

Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*) pada Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang di Luar Pulau Jawa

Muhammad Ramdhan¹, Ema², Oky Oxygentri³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Singaperbangsa Karawang

E-mail: muhammad.ramdhan18048@student.unsika.ac.id, ema@fisip.unsika.ac.id,
mickey.oxygentri@fisip.unsika.ac.id

Article History:

Received: 15 Juli 2025

Revised: 03 September 2025

Accepted: 25 September 2025

Keywords: *Interpersonal Communication, Long Distance Relationship, Students, Romantic Relationship, Trust*

Abstract: *This study aims to determine the forms of interpersonal communication used by Long-Distance Relationship (LDR) couples and the challenges faced in maintaining these relationships among students at Singaperbangsa University, Karawang. This study used a qualitative approach with a descriptive study method. The informants in this study were four LDR couples consisting of male and female students in long-distance relationships. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews and documentation. The results showed that the form of interpersonal communication most frequently used by LDR couples was digital technology-based communication, such as chat, telephone, and video calls through applications such as WhatsApp, Google Meet, and Zoom. Communication was carried out regularly with the aim of maintaining emotional closeness and avoiding misunderstandings. In addition, the couples also demonstrated openness, honesty, and a high level of commitment as part of a strategy to maintain relationship quality.*

PENDAHULUAN

Hubungan merupakan interaksi yang terjalin antara dua individu atau lebih yang saling memengaruhi, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis. Dalam konteks komunikasi, hubungan terbentuk dan berkembang melalui pertukaran pesan yang terus-menerus dan bermakna. Menurut Rakhmat (2011), hubungan antarpribadi terbentuk ketika komunikasi berlangsung secara intensif, terbuka, dan melibatkan keterlibatan emosional yang tinggi. Hubungan yang sehat ditandai oleh adanya kepercayaan, keterbukaan, empati, serta komitmen antara individu yang terlibat. Dengan demikian, kualitas suatu hubungan sangat ditentukan oleh sejauh mana individu mampu berkomunikasi secara efektif dan saling memahami satu sama lain.

Komunikasi merupakan fondasi utama dalam menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal, terutama dalam konteks hubungan romantis. Dalam hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship* atau *LDR*), komunikasi memiliki peran yang lebih signifikan

karena keterbatasan interaksi fisik antara pasangan. Ketika pasangan tidak dapat bertemu secara langsung, kualitas dan intensitas komunikasi menjadi kunci dalam menjaga keintiman, kepercayaan, dan keberlangsungan hubungan

Di era modern, pacaran bukan lagi dianggap hal yang tabu, melainkan sebagai suatu yang wajar sebelum menuju jenjang pernikahan. Proses pacaran ini berfungsi untuk saling mengenal sifat dan karakter antara laki-laki dan perempuan, sehingga diharapkan dapat memahami satu sama lain sebelum membangun rumah tangga. Hubungan berpacaran lebih dari sekedar bersosialisasi, mereka juga melakukan hal-hal tentang emosi, memahami satu sama lain, dan menemukan kecocokan. Dalam hubungan pacaran, pasangan saling berkomunikasi untuk memahami, mendukung, dan memperkuat ikatan mereka. Ini mencakup semua ciri komunikasi interpersonal yang telah disebutkan sebelumnya, seperti memberikan umpan balik satu sama lain, menggunakan komunikasi non-verbal, serta memahami konteks dan dampak gangguan dalam hubungan mereka.

Menurut Hampton (2004) hubungan pacaran dapat diklasifikasikan menjadi dua bentuk, yakni *Proximal Relationship (PR)* dan *Long-Distance Relationship (LDR)*. *Proximal Relationship*, juga dikenal sebagai pacaran jarak dekat, adalah jenis hubungan di mana kedua pasangan tinggal di kota atau lokasi yang sama, sehingga mereka dapat bertemu secara rutin dan mudah, yang memungkinkan mereka berinteraksi satu sama lain dan membangun hubungan yang lebih dekat. Sedangkan, *Long Distance Relationship (LDR)* dalam bahasa Indonesia yaitu pacaran jarak jauh. *LDR* merupakan jalinan atau hubungan antar pribadi yang dibatasi oleh kedekatan jarak dan fisik dalam periode tertentu.

Dapat dikatakan bahwa hubungan jarak jauh ini merupakan hal yang unik dan sulit dilakukan, karena pasangan berada di tempat yang berjauhan. Seringkali mereka terpisah oleh jarak yang cukup besar sehingga sulit untuk bertemu secara teratur. Dalam kedua tipe hubungan ini, komunikasi dan kepercayaan menjadi faktor penting dalam menjaga keberlangsungan dan kebahagiaan hubungan. Komunikasi interpersonal dalam hubungan *LDR* memiliki tantangan yang lebih kompleks dibandingkan hubungan jarak dekat, karena keterbatasan waktu dan ruang dapat memengaruhi intensitas serta kualitas komunikasi.

Menurut Devito (2013), komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang yang memiliki hubungan yang signifikan, ditandai dengan keterbukaan, empati, dan dukungan. Dalam konteks *LDR*, aspek-aspek tersebut menjadi lebih krusial karena pasangan tidak dapat mengandalkan komunikasi nonverbal secara langsung, seperti sentuhan atau ekspresi wajah secara fisik. Sebagai gantinya, mereka mengandalkan teknologi komunikasi seperti pesan teks, panggilan suara, dan *video call* untuk menjaga keintiman emosional dan keterhubungan secara psikologis. Hal ini menjadikan komunikasi dalam *LDR* tidak hanya berfungsi sebagai penyampai pesan, tetapi juga sebagai sarana membangun kepercayaan dan keamanan emosional satu sama lain.

Perkembangan teknologi digital telah memungkinkan pasangan *LDR* untuk tetap menjaga intensitas komunikasi melalui berbagai media. Tidak hanya sebatas teks dan panggilan suara, kini pasangan dapat memanfaatkan media sosial, aplikasi pesan instan, panggilan video, hingga platform berbasis *virtual reality* untuk menciptakan pengalaman komunikasi yang lebih nyata dan emosional. Menurut West dan Turner (2010), media komunikasi memengaruhi proses komunikasi itu sendiri, karena setiap medium memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal kecepatan, keintiman, dan konteks. Sebagai contoh, komunikasi melalui *video call* memungkinkan ekspresi wajah dan intonasi suara terlihat, sehingga dapat mengurangi kemungkinan salah paham dan menciptakan kedekatan emosional yang lebih baik

dibandingkan dengan pesan teks. Selain itu, aplikasi seperti *WhatsApp*, *Telegram*, hingga *Zoom* menyediakan fitur-fitur interaktif seperti berbagi gambar, stiker, *voice note*, bahkan *live location*, yang mendukung keterlibatan emosional dalam hubungan. Pemilihan media yang tepat dan variasi dalam berkomunikasi menjadi strategi penting bagi pasangan *LDR* untuk menjaga kestabilan hubungan dan mengurangi perasaan keterpisahan.

Hubungan jarak jauh tidak hanya terjadi pada pasangan yang telah bekerja atau menikah, tetapi juga banyak ditemukan di kalangan mahasiswa, termasuk di lingkungan Universitas Singaperbangsa Karawang. Sebagai salah satu perguruan tinggi negeri yang menerima mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia, Unsika menjadi ruang sosial yang sangat beragam, baik dari segi budaya, latar belakang daerah, hingga dinamika hubungan pribadi. Tidak sedikit mahasiswa Unsika yang menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan mereka yang berada di luar Karawang, bahkan di luar provinsi. Hal ini menjadikan kampus sebagai lingkungan yang unik untuk mengamati bagaimana komunikasi interpersonal dijalankan dalam konteks *LDR*. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif secara emosional dan sosial, umumnya memiliki akses tinggi terhadap teknologi komunikasi dan cenderung aktif dalam memanfaatkan berbagai media digital untuk menjaga relasi. Oleh karena itu, lingkungan Mahasiswa sangat relevan dijadikan sebagai lokasi penelitian karena dapat mencerminkan dinamika nyata dan kompleksitas komunikasi interpersonal dalam hubungan *LDR* di era digital. Teori Keterikatan (*Attachment Theory*) merupakan teori yang relevan untuk diterapkan dalam penelitian ini. Teori ini membahas bagaimana individu mengembangkan keterikatan emosional satu sama lain, yang relevan dengan hubungan, di mana keterikatan dan rasa percaya harus dipertahankan melalui komunikasi, meskipun ada jarak fisik. (Bowlby, 1969)

Melihat kompleksitas dinamika komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh, khususnya di kalangan mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang, penting untuk menelaah lebih dalam bagaimana proses komunikasi dijalankan, media apa yang digunakan, serta tantangan yang dihadapi oleh pasangan *LDR*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai komunikasi interpersonal yang digunakan untuk mempertahankan hubungan, sekaligus menjadi kontribusi akademis dalam kajian ilmu komunikasi interpersonal di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan wawasan praktis bagi individu yang sedang menjalani hubungan jarak jauh agar dapat membangun komunikasi yang efektif dan sehat. Oleh karena itu, penelitian mengenai komunikasi interpersonal antar pasangan *LDR* di Unsika menjadi relevan untuk dilakukan sebagai upaya memahami lebih dalam interaksi manusia dalam konteks keterbatasan fisik namun tetap terhubung secara emosional dan psikologis.

LANDASAN TEORI

Teori Ketertarikan (*Attachment Theory*)

Teori keterikatan atau attachment theory pertama kali diperkenalkan oleh John Bowlby, seorang psikoanalisis asal Inggris, yang menjelaskan bahwa keterikatan adalah ikatan emosional yang kuat antara individu, terutama yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, dan berpengaruh besar terhadap hubungan interpersonal di masa dewasa. Bowlby menyatakan bahwa keterikatan merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat universal, dan seseorang akan selalu mencari kedekatan emosional dengan orang lain yang dianggap signifikan (*significant others*) untuk merasa aman dan terlindungi (Bowlby, 1988). Dalam konteks hubungan romantis, keterikatan yang sehat membantu individu membangun kepercayaan, kedekatan emosional, dan stabilitas dalam relasi, termasuk dalam situasi hubungan jarak jauh.

Menurut Mary Ainsworth, yang melanjutkan dan mengembangkan penelitian Bowlby, terdapat empat tipe keterikatan dalam hubungan: *secure* (aman), *anxious-preoccupied* (cemas), *dismissive-avoidant* (menghindar), dan *fearful-avoidant* (takut-menghindar). Setiap tipe keterikatan memengaruhi bagaimana seseorang berkomunikasi, merespons konflik, serta membentuk harapan dan persepsi dalam relasi interpersonal (Ainsworth et al., 1978).

Dalam konteks pasangan LDR, individu dengan keterikatan aman cenderung mampu mengelola hubungan dengan komunikasi yang terbuka dan saling percaya, sementara individu dengan keterikatan cemas atau menghindar mungkin mengalami kesulitan menjaga kestabilan komunikasi dan keintiman emosional. Teori keterikatan telah berkembang ke dalam kajian hubungan romantis dewasa, sebagaimana dijelaskan oleh Hazan dan Shaver (1987), yang menemukan bahwa pola keterikatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak memiliki keterkaitan erat dengan pola hubungan romantis saat dewasa. Mereka menyimpulkan bahwa individu yang memiliki keterikatan aman akan lebih cenderung memiliki hubungan yang stabil dan memuaskan, termasuk dalam hubungan yang terpisah secara geografis. Sebaliknya, individu dengan pola keterikatan cemas akan menunjukkan perilaku yang posesif, khawatir berlebihan, dan membutuhkan validasi terus-menerus dari pasangannya, yang dapat menjadi tantangan dalam hubungan LDR.

Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang yang menjalin hubungan LDR merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang dalam tahap eksplorasi emosional dan pembentukan identitas diri. Dalam tahap ini, keterikatan emosional menjadi fondasi penting dalam menjalin relasi romantis yang sehat. Teori keterikatan memberikan kerangka untuk memahami bagaimana mahasiswa merespons tantangan dalam hubungan LDR, bagaimana mereka membangun komunikasi yang suportif, dan bagaimana tipe keterikatan memengaruhi persepsi terhadap keberhasilan atau kegagalan hubungan. Dengan demikian, teori keterikatan dapat dijadikan alat analisis utama untuk menjelaskan pola komunikasi interpersonal antar pasangan LDR di lingkungan kampus. (Spies & Duschinsky, 2021).

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal terjadi ketika dua orang atau lebih hadir secara fisik satu sama lain dan berkomunikasi secara lisan atau non-lisan. Joseph Devito (2009) memberikan definisi proses tersebut sebagai pertukaran komunikasi antara dua orang atau kelompok kecil dengan manfaat tambahan berupa respons langsung.

Menurut pandangan ini, isyarat verbal dan non-verbal dipertukarkan secara langsung antara orang-orang, dengan harapan akan respons seketika. Setiap peserta dalam percakapan ini bergantian menjadi orang yang berbicara dan orang yang mendengarkan Menurut Laswell (Effendy, 2004) meliputi lima unsur, yaitu:

1. Komunikator (*communicator*)
2. Pesan (*message*)
3. Media (*channel, media*)
4. Komunikan (*communicant*)
5. Efek (*effect*)

Komunikasi interpersonal melibatkan sedikitnya dua individu, di mana masing-masing pihak berfokus pada mengirim dan menerima pesan dengan pemahaman yang mendalam. Pesan ini dapat berbentuk verbal, seperti katakata, atau non-verbal, seperti gerak tubuh dan simbol, serta dapat merupakan kombinasi dari keduanya. Bochner (1978), Seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain atau kelompok kecil melalui komunikasi interpersonal, yang

memiliki banyak efek dan memungkinkan umpan balik seketika. Jika individu yang melakukan komunikasi merasa senang selama pertemuan, maka komunikasi interpersonal berhasil. Ketika penerima "menerima" (mendapatkan) pesan, memperhatikan (fokus), dan memahaminya secara keseluruhan, maka pesan komunikator telah berhasil. Karena keduanya berkaitan dengan transfer informasi yang efektif antara komunikator dan komunikan, kedua fitur ini sangat penting. Kualitas komunikasi, yang pada gilirannya meningkatkan koneksi dan kolaborasi di antara berbagai pihak, sangat penting untuk pengembangan dan pemeliharaan hubungan interpersonal yang sehat. Tujuan dari setiap percakapan dua arah antara manusia adalah untuk membuat kedua belah pihak memahami

perspektif satu sama lain tentang topik yang sedang dibahas, yang seharusnya mengarah pada perubahan dalam cara masing-masing pihak bertindak. Dinamika ini dikenal sebagai komunikasi interpersonal. Tidak seperti komunikasi nonverbal atau stimulusrespons, komunikasi interpersonal adalah jalan dua arah di mana pengirim dan penerima mengambil bagian. Saat mencoba memengaruhi pikiran, perasaan, atau tindakan orang melalui percakapan, jenis komunikasi ini dianggap paling efektif. Orang-orang dari latar belakang yang sama biasanya berkomunikasi satu sama lain.

Singkatnya, komunikasi antarpribadi terjadi ketika dua orang atau lebih, yang secara bergantian bertindak sebagai komunikator dan komunikan, saling berbagi informasi, ide, dan sikap tertentu. Harapannya adalah dengan mencapai pemahaman bersama tentang topik yang dibahas, orang akan lebih termotivasi untuk mengubah perilaku mereka.

Komunikasi Jarak Jauh

Istilah telekomunikasi, yang berarti komunikasi jarak jauh, berasal dari kata Yunani, yang berarti "jauh" Smale (1996). Istilah telekomunikasi terdiri dari dua suku kata "*tele*," yang berarti "jarak jauh," dan "komunikasi," yang berarti "kegiatan penyampaian pesan, berita, atau informasi," sebagaimana dinyatakan oleh Saydam (2006). Upaya untuk menyebarkan berita dari satu lokasi ke lokasi lain (melintasi jarak yang jauh) menggunakan berbagai sarana transmisi pada dasarnya merupakan inti dari telekomunikasi. Setelah revolusi telekomunikasi berkembang pesat, peran teknologi media mengalami perubahan signifikan, yang mendorong studi komunikasi untuk beradaptasi dengan cepat. Media, dengan dukungan teknologi telekomunikasi, berperan penting dalam model proses komunikasi manusia. Dengan menghilangkan hambatan fisik dan temporal, teknologi ini membuka jalan bagi pengirim untuk lebih mudah dan cepat menyebarkan informasi ke khalayak luas. (Liliweri, 2012)

Menurut Siregar (2001) (Noegroho, 2010) stimulan penting bagi peradaban dalam hal transportasi pesan, teknologi "*trans*" dan "*tele*" dapat ditelusuri kembali ketika mempertimbangkan perkembangan dan munculnya bentuk-bentuk komunikasi baru. Mampu berkomunikasi melalui media bahkan ketika mereka tidak bertemu secara fisik.

Sistem komunikasi manusia didefinisikan oleh interaktivitasnya, atau kapasitas untuk menerima dan menanggapi masukan pengguna. Dengan demikian, elemen teknologi elektronik memungkinkan tidak hanya koneksi manusia melalui media tetapi juga komunikasi otomatis atau mekanis berbasis reaksi dengan media. Ada dua kemungkinan interpretasi dari kata "interaktivitas." Yang pertama menunjukkan reaksi mekanis yang telah diprogram sebelumnya terhadap media, sedangkan yang kedua menunjukkan balasan timbal balik yang lebih mirip manusia. Ini mencakup kemampuan seperti kecakapan untuk mendengarkan secara berkesinambungan dan kecerdasan dalam merespons pesan yang disampaikan. Interaktivitas

dalam konteks ini merujuk pada kualitas sistem komunikasi, termasuk perilaku komunikasi yang diharapkan, akurasi, dan kenyamanan bagi para komunikator dalam proses komunikasi. (Noegroho, 2010)

Long Distance Relationship (Hubungan Jarak Jauh)

Long Distance Relationship (Hubungan jarak jauh) adalah sepasang kekasih yang menjalin hubungan yang terpisahkan oleh jarak. Jarak hubungan ini mengarah pada fakta bahwa mereka jarang bertemu secara langsung. Sebagian manusia menyatakan bahwa LDR merupakan hubungan lintas negara. Artinya, salah satu pasangannya berada di negara yang lain. Tetapi sebagian juga mengartikan LDR yaitu menjalin hubungan di kota yang berbeda, namun berada dalam satu negara seperti, Pulau Nias dan Jakarta.

Pasangan yang tidak berada dalam hubungan jarak jauh seringkali dapat pergi berkencan, seperti jalan-jalan, menonton film, makan bersama, dan melakukan hal lain bersama tanpa harus menunggu lama. Sementara itu, pasangan dengan hubungan jarak jauh tidak bisa melakukan semuanya bersama-sama di masa mendatang. Butuh kesabaran lebih untuk menunggu waktu yang tepat untuk pergi bersama. Komunikasi yang baik dan pertemuan rutin dapat membantu mempertahankan hubungan jangka panjang. Perkembangan teknologi yang semakin maju akan memudahkan pasangan LDR untuk menjaga hubungan yang harmonis. Dapat dikatakan bahwa jarak bukanlah halangan untuk mempertahankan hubungan yang langgeng. Menjaga keharmonisan hubungan dapat dicapai melalui komunikasi melalui sarana teknologi saat ini yaitu handphone untuk melakukan panggilan, mengirim pesan teks (*message*) atau panggilan gambar (*video call*). (Ristiani, dkk. 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis, yang bertentangan secara diametral dengan pendekatan yang mengutamakan pengamatan yang tidak memihak sebagai sarana untuk memastikan kebenaran ilmiah. Dari sudut pandang ontologis, konstruktivisme menegaskan bahwa persepsi realitas bersifat subjektif, lokal, dan dibentuk oleh pengalaman sosial seseorang.

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif deskriptif. Metode ini diharapkan dapat menghasilkan deskripsi terperinci, yang selanjutnya akan didukung oleh analisis kualitatif. Pengumpulan informasi mengenai kondisi terkini topik penelitian merupakan inti dari metodologi penelitian deskriptif. Selama penelitian, tujuan utama penggunaan metode deskriptif adalah untuk mengkarakterisasi karakteristik situasi berkelanjutan dan untuk menyelidiki asal-usul gejala tertentu. (Hikmat, 2011).

Pemilihan informan dari peneliti di penelitian ini merupakan mahasiswa-mahasiswa yang ada di ruang lingkup Kabupaten Karawang khususnya di Universitas Singaperbangsa. Pada penelitian kualitatif untuk pemilihan informan ini bersifat subjektif, peneliti dapat memilih informan yang cocok dengan penelitian yang dilakukan dan peneliti juga bebas untuk meninjau subjek yang akan dipakai sesuai dengan keperluan penelitian.

Objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal objektif, valid, dan reliabel tentang suatu hal (Sugiyono, 2013). Objek pada penelitian ini berfokus tentang komunikasi interpersonal antara pasangan long distance relationship di Universitas Singaperbangsa Karawang.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berpacaran dan berhubungan jarak jauh berusia 20-24 tahun di Universitas Singaperbangsa Karawang yang bersedia untuk menjadi sumber pada penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam dan

dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dua sumber utama, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung atau wawancara, sedangkan data sekunder berasal dari buku referensi atau dokumen terkait. Sumber data meliputi informan primer dan informan pelengkap. Dalam penelitian ini diperlukan beberapa data dari informan. Data tersebut dapat dikelompokkan menjadi variabel dinamis berupa gaya komunikasi dan variabel statis berupa jenis kelamin, status seksual, usia, dan tempat tinggal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi interpersonal mempengaruhi kualitas hubungan *Long Distance Relationship (LDR)* pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi kualitas hubungan *Long Distance Relationship (LDR)* pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang. Temuan ini konsisten dengan teori komunikasi interpersonal yang menekankan pentingnya interaksi yang terbuka, rutin, dan jujur untuk membangun serta mempertahankan kedekatan emosional, terutama dalam hubungan yang terpisah jarak. Komunikasi yang efektif tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan perasaan, memperkuat kepercayaan, dan menjaga komitmen pasangan.

Komunikasi interpersonal yang terbuka dan jujur memungkinkan pasangan LDR untuk mengurangi potensi kesalahpahaman yang sering muncul akibat jarak fisik yang memisahkan. Sebagaimana dikemukakan oleh para informan, komunikasi yang dilakukan secara rutin melalui berbagai media seperti chat, telepon, dan video call membantu mereka menjaga kedekatan emosional meskipun tidak dapat bertemu langsung. Hal ini sejalan dengan konsep dalam teori komunikasi interpersonal yang menyatakan bahwa frekuensi dan kualitas interaksi merupakan faktor kunci dalam memperkuat hubungan interpersonal, terutama pada situasi LDR yang memiliki hambatan jarak dan waktu.

Dalam konteks penelitian ini, temuan mengenai pentingnya komunikasi interpersonal yang rutin dan terbuka dapat dianalisis melalui lensa teori keterikatan yang dikemukakan oleh John Bowlby. Teori ini menjelaskan bahwa keterikatan adalah kebutuhan dasar manusia untuk mencari kedekatan emosional dengan orang lain yang dianggap signifikan demi rasa aman dan perlindungan. Para informan menyatakan bahwa komunikasi yang terjalin tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat ikatan emosional dan menjaga rasa aman dalam hubungan LDR. Informan 4 menyebutkan bahwa menjadwalkan video call secara rutin membantu memperkecil jarak emosional meskipun secara fisik berjauhan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi menjadi medium untuk memenuhi kebutuhan keterikatan emosional yang menurut Bowlby sangat penting bagi kestabilan hubungan interpersonal, termasuk dalam hubungan jarak jauh yang rentan terhadap rasa cemas dan ketidakpastian.

Penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai peran krusial komunikasi interpersonal dalam memenuhi kebutuhan keterikatan emosional dalam hubungan jarak jauh. Berdasarkan transkrip wawancara, informan secara konsisten menyebutkan bahwa komunikasi rutin seperti *video call*, chat, dan telepon tidak hanya menjaga alur informasi, tetapi juga menjadi cara utama untuk mengekspresikan perasaan dan mengurangi rasa kesepian. Informan 2, misalnya, menuturkan bahwa “meskipun kami tidak bisa bertemu langsung,

komunikasi yang terbuka membuat saya merasa dekat dan aman.” Temuan ini selaras dengan teori Bowlby yang menyatakan bahwa rasa aman dan perlindungan dalam hubungan tercapai melalui kedekatan emosional dengan orang yang dianggap penting.

Penelitian ini menjadi salah satu studi terbaru yang relevan dengan konteks mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang yang menjalani LDR, memberikan wawasan aktual tentang bagaimana komunikasi interpersonal berperan sebagai mekanisme penting dalam menjaga kualitas hubungan di tengah jarak fisik yang jauh.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya kualitas komunikasi dalam menjaga hubungan LDR, tidak hanya dari segi frekuensi. Para informan menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka, jujur, dan saling mendengarkan sangat membantu mereka dalam mengelola konflik dan menjaga kepercayaan. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip teori keterikatan yang menekankan kebutuhan manusia akan keamanan emosional melalui kedekatan dengan orang signifikan.

Media komunikasi yang digunakan juga berperan dalam memperkuat keterikatan emosional. Video call, misalnya, memungkinkan pasangan untuk bertatap muka secara langsung, sehingga ekspresi wajah dan intonasi suara dapat tersampaikan dengan lebih jelas. Hal ini membantu mengurangi rasa kesepian dan memperkecil jarak emosional meskipun secara fisik berjauhan. Dengan demikian, pemilihan media komunikasi yang tepat menjadi salah satu strategi penting dalam mempertahankan kualitas hubungan LDR.

Temuan ini menguatkan bahwa komunikasi interpersonal yang berkualitas, baik dalam bentuk maupun isi, menjadi medium utama untuk memenuhi kebutuhan keterikatan emosional yang mendasar, sebagaimana dijelaskan oleh Bowlby. Melalui komunikasi yang efektif, pasangan LDR mampu menjaga rasa aman, kepercayaan, dan komitmen, sehingga hubungan tetap stabil meskipun menghadapi berbagai tantangan jarak dan waktu.

Tantangan yang dihadapi oleh pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) di Universitas Singaperbangsa Karawang dalam mempertahankan hubungan

Menjalani hubungan jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR) memiliki dinamika dan tantangan tersendiri yang tidak dialami oleh pasangan yang berada dalam jarak dekat. Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan yang menjalani LDR di lingkungan Universitas Singaperbangsa Karawang, ditemukan bahwa sejumlah kendala signifikan muncul selama proses mempertahankan hubungan tersebut. Tantangan utama yang paling sering disebutkan berkaitan dengan rasa rindu yang sulit terungkap secara langsung, kesibukan dan perbedaan jadwal yang menyebabkan komunikasi tidak selalu berjalan maksimal, serta munculnya perasaan cemburu dan kurangnya kehadiran fisik yang kadang menimbulkan rasa kesepian. Faktor-faktor tersebut menjadi ujian tersendiri dalam menjaga ikatan emosional serta kepercayaan antara pasangan yang berjauhan.

Salah satu tantangan paling nyata yang dihadapi oleh pasangan LDR di Universitas Singaperbangsa Karawang adalah perasaan rindu yang sulit diungkapkan secara verbal maupun melalui media komunikasi digital. Informan 1 menyampaikan bahwa jarak yang memisahkan membuatnya kesulitan untuk mengekspresikan rasa rindu secara penuh, sehingga terkadang menimbulkan rasa kekecewaan. Hal ini diperkuat oleh Informan 4 yang menegaskan bahwa kurangnya kehadiran fisik saat membutuhkan dukungan emosional menjadi tantangan berat yang tidak bisa sepenuhnya diatasi hanya dengan komunikasi daring. Perasaan kesepian dan jarak emosional ini menjadi ujian yang membutuhkan kedewasaan dan kesabaran dari kedua belah pihak untuk tetap saling memahami.

Kesibukan dan perbedaan jadwal yang dimiliki oleh masing-masing pasangan juga menjadi hambatan signifikan dalam menjaga komunikasi yang intens dan berkualitas. Informan 3 mengungkapkan bahwa jadwal kuliah dan aktivitas lainnya seringkali bentrok, sehingga sulit untuk menemukan waktu yang sama untuk melakukan komunikasi lebih mendalam seperti video call. Kendala ini tidak hanya mengurangi frekuensi komunikasi, tetapi juga dapat memicu munculnya perasaan kurang diperhatikan atau diabaikan. Kondisi ini menuntut pasangan untuk lebih fleksibel dan kreatif dalam mengatur waktu serta tetap konsisten menjaga komunikasi agar hubungan tetap berjalan harmonis.

Munculnya rasa cemburu dan kurangnya perhatian menjadi tantangan emosional lain yang kerap dialami pasangan LDR. Informan 2 mengakui pernah merasakan cemburu, terutama ketika kesibukan pasangan membuat komunikasi menjadi tidak seintens biasanya. Namun, mereka mengatasi hal tersebut dengan komunikasi terbuka dan saling menjelaskan agar tidak terjadi salah paham. Begitu pula Informan 4 yang menyebutkan bahwa menjaga kepercayaan menjadi hal yang sangat krusial, sehingga setiap munculnya perasaan negatif harus segera dibicarakan agar tidak menimbulkan masalah yang lebih besar. Tantangan ini menuntut keterbukaan dan kejujuran yang tinggi agar ikatan emosional tetap kokoh meski secara fisik berjauhan.

Tantangan lain yang tidak kalah penting adalah bagaimana pasangan LDR mempertahankan komitmen dan motivasi dalam menjalani hubungan yang penuh ujian jarak dan waktu. Berdasarkan jawaban informan, komitmen yang kuat menjadi fondasi utama agar hubungan tetap bertahan meskipun banyak kendala. Namun, menjaga komitmen tersebut bukan hal yang mudah karena godaan dan ketidakpastian di luar hubungan tetap ada. Informan 3 menegaskan bahwa mereka kerap melakukan diskusi terkait rencana masa depan bersama sebagai cara untuk memperkuat ikatan dan mengingatkan satu sama lain tentang tujuan bersama yang ingin dicapai. Sementara itu, Informan 1 dan 2 menambahkan bahwa saling mendukung mimpi dan aktivitas masing-masing juga menjadi salah satu strategi untuk menjaga komitmen sekaligus memberi ruang bagi perkembangan pribadi.

Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai medium untuk memberikan dukungan emosional dan membangun rasa saling percaya. Banyak informan menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka, jujur, dan rutin sebagai kunci keberhasilan menjaga hubungan LDR. Ketika komunikasi berjalan baik, pasangan dapat lebih mudah mengatasi konflik yang muncul, seperti perbedaan pendapat atau perasaan tidak nyaman. Contohnya, Informan 1 dan 4 menyebutkan bahwa mereka lebih memilih menyelesaikan masalah melalui video call agar ekspresi dan intonasi suara dapat tersampaikan dengan baik, sehingga konflik bisa diredakan dan diselesaikan lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media komunikasi yang tepat juga menjadi bagian dari strategi mengatasi tantangan LDR.

Namun, keterbatasan teknologi dan akses internet juga menjadi tantangan yang tidak boleh diabaikan. Walaupun tidak secara eksplisit disebutkan oleh semua informan, beberapa menyebutkan bahwa jadwal padat dan kondisi sinyal yang tidak selalu stabil kadang membuat komunikasi menjadi terputus-putus atau tidak maksimal. Keadaan ini dapat menimbulkan frustrasi dan menambah beban emosional bagi pasangan. Walaupun teknologi memudahkan komunikasi digital, ketidakseimbangan waktu dapat mengurangi kualitas interaksi yang seharusnya berlangsung efektif. Oleh sebab itu, para pasangan dituntut untuk memiliki fleksibilitas serta kedewasaan dalam mengatur jadwal komunikasi, misalnya dengan menentukan waktu rutin di malam hari atau akhir pekan, agar hubungan tetap terjaga tanpa menimbulkan

tekanan berlebihan.

Keterbatasan teknologi juga dapat menjadi hambatan dalam komunikasi. Beberapa informan mengaku bahwa gangguan sinyal internet atau keterbatasan perangkat komunikasi kadang mengganggu kelancaran interaksi. Kendala teknis ini menjadi faktor eksternal yang memengaruhi intensitas komunikasi, sehingga pasangan harus mampu beradaptasi dan memanfaatkan alternatif komunikasi yang tersedia dengan sebaik-baiknya. Hal ini menegaskan bahwa kesiapan teknis dan kesiapan mental harus berjalan beriringan dalam menjalani hubungan LDR.

Selain aspek komunikasi dan emosional, komitmen terhadap hubungan dan visi masa depan juga menjadi pendorong utama untuk bertahan. Para informan menyatakan bahwa keseriusan menjalani hubungan dan adanya rencana pertemuan secara langsung menjadi motivasi kuat agar tidak menyerah di tengah perjalanan LDR yang penuh tantangan. Komitmen ini bukan hanya sebatas kata-kata, tetapi juga diwujudkan melalui tindakan nyata seperti konsistensi menjaga komunikasi dan saling mendukung aktivitas dan tujuan masing-masing. Dengan demikian, komitmen dapat dilihat sebagai landasan yang menguatkan hubungan dari aspek psikologis dan praktis.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan mempertahankan hubungan LDR pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang tidak hanya bergantung pada kemampuan mengelola jarak fisik, tetapi juga keterampilan komunikasi interpersonal, pengelolaan emosi, serta komitmen yang kuat. Pasangan yang mampu menyesuaikan diri dengan tantangan-tantangan ini melalui komunikasi efektif, keterbukaan, dan perencanaan bersama akan memiliki peluang lebih besar untuk menjaga hubungan tetap harmonis dan bertahan lama meski jarak memisahkan.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hubungan Long Distance Relationship (LDR) pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang. Komunikasi yang terbuka, jujur, dan dilakukan secara rutin terbukti mampu memperkuat ikatan emosional, menjaga kepercayaan, serta membantu pasangan dalam mengelola konflik dan rasa cemas akibat jarak fisik.

Melalui pendekatan teori komunikasi interpersonal dan teori keterikatan Bowlby, ditemukan bahwa komunikasi bukan sekadar sarana pertukaran informasi, melainkan juga medium utama dalam memenuhi kebutuhan emosional seperti rasa aman, kelekatan, dan kepastian. Media komunikasi seperti video call, chat, dan telepon menjadi alat penting dalam menjaga kedekatan emosional di tengah keterbatasan fisik.

Namun, pasangan LDR juga menghadapi berbagai tantangan seperti rasa rindu yang tak tersalurkan secara langsung, perbedaan jadwal, rasa cemburu, hingga kendala teknis seperti sinyal internet. Faktor-faktor ini menuntut pasangan untuk memiliki kedewasaan emosional, komitmen kuat, serta fleksibilitas dalam mengatur waktu komunikasi. Strategi seperti menjadwalkan komunikasi rutin, menyelesaikan konflik secara langsung melalui video call, serta saling mendukung tujuan pribadi dan bersama menjadi kunci dalam mempertahankan hubungan.

Secara keseluruhan, keberhasilan hubungan LDR sangat ditentukan oleh kualitas komunikasi interpersonal yang dilakukan. Pasangan yang mampu menjaga keterbukaan, kepercayaan, dan komitmen melalui komunikasi yang efektif akan lebih mampu menghadapi tantangan hubungan jarak jauh dan membangun hubungan yang harmonis dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524
- Bahy, A. I., Abidin, Z., & Ema, E. (2025). Memahami Lifeworld Anak Yatim Dhuafa: Studi Fenomenologi Komunikasi Pengasuhan dan Konstruksi Makna di Yayasan Pundi Amal Bakti Ummat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 4(3), 689-696.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy
- Decyana Ristiani, dkk. (2021) “Pemeliharaan Hubungan Berpacaran *Long Distance Relationship* Sampai Ke Jenjang Pernikahan: Studi Pengalaman Menjalani Hubungan Berpacaran Dengan Seorang Pelaut Kapal Kargo” (undip.ac.id, 2021)
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Boston: Pearson.
- Effendy, O. U. (2000). *Ilmu komunikasi: Teori dan praktek*. Remaja Rosdakarya.
- Effendy, O. U. (2004). *Ilmu komunikasi: Teori dan praktek*. PT Remaja Rosdakarya.
- Effendy, O. U. (2006). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ema, E. (2019). KOMUNIKASI PEMBANGUNAN MELALUI MEDIA SOSIAL UNTUK MEMBANGUN KEMANDIRIAN LOKAL. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(1), 82-91.
- Ema, E., & Nayiroh, L. (2024). Komunikasi Media Sosial Sebagai Alat Mobilisasi Gerakan Sosial Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 9(1), 221-238.
- Hampton, A. J., Rawlings, J., Treger, S., & Sprecher, S. (2018). "Channels of Computer-Mediated Communication and Satisfaction in Long Distance Relationships." *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 11(2), 171–187
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized As An
- Hikmat, M. M. (2011). *Metode penelitian: Dalam perspektif ilmu komunikasi dan sastra*. Graha Ilmu.
- Human Development. Basic Books.
- Imaniar, I. A. (2024). *Pengaruh komunikasi interpersonal dan tingkat kepercayaan pasangan terhadap reduksi konflik dalam long distance relationship: Studi pada mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2020* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H.
- Liliweri, A. (2012). *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*. Kencana Prenada Group.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja .Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi, Cet. 22). PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi, Cet.37). PT Remaja Rosdakarya.
- Noegroho, A. (2010). *Teknologi komunikasi*. Graha Ilmu.
- Prenhallindo.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya
- Repository. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/1328/>
- Saifuddin Zuhri Purwokerto). Repository UIN Prof. K.H.
- Salamah Salim, R. U. (2023). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Kontrol Diri Terhadap Konflik Pernikahan Pada Pasangan Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Saydam, G. (2006). *Sistem telekomunikasi di Indonesia*. Alfabeta.

- Smale, S. (1996). Chaos: Finding a horseshoe on the beaches of Rio. *The Mathematical Intelligencer*, 18(4), 12–18.
- Spies, R., & Duschinsky, R. (2021). "Inheriting Mary Ainsworth and the Strange Situation: Questions of Legacy, Authority, and Methodology for Contemporary Developmental Attachment Researchers." *SAGE Open*
- Stoner, J. A. F., Freeman, R. E., & Gilbert, D. R. (1995). *Manajemen jilid I*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutopo, H. B. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif: Dasar teori dan terapannya dalam penelitian* (Edisi kedua). Universitas Sebelas Maret.
- Universitas Muhammadiyah Malang). UMM Institutional
- West, R., & Turner, L. H. (2010). Pengantar teori komunikasi: Analisis dan aplikasi (Edisi 3, Buku 2). Salemba Humanika.
- Widyamakna, A. N. (2024). Peran Persepsi Komunikasi dan Kepercayaan terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Mahasiswa yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh (Skripsi, Universitas Gadjah Mada). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
- Wulandari, W. (2023). *Pengelolaan Konflik Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Hubungan Pacaran Jarak Jauh* (Skripsi,
- Zebua, P. H., & Kartikawati, D. (2023). Pola Komunikasi Dalam Hubungan Jarak Jauh Dalam Menjaga Komitmen Melalui Media WhatsApp.