

STUDI KUALITATIF : STRATEGI KOMUNIKASI PASANGAN MENIKAH DALAM MEMPERTAHANKAN HUBUNGAN JARAK JAUH

Anjelly Catrina Setiawan¹, Meiske Yunithree Suparman²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: anjelly.705220369@stu.untar.ac.id¹, meiskey@fpsi.untar.ac.id²

Diterima: 1/1/2026; Direvisi: 8/1/2026; Diterbitkan: 15/1/2026

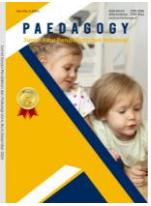
ABSTRAK

Fenomena pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage/LDM*) yang semakin marak akibat tuntutan mobilitas profesional dan perkembangan teknologi mengharuskan pasangan mengembangkan strategi komunikasi yang kompleks demi mempertahankan hubungan yang sehat. Penelitian ini berfokus pada analisis strategi komunikasi yang diterapkan pasangan suami istri dalam menjalani LDM serta implikasinya terhadap kualitas hubungan di era digital. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data digali melalui wawancara mendalam terhadap empat pasangan LDM untuk memahami dinamika interaksi mereka. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa setiap pasangan mengadopsi strategi komunikasi yang adaptif sesuai kebutuhan emosional, di mana dimensi *assurance* (pemberian jaminan), keterbukaan, dan manajemen konflik menjadi pilar dominan. Media digital terbukti berperan signifikan sebagai jembatan emosional, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kemampuan pasangan meminimalisir kesalahpahaman akibat absennya isyarat non-verbal. Disimpulkan bahwa keberhasilan LDM tidak semata-mata ditentukan oleh kecanggihan teknologi, melainkan oleh kematangan pasangan dalam membangun kepercayaan, komitmen, serta sistem dukungan yang solid. Integrasi antara pemanfaatan teknologi yang bijak dan kualitas interaksi interpersonal menjadi kunci utama dalam menjaga stabilitas dan keharmonisan rumah tangga jarak jauh.

Kata Kunci: *hubungan jarak jauh, strategi komunikasi, hubungan sehat, media digital, pasangan suami istri.*

ABSTRACT

The increasing prevalence of long-distance marriages (LDMs) due to the demands of professional mobility and technological advancements requires couples to develop complex communication strategies to maintain healthy relationships. This study focuses on analyzing the communication strategies employed by married couples in LDMs and their implications for relationship quality in the digital era. Using a qualitative phenomenological approach, data were extracted through in-depth interviews with four LDM couples to understand the dynamics of their interactions. The study findings revealed that each couple adopted adaptive communication strategies according to their emotional needs, with assurance, openness, and conflict management as dominant pillars. Digital media has proven to play a significant role as an emotional bridge, but its effectiveness depends heavily on the couple's ability to minimize misunderstandings due to the absence of non-verbal cues. It is concluded that the success of LDMs is not solely determined by technological sophistication, but rather by the couple's maturity in building trust, commitment, and a solid support system. Integration between wise use of technology and quality interpersonal interactions is key to maintaining the stability and harmony of long-distance marriages.



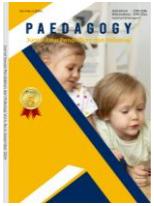
Keywords: *long-distance relationship, communication strategy, healthy relationship, digital media, married couples.*

PENDAHULUAN

Perkembangan era digital yang begitu masif saat ini telah mengubah lanskap interaksi manusia secara fundamental, memungkinkan hubungan interpersonal terjalin melintasi batas-batas wilayah tanpa hambatan yang berarti. Transformasi teknologi ini menciptakan pola baru dalam dinamika hubungan, di mana interaksi jarak jauh kini dapat berjalan jauh lebih intens dan *real-time* melalui berbagai kanal seperti *video call*, pesan instan atau *instant messaging*, serta beragam *platform* media sosial. Kemajuan ini memungkinkan pasangan suami istri yang terpisah oleh jarak fisik untuk tetap terhubung secara emosional dan kognitif setiap saat, sehingga batasan geografis yang dahulu menjadi penghalang utama kini menjadi semakin kabur dan tidak lagi menakutkan. Fenomena ini tercermin dari banyaknya pasangan yang berani mengambil keputusan untuk menjalani hubungan jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR), dengan keyakinan bahwa teknologi akan menjadi jembatan penghubung yang kokoh (Prihantoro & Anisah, 2022; Suprihatin et al., 2020; Tania & Nurudin, 2021). Data survei di lapangan menunjukkan bahwa mayoritas individu dalam rentang usia produktif pernah menjalani fase hubungan jarak jauh ini, dan sebagian besar di antaranya mampu bertahan, membuktikan bahwa adaptasi teknologi telah menjadi bagian integral dalam mempertahankan keberlangsungan hubungan asmara di era modern ini.

Meskipun infrastruktur teknologi menawarkan kemudahan akses dan kecepatan koneksi yang luar biasa, ketersediaan alat-alat canggih tersebut tidak secara otomatis menjamin tingginya kualitas sebuah hubungan pernikahan. Terdapat kesenjangan antara kemudahan teknis yang ditawarkan oleh perangkat digital dengan kompleksitas kebutuhan emosional manusia yang sesungguhnya. Hubungan pernikahan yang sehat, pada hakikatnya, tetap membutuhkan fondasi nilai-nilai tradisional yang tidak bisa digantikan oleh algoritma manapun, seperti kepercayaan yang utuh, kejujuran dalam bersikap, keterbukaan pikiran, serta dukungan emosional yang tulus. Teknologi hanyalah sebuah alat bantu atau medium, bukan solusi magis yang dapat menyelesaikan masalah inti dalam pernikahan. Sering kali, pasangan terjebak dalam ilusi bahwa sekadar "saling berkabar" sudah cukup, padahal esensi dari koneksi adalah kedalaman rasa. Kondisi inilah yang menuntut pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh untuk tidak hanya mengandalkan keberadaan aplikasi *chatting*, melainkan harus secara aktif menerapkan strategi komunikasi yang efektif, terencana, dan penuh empati agar mampu mempertahankan keharmonisan rumah tangga di tengah absennya kehadiran fisik pasangan dalam kehidupan sehari-hari (Anisah et al., 2023; Sugitanata, 2020; Wijayanti, 2021; Zakiah, 2020).

Dalam ekosistem pernikahan jarak jauh, teknologi memang menyediakan ragam fitur media interaktif yang variatif, mulai dari panggilan tatap muka via *video call*, pengiriman pesan suara atau *voice note* untuk menyampaikan intonasi, hingga berbagi momen keseharian lewat media sosial. Namun, akses komunikasi yang semakin cepat ini sering kali menghadirkan paradoks tersendiri; kedekatan secara digital tidak sepenuhnya mampu menggantikan kebutuhan mendasar akan keintiman fisik dan kehadiran nyata. Akibatnya, potensi terjadinya kesalahpahaman atau miskomunikasi tetap sangat tinggi. Kualitas hubungan suami istri tidak semata-mata ditentukan oleh seberapa sering *notification* pesan masuk berbunyi atau seberapa tinggi intensitas komunikasi yang dilakukan, melainkan bagaimana pasangan mampu

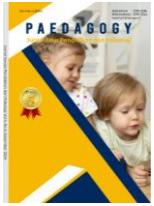


menyeimbangkan antara frekuensi komunikasi dengan kedalaman pesan yang disampaikan. Sering kali, pesan teks yang singkat ditafsirkan berbeda karena absennya bahasa tubuh, memicu konflik yang tidak perlu. Tantangan psikologis seperti rasa kesepian yang mendalam, kecemasan berlebihan, hingga kecemburuan yang tidak berdasar sering kali muncul dan memicu ketegangan emosional yang serius dalam hubungan jarak jauh, menuntut kedewasaan ekstra dalam pengelolaannya (Copeland, 2021; Nisa et al., 2021; Nurhasanah et al., 2021).

Mengingat kompleksitas tantangan tersebut, perumusan dan penerapan strategi komunikasi menjadi jembatan utama yang sangat vital dalam upaya menjaga kedekatan emosional serta stabilitas hubungan pernikahan jarak jauh. Strategi komunikasi dalam konteks *Long Distance Relationship* (LDR) maupun *Long Distance Marriage* (LDM) mencakup spektrum yang luas, mulai dari pengaturan frekuensi komunikasi agar tidak mengganggu aktivitas masing-masing, pemilihan jenis media yang tepat sesuai konteks pembicaraan, penyesuaian gaya pesan, hingga cara-cara konstruktif dalam menyelesaikan konflik yang tak terelakkan. Pemilihan media komunikasi bukanlah hal sepele; hal ini mencerminkan bagaimana cara pasangan mengekspresikan emosi mereka (Prihantoro & Anisah, 2022; Walther & Whitty, 2020). Misalnya, penggunaan *video call* mungkin lebih tepat untuk mendiskusikan masalah serius atau melepas rindu, sementara pesan teks digunakan untuk kabar ringan. Kemampuan untuk memilih dan memilih saluran komunikasi ini menjadi indikator kecerdasan emosional pasangan dalam beradaptasi dengan situasi. Strategi yang tepat akan membantu pasangan merasa tetap "hadir" dalam kehidupan satu sama lain, mengurangi jarak psikologis yang terbentang, dan memastikan bahwa setiap interaksi memberikan dampak positif bagi kesehatan mental kedua belah pihak.

Aspek psikologis individu juga memegang peranan yang sangat sentral dalam keberhasilan komunikasi jarak jauh. Perasaan-perasaan negatif seperti kecemburuan, rasa tidak aman atau *insecurity*, serta ketidakpastian akan masa depan hubungan menjadi risiko laten yang sering kali muncul ke permukaan. Oleh karena itu, strategi komunikasi digital tidak hanya berfungsi sebagai alat tukar informasi, tetapi berperan penting dalam merawat dan menjaga komitmen jangka panjang. Karakteristik individu yang berbeda-beda, seperti tingkat kecemasan personal dan derajat keterbukaan emosional, turut menentukan efektivitas dari komunikasi digital yang dibangun. Ada individu yang membutuhkan validasi konstan melalui pesan cepat, ada pula yang lebih nyaman dengan komunikasi berkala namun mendalam. Selain itu, perlu diwaspadai bahwa ketergantungan berlebih pada media digital tanpa manajemen yang baik juga dapat memicu kelelahan digital atau *digital fatigue*, serta meningkatkan risiko salah tafsir pesan yang berujung pertengkar. Oleh sebab itu, manajemen komunikasi yang sadar dan terukur menjadi elemen krusial yang tidak dapat diabaikan demi kesehatan hubungan.

Fondasi utama yang memperkuat kualitas komunikasi pada pasangan *Long Distance Marriage* (LDM) adalah terbangunnya rasa saling percaya dan keterbukaan yang transparan. Banyak pasangan yang berhasil bertahan akhirnya menetapkan aturan main atau kesepakatan komunikasi yang jelas, seperti jadwal rutin untuk melakukan *video call* di malam hari atau penetapan batasan privasi di ranah digital untuk mengurangi potensi konflik dan kecurigaan. Literasi digital, yang mencakup pemahaman etika berinteraksi secara *online*, serta manajemen waktu penggunaan gawai, juga menjadi bagian penting dalam mempertahankan ritme hubungan yang sehat. Media digital kini telah bertransformasi fungsi, bukan sekadar alat komunikasi pasif, tetapi menjadi faktor aktif yang memengaruhi dinamika emosional dan suasana hati dalam rumah tangga. Cara seseorang merespons pesan, kecepatan membalas, hingga aktivitas di media sosial dapat menjadi pemicu kebahagiaan atau sebaliknya, sumber masalah baru.



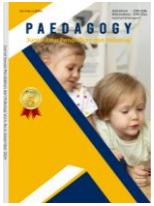
Kesadaran akan dampak media ini menuntut pasangan untuk lebih bijak dan dewasa dalam berinteraksi di ruang maya demi menjaga keutuhan rumah tangga di dunia nyata.

Berangkat dari urgensi fenomena sosial dan psikologis tersebut, penelitian ini dirancang dengan tujuan utama untuk menganalisis secara mendalam mengenai strategi komunikasi yang diterapkan oleh pasangan menikah dalam upaya mempertahankan hubungan yang sehat selama menjalani periode *Long Distance Relationship* (LDR). Fokus penelitian ini secara spesifik menyoroti pola penggunaan media *digital*, ritme komunikasi harian yang terbangun, bentuk dan gaya pesan yang dipertukarkan, serta strategi negosiasi dalam penyelesaian konflik jarak jauh. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada analisis komprehensif mengenai bagaimana teknologi diadopsi bukan hanya sebagai alat, tetapi sebagai ruang hidup bagi pasangan modern. Selain memberikan kontribusi teoretis pada khazanah kajian komunikasi interpersonal dan psikologi keluarga, penelitian ini juga menawarkan manfaat praktis yang nyata. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi panduan bagi pasangan suami istri yang tengah menghadapi tantangan jarak fisik, agar mampu menerapkan strategi komunikasi yang adaptif, efektif, dan solutif demi kelanggengan pernikahan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman komunikasi pasangan suami-istri yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage/LDM*). Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif dan pengalaman hidup partisipan secara mendalam. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pasangan menjalankan strategi komunikasi serta menjaga hubungan tetap sehat di tengah keterbatasan jarak dan ketergantungan pada media digital. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, yaitu pasangan suami-istri yang menjalani LDM minimal satu tahun, berusia 25–40 tahun, serta aktif menggunakan media digital sebagai alat komunikasi sehari-hari. Kriteria ini disusun untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang relevan dan mampu memberikan informasi mendalam tentang dinamika komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Selain itu, tidak ada batasan jenis kelamin, agama, atau latar etnis untuk menjaga keberagaman perspektif. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti menyiapkan pedoman wawancara, lembar *informed consent*, alat perekam, serta perangkat pendukung lainnya. Peneliti juga menentukan jadwal wawancara sesuai kenyamanan partisipan, baik secara luring maupun daring melalui platform seperti Zoom, Google Meet, atau WhatsApp. Persiapan ini dilakukan agar proses wawancara berjalan sistematis dan mendukung suasana yang nyaman bagi partisipan. Pada awal sesi wawancara, peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, dan memastikan bahwa kerahasiaan data akan dijaga sepenuhnya. Setelah partisipan membaca dan menyetujui *informed consent*, wawancara semi-terstruktur dimulai. Format wawancara ini memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menggali informasi lebih dalam sekaligus menjaga alur tetap sesuai fokus penelitian.

Wawancara disusun berdasarkan dua kerangka utama, yaitu dimensi strategi komunikasi (*assurance, openness, conflict management, shared tasks, positivity, advice, social network*) dan dimensi hubungan sehat (*trust and support, honesty and accountability, shared responsibility, economic partnership, negotiation and fairness, non-threatening behavior, respect*). Pertanyaan diarahkan untuk memahami bentuk komunikasi, tantangan, kebiasaan penggunaan media digital, serta cara pasangan menjaga stabilitas hubungan. Penelitian ini



menggunakan wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan kajian teori mengenai strategi komunikasi dan hubungan sehat serta catatan observasi.

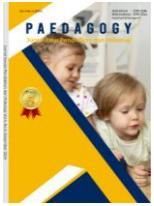
Tabel 1. Dimensi Strategi Komunikasi

DIMENSI STRATEGI KOMUNIKASI

Assurance	1.Bagaimana bapak/ibu dan pasangan saling meyakinkan tentang komitmen dalam hubungan ini? 2.Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi rasa ragu atau khawatir tentang kesetiaan pasangan? 3.Apakah bapak/ibu memiliki cara khusus untuk menjaga rasa aman dalam menjalani hubungan?
Openness	1.Apakah bapak/ibu memiliki batasan tertentu terkait hal-hal yang diceritakan atau simpan sendiri dari pasangan? 2.Dengan adanya media digital apakah dapat memudahkan atau justru menghambat keterbukaan bapak/ibu dengan pasangan? 3.Saat ada hal-hal yang mungkin sulit disampaikan, bagaimana cara bapak/ibu mengungkapkan hal tersebut?
Conflict Management	1.Bagaimana cara bapak/ibu menyelesaikan konflik atau perbedaan pendapat dengan pasangan? Apakah menggunakan media digital tertentu? 2.Apakah ada aturan atau kesepakatan tertentu saat konflik terjadi? 3.Jika ada, boleh tolong ceritakan pengalaman konflik paling sulit yang pernah dialami selama menjalani LDR? bagaimana penyelesaiannya?
Shared Tasks	1.Dalam kondisi jarak jauh, bagaimana cara bapak/ibu dan pasangan berbagi tanggung jawab rumah tangga, keuangan atau pengasuhan? 2.Apakah ada rutinitas khusus dalam pembagian peran rumah tangga meski berjauhan?
Positivity	1.Cara sederhana apa yang dilakukan oleh bapak/ibu untuk membuat pasangan merasa lebih bahagia meskipun berjauhan?
Advice	1.Saat ada perbedaan saran atau pendapat bagaimana cara bapak/ibu mencari jalan tengah atau solusi untuk kedua belah pihak? 2.Apakah ada contoh situasi penting di mana saran dari pasangan sangat membantu bapak/ibu? 3.Apakah bapak/ibu pernah menolak saran pasangan? jika pernah apa dampaknya terhadap hubungan yang dijalankan.
Social Network	1.Saat memutuskan untuk LDR bagaimana tanggapan keluarga atau teman bapak/ibu? 2.Dalam lingkup sosial, apakah ada pengaruh negatif terhadap hubungan LDR yang bapak/ibu jalani? jika ada bagaimana bapak/ibu menyikapinya?

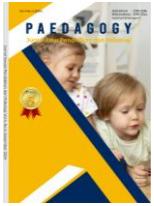
Tabel 2. Dimensi Hubungan Sehat
DIMENSI HUBUNGAN SEHAT

Trust and Support	1.Apakah bapak/ibu pernah mengalami momen ketika kepercayaan diuji oleh jarak dan teknologi? jika pernah boleh tolong ceritakan? 2.Bagaimana cara bapak/ibu membangun serta menjaga rasa saling percaya dengan penggunaan media digital?
--------------------------	---



Honesty Accountability	1. Apakah penggunaan media digital pernah menimbulkan masalah terkait kejujuran? 2. Sejauh ini bagaimana cara bapak/ibu memastikan keterbukaan dalam berkomunikasi menggunakan media digital?
Shared Responsibility	1. Dengan adanya perbedaan jarak dan lokasi bagaimana cara bapak/ibu menentukan prioritas bersama dalam berumah tangga? 2. Apakah bapak/ibu pernah ada pengalaman di mana tanggung jawab merasa tidak seimbang? jika pernah bagaimana solusinya? 3. Bentuk tanggung jawab apa yang tetap bisa dijalankan oleh kedua belah pihak meski tidak tinggal di tempat yang sama?
Economic Partnership	1. Bagaimana cara bapak/ibu dan pasangan memutuskan penggunaan uang bersama dengan jarak yang berbeda? 2. Pernahkah ada perbedaan pendapat tentang prioritas dalam keuangan, bagaimana solusinya? 3. Bagaimana cara bapak/ibu dan pasangan mengatur keuangan rumah tangga meski tinggal di tempat yang berbeda?
Negotiation and Fairness	1. Saat harus membuat keputusan penting, bagaimana cara bapak/ibu dan pasangan melakukan negosiasi? 2. Apakah dengan adanya media digital mempengaruhi proses negosiasi antara bapak/ibu dengan pasangan? 3. Bagaimana cara pasangan menunjukkan rasa adil ketika salah satu lebih sibuk daripada yang lain?
Non-threatening Behavior	1. Apakah pasangan pernah menunjukkan sikap cemburu yang berlebihan kepada bapak/ibu? jika pernah sikap apa yang dilakukan? 2. Bagaimana cara pasangan bapak/ibu menunjukkan sikap menghargai saat bapak/ibu membutuhkan privasi? 3. Apakah bapak/ibu pernah masa "dikontrol" melalui media digital? bagaimana cara mengatasinya?
Respect	1. Dengan adanya jarak bagaimana pasangan menunjukkan apresiasi kepada bapak/ibu? 2. Bagaimana cara bapak/ibu dan pasangan menyikapi perbedaan budaya, kebiasaan atau pola komunikasi sehari-hari?

Seluruh proses wawancara direkam menggunakan *handphone* untuk memudahkan transkripsi dan analisis. Setelah wawancara selesai, peneliti melakukan transkripsi seluruh rekaman menjadi teks verbatim. Transkripsi ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Pada tahap awal, peneliti melakukan pemberian kode (*coding*) pada bagian-



bagian penting yang mencerminkan pengalaman, pola komunikasi, bentuk dukungan, cara mengelola konflik, dan penggunaan media digital dalam menjaga kedekatan emosional. Kode-kode tersebut kemudian dikelompokkan menjadi tema-tema yang lebih besar, seperti strategi membangun kepercayaan, bentuk keterbukaan, pola negosiasi jarak jauh, serta tantangan komunikasi digital. Tahap akhir analisis dilakukan dengan menafsirkan temuan untuk menjelaskan hubungan antara strategi komunikasi dan upaya menjaga hubungan yang sehat dalam konteks LDM. Melalui proses ini, penelitian mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana pasangan menghadapi dinamika komunikasi di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

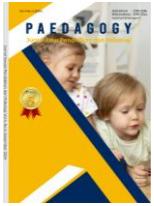
1. Peran Vital Media Digital sebagai Jembatan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* (LDM) sangat bergantung pada keberadaan media digital sebagai infrastruktur utama dalam mempertahankan keutuhan hubungan mereka. Aplikasi pesan instan seperti WhatsApp, fitur panggilan video, dan berbagai platform media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat tukar informasi, melainkan dimaknai secara mendalam sebagai "jembatan perasaan". Teknologi ini memungkinkan pasangan untuk tetap merasakan kehadiran psikologis pasangannya meskipun secara fisik terpisah oleh jarak geografis yang jauh. Intensitas penggunaan media ini sangat bervariasi, disesuaikan dengan ritme beban pekerjaan dan kebutuhan emosional masing-masing individu. Bagi para partisipan, notifikasi pesan atau dering panggilan video bukan sekadar gangguan digital, melainkan sinyal kehadiran pasangan yang memberikan rasa tenang dan terhubung di tengah kesibukan aktivitas sehari-hari yang mereka jalani secara terpisah.

Meskipun teknologi memegang peranan sentral, hasil studi juga mengungkap adanya kesadaran kritis dari para pasangan bahwa media digital memiliki keterbatasan inheren. Mereka menyadari bahwa interaksi virtual tidak selalu dapat menggantikan kualitas pertemuan tatap muka dan tidak sepenuhnya bebas dari risiko distorsi pesan atau salah tafsir. Oleh karena itu, media digital diposisikan sebagai alat bantu komunikasi yang memerlukan pengelolaan pesan yang bijak dan hati-hati. Pasangan memahami bahwa teks sering kali kehilangan intonasi dan emosi, sehingga mereka harus lebih ekstra dalam memilih kata atau menggunakan fitur panggilan video untuk meminimalisir ambiguitas. Dengan demikian, keberhasilan komunikasi dalam LDM tidak semata-mata ditentukan oleh canggihnya teknologi yang digunakan, melainkan oleh kompetensi pasangan dalam mengelola interaksi digital tersebut agar tetap hangat, jelas, dan mampu mewakili perasaan mereka yang sesungguhnya.

2. Strategi Pemeliharaan Hubungan: Jaminan dan Keterbukaan

Dalam upaya menjaga stabilitas hubungan, dimensi *assurance* atau pemberian jaminan rasa aman menjadi strategi komunikasi yang paling dominan diterapkan oleh seluruh pasangan. Strategi ini diwujudkan melalui rutinitas memberi kabar secara konsisten, berbagi detail aktivitas harian, serta menunjukkan komitmen yang nyata melalui tindakan, bukan sekedar janji verbal. Bagi pasangan LDM, ketidakpastian adalah musuh utama, sehingga transparansi mengenai keberadaan dan kegiatan menjadi sangat krusial untuk mereduksi kecemasan yang mungkin timbul akibat kurangnya interaksi fisik. Rutinitas sederhana seperti mengucapkan selamat pagi atau mengabarkan kepulangan kerja dianggap sebagai fondasi emosional yang memperkuat kepercayaan. Pasangan memandang bahwa konsistensi perilaku ini menciptakan



rasa aman psikologis, sehingga mereka tidak merasa curiga atau waswas meskipun tidak dapat memantau pasangannya secara langsung setiap saat.

Bersamaan dengan jaminan rasa aman, penerapan prinsip keterbukaan atau *openness* juga menjadi kunci untuk menghindari kesalahpahaman yang rentan terjadi dalam komunikasi jarak jauh. Pasangan menerapkan kebijakan untuk saling berbagi segala hal, mulai dari rutinitas sepele, fluktuasi suasana hati atau *mood*, hingga beban pekerjaan yang sedang dihadapi. Prinsip kejujuran dijunjung tinggi, di mana pasangan memilih untuk menyampaikan hal yang tidak mengenakkan daripada memendamnya yang berpotensi menjadi bom waktu di kemudian hari. Untuk topik-topik yang sensitif, pasangan cenderung menghindari pesan teks dan beralih ke panggilan telepon atau video agar pesan dapat disampaikan dengan nuansa yang tepat. Keterbukaan ini juga mencakup kebijaksanaan untuk menunda diskusi berat ketika kondisi emosional sedang tidak stabil, demi menjaga objektivitas dan mencegah eskalasi konflik yang tidak perlu.

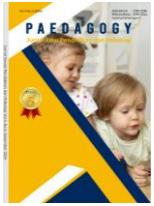
3. Manajemen Konflik dan Dinamika Positivitas

Terkait dengan penanganan masalah, seluruh pasangan menunjukkan strategi penyelesaian konflik yang sangat adaptif dan berorientasi pada solusi, menghindari konfrontasi yang destruktif. Konflik yang muncul dalam hubungan jarak jauh dikelola dengan hati-hati dan tidak dibiarkan berlarut-larut karena disadari dapat menciptakan jarak emosional yang semakin lebar. Teknik *cooling down* atau menenangkan diri sejenak sering digunakan ketika emosi mulai memuncak sebelum melanjutkan percakapan kembali. Pemilihan media komunikasi kembali menjadi krusial di sini, di mana isu-isu sensitif hampir selalu dibahas melalui tatap muka virtual agar ekspresi wajah dan nada suara dapat terbaca dengan jelas. Pendekatan ini menunjukkan kedewasaan pasangan dalam memisahkan antara masalah yang harus diselesaikan dengan emosi sesaat, sehingga komunikasi tetap berjalan konstruktif dan hubungan tetap terjaga keharmonisannya.

Selain manajemen konflik, elemen positivitas (*positivity*) dan pemberian nasihat (*advice*) berperan penting dalam menjaga kualitas hubungan tetap hangat. Pasangan secara aktif menciptakan interaksi yang menyenangkan melalui pengiriman pesan-pesan afirmasi, humor ringan, atau bahkan kejutan hadiah kecil untuk meningkatkan suasana hati satu sama lain. Strategi ini efektif untuk memecah kejemuhan dan memperkuat ikatan batin. Di sisi lain, pengambilan keputusan dalam rumah tangga, baik yang menyangkut masalah besar maupun kecil, dilakukan secara kolaboratif melalui diskusi yang setara. Tidak ada dominasi sepikah; setiap pendapat didengar dan dihargai. Ketika terjadi perbedaan pandangan, pasangan berusaha memahami konteks situasi dan perasaan pasangannya, sehingga keputusan yang diambil merupakan hasil kesepakatan bersama yang memuaskan kedua belah pihak dan memperkuat rasa kemitraan.

4. Pembagian Tanggung Jawab dan Sistem Dukungan

Meskipun terpisah jarak, dimensi pembagian tugas atau *shared tasks* tetap diterapkan secara fleksibel sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan spesifik keluarga. Pada pasangan yang telah memiliki anak, pembagian peran mencakup aspek pengasuhan, pemantauan pendidikan, hingga pengelolaan keuangan rumah tangga yang dilakukan secara terkoordinasi. Meskipun secara fisik tidak berada di satu tempat, persepsi bahwa mereka mengerjakan tanggung jawab tersebut "bersama-sama" sangatlah kuat. Bagi pasangan yang belum memiliki anak, fokus pembagian tugas beralih pada urusan administratif dan inisiatif komunikasi harian. Kunci dari keberhasilan aspek ini bukanlah pembagian tugas yang kaku atau sama rata secara matematis, melainkan adanya persepsi keadilan dan kesepakatan bersama. Hal ini menciptakan rasa



kebersamaan dan solidaritas yang tinggi, membuktikan bahwa jarak fisik tidak menghalangi mereka untuk berfungsi sebagai satu tim yang solid.

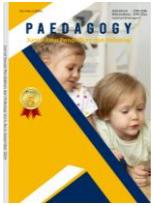
Terakhir, ketahanan hubungan LDM juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga besar dan lingkungan sekitar. Dukungan moral dari orang tua atau kerabat dekat memberikan penguatan psikologis, membuat individu tidak merasa menjalani beratnya hubungan jarak jauh sendirian. Meskipun terkadang muncul komentar negatif atau skeptis dari lingkungan sosial mengenai kondisi pernikahan mereka, pasangan mampu mengelolanya melalui komunikasi internal yang kuat dan saling menguatkan. Seluruh pasangan dalam penelitian ini menunjukkan indikator hubungan yang sehat, seperti adanya kepercayaan penuh (*trust*), kejujuran (*honesty*), rasa hormat (*respect*), dan ketiadaan perilaku yang mengancam. Mereka tidak saling mengontrol secara posesif, melainkan membangun transparansi atas dasar kesadaran sendiri, yang pada akhirnya berkontribusi langsung terhadap langgengnya hubungan pernikahan jarak jauh tersebut.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap hasil penelitian menegaskan bahwa keberhasilan komunikasi pasangan suami istri dalam hubungan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* sangat bergantung pada integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini selaras dengan perspektif West dan Turner yang mengemukakan bahwa dalam lanskap komunikasi interpersonal modern, media digital telah bertransformasi menjadi infrastruktur vital untuk memelihara kedekatan emosional. Bagi pasangan yang terpisah secara geografis, aplikasi pesan instan dan panggilan video bukan sekadar alat pertukaran informasi logistik, melainkan berfungsi sebagai jembatan psikologis yang menghadirkan rasa keberadaan pasangan. Teknologi memungkinkan interaksi yang melampaui batas fisik, menciptakan ruang intim virtual di mana pasangan tetap dapat merasakan kehadiran satu sama lain. Dengan demikian, media komunikasi digital tidak lagi dipandang sebagai pelengkap, melainkan sebagai strategi utama dalam mempertahankan kualitas relasi di tengah keterbatasan interaksi tatap muka yang mereka alami (Christin et al., 2021; Salazar & Morales, 2020).

Dalam upaya menjaga stabilitas hubungan di tengah ketidakpastian jarak, strategi *assurance* atau pemberian jaminan rasa aman menjadi elemen fundamental yang diterapkan oleh para pasangan. Hal ini mendukung teori pemeliharaan hubungan atau *relational maintenance* dari Dindia dan Canary, yang menekankan bahwa konsistensi interaksi merupakan wujud nyata dari upaya mempertahankan ikatan. Pasangan dalam studi ini membangun rutinitas komunikasi yang disiplin, seperti memberi kabar di pagi hari, melaporkan aktivitas harian, hingga melakukan evaluasi hubungan secara berkala. Rutinitas yang terjadwal ini berfungsi sebagai mekanisme kontrol emosional yang efektif untuk mereduksi kecemasan dan rasa curiga yang sering menghantui hubungan jarak jauh. Melalui pola komunikasi yang konsisten dan terprediksi, pasangan berhasil menciptakan rasa aman psikologis, sehingga kepercayaan tetap terjaga meskipun pengawasan fisik secara langsung tidak dapat dilakukan (Hinta et al., 2025; Naibaho & Virlia, 2020; Prihantoro & Anisah, 2022; Shanputra et al., 2025; Wijayanti, 2021).

Selain konsistensi, aspek keterbukaan atau *openness* terbukti menjadi pilar penting dalam memperdalam keintiman pasangan jarak jauh. Temuan ini sejalan dengan Teori Penetrasi Sosial yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor, di mana perkembangan hubungan sangat ditentukan oleh sejauh mana individu bersedia membuka diri kepada pasangannya. Dalam konteks penelitian ini, keterbukaan tidak hanya terbatas pada hal-hal permukaan, tetapi mencakup pengungkapan diri yang mendalam mengenai kondisi emosional, kekhawatiran, hingga harapan masa depan. Pasangan memilih untuk bersikap transparan dan jujur mengenai



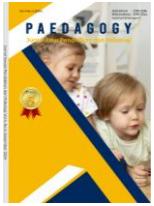
perasaan mereka, termasuk hal-hal yang tidak menyenangkan, guna menghindari akumulasi masalah di kemudian hari (Aisyah et al., 2025; Mujahidin et al., 2025; Shanputra et al., 2025). Praktik berbagi secara mendalam ini memperkuat ikatan batin dan membangun fondasi kepercayaan yang solid, membuktikan bahwa transparansi adalah kunci vital untuk menavigasi tantangan emosional dalam pernikahan jarak jauh.

Meskipun teknologi menjadi penyelamat, penelitian ini juga menyoroti keterbatasan inheren media digital yang dapat memicu distorsi pesan. Sesuai dengan Teori Pemrosesan Informasi Sosial dari Walther, komunikasi berbasis teks rentan terhadap kesalahpahaman karena hilangnya isyarat non-verbal seperti intonasi suara dan ekspresi wajah (Nababan et al., 2024; Sidi et al., 2021). Pasangan dalam penelitian ini menyadari risiko ambiguitas tersebut, di mana pesan teks yang datar sering kali ditafsirkan secara keliru. Sebagai implikasinya, mereka mengembangkan kompetensi komunikasi yang adaptif dengan beralih saluran komunikasi dari teks ke panggilan suara atau video ketika membahas topik yang kompleks atau sensitif. Strategi ini menunjukkan kedewasaan pasangan dalam memitigasi risiko konflik, memastikan bahwa pesan yang disampaikan dapat diterima secara utuh beserta nuansa emosinya, sehingga meminimalkan potensi gesekan yang tidak perlu akibat keterbatasan medium komunikasi (Aryaninggih & Susilawati, 2020; Tania & Nurudin, 2021).

Terkait dengan manajemen konflik, pasangan menunjukkan strategi yang konstruktif dengan mengutamakan penyelesaian masalah daripada konfrontasi emosional. Pola penanganan konflik ini sangat relevan dengan rekomendasi Gottman mengenai pentingnya jeda atau *cooling down* untuk mencegah eskalasi pertengkaran yang destruktif. Ketika emosi mulai memuncak, pasangan cenderung menunda pembicaraan sejenak dan melanjutkannya kembali melalui tatap muka virtual saat kondisi sudah lebih tenang. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk berpikir jernih dan memisahkan antara substansi masalah dengan emosi sesaat. Penggunaan panggilan video dalam resolusi konflik menjadi krusial karena memungkinkan pasangan untuk membaca bahasa tubuh dan ekspresi penyesalan atau empati, yang sering kali tidak tersampaikan melalui pesan teks. Hal ini membuktikan bahwa pasangan memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik dalam menjaga keharmonisan hubungan.

Dinamika hubungan juga diperkuat melalui elemen positivitas dan pembagian peran yang fleksibel, meskipun dijalankan dari jarak jauh. Konsep kehadiran tidak langsung atau *proxy presence* yang dijelaskan oleh Jónsdóttir terlihat jelas dalam cara pasangan memanfaatkan media sosial dan teknologi untuk berbagi momen kehidupan. Mereka menciptakan interaksi yang menyenangkan melalui humor, kejutan virtual, serta keterlibatan aktif dalam aktivitas daring pasangan. Selain itu, pembagian tugas domestik dan pengasuhan anak tetap dijalankan secara kolaboratif melalui koordinasi digital, menciptakan persepsi kemitraan yang kuat. Rasa kebersamaan ini menegaskan bahwa jarak fisik tidak menghalangi mereka untuk berfungsi sebagai satu tim yang solid. Keterlibatan dalam kehidupan satu sama lain melalui ranah digital ini memberikan validasi emosional dan memperkuat rasa memiliki, yang esensial bagi kepuasan pernikahan.

Secara keseluruhan, keberhasilan pasangan dalam mempertahankan pernikahan jarak jauh tidak hanya ditentukan oleh kecanggihan teknologi, tetapi juga oleh dukungan sistem sosial dan kualitas internal hubungan itu sendiri. Dukungan moral dari keluarga dan lingkungan sekitar memberikan penguatan psikologis yang membantu individu bertahan menghadapi tekanan jarak. Di sisi lain, indikator hubungan sehat seperti kepercayaan penuh, rasa hormat, dan ketiadaan perilaku posesif menjadi fondasi yang kokoh. Strategi komunikasi yang efektif bukanlah sekadar tentang seberapa sering mereka menghubungi satu sama lain, melainkan



tentang kualitas interaksi, kemampuan mengelola konflik, serta kecerdasan dalam memilih media yang tepat untuk setiap situasi. Sinergi antara kompetensi interpersonal dan pemanfaatan teknologi inilah yang pada akhirnya menjamin kelanggengan hubungan suami istri dalam skema pernikahan jarak jauh.

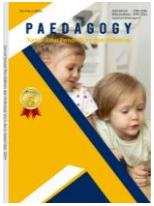
KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan suami-istri yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) mengembangkan strategi komunikasi yang beragam dan adaptif sesuai kebutuhan hubungan, kondisi emosional, serta kebiasaan penggunaan media digital. Strategi seperti *assurance, openness, conflict management, and positivity* menjadi kunci utama dalam menjaga kedekatan emosional, mengurangi kecemasan, dan menciptakan rasa aman meskipun jarak fisik memisahkan pasangan. Media digital terbukti memainkan peran signifikan sebagai penghubung utama, namun efektivitasnya tetap sangat ditentukan oleh konsistensi dan kualitas interaksi antarpasangan. Selain itu, hubungan yang sehat tercermin melalui kemampuan pasangan menjaga kepercayaan, kejujuran, tanggung jawab bersama, serta perilaku saling menghormati. Pasangan mampu menyeimbangkan privasi, kemandirian, dan kebersamaan melalui komunikasi yang jelas dan transparan. Dukungan dari jaringan sosial baik keluarga maupun teman juga memberikan kontribusi penting terhadap kestabilan hubungan, meskipun beberapa pasangan tetap harus mengelola tekanan sosial atau stereotip negatif mengenai hubungan jarak jauh.

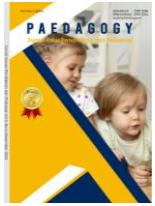
Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan hubungan jarak jauh tidak hanya bergantung pada kecanggihan teknologi, tetapi terutama pada kemampuan pasangan membangun komunikasi relasional yang matang, adaptif, dan penuh komitmen. Strategi komunikasi yang tepat memungkinkan pasangan mempertahankan keintiman emosional dan kualitas hubungan meski interaksi fisik terbatas. Temuan ini memperkaya literatur mengenai dinamika komunikasi interpersonal dalam LDM dan membuka peluang penelitian lanjutan pada konteks usia, budaya, dan situasi sosial-ekonomi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). Efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.5097>
- Anisah, L., Safitri, C. M. T., & Kusuma, H. S. (2023). Kepuasan pernikahan dan conflict resolution pada pasangan long distance marriage. *Journal on Education*, 5(3), 6837. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1468>
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i01.p03>
- Christin, M., Hidayat, D., & Rachmiatie, A. (2021). Construction of social reality for physical distancing during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Komunikasi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24912/jk.v13i1.9612>
- Copeland, K. (2021). *Relational dialectics in college LDRs: Managing the tensions of long-distance dating in college* [Honors thesis, University of Nebraska-Lincoln]. <https://digitalcommons.unl.edu/honortheses/346>
- Hinta, M. P., Parman, R., & Ntobuo, F. (2025). Hubungan pola kelekatan aman orang tua



- dengan kompetensi sosial remaja di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(4), 1523. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.8106>
- Mujahidin, M. D., Sarmini, S., & Yani, M. T. (2025). Strategi komunikasi orang tua dalam mengajarkan nilai-nilai peduli lingkungan hidup kepada anak. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4), 574. <https://doi.org/10.51878/social.v4i4.4092>
- Nababan, W. R., Rahmadani, N., Tamba, W. O. V., & Nst, T. K. H. (2024). Tantangan bahasa di era digital terhadap kesalahan berbahasa dalam komunikasi media sosial. *Jurnal Bahasa Daerah Indonesia*, 1(3). <https://doi.org/10.47134/jbdi.v1i3.2602>
- Naibaho, S. L., & Virlia, S. (2020). Rasa percaya pada pasutri perkawinan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.24854/jpu44>
- Nisa, A. R., Patonah, P., Prihatiningrum, Y., & Rohita, R. (2021). Perkembangan sosial emosional anak usia 4-5 tahun: Tinjauan pada aspek kesadaran diri anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v4i1.696>
- Nurhasanah, N., Sari, S. L., & Kurniawan, N. A. (2021). Perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. *MITRA ASH-SHIBYAN Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.46963/mash.v4i02.346>
- Prihantoro, E., & Anisah, N. (2022). Komunikasi interpersonal penyelesaian konflik dan mempertahankan komitmen pada pasangan kekasih yang sedang long distance relationship (LDR). *Jurnal Broadcasting Communication*, 4(2), 63. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v4i2.243>
- Salazar, T. R., & Morales, Z. R. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral: Estudios Sobre Estado y Sociedad*, 27(78-79), 215. <https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7206>
- Shanputra, G. A. A., Ladapase, E. M., & Gaharpung, M. M. H. (2025). Pemberian konseling dengan pendekatan client centered therapy pada kasus pernikahan usia dini di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak di Kabupaten Sikka. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 149. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.6206>
- Sidi, Y., Glikson, E., & Cheshin, A. (2021). Do you get what I mean?!? The undesirable outcomes of (ab)using paralinguistic cues in computer-mediated communication. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658844>
- Sugitanata, A. (2020). Manajemen membangun keluarga sakinah yang hidup berbeda kota tempat tinggal. *Maddika: Journal of Islamic Family Law*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.24256/maddika.v1i2.1745>
- Suprihatin, S., Istiqomah, L., Meilani, R. I., & Khoiriyah, K. (2020). Exploring the emotions of single international students in Hong Kong facing the COVID-19 pandemic. *Journal of International Students*, 10(S3), 91. <https://doi.org/10.32674/jis.v10is3.3201>
- Tania, A. S. R., & Nurudin, N. (2021). Self disclosure komunikasi antar pribadi pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan saat physical distancing era pandemic COVID-19. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.12935>
- Walther, J. B., & Whitty, M. T. (2020). Language, psychology, and new new media: The hyperpersonal model of mediated communication at twenty-five years. *Journal of*



Language and Social Psychology, 40(1), 120.
<https://doi.org/10.1177/0261927x20967703>

Wijayanti, Y. T. (2021). Long distance marriage couple communication pattern during the Covid-19 pandemic. *Jurnal ASPIKOM*, 6(1), 208.
<https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.718>

Zakiah, R. U. (2020). Pola pemenuhan hak dan kewajiban suami istri long distance relationship (LDR). *Al-Ahwal Al-Syakhsiyah: Jurnal Hukum Keluarga dan Peradilan Islam*, 1(1), 71. <https://doi.org/10.15575/as.v1i1.7804>