

Strategi Komunikasi Pasangan *Long Distance Relationship (LDR)* dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Whatsapp

Naodila Prahmana Hermayani¹, Lulu Fitri Rodiyah², Delima³, Konto Iskandar Dinata⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: Naodila180205@gmail.com¹, rodiyahlulu81@gmail.com², delimadima18@gmail.com³,
kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id⁴

Abstract: *This study examines the communication strategies of couples in long-distance relationships (LDRs) who use WhatsApp as their primary digital communication medium. This topic was chosen because the rapid development of digital technology influences the dynamics of romantic relationships, particularly among the younger generation, many of whom are in LDRs and rely on bold communication to maintain emotional intimacy. The method used was descriptive qualitative, with data collected through semi-structured interviews with three university students who had been in LDRs for at least six months. The results showed that LDR couples employed various communication strategies, such as maintaining communication routines, maintaining emotional balance, coordinating clear messages, reminding people about time, and prioritizing communication to maintain intimacy and reduce conflict. WhatsApp plays a significant role with its voice messaging, video calling, and emoji features, which mediate emotional sensitivity and support relationship maintenance. This study confirms that planned and adaptive digital communication is a key factor in the success of long-distance relationships, while also contributing to the development of communication psychology and technology studies in the context of modern interpersonal relationships.*

Keywords: *Communication Strategy, Interpersonal communication, Long distance relationship, WhatsApp,*

Abstrak: *Penelitian ini mengkaji strategi komunikasi pasangan dalam hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship/LDR) yang menggunakan aplikasi WhatsApp sebagai media utama komunikasi digital. Topik ini dipilih karena perkembangan teknologi digital yang pesat mempengaruhi dinamika hubungan romantis, khususnya pada generasi muda yang banyak menjalani LDR dan bergantung pada komunikasi yang berani untuk menjaga keintiman emosional. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur kepada tiga informan mahasiswa yang menjalani LDR minimal enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan LDR menerapkan berbagai strategi komunikasi seperti menjaga rutinitas komunikasi, menjaga emosional, mengoordinasikan pesan yang jelas, mengingatkan waktu, serta memprioritaskan komunikasi untuk menjaga keintiman dan mengurangi konflik. WhatsApp berperan penting dengan fitur pesan suara, panggilan video, serta emoji yang memediasi sensitivitas emosional dan mendukung pemeliharaan hubungan. Studi ini menegaskan bahwa komunikasi digital yang terencana dan adaptif merupakan faktor kunci dalam keberhasilan hubungan jarak jauh, sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi komunikasi dan teknologi dalam konteks hubungan interpersonal modern.*

Kata kunci: *komunikasi Antarpribadi, hubungan Jarak jauh, WhatsApp, Strategi Komunikasi*

1. PENDAHULUAN

Pacaran merupakan salah satu bentuk hubungan romantis yang banyak ditemui dalam kehidupan sosial masyarakat modern. Secara psikologis, hubungan romantis muncul dari kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial untuk saling melengkapi, berbagi perhatian, maupun mengekspresikan kasih sayang (Rachmani & Fauzia, 2023). Dalam masa pacaran, individu berusaha memahami karakter, kebiasaan, serta nilai yang dianut pasangan sehingga dapat membangun relasi yang harmonis dan saling mendukung (Vita Lokasari et al., 2019). Cinta sebagai emosi kuat juga mendorong seseorang melakukan berbagai tindakan demi kenyamanan dan kebahagiaan pasangan, baik berupa dampak positif seperti kepuasan emosional maupun potensi negatif seperti pengorbanan berlebihan (Makmur, 2022). Secara tradisional, hubungan romantis banyak dijalani oleh pasangan yang berada dalam jarak dekat sehingga interaksi dapat dilakukan melalui pertemuan langsung. Namun, perkembangan teknologi digital menyebabkan bentuk hubungan menjadi lebih beragam, termasuk *Long Distance Relationship (LDR)*. Dalam perspektif psikologi hubungan, LDR dipahami sebagai relasi di mana dua individu berusaha mempertahankan kelekatan emosional meskipun terhalang jarak geografis yang membatasi

kontak fisik langsung (Vita Lokasari et al., 2019). Kondisi ini menuntut pasangan mengandalkan komunikasi digital sebagai sarana utama membangun hubungan.

Tantangan yang muncul antara lain keterbatasan sentuhan fisik, perbedaan zona waktu, aktivitas yang tidak selaras, hingga risiko misinterpretasi pesan yang dapat memicu konflik. Walaupun demikian, LDR juga menawarkan keuntungan tertentu. Sebagian pasangan merasa memiliki fleksibilitas waktu lebih besar, dapat fokus pada pekerjaan atau pendidikan, serta belajar menjadi lebih mandiri dalam mengelola hubungan (Vita Lokasari et al., 2019). Di era digital, tren LDR semakin meningkat, terutama pada generasi Z yang sangat terbiasa berinteraksi melalui media digital. Artikel Kompasiana oleh Atansho (2024) menunjukkan bahwa kemajuan teknologi membuat hubungan jarak jauh tidak lagi dianggap asing. Namun, pola komunikasi berbasis teks, representasi emosi melalui emoji atau stiker, serta ketidaktepatan nada pesan sering menimbulkan kesalahpahaman, terutama pada generasi yang tumbuh dalam budaya pasca pandemi.

Dalam konteks inilah, komunikasi interpersonal menjadi aspek fundamental bagi keberlangsungan hubungan jarak jauh. Secara psikologis, komunikasi interpersonal bukan hanya proses bertukar pesan, tetapi juga interaksi yang mencakup persepsi, emosi, interpretasi makna, dan usaha membangun kedekatan (Gultom, 2022). Komunikasi berfungsi sebagai sarana untuk memberi umpan balik, menegosiasikan kebutuhan, membangun kepercayaan, hingga menyampaikan keintiman secara verbal maupun nonverbal. Pesatnya perkembangan teknologi digital membuat masyarakat semakin bergantung pada media komunikasi untuk menunjang aktivitas sosial dan hubungan personal (Nurlela & Rahmawati, 2022). Akibatnya, komunikasi berbasis teknologi kini menjadi ruang psikologis yang membentuk cara individu merasakan kedekatan, menyampaikan emosi, dan memaknai hubungan. Dalam kajian psikologi teknologi, media digital dipandang sebagai eksistensi diri yang mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berhubungan dengan orang lain. Teknologi tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga memodifikasi pengalaman emosional dan kualitas hubungan (Kraut et al., 1998). Dalam hubungan LDR, penggunaan aplikasi pesan instan dan video call menjadi penentu apakah pasangan mampu mempertahankan ritme komunikasi, mengelola konflik, serta menjaga kelekatan emosional.

Salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan pasangan LDR adalah WhatsApp, yang menyediakan fitur pesan instan, voice note, panggilan suara, hingga video call. Fitur-fitur tersebut memungkinkan pasangan tetap terhubung secara real-time, merasa dekat, dan memperoleh respons cepat sebagai bentuk kelekatan emosional (Alaby, 2020). Namun, penggunaan WhatsApp juga menghadirkan tantangan seperti jeda respons, gangguan jaringan, perbedaan gaya komunikasi, hingga potensi salah tafsir makna pesan. Apabila pasangan tidak memiliki strategi komunikasi yang jelas, kondisi ini dapat memicu konflik berkelanjutan. Untuk memahami dinamika ini, teori Penetrasi Sosial dari Altman dan Taylor (1973) menjadi landasan yang relevan. Teori tersebut menjelaskan bahwa kedekatan interpersonal berkembang melalui proses self-disclosure secara bertahap, dari informasi dangkal hingga mendalam. Pada pasangan LDR, proses keterbukaan diri bergantung sepenuhnya pada kualitas komunikasi digital. Intensitas, kedalaman percakapan, serta konsistensi komunikasi melalui WhatsApp menjadi faktor penentu keberhasilan hubungan.

Melihat kompleksitas tantangan dan peluang tersebut, penting untuk memahami strategi komunikasi yang dilakukan pasangan LDR untuk menjaga kedekatan emosional, membangun kepercayaan, serta mencegah konflik. Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin memediasi kehidupan sosial membuat pemahaman mengenai cara pasangan beradaptasi dalam ruang komunikasi digital menjadi semakin relevan. Penelitian mengenai strategi komunikasi dalam LDR bukan hanya memberikan kontribusi pada kajian komunikasi interpersonal, tetapi juga memperkaya pemahaman mengenai dampak psikologi teknologi terhadap dinamika hubungan romantis di era modern. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji secara mendalam bagaimana pasangan *Long Distance Relationship (LDR)* mempertahankan hubungan melalui WhatsApp, strategi apa yang digunakan, dan bagaimana media digital membentuk pola interaksi serta kualitas keintiman mereka.

Strategi komunikasi adalah pendekatan terencana yang diikuti oleh individu atau pasangan untuk mencapai tujuan komunikasi tertentu, termasuk mempertahankan hubungan romantis jarak jauh. Dalam konteks hubungan jarak jauh (LDR), strategi komunikasi tidak hanya melibatkan penyampaian pesan, tetapi juga mencakup bagaimana pasangan mengatur ritme kontak, menyusun pesan yang jelas, dan menggunakan media yang tepat untuk menjaga stabilitas emosional dalam hubungan. Berger (2014) mencatat bahwa strategi komunikasi mencakup kemampuan individu untuk mengevaluasi situasi dan merespons dengan gaya komunikasi yang tepat. Karena kurangnya sentuhan fisik antar pasangan dalam situasi LDR, diperlukan teknik yang lebih canggih. Oleh karena itu, setiap percakapan WhatsApp harus direncanakan untuk memenuhi tujuan keintiman emosional, kejelasan pesan, dan pemeliharaan hubungan jangka panjang.

Dibandingkan dengan hubungan dekat, hubungan jarak jauh membutuhkan komunikasi yang lebih terstruktur dan intens. Menurut Hall dan McNulty (2020), komunikasi sangat penting untuk mempertahankan hubungan karena pasangan LDR menghadapi berbagai masalah, termasuk ketidakpastian, hasrat, dan kurangnya waktu tatap muka. Menurut penelitian Stafford (2010), pasangan LDR biasanya menerapkan teknik pemeliharaan hubungan, termasuk membangun rutinitas komunikasi, menjaga transparansi, dan meningkatkan kepercayaan. Karena tidak ada pertemuan fisik, pasangan harus mengandalkan taktik digital untuk mengurangi jarak emosional yang muncul dalam hubungan. Dengan demikian, taktik komunikasi merupakan dasar penting dalam menjaga stabilitas dan kualitas hubungan LDR.

Teknologi digital membantu pasangan yang berjauhan menjaga hubungan mereka tetap kuat. Baym (2015) mengatakan bahwa alat modern seperti WhatsApp memungkinkan pasangan berkomunikasi satu sama lain secara langsung (real-time) atau dengan kecepatan mereka sendiri, tergantung situasinya. WhatsApp memiliki banyak fitur, seperti mengirim pesan teks, pesan suara, melakukan panggilan suara, dan panggilan video. Hal ini memungkinkan pasangan memilih cara berkomunikasi yang paling sesuai dengan perasaan mereka. Rabby (2007) menunjukkan bahwa penggunaan alat komunikasi digital dapat membuat hubungan lebih bahagia jika digunakan dengan sengaja dan terencana. Jadi, menggunakan WhatsApp bukan sekadar kebiasaan—melainkan bagian dari rencana untuk menjaga hubungan tetap sehat dan kuat. Karena sangat mudah diakses, pesan teks menjadi metode komunikasi paling populer. Namun, komunikasi teks memiliki kekurangan karena tidak menyediakan ekspresi nonverbal yang dapat membantu menjelaskan makna pesan. Menurut Walther (1996), karena penerima menafsirkan pesan berdasarkan keadaan emosi mereka, pesan berbasis teks rentan terhadap kesalahpahaman. Menurut Coyne dkk. (2011), pasangan dalam hubungan jarak jauh (LDR) yang sering menggunakan pesan teks perlu lebih berhati-hati saat mengungkapkan perasaan mereka untuk mencegah miskomunikasi. Oleh karena itu, taktik dalam menggunakan pesan teks meliputi penggunaan istilah yang jelas, menambahkan konteks, dan menggunakan emoji sebagai isyarat emosional untuk menghindari salah tafsir.

Salah satu taktik terbaik untuk hubungan jarak jauh (LDR) adalah fitur pesan suara, yang memungkinkan pasangan mengekspresikan perasaan mereka secara lebih lengkap. Menurut Madlock (2012), suara manusia lebih akurat daripada teks dalam mengekspresikan emosi karena mengandung informasi emosional seperti intonasi, tekanan, dan ritme. Sahlstein (2006) menemukan bahwa komunikasi berbasis suara membantu pasangan dalam hubungan jarak jauh (LDR) menghindari ketidakpastian karena menciptakan keintiman emosional yang menyerupai interaksi tatap muka. Pesan suara merupakan taktik yang sangat berguna dalam menjaga hubungan karena sering digunakan oleh pasangan di WhatsApp untuk membicarakan masalah penting, menawarkan dukungan emosional, atau meminta maaf.

Panggilan video merupakan metode komunikasi yang hebat karena memungkinkan interaksi yang hampir menyerupai percakapan tatap muka. Hall dan McNulty (2020) berpendapat bahwa obrolan video menciptakan kehadiran bersama, atau rasa kehadiran bersama, yang vital untuk menjaga keterikatan emosional. Stafford (2010) menunjukkan bahwa pasangan hubungan jarak jauh (LDR) yang melakukan panggilan video secara teratur memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi karena melihat ekspresi wajah dan bahasa tubuh

membantu membangun kepercayaan. Dalam metode hubungan, panggilan video biasanya digunakan untuk obrolan panjang, klarifikasi perselisihan, atau situasi emosional yang membutuhkan ekspresi langsung.

Hubungan yang langgeng meskipun berjauhan bergantung pada tiga hal penting: keterbukaan, saling percaya, dan dukungan emosional. Dainton dan Stafford (2003) mengatakan bahwa keterbukaan sangat penting untuk menjaga hubungan tetap kuat karena membantu mengurangi kebingungan dan membuat segala sesuatunya terasa lebih jelas. McCornack dan Morrison (2019) menambahkan bahwa keterbukaan emosional membuat kedua pasangan merasa lebih dihargai. Di WhatsApp, keterbukaan dapat ditunjukkan melalui percakapan yang mendalam, pesan suara yang bijaksana, atau berbagi perasaan dengan jujur. Keterbukaan semacam ini sangat penting karena komunikasi daring tidak melibatkan sentuhan fisik, yang dapat membantu memahami emosi dengan lebih baik.

Dukungan emosional adalah bagian penting dari bagaimana pasangan tetap terhubung ketika mereka berjauhan. Jin dan Peña (2010) mengatakan bahwa menggunakan komunikasi seluler secara responsif dapat menurunkan kecemasan dan membuat hubungan terasa lebih baik. Di WhatsApp, pasangan sering memberikan dukungan emosional melalui hal-hal seperti pesan penyemangat, menunjukkan cinta, atau mengirim pesan suara yang panjang dan menenangkan. Madlock (2012) juga menemukan bahwa dukungan emosional membantu mengurangi stres dalam hubungan jarak jauh, jadi penting bagi pasangan untuk terus menggunakan metode ini secara teratur. Selain itu, pasangan jarak jauh juga menggunakan strategi komunikasi lain, seperti membuat kesepakatan tentang cara mereka berbicara, bersikap terbuka dan jujur, menggunakan humor, dan merencanakan masa depan. Stafford (2010) mengatakan bahwa kesepakatan komunikasi membantu menghindari pertengkaran yang disebabkan oleh harapan yang berbeda, sementara Rabby (2007) menyoroti bahwa bersikap jujur membantu membangun rasa aman. Jin dan Peña (2010) juga mengatakan bahwa menggunakan humor adalah cara yang baik untuk mengurangi stres dan menjaga hubungan tetap positif. Merencanakan masa depan juga penting karena memberikan arah yang jelas dan rasa aman dalam suatu hubungan. Semua strategi ini menjadi lebih mudah dengan bantuan fitur-fitur WhatsApp yang fleksibel dan mudah digunakan.

2. METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan fenomena strategi komunikasi pasangan *Long Distance Relationship (LDR)* secara mendalam, khususnya dalam memanfaatkan aplikasi WhatsApp sebagai media utama komunikasi. Deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti memotret proses komunikasi, pola interaksi, dan pengalaman personal informan secara alami sesuai konteks kehidupan mereka (Creswell, 2009).

Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan secara daring karena seluruh proses komunikasi pasangan LDR berlangsung melalui media digital, khususnya WhatsApp. Pengambilan data dilakukan selama 1–2 bulan sesuai ketersediaan informan. Wawancara dilakukan melalui voice call atau video call WhatsApp sebagai bentuk penyesuaian terhadap kondisi jarak dan intensitas komunikasi pasangan LDR.

Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer meliputi hasil wawancara yang didapatkan melalui wawancara dengan para informan yang kemudian di transkrip diolah menjadi data. Sedangkan sumber data sekunder merupakan sumber data yang didapatkan melalui kajian literatur seperti jurnal, buku ataupun artikel sejenis yang dapat mendukung dan berhubungan dengan temuan penelitian ini. Dalam penentuan informan, peneliti menggunakan *Teknik Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan Teknik penarikan sampel penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Adapun kriterianya sebagai berikut:

1. Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang

2. Telah menjalani hubungan LDR ÷ 6 Bulan.

Sehingga didapatkan 3 mahasiswa/i sebagai narasumber yang akan diwawancarai dalam penelitian.

Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan Data

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara semi terstruktur. Affifuddin (2018) menjelaskan bahwa wawancara semi terstruktur merupakan penggabungan antara wawancara yang disisipkan dan dapat mengembangkan pertanyaan yang lebih luas, guna mendapatkan informasi yang lebih mendalam serta lebih terbuka dalam proses wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan dengan suasana yang informal dan akrab, sehingga tidak kaku. Adapun hasil wawancara yang diperoleh kemudian di kemas dalam bentuk transkrip dan disusun dalam bentuk catatan lapangan.

Instrumen Pengumpulan Data Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengukur data yang akan dikumpulkan. pada penelitian ini instrumen penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Selaras dengan Sugiyono (2016) bahwa peneliti kualitatif yaitu manusia yang bertugas menetapkan informan sebagai sumber data, mengumpulkan data di lapangan, menilai kualitas data, menganalisis, dan menafsirkan data serta melakukan pelaporan hasil penelitian.

Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik triangulasi. Menurut Sugiyono (2015), triangulasi merupakan metode pemeriksaan data yang menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data serta memanfaatkan berbagai sumber data. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari beberapa informan dan mengecek kesesuaian data antar-sumber untuk memastikan kebenaran serta konsistensinya.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses menyusun, mengurutkan, dan mengelompokkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan tertentu sehingga dapat ditarik kesimpulan berdasarkan temuan yang muncul dari data tersebut (Moleong, 2017). Penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles & Huberman, yang meliputi empat tahap utama, (1) Pengumpulan Data – memperoleh data melalui wawancara, dokumentasi, dan observasi, (2) Reduksi Data – menyeleksi, menyederhanakan, dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian, (3) Penyajian Data – menyusun data dalam bentuk narasi, tabel, atau tema yang memudahkan peneliti memahami gambaran keseluruhan, (4) Penarikan Kesimpulan – merumuskan interpretasi dan temuan akhir dari pola-pola yang muncul dalam proses analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Strategi Komunikasi Pasangan LDR melalui WhatsApp

Penelitian menunjukkan bahwa pasangan jarak jauh menggunakan WhatsApp sebagai alat utama mereka untuk strategi komunikasi sehari-hari. Ulangi Satu strategi yang umum mereka gunakan adalah menetapkan rutinitas komunikasi yang teratur. Pasangan menyepakati waktu-waktu tertentu untuk berbicara, seperti di pagi hari untuk memulai hari dan di malam hari sebelum tidur. Ini bukan sekadar kebiasaan, tetapi strategi untuk menciptakan ritme yang stabil dalam hubungan mereka dan memberikan keamanan emosional. Hall dan McNulty (2020) mengatakan bahwa interaksi yang konsisten adalah kunci bagi pasangan jarak jauh untuk mengurangi ketidakpastian dan menciptakan rasa aman. WhatsApp membantu dalam hal ini karena memungkinkan pengiriman pesan yang fleksibel tanpa dibatasi oleh waktu atau tempat. Menjaga jadwal komunikasi yang konsisten membantu pasangan merasa diperhatikan dan dihargai, dan juga menetapkan dasar untuk strategi komunikasi lainnya.

Selain cara bicara mereka yang biasa, pasangan juga menggunakan sesuatu yang disebut pemeriksaan emosional. Ungkapan ulang Ini berarti mereka saling bertanya bagaimana perasaan mereka di siang hari. Ini sangat penting bagi pasangan yang berada dalam hubungan jarak jauh karena mereka tidak dapat melihat bahasa tubuh satu sama lain untuk mengetahui bagaimana

perasaan mereka. Coyne dan yang lainnya menemukan bahwa ketika pasangan berbicara tentang perasaan mereka secara teratur, itu membuat hubungan mereka lebih baik. Meskipun mereka tidak bersama, mereka merasa didukung dan terhubung. Dalam penelitian ini, informan mengatakan bahwa pemeriksaan emosional membantu menghindari kesalahpahaman. Ketika satu orang berubah suasana hati, yang lain dapat langsung memberi tahu dan merespons dengan benar. Strategi ini bekerja lebih baik ketika mereka menggunakan pesan suara atau panggilan video.

Pasangan LDR juga menggunakan cara untuk membuat pesan mereka jelas ketika mereka berbicara melalui teks. Mereka mencoba untuk tidak menggunakan kalimat membingungkan yang mungkin disalahpahami. Walther (1996) mengatakan bahwa pesan teks dapat menyebabkan kesalahpahaman karena tidak ada petunjuk bahasa tubuh. Untuk membantu, mereka memastikan pesan mereka jelas, menambahkan emoji untuk menunjukkan emosi, dan memberikan lebih banyak informasi latar belakang. Dalam penelitian ini, informan juga mengatakan bahwa pesan yang jelas membantu menghindari perkelahian dan menyelesaikan masalah lebih cepat. Ini sangat membantu bagi pasangan yang tidak punya banyak waktu untuk berbicara pada saat yang bersamaan. Strategi lainnya adalah menyesuaikan ketika mereka berkomunikasi. Pasangan mengubah waktu mereka mengobrol berdasarkan jadwal mereka sendiri. Tidak semua orang dapat berbicara pada waktu yang sama karena pekerjaan, zona waktu, atau kehidupan sehari-hari. Jin dan Peña (2010) mengatakan bahwa bersikap fleksibel dengan waktu adalah cara untuk mengurangi kekhawatiran dalam hubungan jarak jauh. Dalam penelitian ini, pasangan LDR saling memberi ruang dan memahami ketika mereka tidak dapat membalas dengan cepat. Hal ini membantu menjaga komunikasi tetap nyaman dan mencegah kebingungan.

Selain itu, pasangan menggunakan prioritas komunikasi, yang berarti mereka meluangkan waktu untuk berbicara dengan pasangan mereka bahkan ketika mereka sibuk. Itu tidak berarti mereka harus segera membalas, tetapi mereka harus tetap berbagi berita dan menunjukkan bahwa mereka peduli. Stafford (2010) menunjukkan bahwa menjaga komunikasi tetap penting dalam hubungan jarak jauh tergantung pada komitmen kedua pasangan. Dalam penelitian ini, peserta berbagi bahwa bahkan ketika mereka sibuk, mereka masih mengirim pembaruan singkat sehingga pasangan mereka tidak akan merasa ditinggalkan. Ini menunjukkan betapa pentingnya komitmen dalam strategi komunikasi.

Secara keseluruhan, cara pasangan LDR berkomunikasi menyoroti konsistensi, kejelasan, fleksibilitas, dan komitmen yang kuat untuk tetap dekat secara emosional. Ini sesuai dengan apa yang dikatakan Baym (2015), yang menunjukkan bahwa komunikasi digital dapat mengambil alih beberapa peran interaksi tatap muka jika digunakan dengan cara yang terfokus dan disengaja. WhatsApp adalah pilihan terbaik untuk pasangan LDR karena memiliki banyak alat yang membantu mereka melaksanakan rencana komunikasi mereka secara efektif.

2. Peran WhatsApp dalam Menjaga Keintiman Pasangan LDR

Informan menunjukkan bahwa WhatsApp memainkan peran besar dalam membantu pasangan jarak jauh tetap dekat secara emosional. Salah satu cara favorit mereka menggunakannya adalah melalui pesan suara, yang membuat informan merasa terhibur oleh suara pasangan mereka. Madlock (2012) mengatakan bahwa berbicara melalui audio dapat mengekspresikan perasaan dengan lebih baik daripada menulis pesan.

Dalam penelitian ini, informan menggunakan pesan suara untuk berbagi cerita, menawarkan dukungan, dan menunjukkan bahwa mereka peduli. Para informan mengatakan mendengar suara pasangan mereka membantu mereka merasa lebih dekat, sesuatu yang tidak dapat dilakukan oleh pesan teks. Panggilan video adalah cara utama pasangan merasa terhubung dengan cara yang seperti bersama secara langsung. Hall dan McNulty (2020) menjelaskan bahwa melihat satu sama lain melalui panggilan video membuat jarak emosional terasa lebih kecil dan membuat pasangan merasa lebih hadir. Panggilan video digunakan untuk obrolan panjang, merayakan momen spesial, dan berbicara tentang perasaan yang dalam. Informan mengatakan bahwa melihat wajah dan bahasa tubuh pasangan mereka membuat percakapan terasa lebih hangat dan lebih tulus.

Panggilan video juga merupakan waktu yang paling menyenangkan bagi mereka karena mereka merasa seperti mereka benar-benar ada satu sama lain. Menggunakan emoji dan stiker adalah cara lain untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang menyenangkan dan ringan. Tong dan Walther (2011) mengatakan bahwa digital dapat membantu menebus kurangnya bahasa tubuh dalam obrolan online. Emoji sering digunakan untuk menunjukkan nada yang tepat, mengungkapkan cinta, atau meredakan ketegangan selama percakapan. Menggunakan emoji dengan cara yang benar adalah cara yang baik untuk menjaga percakapan tetap positif dan bersahabat.

Keintiman dalam hubungan jarak jauh juga dibangun dengan berbagi rutinitas harian melalui WhatsApp. Informan akan mengirimkan gambar tentang apa yang sedang dilakukan, video pendek, atau pembaruan singkat tentang hal-hal kecil yang mereka alami di siang hari. Coyne dan yang lainnya menemukan bahwa ketika pasangan berbagi aktivitas sehari-hari mereka, mereka merasa lebih terhubung dengan kehidupan satu sama lain. Berbagi rutinitas adalah cara bagi pasangan untuk merasa dekat bahkan ketika mereka terpisah. Ini membantu mereka merasa seperti mereka masih menjadi bagian penting dari kehidupan satu sama lain. Selain berbagi rutinitas sehari-hari, pasangan juga menggunakan penguatan verbal, yang berarti saling memberikan kata-kata cinta, dorongan, dan dukungan. McCornack dan Morrison mengatakan bahwa mengatakan hal-hal baik memiliki efek besar dalam membuat hubungan lebih bahagia. Dalam penelitian ini, pasangan jarak jauh menggunakan WhatsApp untuk mengirim pesan yang saling memberi motivasi, pujian, atau kata-kata cinta. Ini membantu menjaga emosi mereka tetap stabil dan memperkuat seberapa besar mereka menghargai satu sama lain, bahkan tanpa secara fisik bersama.

Secara keseluruhan, WhatsApp memainkan peran besar dalam menjaga pasangan jarak jauh tetap dekat dengan menawarkan cara yang fleksibel, kaya, dan mudah beradaptasi untuk berkomunikasi. Fitur-fitur yang tersedia di WhatsApp memungkinkan pasangan untuk menciptakan cara yang efektif untuk tetap dekat secara emosional. Temuan ini sesuai dengan apa yang dikatakan Baym pada tahun 2015, bahwa teknologi digital dapat meningkatkan hubungan ketika digunakan dengan sengaja untuk memenuhi kebutuhan emosional pasangan.

3. Strategi Pemeliharaan Hubungan melalui WhatsApp

Untuk memperkuat hubungan mereka, pasangan jarak jauh menggunakan strategi keterbukaan emosional untuk menjaga hal-hal yang jelas dan jujur. Dainton dan Stafford (2003) mengatakan bahwa bersikap terbuka adalah cara utama untuk menjaga hubungan jarak jauh. Dalam penelitian ini, informan menggunakan WhatsApp untuk berbagi perasaan mereka, berbicara tentang kekhawatiran mereka, dan jujur tentang kebutuhan emosional mereka. Bersikap terbuka membantu mengurangi keraguan, menghindari kesalahpahaman, dan membangun lebih banyak kepercayaan.

Bagian penting lainnya dari menjaga hubungan tetap kuat adalah memberikan dukungan emosional. Ketika salah satu pasangan mengalami stres, masalah keluarga, atau tekanan kerja, yang lain memberikan dukungan. Madlock (2012) menemukan bahwa dukungan emosional membuat orang lebih bahagia dalam hubungan mereka, terutama ketika mereka menggunakan alat digital. Menurut informan, pesan suara yang panjang dan teks hangat menjadi cara bagi mereka untuk menawarkan kenyamanan dan dukungan. Cara selanjutnya untuk menangani konflik adalah dengan memilih bentuk komunikasi yang tepat. Walther (1996) mengatakan bahwa menggunakan media digital dengan banyak emosi dapat menurunkan kemungkinan kesalahpahaman. Salah satu informan menyebutkan hubungan jarak jauh menghindari penyelesaian perselisihan melalui pesan teks untuk menghentikan kebingungan dan sebaliknya menggunakan pesan suara atau panggilan video, yang bekerja lebih baik untuk menyelesaikan masalah. Ini membantu menjaga hubungan mereka tetap kuat dan stabil.

Informan juga harus menggunakan strategi transparansi untuk menjaga kepercayaan dalam hubungan. Rabby (2007) menjelaskan bahwa bersikap terbuka mengurangi keraguan dan ketakutan. Menurut informan, pasangannya akan sering berbagi foto, di mana mereka berada, atau cerita tentang hari mereka sebagai cara untuk terbuka. Ini bukan karena cara mereka

mengendalikan atau posesif, tetapi untuk membangun perasaan aman dan percaya. Strategi lain yang digunakan oleh informan adalah humor, yang membantu menjaga percakapan tetap ringan dan positif. Jin dan Peña (2010) mengatakan bahwa tawa meningkatkan kebahagiaan hubungan dan mengurangi stres. Dalam penelitian ini, hubungan jarak jauh sering mengirim meme, stiker lucu, atau lelucon lucu untuk membuat interaksi lebih menyenangkan.

Secara keseluruhan, cara hubungan jarak jauh menggunakan WhatsApp menunjukkan bahwa mereka dapat mengatasi perpisahan dengan menggunakan komunikasi digital yang terorganisir, terbuka, dan fleksibel. Temuan ini cocok dengan Hall dan McNulty (2020), yang mengatakan bahwa seberapa baik komunikasi ditangani memiliki efek yang lebih besar pada keberhasilan hubungan daripada seberapa jauh orang-orang terpisah.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi komunikasi yang terstruktur, terbuka, dan fleksibel melalui WhatsApp sangat penting dalam menjaga keintiman dan stabilitas hubungan pasangan LDR. Rutinitas komunikasi yang konsisten, pemeriksaan kondisi emosional secara berkala, serta penggunaan fitur pesan suara dan panggilan video memperkuat periode emosional meskipun terpisah secara geografis. Dukungan emosional, keterbukaan, transparansi, dan humor juga menjadi elemen pendukung keberhasilan hubungan. Dengan demikian, keberhasilan komunikasi digital dalam LDR tidak hanya bergantung pada frekuensi kontak, tetapi pada kualitas interaksi yang mampu mengurangi kontak dan meningkatkan kepercayaan. Temuan ini memperjelas peran teknologi komunikasi digital sebagai mediator utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, & Saebani, B. A. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. Pustaka Setia.
- Alaby, M. A. (2020). Penggunaan WhatsApp sebagai media komunikasi interpersonal dalam menjalin hubungan remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 55–67.
- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston.
- Atansho. (2024). Fenomena hubungan jarak jauh di era digital. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/>
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
- Berger, C. R. (2014). Interpersonal communication: Theoretical perspectives, future prospects. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *The handbook of interpersonal communication* (pp. 19–44). SAGE Publications.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60(2), 150–162.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dainton, M., & Stafford, L. (2003). *Maintaining romantic relationships: Communication, relational maintenance, and relational well-being*. Routledge.
- Gultom, A. (2022). Komunikasi interpersonal dalam membangun hubungan romantis. *Jurnal Psikologi dan Komunikasi*, 4(1), 12–20.
- Hall, J. A., & McNulty, J. K. (2020). Interpersonal communication and the maintenance of long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37 (1), 1603–1623.
- Jin, B., & Peña, J. (2010). Mobile communication in romantic relationships: Mobile phone use, relational uncertainty, and relationship satisfaction. *Communication Reports*, 23(4), 265–280.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? American Psychological Association.
- Madlock, P. E. (2012). The influence of relational maintenance strategies on long-distance romantic relationship satisfaction. *Communication Studies*, 63(4), 421–437.

- Makmur, M. (2022). Emosi cinta dan dampaknya terhadap perilaku relasional pada pasangan muda. *Jurnal Psikologi Cinta dan Relasi*, 5(1), 33–41.
- McCornack, S., & Morrison, K. (2019). *Reflect & relate: An introduction to interpersonal communication* (5th ed.). Bedford/St. Martin's.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nurlela, & Rahmawati, D. (2022). Digitalisasi komunikasi pada generasi Z: Dampaknya terhadap hubungan interpersonal. *Jurnal Ilmu Komunikasi Digital*, 3(2), 89–99.
- Rabby, M. K. (2007). Relational maintenance and the influence of commitment in online and offline relationships. *Communication Studies*, 58(3), 315–337.
- Rachmani, E., & Fauzia, S. (2023). Dinamika kebutuhan afeksi dalam hubungan romantis remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 45–56.
- Sahlstein, E. (2006). Making plans: Praxis strategies for negotiating uncertainty-in-illness. *Communication Monographs*, 73(4), 353–378.
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research*, 37(2), 275–297.
- Statista Research Department. (2023). Most used messaging apps worldwide. Statista.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tong, S. T., & Walther, J. B. (2011). Relational maintenance and computer-mediated communication. In K. B. Wright & L. M. Webb (Eds.), *Computer-mediated communication in personal relationships* (pp. 98–118). Peter Lang.
- Vita Lokasari, A., Pratiwi, R., & Yuliani, S. (2019). Fenomena hubungan jarak jauh pada pasangan muda. *Jurnal Interaksi Psikologi*, 7(2), 101–112.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3–43.
- Walther, J. B. (2011). Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *The SAGE handbook of interpersonal communication* (pp. 391–426). Sage Publications.