

## PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DAN KOMUNIKASI MENDUKUNG KEBERLANGSUNGAN HUBUNGAN JARAK JAUH ATAU *LONG DISTANCE RELATIONSHIPS*

Adhi Kusuma<sup>1</sup>, Annisa Fatihatul Ikhsan<sup>2</sup>, Isty Firda Hilaliya Syiam<sup>3</sup>, Wardatul Hidayah<sup>4</sup>, Maesaroh<sup>5</sup>, Aliza Ramadhani<sup>6</sup>, M Haikal Fikri<sup>7</sup>, Vebri Kurniawan<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

[Adhi.kusuma@uinbanten.ac.id](mailto:Adhi.kusuma@uinbanten.ac.id)<sup>1</sup>, [annisaepi203@gmail.com](mailto:annisaepi203@gmail.com)<sup>2</sup>, [isfirda72@gmail.com](mailto:isfirda72@gmail.com)<sup>3</sup>,

[Wardatulhidayah6@gmail.com](mailto:Wardatulhidayah6@gmail.com)<sup>4</sup>, [mae834747@gmail.com](mailto:mae834747@gmail.com)<sup>5</sup>, [alizaram3@gmail.com](mailto:alizaram3@gmail.com)<sup>6</sup>,

[haikalfikri241003@gmail.com](mailto:haikalfikri241003@gmail.com)<sup>7</sup>, [vebrikurniawan2@gmail.com](mailto:vebrikurniawan2@gmail.com)<sup>8</sup>

**Abstrak:** Menjalani Hubungan Jarak jauh membutuhkan strategi pengelolaan teknologi dan komunikasi yang mendukung, Upaya mempertahankan komitmen untuk tetap berada dalam hubungan. Rasa kesepian, menahan rindu. Berpikir berlebih (*overthinking*) dan asbennya afeksi nonverbal dapat menjadi permasalahan dalam long distance relationship. Internet sebagai salah satu media alternatif komunikasi pasangan LDR dianggap sebagai jawaban serta Upaya maintaining relationship. LDR adalah suatu hubungan intim antara individu yang secara geografis terisolasi dari satu sama lain, kebanyakan mahasiswa melakukan hubungan jarak jauh.. Percakapan rutin merupakan model dalam menjalin hubungan komunikasi interpersonal yang berkualitas dalam sebuah hubungan. Dalam LDR gangguan pada teknologi sangat mereka rasakan seperti susahnya mendapatkan jaringan sinyal yang baik itu terjadi karena perbedaan waktu dan tempat. Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan teknologi dan Komunikasi mendukung keberlangsungannya hubungan LDR. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Konsep Hyperpersonal model dan social information processing theory digunakan dalam konsep CMC sebagai media pengelolaan hubungan asmara khususnya jarak jauh dan juga konsep self disclosure dan investment model yang menjadi teori dasar terbentuknya komitmen pasangan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara mendalam kepada beberapa pasangan yang telah menjalani hubungan jarak jauh selama delapan bulan. Hasil pembahasan menunjukkan aktivitas komunikasi melalui perkembangan teknologi seperti internet dapat menimbulkan kepuasan bagi pasangan jarak jauh yang berakibat terjaganya keakraban serta semangat positif dalam hubungan.

Kata Kunci: LDR, Komunikasi, Perkembangan Teknologi

**Abstract:** Being in a long-distance relationship requires supportive communication and technology management strategies to maintain the commitment to stay in the relationship. Loneliness, homesickness. Overthinking and lack of nonverbal affection can be a problem in long distance relationships. The internet as an alternative medium of communication for LDR couples is considered as an answer and an effort to maintain the relationship. LDR is an intimate relationship between individuals who are geographically isolated from each other, most students are in long distance relationships (Rohlfing, 1995; Sahlstein, 2006; Stanford, 2005). Regular conversation is a model for quality interpersonal communication in a relationship (Wood & Duck, 2006a, b). In LDR, they feel the disruption in technology such as the difficulty of getting a good signal network that occurs due to differences in time and place. This discussion aims to find out the development of technology and communication to support the ongoing LDR relationship. The method used in this research is descriptive qualitative with a phenomenological approach. The concept of Hyperpersonal model and social information processing theory is used in the concept of CMC as a medium for managing romantic relationships, especially long distance and also the concept of self-disclosure and investment model which is the basic theory for the formation of partner commitment. The data collection techniques used are

Keywords: LDR, Communication, Technological Development.

## PENDAHULUAN

LDR atau Long Distance Relationship adalah suatu hubungan intim antara pasangan pria dan Wanita yang secara geografis terisolasi dari satu sama lain. Penyebab gagalnya hubungan jarak jauh antara lain, buruknya komunikasi, masa depan yang tidak jelas, perasaan kesepian, kurangnya rasa kepercayaan, biaya yang besar yang harus dikeluarkan untuk keberlangsungan hubungan, banyak waktu yang sia-sia, perasaan ragu kerap muncul, ekspektasi yang berbeda antar pasangan, dan rasa cemas yang timbul dari adanya perpisahan fisik. Seperti yang telah kita lihat, kegiatan menghabiskan waktu Bersama dapat membantu pasangan untuk lebih saling memahami dan berkomunikasi. Percakapan rutin adalah model dalam menjalani komunikasi serta memanfaatkan teknologi yang ada dan berkualitas dalam suatu hubungan (Wood & Duck, 2006a, b). Berdasarkan pengalaman teman-teman penulis, banyak fenomena yang terjadi antara pasangan LDR, ada yang bertahan sampai bertahun-tahun tetapi ada pula yang kandas ditengah jalan. LDR dapat dilakukan oleh orang-orang yang memiliki sebuah komitmen dan pemikiran jangka Panjang. LDR dapat terjadi pada pasangan yang sudah menikah maupun belum menikah,

Berkembangnya teknologi dan komunikasi kini internet menghadirkan berbagai kemudahan untuk menjalin interaksi dengan orang lain. Internet dapat dijadikan salah satu alternatif media komunikasi bagi pasangan LDR untuk menggantikan interaksi secara face to face. Namun pada kenyataannya media internet menimbulkan rasa kecemasan dan curiga yang tinggi pada pasangan. Internet tetap saja tak dapat menggantikan komunikasi nonverbal yang lebih banyak hadir pada komunikasi face to face. Respon yang lambat dan sulitnya penyelesaian konflik melalui internet menjadi masalah dalam hubungan jarak jauh.

Berdasarkan cerita dan pengalaman yang berasal dari pasangan LDR, bahwa terdapat factor-faktor yang mempengaruhi hubungan LDR tersebut, yaitu intensitas komunikasi. Intesitas komunikasi mempunyai beberapa indikator diantaranya adalah frekuensi berkomunikasi, durasi yang digunakan untuk berkomunikasi, perhatian yang diberikan saat berkomunikasi, ketraturan dalam berkomunikasi, tingkat keluasan pesan saat berkomunikasi dan jumlah orang yang diajak berkomunikasi, dan tingkat kedalaman pesan saat berkomunikasi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, disusun rumusan masalah sebagai berikut.

“Bagaimana pengalaman pasangan LDR dalam memanfaatkan perkembangan teknologi dan komunikasi sebagai salah satu alternatif media untuk mempertahankan komitmen hubungan asmara?”

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan: Deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman pasangan LDR dalam memanfaatkan teknologi dan komunikasi sebagai media untuk mempertahankan hubungan mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Perkembangan Teknologi dan Komunikasi mendukung keberlangsungan hubungan jarak jauh atau LDR**

Secara faktual menjelaskan bahwa masing-masing individu mencoba mengerti bagaimana orang lain bertindak sebagai individu. Tindakan seseorang akan mempengaruhi pola komunikasi. Adanya kesamaan perilaku akan menciptakan keharmonisan hubungan. Sebaliknya adanya tindakan yang bertentangan akan menimbulkan perselisihan. Sebelum memutuskan berhubungan jarak jauh, sebaiknya memahami cara berkomunikasi dan memanfaatkan teknologi karena sangat menentukan bagaimana kelanjutan hubungan. Hubungan-hubungan berbeda intensitasnya dari yang tidak bersifat pribadi ke yang bersifat pribadi, seperti beda hubungan orang yang baru kenal dan yang sudah lama berkenalan. Memahami hubungan jarak jauh bagi seseorang dalam konteks komunikasi amatlah urgen, karena berdasarkan pemahaman penulis mengenai hubungan jarak jauh adalah hubungan yang dijalani oleh pasangan yang terpisah oleh jarak yang selalu menguji tingkat kerinduan pada pasangan, selain itu karena jarak yang jauh pasangan harus berkomunikasi agar tetap saling percaya. Realitas ini diperkuat dengan pernyataan Dida yang mengatakan: “Bagi saya LDR merupakan suatu hubungan yang dijalani oleh pasangan yang terpisah jarak relative jauh dan hubungan jarak jauh adalah suatu

hubungan pacaran yang menguji tingkat kerinduan kita dengan pasangan, dimana kita Cuma bisa berkomunikasi lewat media sosial.”

Teknologi komunikasi sangat membantu pengelolaan hubungan yang mereka lakukan. Banyak dari informan menyatakan bahwa teknologi yang semakin canggih berdampak signifikan dalam membantu memperlancar hubungan mereka. Dipisahkan oleh jarak yang membentang membuat para pasangan sangat tergantung kepada teknologi untuk berkomunikasi. Dengan semakin berkembangnya teknologi yang menciptakan beragam jenis media komunikasi, memungkinkan mereka untuk menentukan media apa yang digunakan untuk menyampaikan pesan tertentu.

Keterbatasan alat komunikasi dalam menyampaikan pesan mensyaratkan para penggunanya untuk cerdas dalam memilih media. Walau para informan sepakat bahwa teknologi sangat membantu dalam proses perkembangan maupun pengelolaan hubungan mereka, namun mereka juga menyadari bahwa alat komunikasi tidak sepenuhnya dapat mengakomodir segala kebutuhan komunikasi mereka. Yang lebih buruk adalah bahwa berkomunikasi dengan menggunakan media terkadang dapat menimbulkan konflik akibat terjadinya perbedaan makna atas pesan yang disampaikan dengan pesan yang diterima.

### **Mempertahankan Long Distance Relationship Ketika Terjadi Konflik**

Konflik dipandang sebagai bagian penting dari pengembangan. Konflik memang sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam menjalin hubungan. Penanganan konflik menjadi kata kunci dalam menjaga dan mempertahankan hubungan yang ada. Kesalahpahaman yang ada harus diselesaikan dengan segera agar tidak menimbulkan masalah besar yang dapat mempengaruhi harmonisasi hubungan. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan informan BD.

“Masalah yang sering buat kita berantem itu kesalahpahaman, kadang dia salah paham dengan maksud aku. Dia tidak mengerti dengan situasi, dan sifat over protektifnya yang sering buat kita berantem”.

Proses-proses konflik diatas terjadi untuk pengembangan dalam hubungan. Proses-proses konflik tersebut memungkinkan terjadinya keakraban ataupun menjadi sebaliknya ketidakakraban, namun manajemen konflik yang baik akan membawa pertumbuhan hubungan yang stabil dan terdapat kepuasan didalamnya. Menurut informan “BD” usaha untuk menyelesaikan konflik salah satunya dengan cara berusaha berbicara secara baik-baik agar tidak terjadi kesalahpahaman dan ketika terjadi kesalahpahaman ada upaya untuk memecahkan atau mencari solusi bersama. Selengkapnya BD mengatakan:

“aku ngomong baik-baik sama dia, aku jelasin apa yang sebenarnya terjadi biar gak salah paham. Trus, kita sama-sama mencari solusi dari masalah kita, saling menerima alasan pasangan dan saling mendengarkan sebelum mengambil keputusan.”

Kemudian untuk mempertahankan hubungan para pasangan berusaha menjadi orang yang dipercaya, menjaga hati pasangan, dan saling berkomunikasi serta berupaya untuk mengendalikan emosi dengan sebaik-baiknya. Selain itu para pasangan memiliki itikad baik untuk menyelesaikan masalah ketika menghadapi konflik yang ada. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan BD:

“aku lebih menjaga hati pasangan. Berusaha untuk setiap perkataan yang disampaikan tidak menyinggung perasaan. Bila ada ucapan yang menyinggung, sedini mungkin saya meminta ma’af dan kemudian bisa sama-sama mengontrol ego masing-masing”

Sejalan dengan pernyataan BD, FM pasangan BD menyatakan bahwa Usaha menyelesaikan konflik adalah masing-masing pasangan berjanji pada diri dan pasangan untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama di masa mendatang. Selengkapnya FM mengatakan:

“lebih saling introspeksi diri, berusaha tidak mengulangnya lagi. Kalau masalahnya agak sulit, kadang aku diamkan dulu sampai situasinya lebih enak baru kita bicara untuk menyelesaikan masalah itu”.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa keakraban dalam hubungan sulit untuk dicapai, berdasarkan pemaparan informan diatas masalah yang berhubungan dengan keakraban yaitu: ketidakpastian hubungan dan kecemburuan.

Tujuan utama anda dalam mengelola konflik supaya adanya kesesuaian dan efektivitas dalam perilaku anda sendiri dan untuk mengacaukan pola-pola destruktif dengan menggunakan kecakapan berkomunikasi yang mengembangkan pengelolaan konflik secara berhasil.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, disimpulkan bahwa terdapat delapan hal penting yang menjadi faktor penting dalam mendukung kestabilan komunikasi pada pasangan Long Distance Relationship yaitu :

- Komunikasi
- Komitmen dan prioritas
- Menyelesaikan masalah tanpa ditunda
- Jadwalkan waktu berdua walau sedang sibuk
- Bertukar perasaan dengan pasangan

Artikel ini menjadi penting karena memiliki kesamaan respon dengan yang dipaparkan oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan para informan. Beberapa kesamaan antara artikel dengan hasil penelitian yaitu : komitmen, prioritas, dan perasaan

## PENUTUP

### *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil dan analisis pembahasan tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pasangan LDR lebih banyak melakukan aktivitas komunikasi melalui instant message untuk saling bertukar kabar dan pesan yang menjadi media untuk membentuk kedekatan dan juga keakraban dalam hubungan. Pasangan tetap berupaya untuk menjaga keintiman dan gairah hubungan dengan saling mengirimkan pesan cinta, pesan rindu, dan dan juga saling menggoda dan bercanda satu sama lain
- b. Social media seperti twitter, path, facebook dan instagram menjadi salah satu media internet yang menjadi alternatif bagi pasangan yang digunakan sebagai media berbagi kemesraan, menunjukkan kasih sayang dan perhatian. Media sosial dimanfaatkan untuk mencari informasi dan mengontrol kejujuran pasangan dengan cara melihat account social media milik pasangan dan teman-teman pasangannya.
- c. Videocall sebagai media dengan karakteristik yang mendekati komunikasi tatap muka menjadi media favorit pasangan untuk berkomunikasi. Videocall, yang dilakukan melalui facetime dan skype memberikan kesempatan bagi pasangan informan untuk melihat wajah pasangannya dan dapat menumbuhkan perasaan “bersama”, dimana digunakan sebagai aktivitas bersama seperti makan malam virtual.
- d. Internet yang merupakan media berbasis layanan data tidak memberatkan pasangan dalam permasalahan biaya secara materi. Pasangan memiliki variatif aplikasi yang dapat dipilih untuk berkomunikasi, seperti BBM, Line, WhatsApp, Skype, Facetime, dan Twitter. Pemilihan aplikasi internet disesuaikan dengan alat komunikasi yang dimiliki oleh pasangan LDR.
- e. Pasangan informan menggunakan emoticons sebagai pengganti isyarat nonverbal yang tidak muncul melalui CMC. Emoticons membuat interaksi menjadi lebih menyenangkan dan dapat menunjukkan pesan dengan perasaan yang lebih tulus dan memiliki makna yang lebih dalam dibandingkan dengan hanya menggunakan kata-kata. Tidak adanya emoticons yang digunakan oleh pasangan menjadi isyarat bahwa pasangan sedang dalam kondisi yang tidak baik, seperti marah, sedih ataupun kecewa.
- f. Sifat internet yang terbuka dan kebiasaan mencari informasi pasangannya melalui account social media menjadi sumber konflik ketika pasangan menemukan bukti kebohongan atau informasi telah yang disembunyikan. Menyelesaikan konflik melalui internet dapat dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas pada internet, seperti videocall dan penggunaan instant messaging
- g. Internet dapat menjadi media untuk mengontrol hubungan pasangan dengan lawan jenis lain. Pasangan menciptakan aturan dalam berinteraksi melalui internet, seperti saling berbagi password menggunakan foto bersama, memasang status “in relationship” pada sosial media. Melakukan kontrol terhadap interaksi pasangan dengan lawan jenis dapat membentuk kepercayaan dan keamanan dalam hubungan.
- h. Intimacy dan passion yang tetap dapat dilakukan dengan komunikasi melalui internet menciptakan kepuasan komunikasi, dan hal tersebut dapat berdampak pada kepuasan hubungan yang berpengaruh pada keputusan pasangan untuk tetap tinggal dalam hubungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Benarkah LDR Lebih Rentan Didera Perselingkuhan. 2012. Dalam <http://wolipop.detik.com/read/2012/09/04/141554/2007619/852/benarkah-ldr-lebih-rentan-didera-perselingkuhan>, diakses pada 6 September 2013 pukul 14.00 WIB.
- Cara Menjaga Hubungan Jarak Jauh agar Tetap Awet. 2012. Dalam <http://wolipop.detik.com/read/2012/02/24/084447/1850476/852/cara-menjaga-hubunganjarak-jauh-agar-tetap-awet>, diakses pada 6 September 2013 pukul 14.00 WIB.
- Devito, Joseph A. 2011. *Komunikasi Antar Manusia*. Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*. Citra: Bandung.
- Hasyim, Sarrah. 2015. *Hubungan Antara Self-Efficiency dan Kualitas Hubungan Romantis Pada Dewasa Muda Yang Berpacaran Jarak Jauh*. Universitas Indonesia
- Okfriana, Raissa. "Pola Komunikasi Pasangan yang menjalin Hubungan Jarak Jauh atau Long Distance Relationship (LDR) dalam memelihara Hubungan di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Jurusan Ilmu Komunikasi Non Reguler 2014." Skripsi thesis, Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2016.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P. 2001. *Commitment And Relationships: An Interdependence Analysis*, *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204. SAGE Publication.
- Ten Reasons Long Distance Relationships Don't Work. 2012. Dalam <http://health.howstuffworks.com/relationships/advice/10-reasons-long-distance-relationships-dont-work.htm>, diakses pada 7 September 2013 pukul 17.00 WIB.
- Winanda, Agnesya. 2014. *Penggunaan Internet Sebagai Alternatif Media Komunikasi Untuk Mempertahankan Komitmen Asmara Pasangan Long Distance Relationship*. Undip