

KOMUNIKASI INTERPERSONAL PENYELESAIAN KONFLIK DAN MEMPERTAHANKAN KOMITMEN PADA PASANGAN KEKASIH YANG SEDANG *LONG DISTANCE RELATIONSHIP* (LDR)

Edy Prihantoro¹, Nadia Anisah²

AKMRTV Jakarta¹, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma²

ediprie@gmail.com¹, anisahnadia18@gmail.com²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui, menganalisis, dan mendeskripsikan komunikasi interpersonal pada pasangan kekasih yang mengalami *Long Distance Relationship* (LDR). Komunikasi interpersonal sangat penting dalam menyelesaikan konflik dan menjaga komitmen dari suatu hubungan. Penelitian ini fokus pada komunikasi interpersonal dalam penyelesaian konflik dan mempertahankan komitmen. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melakukan wawancara kepada narasumber. Penelitian ini menggunakan Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*) dan Teori *Self Disclosure*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang berjalan secara intens akan mempengaruhi hubungan serta kepercayaan pasangan yang sedang LDR. Komunikasi interpersonal yang berjalan dengan baik dan lancar, akan menimbulkan kepercayaan dengan pasangan. Untuk mendukung komunikasi interpersonal berjalan dengan baik, sikap merupakan hal penting yang harus dilakukan. Efektivitas komunikasi interpersonal dapat menyelesaikan konflik dalam hubungan mereka. Selain itu, efektivitas komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam menjaga komitmen, karena dalam sebuah hubungan harus dikomunikasikan secara jelas, baik, dan jujur sehingga sangat mempengaruhi pasangan dalam menyelesaikan konflik dan mempertahankan komitmen.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Komitmen, Konflik, Long Distance Relationship, Self Disclosure

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal menjadi kunci dari efektivitas interaksi dalam sebuah hubungan yang digunakan untuk menyampaikan serta menerima sebuah pikiran, informasi, ide, gagasan, perasaan, dan emosi seseorang hingga mencapai titik dimana tercapainya sebuah pengertian antar pasangan kekasih. Secara etimologis, kata komunikasi berasal dari bahasa latin "*communicatio*" yang berasal dari kata latin "*communis*" yang berarti *sama* atau *sama akan makna*. Secara terminologis, komunikasi adalah sebuah proses terjadinya penyampaian akan suatu pernyataan dari seseorang kepada individu lain yang menjadikan komunikasi sebagai proses yang melibatkan sejumlah individu atau manusia sehingga bisa disebut sebagai *Human Communication* (komunikasi manusia). Sementara itu pengertian komunikasi interpersonal menurut Mulyana (2001) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun non-verbal.

Sesungguhnya manusia memiliki rasa untuk saling bersentuhan, belaian, dan kasih sayang dengan orang yang disayangi. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan afeksi atau rasa kasih sayang dan pengertian yang berasal dari orang lain selain orangtua dan keluarga yaitu pasangan. Pasangan kekasih ada yang menjalankan hubungan secara jarak jauh (*Long Distance Relationship* atau LDR) dan jarak dekat. Hal ini dikarenakan pasangan kekasih yang menjalin hubungan tidak selalu berdekatan dengan pasangannya. Pasangan kekasih yang menjalani LDR lebih banyak mengalami konflik dan risiko yang membutuhkan kesiapan mental psikologis dari pasangan tersebut. Frekuensi pertemuan yang singkat dengan pasangan membuat kurangnya keintiman atau kualitas komunikasi pada pasangan yang menjalani LDR, sehingga memicu adanya konflik.

TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang terjadi antara dua individu baik secara verbal atau nonverbal yang di dalamnya terdapat isi/makna yang disampaikan. Menurut Effendy (1993) komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara dua orang, di mana terjadi kontak langsung dalam bentuk percakapan, komunikasi jenis ini bisa langsung secara berhadapan muka (*face to face*) bisa juga melalui medium seperti telepon. Ciri khas komunikasi interpersonal adalah dua arah atau timbal balik.

Aspek-aspek komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh DeVito (1997) terdapat lima sikap positif yang menjadi sebuah pertimbangan dalam melakukan komunikasi interpersonal antara lain sikap keterbukaan, sikap empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Komunikasi yang efektif merupakan komunikasi yang dapat menghasilkan perubahan sikap (*attitude change*) pada individu yang terlibat dalam komunikasi. Selain aspek-aspek tersebut, terdapat beberapa cara yang harus dilakukan oleh pasangan dalam mempertahankan sebuah hubungan yang sudah terjalin agar komunikasi interpersonal dapat terjadi secara efektif yaitu: *Be Nice, Communicate, Be Open, Giver Assurance, Share Joint Activities, Be Positive, Focus on Improving Yourself* (Oktarini, 2018).

Pasangan Kekasih

Pasangan kekasih merupakan dua orang yang berlawanan jenis dengan rasa senang, kasih sayang, dan cinta yang dimiliki satu sama lain dalam hubungan pranikah antara pria dan wanita yang diterima oleh masyarakat. Disebut pasangan kekasih karena hubungan yang dibangun berdasarkan rasa cinta dan kasih sehingga disebut dengan “kekasih”. Perilaku dari pasangan kekasih setiap individu tidak pernah sama, namun rasa keinginan untuk saling membahagiakan pasangannya satu sama lain seperti sikap romantis, kehangatan, kasih sayang, dan saling berbagi rasa suka dan duka. Dalam menjalin

hubungan sebagai pasangan kekasih, tentu saja terdapat komitmen yang menyertai di dalamnya. Sebagai pasangan kekasih, cinta dan romantisme tentu saja mewarnai kehidupan percintaan dari individu yang berlawanan jenis ketika menjalani hubungan tersebut. Cinta dan romantisme merupakan sekumpulan dari perasaan dan emosi yang saling bercampur dengan rasa-rasa lainnya. Rasa-rasa tersebut yakni rasa takut, marah, sedih, senang, mengagumi, hasrat seksual, dan rasa cemburu.

Long Distance Relationship (LDR)

Long Distance Relationship (LDR) merupakan hubungan jarak jauh yang menyebabkan pasangan harus terpisahkan oleh jarak geografis karena perbedaan kota, negara, dan benua. Alasan mengapa terjadinya hubungan jarak jauh biasanya dikarenakan adanya tuntutan profesi, pendidikan, keluarga, atau hal-hal lainnya. Sepasang kekasih yang menjalani LDR berbeda dalam membina hubungan karena tidak mudah untuk dilakukan. Perbedaan jarak dan waktu yang berbeda sangat berdampak pada frekuensi pertemuan antar pasangan kekasih. Selain itu, kesiapan mental dan psikologis antar pasangan juga dibutuhkan dalam menjalankan LDR. Manusia sesungguhnya membutuhkan afeksi, sehingga kepuasan dalam sebuah hubungan bergantung pada sebuah perasaan dan sikap yang mempengaruhi kualitas interaksi antar pasangan. Jadi dapat disimpulkan jika LDR adalah hubungan pasangan kekasih yang menjalani sebuah hubungan namun terpisah oleh jarak yang jauh atau perbedaan waktu.

Konflik

Konflik adalah suatu kondisi yang terjadi akibat adanya pertentangan atau perbedaan antar individu atau kelompok sosial karena adanya perbedaan pendapat, perbedaan kepentingan, dan sebuah tujuan. Menurut Thomas (dalam Lestari, 2012) konflik juga didefinisikan sebagai proses yang bermula saat salah satu pihak menganggap pihak lain berupaya menggagalkannya. Pada dasarnya, konflik merupakan hal yang selalu ada dan tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan. Konflik tidak akan muncul begitu saja jika tidak disebabkan oleh pemicu dan faktor yang mendasari. Konflik memiliki skala yang berbeda, seperti konflik antar individu (*interpersonal*), konflik antar kelompok (*intergroup conflict*), konflik antar kelompok dengan negara (*vertical conflict*) dan konflik antar negara (*interstate conflict*).

Setiap konflik yang terjadi memiliki penyebab dan penyelesaian yang berbeda. Konflik merupakan sebuah proses disosiatif yang menjadi bagian proses sosial. Jika konflik mampu dikelola dengan baik maka akan berdampak baik bagi kemajuan dan perubahan dari individu atau kelompok yang terlibat. Namun jika konflik tidak dikelola dengan baik, maka konflik akan menimbulkan dampak buruk yang mengakibatkan munculnya ketidakharmonisan dan ketidakstabilan suasana. Menurut Soekanto (2006) “Konflik sosial adalah suatu proses sosial dimana individu atau kelompok berusaha untuk memenuhi

tujuannya dengan jalan menentang pihak lawan yang disertai dengan ancaman atau kekerasan”. Kondisi terjadinya ketidakcocokan antara pendapat, persaingan, pertentangan, perilaku yang bertentangan, nilai, atau tujuan yang ingin dicapai berbeda sehingga menimbulkan selisih paham antar individu di dalam suatu hubungan juga dapat memicu timbulnya sebuah konflik.

Komitmen

Menurut Rusbult (1983) mendefinisikan komitmen sebagai suatu keadaan yang mengarahkan seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan yang meliputi orientasi jangka panjang, kedekatan dengan pasangan dan keinginan untuk terus bersama-sama melanjutkan hubungan dengan pasangan. Komitmen merupakan suatu usaha dan niat yang dilakukan untuk sejauh mana dan tanda bahwa individu tersebut bertahan dan melanjutkan hubungannya hingga naik ke jenjang yang lebih serius. Menurut Rusbult (1983) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi komitmen yaitu: Tingkat Kepuasan (*Satisfaction Level*), Kualitas Alternatif (*Quality of Alternatives*), dan Ukuran Investasi (*Investment Size*). Komitmen sangat mempengaruhi hubungan dan keberlangsungan sebuah hubungan. Karena melalui komitmen hubungan akan berjalan jelas dan konsisten sehingga individu yang menjalani hubungan akan merasa aman dengan pasangan satu sama lain.

Teori Penetrasi Sosial

Teori Penetrasi Sosial adalah sebuah teori yang membahas tentang proses komunikasi interpersonal yang berkembang terhadap keintiman dengan individu lain dengan keadaan terbuka serta adanya pendekatan dengan individu lain. Dikembangkan dan dipopulerkan oleh Altman & Taylor (1973), Teori Penetrasi Sosial ini umumnya membahas tentang bagaimana proses komunikasi interpersonal. Dalam teori ini, menjelaskan proses-proses dalam berhubungan dengan individu lain seperti proses adaptasi antar individu serta upaya dalam pemahaman akan keintiman yang terjalin antara dua individu yang saling berhubungan. Hubungan interpersonal memiliki empat tahapan yaitu orientasi, menuju pertukaran afektif atau penjajakan efektif, pertukaran afektif, dan pertukaran stabil.

Pada hubungan pasangan kekasih, sudah masuk pada tahap pertukaran stabil. Pada tahap pertukaran stabil, di dalamnya terdapat dua dimensi. Dimensi keluasan (*breadth*) dan dimensi kedalaman (*depth*) terhadap sebuah informasi yang berada pada tingkat tinggi menurut West & Turner (2011). Teori Penetrasi Sosial lebih menjelaskan tentang terbentuknya sebuah keintiman, yaitu keterbukaan diri dan pengembangan hubungan secara emosional. Pada teori ini, dikenal juga dengan sebutan *onion theory* karena membahas bagaimana proses seorang individu dalam mengenal individu lain seperti sebuah bawang yang memiliki lapisan yang dapat dikupas. Selain itu, teori ini juga digunakan untuk memahami sebuah *relationship development* antar individu. Teori Penetrasi Sosial

menyatakan jika terjadinya *relationship development* berdasarkan pengungkapan diri antar individu Altman & Taylor (1973).

Teori *Self-Disclosure*

Menurut De Vito (dalam Shurur, 2016), *self-disclosure* atau yang disebut dengan keterbukaan diri adalah suatu jenis komunikasi yang berisi informasi diri yang biasanya disembunyikan menjadi diperbincangkan atau dikomunikasikan kepada orang lain. Pengungkapan diri sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan membentuk hubungan interpersonal sehingga hubungan tersebut lebih bermakna dan bertahan lama karena adanya keterbukaan diri. Dalam pengungkapan diri harus dilandaskan dengan kejujuran dan keterbukaan ketika memberikan informasi. *Self-disclosure* tidak hanya menampilkan satu sisi baik nya saja, melainkan semua hal yang disampaikan harus benar-benar dilakukan secara jujur. Menurut DeVito (1997) terdapat lima dimensi *self-disclosure* yaitu: *amount*, *valence self-disclosure*, *accuracy/honesty*, *intention*, keakraban/*intimacy*.

Pengungkapan diri sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan membentuk hubungan interpersonal sehingga hubungan tersebut lebih bermakna dan bertahan lama. Pada pengungkapan diri ini menjadi proses dari seorang individu memperkenalkan diri dan membiarkan diri mereka dikenal oleh individu lain atau individu yang menjadi pasangannya. Keterbukaan diri termasuk dalam bagian komunikasi interpersonal yang mengungkapkan sebuah informasi, perilaku, perasaan, motivasi, keinginan, dan pendapat yang biasanya tidak disampaikan kepada orang lain.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan studi deskriptif. Peneliti melakukan observasi langsung dan wawancara dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada narasumber. Menurut Creswell (dalam Semiawan, 2010) metode kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Paradigma yang digunakan pada penelitian ini yaitu paradigma konstruktivisme dan untuk memeriksa kebenaran atau kevalidan data pada penelitian ini digunakan teknik triangulasi data. Menurut Neuman W. L. (2013) paradigma konstruktivisme merupakan sebuah upaya untuk memahami dan menjelaskan sebuah tindakan sosial yang memiliki makna. Dalam paradigma konstuktivisme memiliki pandangan jika pengalaman berdasarkan fakta merupakan sebuah ilmu pengetahuan yang berasal dari hasil sebuah kostruksi pemikiran subjek yang diteliti.

HASIL DAN DISKUSI

Komunikasi interpersonal memiliki peranan penting dalam menyelesaikan konflik dan menjaga komitmen hubungan pada pasangan yang sedang LDR. Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari pasangan kekasih di Jakarta Selatan yang sedang LDR. Mayoritas dari informan merupakan mahasiswa yang terpisah oleh jarak dengan kekasih mereka karena harus menempuh pendidikan masing-masing.

Berdasarkan data yang diterima dari informan, komunikasi interpersonal secara intens akan mempengaruhi hubungan dalam menjaga serta membangun kepercayaan. Komunikasi interpersonal yang berjalan dengan baik dan lancar akan menimbulkan kepercayaan dengan pasangan satu sama lain seperti yang disampaikan oleh salah satu informan yaitu Jihan sebagai kekasih Dian.

“Harus saling percaya dan komunikasi interpersonal itu penting, menurut gue itu sih. Karena kalau komunikasi interpersonal berjalan lancar tentunya membangun kepercayaan juga satu sama lain. Paling komunikasi via telfon, chat, atau Zoom.”

Untuk mendukung komunikasi interpersonal, sikap merupakan hal penting yang harus dilakukan. Menurut narasumber penelitian, sikap yaitu *supportiveness* menjadi hal yang utama dan penting untuk dilakukan ketika berada dalam hubungan LDR. Sikap seperti keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), rasa positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) juga dilakukan dalam menjalankan hubungan LDR. Salah satu sikap yang dilakukan oleh informan yaitu Dian sebagai pasangan Adys adalah memberi *support*.

“Penting ya pasti. Sesuai yang Adys bilang, motivasi dan support paling utama. Cara gue sebetulnya lebih memberi reward ke pasangan, misalnya kalau Adys bisa ngelakuin dan berhasil akan suatu hal, nah itu akan gue kasih reward. Kalau lagi ketemu secara fisik, ya misalnya waktu sama-sama buat skripsi kemarin ya kita sama-sama ngerjain skripsi bareng, saling motivasi, saling menyemangati.”

Efektivitas komunikasi interpersonal dalam menyelesaikan konflik dan menjaga komitmen merupakan elemen yang sangat berpengaruh pada keberlangsungan pasangan yang mengalami LDR. Efektivitas komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam menjaga komitmen, karena dalam sebuah hubungan harus dikomunikasikan secara jelas, baik, dan jujur sehingga sangat mempengaruhi pasangan dalam menyelesaikan konflik dan menjaga komitmen. Seperti yang dijelaskan oleh salah satu informan yaitu Tiara sebagai pasangan kekasih Erick.

“Efektif banget, karena jadi tau isi pikiran pasangan masing-masing. Soalnya kalau nggak ada komunikasi interpersonal, pasti misscom terus dan jadi prasangka buruk yang malah semakin menimbulkan konflik dan akan menjadi pemicu komitmen itu akan hancur karena adanya prasangka buruk. Jadi, komunikasi interpersonal sangat berpengaruh dan efektif

untuk menyelesaikan konflik dan menjaga komitmen ketika menjalin hubungan LDR ini. Kuncinya ada di komunikasi interpersonal.”

Penyelesaian konflik yang dilakukan pada pasangan kedua dan ketiga adalah menang-kalah dan menang-menang (*Win-lose and Win-win*). Namun pada pasangan pertama, menyelesaikan konflik yang dilakukan adalah dengan cara menurunkan atau menaikkan ego (*Face-detracting and face-enchanging strategy*). Pada pasangan kedua menyelesaikan masalah tidak hanya dengan cara menang-kalah dan menang-menang (*Win-lose and Win-win*) melainkan menggunakan cara berbicara secara agresif dan argumentatif (*Verbal aggressiveness and argumentativeness strategy*) seperti yang dijelaskan oleh Adys.

“Yang pasti Dian kalau untuk menyelesaikan konflik karena gue penyebab yang bikin konflik biasanya. Cara menyelesaikannya most of the time itu Dian yang ngalah dan Dian yang minta maaf duluan, terus baikan. Mungkin setelah habis minta maaf, pikirannya kan sama-sama udah tenang dan dingin nih, nah baru setelah itu kita omongin jalan keluarnya gimana nih yang baik. Gitu sih, cara menyelesaikan konfliknya.”

Menjaga komitmen juga menjadi hal yang penting ketika melakukan hubungan LDR. Pada ketiga pasangan yang menjadi informan peneliti, faktor yang mempengaruhi komitmen adalah tingkat kepuasan (*satisfaction level*) karena menggunakan komunikasi sebagai hal positif agar saling percaya dan terbuka. Sehingga komitmen yang dijaga akan mencapai pada sebuah tujuan yaitu menuju ke jenjang yang lebih serius dalam hubungan mereka.

Keterbukaan diri yang didasari oleh Teori Penetrasi sosial berpengaruh pada pasangan yang menjalani hubungan LDR. Keterbukaan diri melalui proses komunikasi dapat menimbulkan keintiman dan keterbukaan diri secara emosional dalam hubungan mereka. Pada ketiga pasangan yang menjadi informan peneliti, tiga asumsi utama dalam teori penetrasi sosial menurut West & Turner (2013) yaitu: *relationship development*, hubungan interpersonal, dan *relational development* merupakan asumsi yang terbentuk berdasarkan fakta yang terjadi di dalam sebuah hubungan interpersonal. Dalam hubungan LDR ketiga asumsi dalam Teori Penetrasi Sosial ini merupakan proses untuk saling terbuka akan diri sendiri sehingga dapat mengetahui satu sama lain secara emosional dan lebih intim. Menurut Dian, ia selalu mencoba untuk mendengarkan ketika pasangan sedang melakukan proses komunikasi dalam keterbukaan diri pasangan.

“Yang gue lakuin lebih ke arah mencoba mendengarkan dengan baik dan klarifikasi apa yang gue tanggep bener atau nggak, lalu lebih mengetahui tentang informasi dari pasangan gue. Jadi apa yang gue lakuin ke depannya bakalan based on that. Saling menerima dan saling jujur.”

Self-disclosure merupakan tipe komunikasi yang berisi tentang informasi akan diri seseorang yang tersimpan lalu dikomunikasikan pada orang lain. Dalam hubungan LDR, *self-disclosure* memiliki peran penting karena pikiran, perasaan, dan sikap yang

disampaikan berpengaruh pada keberlangsungan hubungan. *Self-disclosure* bersifat khusus atau rahasia yang diungkapkan secara pribadi (*privat*), tidak semua orang mengetahui dan yang terlibat hanya pasangan yang harus menerima dan mengerti akan informasi yang sudah disampaikan secara jujur dan mendalam. Seperti yang dijelaskan oleh informan Jihan, pasangan kekasih Abdul, baik buruknya pasangan akan diterima selama dikomunikasikan dengan jujur dan terbuka dalam mengungkapkannya.

“Ya, jadi kita tuh terbuka banget kalau soal diri sendiri. Kaya, apapun yang terjadi mau itu baik atau buruk tentang kita, ya dikomunikasiin aja dengan cara diomongin secara jujur dan terbuka. Sesuatu yang buruk atau yang nggak enak, tetep aja ngomong gitu. Jadi, saling menerima aja gitu. Lebih ke yaudah ini gue gini.”

Menyempatkan dan meluangkan waktu untuk berkomunikasi dan pengungkapan diri selalu dilakukan untuk mengetahui keadaan masing-masing dari pasangan yang terpisah oleh jarak. Intensitas berpengaruh pada proses pengungkapan diri individu, sehingga pengungkapan diri (*self-disclosure*) dapat dengan leluasa mengungkapkan diri mereka pada pasangan secara intim, jujur, terbuka, dan rasa percaya pada pasangan jika mereka melakukan pengungkapan diri. Respon yang didapatkan juga sesuai dengan bagaimana pasangan melakukan pengungkapan diri mereka.

Hasil data yang peneliti temui melalui wawancara bersama informan diperkuat dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yang peneliti gunakan sebagai triangulasi data dengan tema yang sama dengan penelitian yang berjudul “Pola Komunikasi Pasangan *Long Distance Relationship* dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial Line” karya Oktarini (2018). Hasil penelitian tersebut menjelaskan pasangan yang menjalani hubungan LDR melakukan komunikasi interpersonal melalui media komputer dengan menggunakan poin-poin yang telah dituliskan seperti *be nice, communicate, be open, give assurance, be positive, dan focus on improving yourself* dalam mempertahankan hubungan dan menyelesaikan konflik.

Penelitian lainnya berjudul “*Self-disclosure* Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Saat *Physical Distancing* Era *Pandemic Covid-19*” oleh Adelia et al. (2021). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa esensi komunikasi saat melakukan hubungan LDR menjadi lebih luas dibandingkan saat bertemu langsung atau melakukan tatap muka, adanya pengalaman pada diri masing-masing dalam unsur *self-disclosure*, topik dan waktu menjadi aspek paling prioritas dalam proses pengungkapan diri, dan perubahan sikap yang menjadi efek dari komunikasi tidak dapat didefinisikan secara pasti.

Menurut dua penelitian terdahulu yang sudah peneliti uraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan dapat menyelesaikan konflik dan mempertahankan komitmen. *Self-disclosure* atau pengungkapan diri yang dilakukan pada diri masing-masing dalam hubungan LDR berupa pikiran, perasaan, dan sikap yang

disampaikan berpengaruh pada keberlangsungan hubungan. Menyempatkan dan meluangkan waktu untuk berkomunikasi dan melakukan pengungkapan diri menjadi hal utama yang harus dilakukan untuk mengetahui keadaan masing-masing dari pasangan yang terpisah oleh jarak. Intensifitas berpengaruh pada proses pengungkapan diri individu terhadap individu lain yang menjadi pasangan untuk mengungkapkan diri mereka pada pasangan secara intim, jujur, terbuka, dan rasa percaya. Respon yang didapatkan juga sesuai dengan bagaimana pasangan melakukan pengungkapan diri mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Komunikasi interpersonal pada pasangan kekasih yang melakukan *Long Distance Relationship* (LDR) memiliki peran penting dalam penyelesaian konflik dan menjaga komitmen hubungan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga pasangan melakukan komunikasi interpersonal secara intens dan mempengaruhi hubungan dalam menjaga serta membangun kepercayaan. Komunikasi interpersonal yang berjalan dengan baik dan lancar akan menimbulkan kepercayaan dengan pasangan. Untuk mendukung komunikasi interpersonal berjalan dengan baik dan lancar, sikap merupakan hal penting yang harus dilakukan.

Efektivitas proses komunikasi interpersonal yang berjalan lancar dan baik dapat menyelesaikan konflik dalam hubungan mereka. Selain itu, efektivitas komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam menjaga komitmen, karena dalam sebuah hubungan harus dikomunikasikan secara jelas, baik, dan jujur sehingga sangat mempengaruhi pasangan dalam menyelesaikan konflik dan mempertahankan komitmen.

REFERENSI

- Adelia, S., Restianti, T., & Nurdin. (2021). Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19. *Jurnal Komuniti*, 13, 1–15.
- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social Penetration: The Advance of Interpersonal Relationship*. Irvington Publishers.
- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Professional Books.
- Effendy, O. U. (1993). *Komunikasi dan Praktek*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kencana Prenada Media Group.
- Mulyana, D. (2001). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Neuman W. L. (2013). *Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Indeks.
- Oktarini, M. (2018). Pola Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial LINE. *Jurnal Wacana*, 17, 193–200.

- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal Test of The Investment Model: The Development (and deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101–117.
- Semiawan, C. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Grasindo.
- Shurur, M. (2016). Hubungan Antara Keterbukaan Diri (Self Disclosure) dan Intensi Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja (Siswa Kelas XI SMKN 4 Samarinda). *EJurnal Psikologi*, 4, 280–293.
- Soekanto, S. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. PT. Raja Grafindo Persada.
- West, R., & Turner, L. H. (2017). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*. Salemba Humanika.