh (Studi Kasus Perempuan sebagai Pengelola Komunikasi melalui Media Digital)”**

1.2.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka menghasilkan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana pola komunikasi tahap (orientasi) pada hubungan jarak jauh?
2. Bagaimana pola komunikasi tahap (penjajakan afektif) pada hubungan jarak jauh?
3. Bagaimana pola komunikasi tahap (pertukaran afektif) pada hubungan jarak jauh?
4. Bagaimana pola komunikasi tahap (pertukaran stabil) pada hubungan jarak

jauh?

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis bagaimana pola komunikasi tahap (orientasi) pada hubungan jarak jauh.
2. Menganalisis bagaimana pola komunikasi tahap (penjajakan afektif) pada hubungan jarak jauh
3. Menganalisis bagaimana pola komunikasi tahap (pertukaran afektif) pada hubungan jarak jauh.
4. Menganalisis bagaimana pola komunikasi tahap (pertukaran stabil) pada hubungan jarak jauh.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk literatur teoritis bagi mahasiswa program studi ilmu komunikasi.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi pihak-pihak yang memerlukan, terutama dalam bidang komunikasi.
3. Menjadi acuan akademis untuk penelitian berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan variabel komunikasi, kepercayaan, serta mutu hubungan antara pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan mampu Memberikan wawasan kepada pasangan yang menjalani LDR tentang nilai dari komunikasi yang jujur untuk

memperkuat rasa saling percaya dan komitmen dalam hubungan mereka.

2. Memberikan arahan untuk pasangan LDR dalam mempertahankan kualitas hubungan dan dapat mendukung pasangan yang terlibat dalam hubungan jarak jauh untuk menyadari betapa pentingnya komunikasi yang jujur komunikasi yang lebih efisien dalam menjaga komitmen.
3. Penelitian ini bisa menjadi sumber pengetahuan dan informasi yang berguna bagi orang-orang yang tengah atau berencana untuk terlibat dalam hubungan jarak jauh, supaya mereka lebih siap mengatasi rintangan melalui komunikasi yang terbuka dan sehat.