

Analisis Pengelolaan Konflik Pada Pasangan Hubungan Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*)

¹Gracelia Imelda Sutrisno, ²Nuryanti, ³Endah Siswati
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Islam Balitar
¹gracelia145@gmail.com, ²nury41954@gmail.com, ³endahsiswati@unisbablitar.ac.id

Submit : 16 Jul 25 | Diterima : 25 Jul 2025 | Terbit : 30 Jul 2025

ABSTRAK

Hubungan jarak jauh (*long distance relationship/LDR*) menghadirkan tantangan tersendiri dalam menjaga keintiman emosional, terutama akibat keterbatasan interaksi fisik dan potensi miskomunikasi digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi pengelolaan konflik pada pasangan LDR yang menggunakan WhatsApp sebagai media komunikasi utama. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap dua pasangan yang telah menjalani LDR minimal enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk konflik yang umum terjadi meliputi kesalahpahaman, kecemburuan, perbedaan prioritas, dan rasa kesepian. Strategi yang digunakan untuk mengelola konflik antara lain komunikasi terbuka, klarifikasi langsung, jadwal komunikasi teratur, serta pendekatan empatik dan kompromi. WhatsApp berperan signifikan sebagai media penyampai emosi dan klarifikasi, meski tetap memiliki keterbatasan ekspresi nonverbal. Faktor pendukung seperti kepercayaan, kesepakatan komunikasi, dan dukungan teknologi terbukti memperkuat hubungan, sementara penghambat seperti reaktivitas emosional, perbedaan ekspektasi, serta kendala waktu dan jaringan memperbesar potensi konflik. Dengan pemahaman komunikasi interpersonal yang matang dan adaptif, konflik dalam LDR dapat dikelola secara konstruktif.

Kata Kunci : Long distance relationship, komunikasi interpersonal, pengelolaan konflik

PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang paling kompleks dan dinamis, terutama dalam konteks hubungan jarak jauh atau *long distance relationship (LDR)*. Dalam LDR, pasangan dipisahkan oleh jarak geografis yang menghambat pertemuan tatap muka secara rutin. Hal ini menimbulkan tantangan komunikasi yang signifikan, karena keintiman dan kedekatan emosional tidak dapat dijaga melalui interaksi fisik langsung. Teknologi komunikasi seperti WhatsApp telah menjadi perantara penting dalam menjaga kesinambungan komunikasi. Namun, keterbatasan media digital dalam menyampaikan ekspresi nonverbal dapat memicu kesalahpahaman.

Oleh karena itu, kualitas komunikasi menjadi aspek krusial dalam mempertahankan stabilitas hubungan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengelola konflik menjadi kunci utama bagi keberlangsungan LDR (Putri, 2022). Konflik dalam hubungan jarak jauh bisa muncul karena berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti kecemburuan, rasa tidak aman, dan kesepian dapat memicu perbedaan persepsi antar pasangan. Sementara itu, faktor eksternal seperti perbedaan zona waktu, budaya, serta jadwal kegiatan yang padat turut memperbesar potensi konflik. Ketika konflik tidak dikelola secara bijak, maka hubungan cenderung menuju pada keretakan. Manajemen konflik menjadi pendekatan penting yang harus dimiliki pasangan LDR agar mampu menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan luka emosional yang berkepanjangan. Dengan komunikasi interpersonal yang efektif, konflik dapat diubah menjadi proses pembelajaran dalam hubungan. Oleh sebab itu, pemahaman tentang pola pengelolaan konflik dalam LDR menjadi topik yang relevan untuk diteliti secara mendalam (Supratiknya, 1995). Komunikasi interpersonal memiliki karakteristik khas yang menekankan pada saling keterbukaan,

empati, dan timbal balik.

Dalam hubungan jarak jauh, komunikasi seperti ini harus dilakukan secara sadar melalui media digital. WhatsApp sebagai salah satu aplikasi komunikasi populer menjadi sarana utama bagi pasangan LDR untuk bertukar pesan, suara, hingga video call. Walau begitu, tidak semua pasangan mampu memaksimalkan fitur-fitur tersebut dalam menyampaikan emosi secara jujur dan konstruktif. Kurangnya ekspresi verbal yang tulus dan keterbatasan dalam interpretasi pesan sering menyebabkan kesalahpahaman. Akibatnya, konflik kecil bisa berkembang menjadi pertengkaran besar jika tidak segera diselesaikan. Oleh karena itu, pengelolaan konflik melalui komunikasi interpersonal digital menjadi fokus penting dalam hubungan jarak jauh.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa pasangan LDR yang berhasil mempertahankan hubungannya memiliki tingkat komunikasi terbuka dan strategi pengelolaan konflik yang matang. Mereka cenderung menjadwalkan waktu komunikasi secara konsisten, berbagi perasaan secara terbuka, dan saling memahami batasan masing-masing. Sebaliknya, pasangan yang tidak memiliki kemampuan komunikasi yang baik sering kali mengalami penurunan kepercayaan dan peningkatan konflik. Dalam konteks ini, komunikasi bukan hanya soal seberapa sering dilakukan, melainkan bagaimana isi dan kualitas komunikasi itu sendiri. Hal ini menandakan bahwa strategi komunikasi interpersonal harus disesuaikan dengan kebutuhan pasangan.

Keterbukaan emosional dan empati menjadi elemen penting untuk menciptakan solusi atas konflik yang muncul. Maka dari itu, eksplorasi tentang dinamika komunikasi dalam LDR layak dijadikan fokus utama dalam kajian ini (Monintja, 2025). Meskipun media komunikasi digital telah membantu mengurangi jarak, namun tidak semua pasangan mampu mengatasi perasaan kehilangan kedekatan fisik. Percakapan sehari-hari yang terkesan sepele, seperti menanyakan kabar atau berbagi cerita ringan, ternyata memiliki peran besar dalam menjaga keintiman emosional. Ketika komunikasi hanya berisi perdebatan atau hal-hal serius, hubungan menjadi kaku dan rawan konflik. Di sinilah pentingnya memahami peran komunikasi ringan dalam memperkuat relasi. Konflik kerap kali muncul ketika pasangan merasa tidak didengarkan atau tidak dipahami. Oleh karena itu, pengelolaan konflik juga mencakup kemampuan mendengarkan secara aktif dan menghindari prasangka negatif. Komunikasi yang baik bukan hanya berbicara, tetapi juga menciptakan ruang saling percaya dan saling mendukung (Anggraeni, 2024).

Permasalahan yang sering muncul dalam LDR adalah menurunnya rasa percaya akibat kurangnya keterlibatan langsung. Rasa curiga yang tidak berdasar dapat menyebabkan pertengkaran dan memperburuk hubungan. Ketika kepercayaan terganggu, maka stabilitas emosi dan komitmen juga ikut goyah. Untuk itu, pengelolaan konflik memerlukan pemahaman mendalam tentang pola komunikasi yang sesuai dengan karakter masing-masing pasangan. Strategi seperti penggunaan metafora, pesan suara personal, atau video call dapat meningkatkan keintiman dalam situasi krisis. Peran teknologi komunikasi digital, khususnya WhatsApp, menjadi sangat penting dalam mendukung komunikasi yang berkualitas. Dengan demikian, pengelolaan konflik dalam LDR bukan hanya tentang menyelesaikan masalah, tetapi juga menciptakan ruang saling memahami di tengah keterbatasan jarak (DeVito, 2016).

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti merasa perlu untuk menelaah lebih dalam bagaimana pasangan LDR mengelola konflik melalui komunikasi interpersonal berbasis media digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi yang digunakan pasangan LDR dalam menyelesaikan konflik serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam proses tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai dinamika komunikasi pasangan dalam hubungan jarak jauh. Fokus khusus diberikan pada penggunaan aplikasi WhatsApp sebagai alat komunikasi utama. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi praktis bagi pasangan LDR serta memberikan dasar teoretis bagi pengembangan strategi komunikasi yang lebih efektif. Selain itu, kajian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai pengelolaan konflik dalam hubungan interpersonal. Dengan memahami dinamika komunikasi dan konflik dalam LDR, diharapkan hubungan jarak jauh dapat menjadi lebih sehat dan bertahan lama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam dinamika pengelolaan konflik dalam hubungan jarak jauh (long distance relationship). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji fenomena komunikasi interpersonal yang bersifat kompleks dan subjektif. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan serta menafsirkan makna dari data yang diperoleh berdasarkan realitas sosial yang terjadi di lapangan. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data, sekaligus sebagai pengamat aktif yang berusaha memahami konteks hubungan pasangan LDR secara utuh. Fokus penelitian ini diarahkan pada bagaimana pasangan mengelola konflik melalui komunikasi yang dilakukan secara daring, terutama menggunakan aplikasi WhatsApp. Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi lebih dalam pengalaman, emosi, dan strategi komunikasi dari masing-masing informan. Teknik analisis data dilakukan secara tematik berdasarkan temuan yang diperoleh dari lapangan (Sugiyono, 2017).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dan observasi. Wawancara dilakukan terhadap dua pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan kriteria tertentu, yaitu telah menjalani LDR minimal enam bulan dan menggunakan WhatsApp sebagai media utama komunikasi. Wawancara bersifat semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali data secara fleksibel namun tetap terarah. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi tidak langsung terhadap perilaku komunikasi digital pasangan melalui tangkapan layar atau deskripsi interaksi mereka dalam media sosial dan pesan pribadi. Teknik purposive sampling digunakan dalam pemilihan informan, dengan mempertimbangkan bahwa subjek memiliki pengalaman yang relevan dan signifikan terhadap topik yang diteliti. Dengan kombinasi teknik ini, peneliti berharap dapat memperoleh data yang kaya dan mendalam tentang bentuk konflik dan strategi pengelolannya dalam hubungan LDR (Fisher, 2000). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan merujuk pada proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengelompokkan hasil wawancara berdasarkan tema-tema yang muncul seperti bentuk konflik, penyebab, dan metode penyelesaiannya.

Validitas data diuji melalui teknik triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara antar pasangan dan mencocokkannya dengan hasil observasi. Selain itu, peneliti juga mencatat ekspresi emosional, nuansa bahasa, dan intensitas komunikasi yang disampaikan oleh informan selama proses wawancara. Hasil dari analisis ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta mengkonstruksi pemahaman yang lebih luas tentang pentingnya pengelolaan konflik dalam menjaga kelangsungan hubungan jarak jauh. Dengan demikian, metode ini diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang menyeluruh dan akurat mengenai strategi komunikasi interpersonal dalam hubungan LDR.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk Konflik dalam Hubungan Jarak Jauh (LDR)

Hubungan jarak jauh (long distance relationship/LDR) memiliki tantangan tersendiri, terutama dalam hal komunikasi dan keterbatasan interaksi fisik. Salah satu bentuk konflik yang sering terjadi dalam hubungan ini adalah kesalahpahaman dalam komunikasi. Pesan yang dikirim melalui aplikasi seperti WhatsApp sering kali disalahartikan karena tidak disertai ekspresi wajah atau bahasa tubuh yang mendukung. Hal ini dapat memicu salah persepsi, perasaan tidak dihargai, atau bahkan pertengkaran. Dalam penelitian ini, informan menyebutkan bahwa keterlambatan dalam membalas pesan atau penggunaan kata-kata yang ambigu bisa menimbulkan rasa curiga dan

kecewa. Terlebih lagi, saat suasana hati salah satu pihak sedang buruk, pesan sederhana pun dapat ditafsirkan secara negatif. Oleh karena itu, miskomunikasi menjadi salah satu bentuk konflik yang paling sering terjadi dalam hubungan jarak jauh (Stafford, 2005).

Konflik juga sering muncul karena adanya kecemburuan dan rasa curiga terhadap aktivitas pasangan. Ketika pasangan tidak memberikan kabar secara konsisten, sering kali muncul asumsi negatif, terutama jika pasangan memiliki banyak teman lawan jenis di lingkungannya. Salah satu informan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa ia pernah bertengkar dengan pasangannya karena merasa diabaikan dan tidak diberi kejelasan mengenai kegiatan sehari-hari. Ketidaktahuan terhadap rutinitas pasangan memicu rasa tidak aman yang kemudian berkembang menjadi konflik emosional. Keterbatasan untuk bertemu secara langsung juga membuat pasangan tidak bisa langsung mengonfirmasi kebenaran suatu situasi, sehingga kecemburuan bisa membesar tanpa dasar yang jelas. Dalam kondisi ini, konflik terjadi karena ketidakmampuan untuk menjaga keterbukaan dan kepercayaan dalam komunikasi. Selain itu, konflik juga dapat terjadi akibat perbedaan prioritas dan kesibukan masing-masing pasangan. Ketika salah satu pihak merasa bahwa hubungan tidak menjadi prioritas utama, sementara pihak lain berharap adanya komunikasi intens, maka perasaan kecewa dan terluka tidak dapat dihindari. Dalam penelitian ini, terdapat informan yang merasa pasangannya terlalu fokus pada pekerjaan atau kuliah, sehingga waktu untuk berkomunikasi menjadi sangat terbatas. Perbedaan waktu luang dan cara menunjukkan perhatian menjadi penyebab utama konflik semacam ini.

Salah satu pasangan merasa cukup dengan berkirim pesan singkat, sedangkan pasangannya merasa perlu percakapan panjang melalui video call. Ketidaksesuaian ekspektasi ini mengakibatkan perdebatan yang berulang, terutama jika tidak dibicarakan secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang tidak seimbang dapat menjadi sumber konflik yang signifikan dalam hubungan jarak jauh. Bentuk konflik lainnya yang ditemukan dalam hubungan jarak jauh adalah munculnya rasa jenuh dan kesepian. Ketika interaksi terbatas hanya melalui media digital, beberapa pasangan merasa kehilangan kehangatan hubungan yang biasanya muncul melalui sentuhan fisik atau pertemuan langsung. Rasa rindu yang berkepanjangan dapat menimbulkan kelelahan emosional dan bahkan mempertanyakan kelanjutan hubungan itu sendiri.

Dalam kondisi seperti ini, pasangan yang tidak mampu menyalurkan perasaannya secara sehat melalui komunikasi akan lebih mudah terlibat dalam pertengkaran. Kesepian yang dirasakan salah satu pihak juga bisa berubah menjadi tekanan bagi pasangannya jika tidak direspons dengan empati. Akhirnya, konflik muncul bukan karena adanya kesalahan besar, tetapi karena penumpukan emosi yang tidak tersalurkan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan LDR untuk menjaga keseimbangan komunikasi emosional agar perasaan negatif tidak berkembang menjadi konflik yang merusak hubungan.

Strategi Pengelolaan Konflik oleh Pasangan LDR

Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) cenderung mengembangkan berbagai strategi untuk mengelola konflik yang muncul akibat keterbatasan fisik dan hambatan komunikasi. Salah satu strategi utama yang digunakan adalah membangun komunikasi yang terbuka dan jujur, terutama saat terjadi kesalahpahaman. Dalam penelitian ini, informan mengaku bahwa mereka berusaha untuk tidak menunda pembicaraan ketika ada hal yang mengganggu perasaan, agar masalah tidak membesar. Komunikasi dilakukan melalui fitur panggilan suara dan video call WhatsApp yang memungkinkan mereka mengekspresikan emosi lebih utuh daripada pesan teks. Selain itu, pasangan juga menyepakati untuk saling memberikan klarifikasi ketika ada pesan atau sikap yang dianggap menyinggung. Strategi ini mencerminkan pentingnya keterbukaan dan transparansi dalam menghadapi konflik di tengah keterbatasan media komunikasi (Carolyn, 2024).

Strategi lain yang digunakan pasangan LDR adalah menyesuaikan waktu komunikasi secara fleksibel agar tidak menambah tekanan pada salah satu pihak. Karena perbedaan kesibukan atau waktu luang, pasangan menyadari bahwa tidak setiap saat mereka bisa merespons dengan cepat. Untuk itu, beberapa pasangan membuat kesepakatan jadwal komunikasi, seperti waktu rutin untuk video call di malam hari. Strategi ini bertujuan untuk menciptakan ruang komunikasi yang teratur tanpa mengganggu aktivitas masing-masing. Informan dalam penelitian ini juga

menyebutkan bahwa memberikan jeda waktu ketika emosi sedang tinggi menjadi salah satu cara efektif dalam mencegah pertengkaran yang lebih besar. Memberi waktu untuk menenangkan diri dan berpikir jernih memungkinkan pasangan kembali berdiskusi dengan kepala dingin. Hal ini menunjukkan adanya upaya pengendalian emosi dan penghargaan terhadap kondisi psikologis masing-masing pihak.

Dalam mengatasi konflik emosional, pasangan LDR juga menggunakan strategi empatik dan apresiatif, seperti memberikan dukungan verbal, memuji, atau sekadar mengucapkan kalimat penyemangat. Bahasa yang positif dipilih untuk menciptakan suasana percakapan yang hangat dan tidak memicu pertengkaran lanjutan. Bahkan, penggunaan emotikon dalam pesan teks dianggap membantu menyampaikan suasana hati dengan cara yang ringan dan tidak mengintimidasi. Informan menyatakan bahwa dengan saling memberi penguatan emosional, mereka merasa lebih dimengerti dan dihargai, meskipun secara fisik berjauhan. Strategi ini juga membantu menjaga keintiman emosional yang sering kali menjadi tantangan dalam hubungan jarak jauh. Bentuk-bentuk komunikasi positif semacam ini terbukti mampu meredakan ketegangan dan memperkuat ikatan psikologis pasangan. Selain itu, pasangan juga menerapkan kompromi dan adaptasi terhadap perbedaan karakter atau kebiasaan komunikasi sebagai bentuk strategi jangka panjang. Dalam hubungan LDR, perbedaan gaya komunikasi, latar belakang budaya, hingga cara mengekspresikan perasaan sering kali menjadi pemicu konflik.

Untuk itu, pasangan belajar memahami ritme dan kebiasaan masing-masing serta beradaptasi dengan cara komunikasi yang paling nyaman dan efektif. Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya lebih suka berdiskusi melalui pesan suara karena merasa lebih mudah menyampaikan emosi secara lisan dibanding teks. Sementara itu, pasangannya lebih memilih komunikasi tertulis agar bisa berpikir terlebih dahulu sebelum merespons. Dalam situasi ini, keduanya memilih untuk mengombinasikan kedua metode sebagai bentuk kompromi. Strategi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pengelolaan konflik sangat bergantung pada kesediaan kedua belah pihak untuk saling memahami dan menyesuaikan diri. Peran Media WhatsApp dalam Komunikasi dan Resolusi Konflik Media komunikasi digital memainkan peran penting dalam hubungan jarak jauh (LDR), dan WhatsApp merupakan salah satu platform utama yang digunakan oleh pasangan untuk menjalin komunikasi. Aplikasi ini dipilih karena menyediakan berbagai fitur komunikasi yang praktis, seperti pesan teks, voice note, panggilan suara, hingga video call. Dalam konteks hubungan LDR, WhatsApp menjadi jembatan utama untuk menyampaikan perasaan, kabar, dan aktivitas harian kepada pasangan. Informan dalam penelitian ini menyebutkan bahwa kehadiran WhatsApp membantu mereka tetap merasa dekat meskipun terpisah jarak. Fitur seperti tanda centang biru dan status online turut menjadi indikator komunikasi yang bisa memengaruhi dinamika emosi dan kepercayaan dalam hubungan. Walaupun bersifat digital, komunikasi yang dilakukan melalui WhatsApp tetap memberikan ruang bagi pasangan untuk menjaga keterhubungan secara emosional (Kadarsih, 2009).

Dalam penyelesaian konflik, WhatsApp memegang peran sentral sebagai saluran komunikasi yang memungkinkan respons cepat dan langsung. Ketika terjadi kesalahpahaman, pasangan dapat segera melakukan klarifikasi tanpa harus menunggu pertemuan tatap muka. Beberapa informan mengungkapkan bahwa penggunaan voice note atau panggilan suara lebih efektif untuk menyampaikan perasaan dibanding pesan teks karena dapat memperdengarkan nada suara dan ekspresi emosional. Hal ini membantu mengurangi potensi multitafsir yang sering kali menjadi pemicu konflik. WhatsApp juga memungkinkan pasangan untuk berbagi foto, video, atau konten lain yang bersifat mendukung suasana positif dalam hubungan. Dengan adanya fitur-fitur tersebut, pasangan memiliki lebih banyak alternatif dalam menyampaikan dan menanggapi perasaan secara konstruktif. Namun demikian, penggunaan WhatsApp juga memiliki tantangan tersendiri dalam konteks resolusi konflik. Salah satu tantangan yang ditemukan adalah kecenderungan untuk menunda pembicaraan penting atau menyelesaikan masalah secara tidak langsung. Ketika emosi sedang tinggi, pasangan bisa memilih untuk membaca pesan tanpa membalas atau menghindari panggilan, yang pada akhirnya memperburuk konflik. Selain itu, keterbatasan dalam menyampaikan ekspresi wajah dan bahasa tubuh menyebabkan beberapa pesan ditafsirkan secara keliru. Oleh karena itu, pasangan dalam penelitian ini menyiasatinya dengan membuat aturan atau kesepakatan komunikasi, seperti tidak menyelesaikan konflik melalui teks

saja, tetapi dengan video call jika memungkinkan. Strategi semacam ini menunjukkan bahwa meskipun WhatsApp adalah alat bantu, keberhasilannya tetap tergantung pada kesadaran dan kedewasaan emosional pengguna (Agus, 2003).

Secara keseluruhan, WhatsApp berperan sebagai alat komunikasi yang sangat fleksibel dan dominan dalam hubungan LDR. Keberadaannya memungkinkan pasangan untuk tetap menjaga koneksi secara rutin dan mendukung penyelesaian konflik secara langsung. Penggunaan fitur-fitur WhatsApp secara bijak terbukti dapat memperkuat komunikasi interpersonal serta membangun kepercayaan dalam hubungan jarak jauh. Dalam konteks penelitian ini, media digital seperti WhatsApp tidak hanya menjadi saluran penyampaian pesan, tetapi juga sebagai ruang emosional yang menjaga kelekatan psikologis pasangan. Hal ini membuktikan bahwa peran media digital dalam hubungan tidak dapat dipisahkan dari upaya menciptakan hubungan yang sehat, stabil, dan adaptif terhadap jarak.

Faktor Pendukung dan Penghambat Pengelolaan Konflik dalam LDR

Pengelolaan konflik dalam hubungan jarak jauh (LDR) sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang berasal dari dalam diri pasangan maupun dari media komunikasi yang digunakan. Salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan pengelolaan konflik adalah tingkat kepercayaan yang tinggi antar pasangan. Kepercayaan memungkinkan pasangan untuk berpikir positif ketika terjadi keterlambatan komunikasi atau kesibukan yang tidak dapat dihindari. Dalam penelitian ini, informan menyatakan bahwa mereka lebih tenang menghadapi konflik apabila sudah memiliki keyakinan terhadap komitmen pasangannya. Faktor pendukung lainnya adalah kemampuan berkomunikasi secara terbuka dan empatik, yang mendorong pasangan untuk saling memahami tanpa menghakimi. Selain itu, adanya kesepakatan dalam pola komunikasi harian, seperti jadwal rutin untuk berbicara atau memberi kabar, turut meminimalisasi kemungkinan konflik.

Kesediaan untuk saling mendengarkan juga menjadi aspek penting dalam menciptakan resolusi yang adil bagi kedua pihak. Selain faktor internal, dukungan dari teknologi komunikasi, khususnya aplikasi WhatsApp, juga memberikan kontribusi besar terhadap kelancaran pengelolaan konflik. Fitur seperti voice note dan video call mempermudah pasangan menyampaikan emosi secara langsung, sehingga mencegah salah tafsir yang sering muncul dalam komunikasi teks. Media ini memberikan fleksibilitas waktu dan tempat untuk menyelesaikan konflik tanpa harus menunggu pertemuan fisik. Informan menyebutkan bahwa ketika terjadi konflik kecil, mereka lebih memilih menyelesaikannya dengan berbicara lewat panggilan suara agar lebih terasa personal. Teknologi ini tidak hanya mempercepat proses klarifikasi, tetapi juga membantu menciptakan ruang komunikasi yang intim meski terbatas secara geografis.

Oleh karena itu, pemanfaatan media komunikasi secara bijak menjadi salah satu faktor pendukung yang signifikan dalam hubungan LDR (Fatraya, 2018). Di sisi lain, terdapat pula faktor penghambat yang sering kali memperburuk konflik dalam hubungan jarak jauh. Salah satunya adalah ketidakmampuan mengelola emosi, terutama ketika pasangan tidak mampu menahan amarah atau menyampaikan keluhan secara konstruktif. Informan mengungkapkan bahwa beberapa konflik menjadi lebih besar karena pasangan terlalu reaktif dalam menanggapi pesan teks. Selain itu, perbedaan gaya komunikasi dan ekspektasi terhadap intensitas komunikasi juga menjadi penyebab ketidakseimbangan. Salah satu pihak bisa merasa cukup dengan satu pesan sehari, sedangkan pihak lain mengharapkan komunikasi yang lebih sering dan lebih panjang. Hambatan lainnya termasuk masalah jaringan, jadwal yang bentrok, dan kesibukan akademik atau pekerjaan yang membuat waktu untuk berkomunikasi menjadi terbatas. Faktor-faktor ini menyebabkan keterputusan emosional yang lama kelamaan bisa memicu konflik berulang (Shabila, 2023). Secara keseluruhan, pengelolaan konflik dalam hubungan jarak jauh dipengaruhi oleh kombinasi faktor pendukung dan penghambat yang saling berkaitan. Hubungan yang sehat biasanya ditopang oleh kepercayaan, komitmen, dan kemampuan beradaptasi dalam berkomunikasi. Namun, tanpa kesadaran untuk mengelola perbedaan dan menghadapi tantangan secara terbuka, konflik akan sulit diselesaikan secara tuntas. Oleh karena itu, pasangan dalam hubungan LDR perlu terus mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, termasuk dalam mengatur waktu, menyampaikan emosi secara jujur, serta menyepakati batasan dan kebutuhan masing-masing.

Dukungan teknologi seperti WhatsApp hanya akan efektif jika digunakan dengan kesadaran emosional yang matang. Maka dari itu, memahami dan mengelola faktor-faktor ini menjadi kunci keberhasilan hubungan jarak jauh dalam jangka panjang..

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konflik dalam hubungan jarak jauh (LDR) merupakan hal yang wajar, terutama akibat keterbatasan fisik dan miskomunikasi melalui media digital. Pasangan LDR yang berhasil cenderung memiliki komunikasi terbuka dan empatik, serta mampu menyepakati strategi penyelesaian konflik yang sehat. WhatsApp menjadi alat penting dalam mendukung keterhubungan emosional dan pemecahan masalah, meskipun tidak mampu sepenuhnya menggantikan interaksi langsung. Kepercayaan dan komitmen menjadi fondasi utama dalam meredam konflik yang timbul akibat jarak. Faktor penghambat seperti ketidaksesuaian ekspektasi, ketidakmampuan mengelola emosi, dan kesibukan pribadi dapat memperburuk situasi jika tidak diatasi dengan bijak. Oleh karena itu, penting bagi pasangan LDR untuk membangun kesepahaman tentang cara berkomunikasi yang efektif. Pengelolaan konflik yang baik tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat ikatan hubungan. Dengan demikian, hubungan LDR dapat tetap bertahan dan berkembang secara sehat apabila kedua belah pihak memiliki kesadaran emosional dan kemampuan adaptif dalam berkomunikasi..

REFERENSI

- Agus M. Hardjana. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- A.Supratiknya. (1995). *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Anggraeni, N. R. R. (2024). Scoping Review: Trust Pada Dewasa Awal yang Menjalani Long Distance Relationship.
- Carolyn, G., Bastian, H., Sundoro, M., Djoyo, J. F., Gracia, V., Kezia, S., ... & Wardhani, P. A. P. (2024). Identifikasi Hambatan dan Upaya Komunikasi Efektif dalam Hubungan Jarak Jauh (LDR). *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 182-207.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). United States of America.
- Fatraya, D. (2018). Pengelolaan hubungan antarpribadi pada pasangan berpacaran long distance relationship (LDR) untuk pengembangan hubungan berkomitmen serius. *Interaksi Online*, 6(3).
- Fisher, S. (2000). *Mengelola Konflik: Ketrampilan & Strategi untuk Bertindak*. Jakarta: The British Council, Indonesia.
- Kadarsih, R. (2009). Teori penetrasi sosial dan hubungan interpersonal. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi dan Dakwah*, 10(1), 53-66.
- Monintja, G. K., & Sarajar, D. K. (2025). Pengaruh Loneliness Terhadap Kecenderungan Selingkuh Pada Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1206-1216.
- Putri, A. A., & Hermawati, T. (2022). Pola komunikasi hubungan jarak jauh dalam mengatasi konflik interpersonal pada mahasiswa asal kota Tegal. *Jurnal Kommas*, 22(1), 1-20.
- Shabila, S., & Supratman, L. P. (2023). Komunikasi Interpersonal Antara Istri dan Suami Dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA*, 15(02), 66-72.
- Stafford, L. (2005). *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.