

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan romantis merupakan salah satu bentuk relasi interpersonal yang membutuhkan komunikasi, kedekatan emosional, serta interaksi yang berkelanjutan untuk mempertahankan kualitas hubungan. Namun, perkembangan pendidikan, pekerjaan, dan mobilitas masyarakat yang semakin tinggi menyebabkan banyak pasangan harus menjalani hubungan jarak jauh. Dalam hubungan ini, pasangan dipisahkan oleh jarak geografis sehingga tidak dapat melakukan interaksi tatap muka secara rutin seperti pasangan yang tinggal berdekatan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani jarak jauh menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan pasangan yang menjalani hubungan jarak dekat. Stafford (2010) menjelaskan bahwa keterpisahan fisik dalam jarak jauh menyebabkan pasangan mengalami berbagai tekanan psikologis dan emosional karena terbatasnya kesempatan untuk bertemu secara langsung. Kondisi tersebut membuat pasangan harus beradaptasi dengan keterbatasan komunikasi tatap muka dan bergantung pada media komunikasi untuk mempertahankan hubungan. Penelitian Merolla (2012) juga menemukan bahwa pasangan jarak jauh sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan kedekatan emosional karena jarak yang memisahkan mereka dalam jangka waktu yang panjang.

Selain keterbatasan interaksi langsung, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pasangan jarak jauh sering menghadapi berbagai tantangan emosional. Stafford (2010) menjelaskan bahwa pasangan yang menjalani jarak jauh rentan mengalami rasa rindu, kesepian,

kecemasan, ketidakamanan, serta kebutuhan yang tinggi terhadap kepastian hubungan. Senada dengan itu, penelitian Pratiwi dan Sari (2021) mengenai dinamika emosi pada pasangan jarak jauh menemukan bahwa keterbatasan pertemuan langsung menyebabkan individu lebih mudah mengalami *overthinking*, kekhawatiran terhadap pasangan, serta rasa takut kehilangan hubungan yang sedang dijalani. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa jarak jauh tidak hanya menghadirkan tantangan fisik berupa jarak, tetapi juga tantangan emosional yang memengaruhi kondisi psikologis individu.

Berbagai tantangan emosional tersebut berpotensi memunculkan konflik emosional dalam diri individu. Konflik emosional terjadi ketika seseorang mengalami pertentangan antara perasaan, kebutuhan, harapan, dan kenyataan yang dihadapi dalam hubungan. Pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, rasa rindu yang tidak dapat segera dipenuhi, kekhawatiran terhadap kesetiaan pasangan, serta kebutuhan akan perhatian dan kepastian hubungan yang tidak selalu terpenuhi dapat menimbulkan perasaan kecewa, cemas, marah, atau sedih. Apabila emosi-emosi tersebut terus berlangsung dan tidak dikelola dengan baik, individu dapat mengalami tekanan psikologis yang semakin meningkat. Dengan demikian, tantangan emosional yang muncul dalam hubungan jarak jauh dapat menjadi pemicu terbentuknya konflik emosional yang dialami secara internal oleh individu sebelum berkembang menjadi konflik yang melibatkan pasangan secara langsung.

Meskipun sering digunakan secara bergantian, tantangan emosional dan konflik emosional merupakan dua konsep yang berbeda. Tantangan emosional merujuk pada berbagai kondisi psikologis yang dirasakan individu, seperti rasa rindu, kesepian, kecemasan, ketidakpastian, dan rasa tidak aman dalam hubungan. Sementara itu, konflik emosional merupakan kondisi ketika berbagai

emosi tersebut berkembang dan memengaruhi interaksi pasangan sehingga menimbulkan ketegangan, kesalahpahaman, pertengkaran, kecurigaan, atau perasaan tidak dipahami oleh pasangan. Dengan kata lain, tantangan emosional dapat menjadi faktor yang memicu munculnya konflik emosional apabila tidak dikelola secara efektif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tantangan emosional dalam jarak jauh sering berkembang menjadi konflik emosional. Sahlstein (2006) menjelaskan bahwa ketidakpastian mengenai aktivitas, kondisi, dan komitmen pasangan dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan romantis jarak jauh. Ketidakpastian tersebut mendorong individu membentuk berbagai asumsi yang belum tentu sesuai dengan kenyataan. Selain itu, Jiang dan Hancock (2013) menemukan bahwa keterbatasan informasi dalam jarak jauh dapat meningkatkan kemungkinan munculnya salah persepsi dan kesalahpahaman antar pasangan. Ketika pasangan tidak memperoleh informasi yang cukup mengenai kondisi satu sama lain, mereka cenderung mengisi kekosongan informasi tersebut dengan interpretasi pribadi yang berpotensi memunculkan konflik.

Konflik emosional dalam jarak jauh dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rasa cemburu, perasaan diabaikan, kesalahpahaman, kecurigaan, hingga pertengkaran akibat perbedaan penafsiran pesan. Guerrero, Andersen, dan Afifi (2018) menjelaskan bahwa emosi negatif seperti kecemburuan, kecemasan relasional, dan ketidakamanan dapat memicu konflik interpersonal dalam hubungan romantis. Konflik tersebut menjadi lebih kompleks dalam jarak jauh karena pasangan tidak dapat secara langsung melihat ekspresi wajah, bahasa tubuh, maupun kondisi pasangan ketika konflik terjadi. Akibatnya, proses klarifikasi sering kali membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan pasangan yang dapat bertemu secara langsung.

Dalam menghadapi berbagai tantangan dan konflik tersebut,

pasangan hubungan jarak jauh sangat bergantung pada teknologi komunikasi sebagai sarana utama untuk mempertahankan hubungan. Salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan adalah WhatsApp karena memungkinkan pasangan untuk berkomunikasi secara cepat melalui pesan teks, panggilan suara, panggilan video, pengiriman foto, maupun pesan suara. Kehadiran WhatsApp membantu pasangan tetap terhubung meskipun dipisahkan oleh jarak. Namun, komunikasi yang dilakukan melalui media digital juga memiliki keterbatasan karena tidak mampu menghadirkan seluruh isyarat nonverbal yang biasanya ditemukan dalam komunikasi tatap muka.

Keterbatasan tersebut berpotensi memunculkan berbagai konflik emosional. Pesan yang dikirim melalui teks dapat ditafsirkan secara berbeda oleh penerima karena tidak disertai intonasi suara, ekspresi wajah, maupun konteks situasi yang utuh. Kondisi ini menyebabkan kesalahpahaman menjadi salah satu bentuk konflik yang paling sering muncul dalam hubungan jarak jauh. Oleh karena itu, pasangan membutuhkan strategi komunikasi tertentu agar konflik emosional yang muncul tidak berkembang menjadi konflik yang lebih besar dan mengancam keberlangsungan hubungan.

Dalam hubungan romantis, konflik merupakan hal yang tidak dapat dihindari karena setiap individu memiliki kebutuhan, harapan, pengalaman, serta cara pandang yang berbeda terhadap suatu situasi. Canary, Cupach, dan Messman (1995) menjelaskan bahwa konflik merupakan bagian yang wajar dalam hubungan interpersonal dan dapat memengaruhi kualitas hubungan apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam konteks hubungan jarak jauh, konflik interpersonal menjadi lebih kompleks karena pasangan tidak dapat secara langsung melakukan klarifikasi melalui interaksi tatap muka. Oleh karena itu, pasangan membutuhkan strategi komunikasi yang efektif untuk mengelola perbedaan, mengurangi kesalahpahaman, serta menjaga

kualitas hubungan yang sedang dijalani.

Strategi komunikasi menjadi aspek penting dalam penyelesaian konflik karena membantu pasangan menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan mereka secara lebih terbuka. Melalui komunikasi yang efektif, pasangan dapat membangun pemahaman bersama, mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, serta mempertahankan kedekatan emosional meskipun terpisah oleh jarak. Namun, setiap pasangan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi konflik. Ada pasangan yang memilih untuk mendiskusikan masalah secara terbuka, mencari jalan tengah melalui kompromi, mengalah demi mempertahankan hubungan, menghindari konflik untuk sementara waktu, maupun mengekspresikan ketidaksetujuan secara langsung ataupun tidak langsung.

Guerrero (2019) menjelaskan bahwa individu menggunakan berbagai gaya komunikasi ketika menghadapi konflik interpersonal. Gaya komunikasi konflik tersebut meliputi *collaborating*, *compromising*, *yielding*, *avoiding*, *competitive fighting*, dan *indirect fighting*. Masing-masing gaya menunjukkan cara yang berbeda dalam mengelola konflik, menyampaikan ketidaksetujuan, serta mencapai penyelesaian masalah dalam hubungan. Perbedaan gaya komunikasi tersebut menjadi penting untuk dipahami dalam konteks pasangan jarak jauh, mengingat keterbatasan komunikasi tatap muka dan tingginya ketergantungan pada media komunikasi digital dapat memengaruhi cara pasangan menghadapi serta menyelesaikan konflik interpersonal yang mereka alami.

Penelitian mengenai jarak jauh telah banyak dilakukan, termasuk penelitian yang membahas kepuasan hubungan, penggunaan media digital, serta dinamika komunikasi pasangan jarak jauh. Namun, penelitian yang secara khusus berfokus pada bagaimana

pasangan memaknai konflik emosional yang mereka alami serta bagaimana mereka mengembangkan strategi komunikasi untuk mengatasinya melalui WhatsApp masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai pengalaman subjektif pasangan sangat penting untuk mengetahui bagaimana konflik emosional dipersepsikan, dirasakan, dan diselesaikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara mendalam pengalaman pasangan jarak jauh dalam menghadapi konflik emosional melalui komunikasi WhatsApp. Penelitian ini berjudul “Strategi Komunikasi Pasangan Berpacaran Jarak Jauh dalam Menyelesaikan Konflik Interpersonal Melalui WhatsApp” dan menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman serta makna yang dibangun oleh pasangan dalam mempertahankan hubungan mereka di tengah berbagai tantangan emosional yang muncul akibat keterpisahan jarak.

1.2 Rumusan Masalah

Hubungan berpacaran jarak jauh merupakan hubungan yang menghadapi pasangan pada berbagai tantangan, terutama dalam aspek komunikasi dan kedekatan emosional. Keterbatasan interaksi tatap muka menyebabkan pasangan lebih bergantung pada media komunikasi untuk mempertahankan hubungan. Dalam prosesnya, pasangan sering mengalami kesalahpahaman, perbedaan persepsi, rasa cemburu, ketidakpastian, maupun konflik interpersonal yang dapat memengaruhi kualitas hubungan. Oleh karena itu, pasangan perlu mengembangkan strategi komunikasi yang efektif untuk mengelola dan menyelesaikan konflik yang muncul agar hubungan tetap dapat dipertahankan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan

masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana strategi komunikasi dalam menyelesaikan konflik interpersonal dalam hubungan berpacaran pasangan jarak jauh

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam strategi komunikasi yang digunakan oleh pasangan yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh dalam menyelesaikan konflik interpersonal yang muncul selama menjalani hubungan. Konflik interpersonal dalam jarak jauh dapat terjadi akibat keterbatasan interaksi tatap muka, perbedaan persepsi dalam komunikasi, serta berbagai tantangan emosional yang muncul karena keterpisahan jarak.

Melalui penelitian ini, peneliti berupaya menggali pengalaman, pemaknaan, serta cara-cara yang dilakukan pasangan jarak jauh dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik interpersonal yang mereka alami. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai proses komunikasi yang diterapkan pasangan dalam menjaga keharmonisan hubungan meskipun berada pada lokasi yang berbeda dan memiliki keterbatasan dalam interaksi secara langsung. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui, memahami, dan mendeskripsikan strategi komunikasi dalam menyelesaikan konflik interpersonal pada pasangan yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh

1.4 Manfaat Penelitian.

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu komunikasi, terutama dalam bidang komunikasi interpersonal dan komunikasi digital. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi

penelitian lain yang membahas strategi komunikasi dalam hubungan jarak jauh, khususnya dalam konteks penyelesaian konflik emosional melalui media seperti WhatsApp. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai manajemen konflik interpersonal berdasarkan teori gaya konflik Guerrero (2019), yang meliputi *collaborating*, *compromising*, *competitive fighting*, *avoiding*, *yielding*, dan *indirect fighting*. Melalui penelitian ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memaknai dan menerapkan berbagai gaya penyelesaian konflik tersebut dalam menghadapi tantangan emosional yang muncul akibat keterbatasan interaksi tatap muka. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperluas penerapan teori Guerrero dalam konteks hubungan romantis jarak jauh yang dimediasi oleh komunikasi digital.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi interpersonal dan digital. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas strategi komunikasi dalam hubungan jarak jauh

3. Manfaat Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya komunikasi yang terbuka dan empatik dalam jarak jauh agar tercipta hubungan yang harmonis, saling percaya, dan stabil meskipun terpisah oleh jarak.

1.5 Kerangka Pemikiran Konseptual

1.5.1 Six Styles Conflicts

Menurut Guerrero (2019), individu dapat menggunakan berbagai gaya dalam

menghadapi konflik dengan pasangan. Setiap gaya menunjukkan cara yang berbeda dalam mengekspresikan ketidaksetujuan, menyelesaikan masalah, serta mempertahankan hubungan. Keenam gaya tersebut adalah *collaborating*, *compromising*, *competitive fighting*, *avoiding*, *yielding*, dan *indirect fighting*. Perbedaan gaya ini dapat memengaruhi kualitas komunikasi maupun tingkat kepuasan dalam hubungan.

Collaborating (kolaborasi)

merupakan gaya konflik yang paling konstruktif karena ditandai oleh tingkat kerja sama dan keterbukaan yang tinggi. Individu yang menggunakan gaya ini tidak hanya berusaha menyelesaikan masalah, tetapi juga tetap memperhatikan kebutuhan dan perasaan pasangannya. Mereka cenderung terbuka dalam menyampaikan masalah, aktif mendengarkan pasangan, serta mencari solusi yang dapat menguntungkan kedua belah pihak. Dalam hubungan jarak jauh, gaya kolaborasi dapat terlihat ketika pasangan mendiskusikan masalah melalui telepon atau video call untuk menemukan solusi bersama, misalnya dengan menyusun jadwal komunikasi yang lebih teratur. Guerrero (2019) menemukan bahwa gaya kolaborasi berkaitan dengan tingkat kepuasan hubungan yang tinggi karena membantu pasangan menyelesaikan konflik secara efektif dan saling memahami kebutuhan satu sama lain.

Compromising (kompromi)

adalah gaya konflik yang berfokus pada pencarian jalan tengah. Dalam gaya ini, masing-masing pihak bersedia mengurangi sebagian keinginannya demi mencapai kesepakatan yang dapat diterima bersama. Individu yang menggunakan kompromi cenderung mencari titik temu, saling memberi dan menerima, serta tidak memaksakan kehendaknya. Pada hubungan jarak jauh, kompromi dapat terlihat ketika salah satu pasangan ingin berkomunikasi setiap hari, sementara pasangannya memiliki keterbatasan waktu. Keduanya kemudian menyepakati frekuensi komunikasi yang dianggap adil dan realistis. Menurut Guerrero (2019), gaya kompromi juga berhubungan dengan kepuasan hubungan

yang tinggi karena membantu pasangan mengelola perbedaan secara konstruktif dan menjaga keseimbangan kebutuhan kedua pihak.

Competitive fighting (konflik kompetitif)

merupakan gaya yang berorientasi pada kemenangan pribadi. Individu lebih fokus mempertahankan kepentingannya sendiri daripada mencari solusi yang menguntungkan kedua pihak. Gaya ini ditandai dengan kecenderungan memaksakan pendapat, menyalahkan pasangan, bersikap defensif, dan berusaha memenangkan perdebatan. Dalam hubungan jarak jauh, gaya ini dapat muncul ketika terjadi kesalahpahaman dan salah satu pasangan lebih berusaha membuktikan dirinya benar daripada memahami perasaan pasangannya. Guerrero (2019) menjelaskan bahwa gaya konflik kompetitif memiliki tingkat kerja sama yang rendah dan berkaitan dengan rendahnya kepuasan hubungan karena dapat meningkatkan ketegangan serta menghambat penyelesaian masalah.

Avoiding (menghindar)

merupakan gaya konflik yang ditandai dengan kecenderungan menghindari atau menunda pembahasan masalah. Individu biasanya memilih diam, menghindari diskusi, atau menarik diri dari situasi konflik. Dalam hubungan jarak jauh, gaya ini dapat terlihat ketika seseorang memilih tidak membalas pesan atau menunda pembicaraan mengenai masalah yang sedang terjadi karena ingin menghindari pertengkaran. Menurut Guerrero (2019), avoiding berada pada posisi yang relatif netral. Dalam situasi tertentu, menghindari konflik dapat membantu meredakan emosi dan mencegah konflik semakin memburuk. Namun, apabila dilakukan secara terus-menerus, masalah yang ada berisiko tidak terselesaikan dan dapat memengaruhi kualitas hubungan.

Yielding (mengalah)

Yielding adalah gaya konflik yang menunjukkan kesediaan individu untuk mengutamakan kebutuhan atau keinginan pasangan dibandingkan

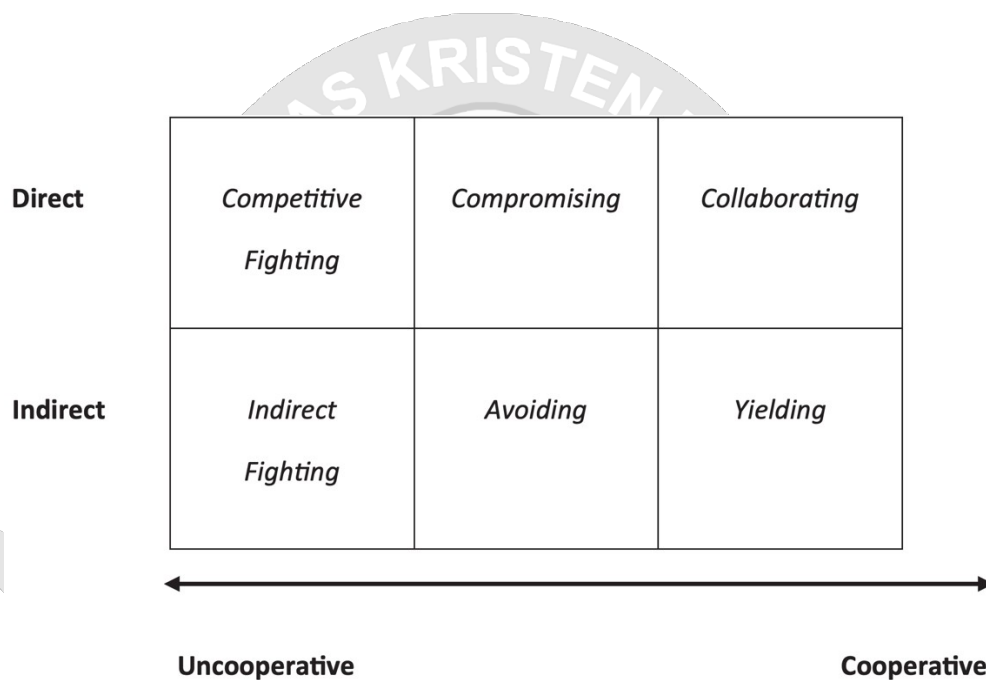
kepentingannya sendiri. Individu yang menggunakan gaya ini cenderung mudah mengalah, berusaha menjaga keharmonisan hubungan, serta menghindari pertentangan. Dalam hubungan jarak jauh, seseorang mungkin memilih menerima keputusan pasangannya meskipun merasa kecewa agar konflik segera berakhir. Guerrero (2019) menjelaskan bahwa yielding termasuk gaya yang kooperatif karena menunjukkan perhatian terhadap kebutuhan pasangan. Namun, gaya ini tidak selalu berkaitan dengan kepuasan hubungan yang tinggi karena individu dapat mengorbankan kebutuhan pribadinya secara berlebihan sehingga menciptakan ketidakseimbangan dalam hubungan.

Indirect fighting (konflik tidak langsung)

merupakan gaya konflik yang dilakukan secara pasif dan tidak terbuka. Individu tidak mengungkapkan ketidakpuasan atau kemarahannya secara langsung, tetapi menunjukkannya melalui perilaku tertentu, seperti menyindir, bersikap dingin, memberikan respons singkat, atau menunjukkan kemarahan secara tidak langsung. Dalam hubungan jarak jauh, gaya ini dapat terlihat ketika seseorang merasa marah kepada pasangannya tetapi memilih membalas pesan dengan singkat, bersikap cuek, atau menyampaikan sindiran melalui media sosial. Menurut Guerrero (2019), indirect fighting merupakan gaya yang rendah dalam kerja sama maupun keterusterangan. Gaya ini juga berkaitan dengan rendahnya kepuasan hubungan karena konflik tidak dibicarakan dan diselesaikan secara terbuka, sehingga masalah cenderung berlarut-larut.

Secara keseluruhan, Guerrero (2019) menemukan bahwa gaya collaborating dan compromising merupakan gaya yang paling berkaitan dengan kepuasan hubungan yang tinggi, sedangkan competitive fighting dan indirect fighting cenderung berkaitan dengan kepuasan hubungan yang rendah. Adapun avoiding dan yielding berada pada posisi yang lebih netral karena dampaknya terhadap hubungan sangat bergantung pada situasi dan cara penggunaannya. Dengan demikian, cara pasangan mengelola konflik menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas dan keberlangsungan hubungan, termasuk pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh.

Dalam menghadapi konflik interpersonal tersebut, pasangan menggunakan berbagai strategi komunikasi yang dapat dianalisis melalui enam gaya konflik dalam Teori Conflict Styles Guerrero (2019), yaitu collaborating, compromising, competitive fighting, avoiding, yielding, dan indirect fighting. Melalui teori tersebut, penelitian berupaya memahami bagaimana pasangan jarak jauh mengelola konflik dan mempertahankan hubungan mereka di tengah berbagai tantangan yang muncul akibat keterpisahan jarak.



(Sumber: Guerrero (2019))

1.5.2 Konflik Interpersonal dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh

Konflik interpersonal merupakan suatu kondisi ketika dua individu yang memiliki hubungan saling bergantung mengalami perbedaan pandangan, kebutuhan, tujuan, atau harapan yang menimbulkan ketegangan dalam interaksi mereka. Konflik ini merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam setiap hubungan, termasuk dalam hubungan romantis. Menurut Wilmot dan Hocker (2017), konflik interpersonal muncul ketika dua pihak merasa bahwa tujuan atau kepentingan mereka tidak sejalan sehingga menimbulkan pertentangan yang diekspresikan melalui komunikasi. Dalam hubungan romantis, konflik tidak

selalu menjadi tanda bahwa hubungan sedang bermasalah, tetapi lebih menunjukkan adanya perbedaan yang perlu dipahami dan diselesaikan bersama.

Dalam konteks hubungan jarak jauh, konflik interpersonal cenderung lebih kompleks karena pasangan tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Jarak geografis yang memisahkan membuat pasangan harus mengandalkan teknologi komunikasi untuk mempertahankan hubungan. Meskipun teknologi memudahkan komunikasi, keterbatasan interaksi tatap muka sering kali menjadi sumber munculnya berbagai konflik. Tidak adanya kontak fisik, keterbatasan dalam membaca ekspresi wajah, serta kurangnya kesempatan untuk menghabiskan waktu bersama dapat meningkatkan risiko terjadinya kesalahpahaman dan ketegangan dalam hubungan.

Salah satu bentuk konflik interpersonal yang paling sering terjadi dalam hubungan jarak jauh adalah kesalahpahaman dalam komunikasi. Komunikasi yang dilakukan melalui pesan singkat atau media daring sering kali tidak mampu menggambarkan emosi dan maksud seseorang secara utuh. Sebuah pesan yang sebenarnya bersifat biasa dapat ditafsirkan sebagai bentuk kemarahan, kekecewaan, atau ketidakpedulian oleh pasangan. Misalnya, ketika salah satu pasangan membalas pesan dengan singkat karena sedang sibuk, pasangannya mungkin menganggap bahwa dirinya sedang diabaikan. Perbedaan penafsiran seperti ini dapat memicu pertengkaran yang sebenarnya berawal dari hal-hal sederhana. Dalam hubungan jarak jauh, komunikasi menjadi aspek yang sangat penting karena sebagian besar interaksi dan pemeliharaan hubungan bergantung pada komunikasi tersebut.

Konflik interpersonal juga dapat muncul akibat kurangnya intensitas komunikasi. Setiap individu memiliki kebutuhan komunikasi yang berbeda. Ada pasangan yang merasa nyaman dengan komunikasi sepanjang hari, sementara yang lain lebih memilih berkomunikasi pada waktu-waktu tertentu saja. Ketika kebutuhan komunikasi ini tidak terpenuhi, salah satu pihak dapat merasa kurang diperhatikan atau tidak menjadi prioritas bagi pasangannya. Perasaan tersebut

dapat berkembang menjadi rasa kecewa, kesedihan, bahkan kemarahan yang pada akhirnya memunculkan konflik dalam hubungan.

Selain masalah komunikasi, rasa cemburu menjadi konflik yang cukup sering ditemukan dalam hubungan jarak jauh. Karena tidak berada di tempat yang sama, pasangan tidak dapat secara langsung mengetahui aktivitas atau lingkungan sosial satu sama lain. Ketika pasangan menghabiskan waktu dengan teman, rekan kerja, atau orang lain yang dianggap berpotensi mengancam hubungan, rasa cemburu dapat muncul. Perasaan ini sering kali diperkuat oleh kurangnya informasi atau komunikasi yang jelas mengenai aktivitas pasangan. Jika tidak dikelola dengan baik, rasa cemburu dapat berkembang menjadi kecurigaan yang berlebihan dan menurunkan tingkat kepercayaan dalam hubungan.

Berhubungan dengan hal tersebut, masalah kepercayaan juga menjadi salah satu bentuk konflik interpersonal yang sering muncul dalam hubungan jarak jauh. Kepercayaan merupakan fondasi utama dalam mempertahankan hubungan yang dipisahkan oleh jarak. Namun, keterbatasan untuk bertemu dan mengawasi secara langsung membuat sebagian individu merasa tidak yakin terhadap komitmen pasangannya. Ketika salah satu pihak mulai meragukan kejujuran atau kesetiaan pasangannya, konflik dapat muncul dalam bentuk pertanyaan yang berlebihan, tuduhan, atau pengawasan terhadap aktivitas pasangan melalui media sosial. Kondisi ini dapat menciptakan suasana hubungan yang tidak nyaman dan memicu pertengkaran yang berulang.

Konflik interpersonal dalam hubungan jarak jauh juga dapat dipengaruhi oleh perbedaan harapan terhadap hubungan. Setiap individu memiliki gambaran dan harapan yang berbeda mengenai bagaimana hubungan seharusnya dijalani. Misalnya, salah satu pasangan mungkin berharap dapat melakukan panggilan video setiap malam, sementara pasangannya merasa bahwa komunikasi beberapa kali dalam seminggu sudah cukup. Perbedaan ekspektasi mengenai frekuensi komunikasi, waktu untuk bertemu, bentuk perhatian yang diberikan, hingga rencana masa depan hubungan sering kali menjadi sumber konflik. Ketika harapan tersebut tidak dibicarakan secara terbuka, pasangan dapat merasa

kecewa karena menganggap kebutuhannya tidak dipenuhi.

Selain itu, konflik juga dapat muncul karena ketidakmampuan memenuhi kebutuhan emosional pasangan secara langsung. Dalam hubungan yang dijalani secara dekat, pasangan dapat memberikan dukungan melalui kehadiran fisik, seperti menemani ketika sedang sedih atau memberikan pelukan saat mengalami kesulitan. Namun, dalam hubungan jarak jauh, bentuk dukungan tersebut tidak dapat dilakukan secara langsung. Akibatnya, salah satu pihak mungkin merasa kesepian atau merasa kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi. Perasaan ini dapat memunculkan ketidakpuasan dalam hubungan dan berpotensi menjadi sumber konflik apabila tidak dikomunikasikan dengan baik.

Masalah lain yang sering menimbulkan konflik adalah ketidakpastian mengenai masa depan hubungan. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh umumnya memiliki harapan untuk dapat berada di lokasi yang sama pada suatu waktu. Namun, tidak semua pasangan memiliki rencana yang jelas mengenai kapan jarak tersebut akan berakhir. Ketidakjelasan mengenai masa depan hubungan dapat menimbulkan kecemasan, keraguan, dan perasaan tidak aman. Ketika salah satu pihak merasa bahwa hubungan tidak memiliki arah yang pasti, konflik dapat muncul dalam bentuk perdebatan mengenai komitmen dan tujuan hubungan.

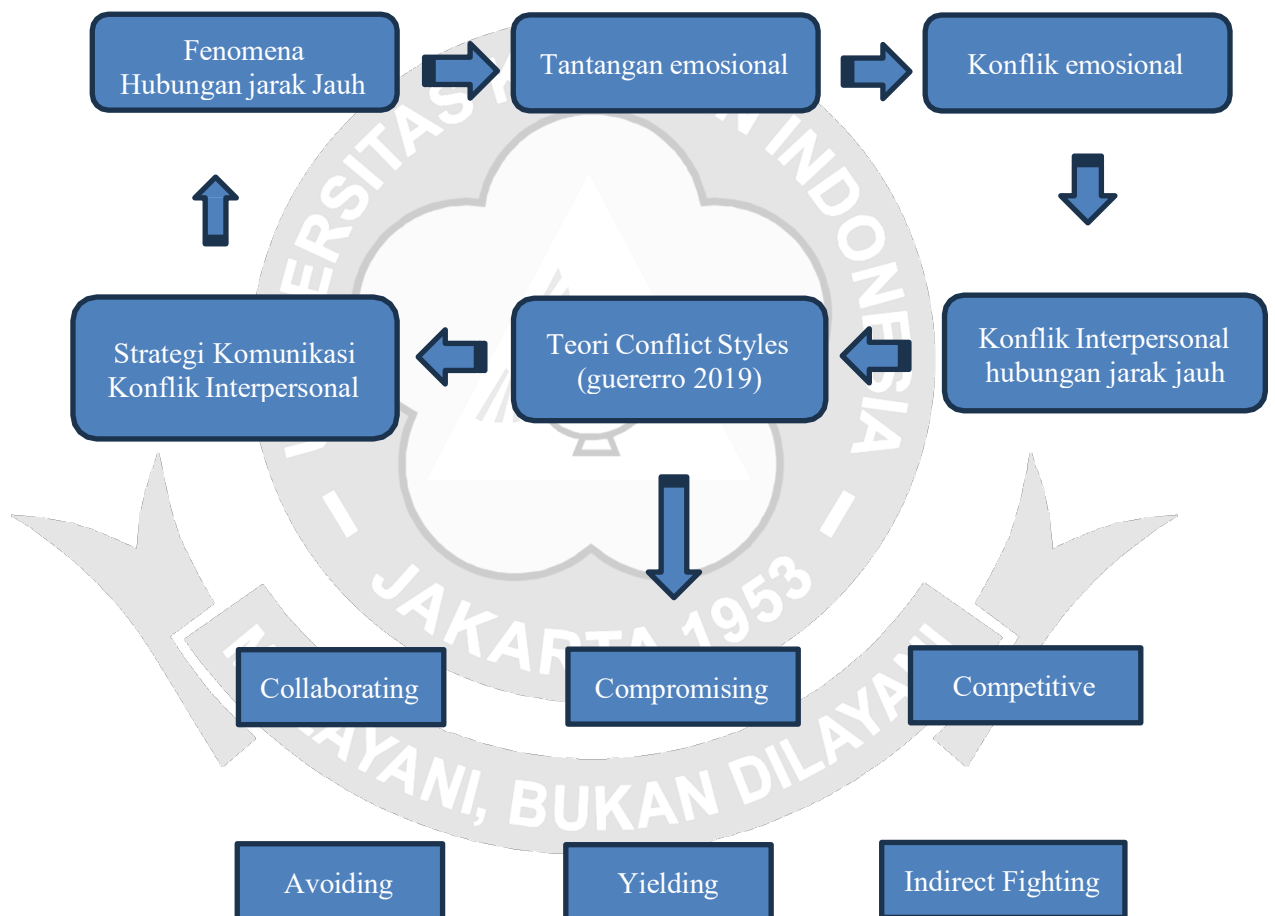
Menurut Guerrero (2019), konflik merupakan bagian alami dalam hubungan romantis dan tidak selalu berdampak negatif. Yang lebih menentukan kualitas hubungan adalah bagaimana pasangan menghadapi dan mengelola konflik tersebut. Konflik yang dibahas secara terbuka dan diselesaikan melalui komunikasi yang konstruktif dapat membantu pasangan memahami kebutuhan, perasaan, dan harapan satu sama lain dengan lebih baik. Sebaliknya, konflik yang dihindari atau diselesaikan dengan cara yang tidak sehat dapat menurunkan kepuasan hubungan dan memperbesar kemungkinan munculnya masalah yang lebih serius di kemudian hari.

Dengan demikian, konflik interpersonal dalam hubungan jarak jauh dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesalahpahaman komunikasi, kurangnya intensitas komunikasi, rasa cemburu, masalah kepercayaan, perbedaan harapan,

tidak terpenuhinya kebutuhan emosional, serta ketidakpastian mengenai masa depan hubungan. Berbagai konflik tersebut umumnya berakar pada keterbatasan interaksi yang disebabkan oleh jarak fisik. Meskipun demikian, konflik bukanlah sesuatu yang selalu merusak hubungan. Apabila pasangan mampu membangun komunikasi yang terbuka, menjaga kepercayaan, serta saling memahami kebutuhan dan harapan masing-masing, konflik justru dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan dan meningkatkan kedekatan emosional di antara pasangan.



Gambar: 1.1 Kerangka
Konseptual Sumber
:Olahan Peneliti



Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, penelitian ini menjelaskan bahwa fenomena jarak jauh memunculkan berbagai tantangan emosional berupa kerinduan, kecemasan, dan kecemburuan. Tantangan emosional yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi konflik emosional berupa perasaan diabaikan, kecurigaan berlebihan, dan kurangnya perhatian. Konflik emosional kemudian memicu konflik interpersonal pada pasangan berpacaran jarak jauh.

Dalam hubungan jarak jauh, pasangan tidak memiliki akses yang memadai terhadap interaksi tatap muka yang biasanya menjadi sarana utama untuk membangun kedekatan emosional. Pada hubungan jarak dekat, kedekatan emosional banyak terbentuk dari komunikasi langsung yang melibatkan unsur verbal dan nonverbal secara bersamaan, seperti intonasi suara, ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan kontak fisik. Namun pada pasangan yang berhubungan jarak jauh, unsur-unsur tersebut menjadi terbatas karena jarak geografis. Kondisi ini menyebabkan komunikasi menjadi aspek yang sangat menentukan kualitas relasi, termasuk dalam hal membangun kelekatan (*closeness*) dan mengelola konflik.

Perkembangan teknologi komunikasi kemudian membuat pasangan jarak jauh mengandalkan media digital sebagai “ruang pertemuan” utama. Di antara berbagai media digital, WhatsApp menjadi aplikasi yang sangat sering digunakan karena menyediakan fitur komunikasi yang beragam seperti pesan teks, emoji/stiker, *voice note*, panggilan suara, dan *video call*. Fitur-fitur ini memungkinkan pasangan tetap menjaga interaksi rutin, berbagi pengalaman, dan mengekspresikan emosi, meskipun tetap memiliki keterbatasan dibanding komunikasi langsung.

1.6 Metodologi Penelitian

1.6.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena fokus utama penelitian adalah menggali dan memahami pengalaman subjektif pasangan yang menjalani jarak jauh dalam menghadapi konflik emosional melalui komunikasi digital, khususnya aplikasi WhatsApp.

Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menelusuri secara mendalam bagaimana individu memaknai interaksi dan hubungan mereka, terutama dalam konteks yang kompleks dan emosional seperti jarak jauh. Komunikasi yang berlangsung secara virtual tidak hanya sekadar pertukaran pesan, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan emosional yang memerlukan pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman hidup partisipan.

Menurut Creswell (2013), pendekatan kualitatif digunakan ketika peneliti ingin memperoleh pemahaman mendalam tentang perilaku, pandangan, dan pengalaman partisipan terhadap suatu fenomena. Senada dengan itu, Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami makna di balik fenomena yang dialami subjek secara holistik dan mendalam dalam konteks yang alamiah.

Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dianggap paling sesuai untuk penelitian ini, karena memungkinkan peneliti memahami bagaimana pasangan jarak jauh membangun makna, mengelola konflik emosional, serta mempertahankan keharmonisan hubungan melalui strategi komunikasi digital di WhatsApp.

1.6.2 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh dan mendalam mengenai suatu fenomena sosial berdasarkan pengalaman subjek yang terlibat secara langsung.

Dalam konteks penelitian ini, tipe deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan bagaimana pasangan jarak jauh berkomunikasi dan mengelola konflik emosional melalui WhatsApp. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menjelaskan strategi komunikasi dan pengalaman nyata yang terjadi dalam hubungan jarak jauh, khususnya ketika menghadapi ketegangan emosional, kesalahpahaman, atau rasa rindu akibat keterbatasan jarak dan waktu.

Dengan menggunakan tipe deskriptif kualitatif, peneliti dapat menghadirkan gambaran yang utuh mengenai pengalaman para informan, lengkap dengan konteks sosial dan emosional yang menyertainya.

1.6.3 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode fenomenologi, yaitu metode yang menekankan pada pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena secara mendalam.

Penelitian fenomenologi berfokus pada bagaimana seseorang menghayati dan memaknai pengalaman hidupnya berdasarkan perspektif pribadi.

Metode ini dipilih karena sejalan dengan tujuan penelitian, yakni untuk menggali makna dari pengalaman pasangan jarak jauh dalam menghadapi konflik emosional melalui komunikasi digital di aplikasi WhatsApp. Dalam metode fenomenologi, peneliti berupaya memahami fenomena berdasarkan sudut pandang informan, bukan berdasarkan asumsi atau teori yang telah ada sebelumnya.

Menurut Creswell (2013), metode fenomenologi digunakan untuk meneliti pengalaman hidup individu yang berkaitan dengan suatu peristiwa penting dalam kehidupan mereka. Dalam konteks penelitian

ini, yang dimaksud dengan peristiwa penting adalah proses komunikasi dalam jarak jauh yang penuh dengan tantangan emosional, seperti rasa rindu, kesalahpahaman, serta perasaan tidak diperhatikan oleh pasangan.

1.6.4 Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode wawancara mendalam (in-depth interview) yang bersifat semi-terstruktur. Peneliti menyiapkan panduan wawancara berupa daftar pertanyaan utama yang mengacu pada fokus penelitian, namun tetap memberi ruang bagi informan untuk bercerita lebih luas dan eksploratif sesuai dengan pengalaman pribadi mereka.

Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang mendalam, reflektif, dan kontekstual, langsung dari pengalaman individu yang menjalani hubungan jarak jauh. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat menelusuri makna, emosi, serta dinamika komunikasi pasangan jarak jauh dalam menghadapi konflik emosional dan menjaga keharmonisan hubungan.

Teknik pemilihan informan dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Creswell, 2013).

Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pernah atau sedang menjalani hubungan Long Distance Relationship
2. jarak jauh minimal selama 1 tahun.
3. Menggunakan WhatsApp sebagai media komunikasi utama.
4. Pernah mengalami konflik emosional dalam hubungan.
5. Bersedia berbagi pengalaman secara terbuka.

Dengan pendekatan ini, peneliti diharapkan dapat memperoleh beragam perspektif dari pasangan dengan latar belakang dan pengalaman yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi komunikasi dalam hubungan jarak jauh.

1.6.5 Sumber Data

Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung dari hasil wawancara mendalam dengan pasangan jarak jauh yang memenuhi kriteria penelitian. Data ini mencakup pengalaman pribadi, strategi komunikasi, serta tantangan yang dihadapi informan dalam menjalin jarak jauh melalui media digital, khususnya WhatsApp. Data primer menjadi sumber utama dalam menggali makna pengalaman dan dinamika komunikasi pasangan jarak jauh.

Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, hasil penelitian terdahulu, serta artikel akademik yang membahas tentang komunikasi interpersonal, teknologi komunikasi, dan fenomena jarak jauh di era digital. Menurut Moleong (2017), sumber data sekunder digunakan untuk memperkuat temuan dan memberikan konteks teoritis yang lebih luas terhadap hasil penelitian. Oleh karena itu, literatur pendukung ini berfungsi sebagai dasar pembandingan dan penguat analisis data primer.

1.6.6 Teknik Analisis dan Interpretasi Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis tematik fenomenologis, yaitu proses pengolahan data dengan cara mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan tema-tema utama yang muncul dari narasi informan. Teknik ini digunakan untuk menemukan pola makna dan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif pasangan jarak jauh dalam menghadapi konflik emosional melalui WhatsApp.

Analisis dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan. Proses ini menekankan pada pencarian makna yang muncul dari hasil

wawancara mendalam agar data yang diperoleh dapat menggambarkan secara utuh pengalaman emosional informan dalam konteks hubungan jarak jauh.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini meliputi:

1. Transkripsi Data seluruh hasil wawancara mendalam ditranskripsikan secara lengkap ke dalam bentuk teks untuk memudahkan proses analisis.
2. Koding Data peneliti menandai bagian-bagian penting dari transkrip untuk mengelompokkan data ke dalam tema tertentu, seperti strategi meredakan konflik, bentuk dukungan emosional, dan tantangan komunikasi.
3. Reduksi Data peneliti menyaring dan memilih data yang paling relevan dengan fokus penelitian agar analisis tetap terarah.
4. Interpretasi Data peneliti menafsirkan makna di balik narasi informan dengan memperhatikan konteks emosi, nilai, dan hubungan interpersonal yang tercermin dalam pengalaman mereka.

Analisis ini tidak hanya bertujuan untuk mendeskripsikan peristiwa, tetapi juga menggali makna yang mendalam di balik perilaku dan pengalaman pasangan jarak jauh. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika komunikasi dalam jarak jauh di era digital.

1.6.7 Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, penilaian terhadap kualitas data dilakukan berdasarkan paradigma interpretivisme, yang lebih menekankan pada keaslian pengalaman subjek dan makna subjektif yang mereka berikan terhadap suatu fenomena. Oleh karena itu, kriteria yang digunakan untuk menilai keabsahan data dalam

penelitian ini adalah otentisitas (authenticity) dan keterpercayaan (trustworthiness).

Otentisitas merujuk pada seberapa jujur dan alami data yang diperoleh dari informan mencerminkan pengalaman mereka yang sesungguhnya, tanpa dipengaruhi oleh bias atau manipulasi. Sedangkan keterpercayaan mengacu pada sejauh mana data tersebut dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan secara konsisten.

Untuk memastikan data yang dikumpulkan memiliki kualitas yang baik, beberapa teknik digunakan dalam proses penelitian ini, antara lain:

Triangulasi Data

Peneliti membandingkan data dari beberapa informan dengan konteks dan situasi berbeda untuk melihat konsistensi temuan. Selain itu, peneliti juga membandingkan data primer dari wawancara dengan data sekunder seperti literatur atau hasil penelitian sebelumnya untuk memperkuat validitas informasi.

Member Checking

Setelah data dianalisis, peneliti akan meminta informan untuk meninjau kembali hasil interpretasi yang dibuat. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa penafsiran peneliti sesuai dengan makna yang dimaksud oleh informan, dan tidak menyimpang dari pengalaman aslinya.

Deskripsi Mendalam (Thick Description)

Peneliti menyajikan narasi yang lengkap, kontekstual, dan kaya makna agar pembaca dapat memahami pengalaman informan secara lebih menyeluruh. Deskripsi ini penting agar temuan penelitian tidak hanya valid secara ilmiah, tetapi juga bisa dirasakan keasliannya oleh pembaca.

Audit Trail

Peneliti mendokumentasikan setiap proses dalam pengumpulan dan

analisis data secara sistematis, mulai dari transkrip wawancara, proses koding, hingga penarikan kesimpulan. Ini bertujuan agar proses penelitian dapat ditelusuri dan dipertanggungjawabkan.

Dengan menggunakan pendekatan dan teknik-teknik tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang otentik, terpercaya, dan relevan untuk menggambarkan secara mendalam strategi komunikasi jarak jauh dalam menghadapi konflik emosional melalui WhatsApp.

