

STRATEGI PEMELIHARAAN HUBUNGAN PADA PASANGAN YANG MENJALANI *LONG DISTANCE RELATIONSHIP*

Putu Yoni Saniastari ¹⁾ Ni Luh Ramaswati Purnawan ²⁾ Ni Made Ras Amanda Gelgel ³⁾

^{1,2,3)}Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Udayana

yonisaniastari30@gmail.com¹⁾, ramaswati.purnawan@unud.ac.id²⁾, rasamanda13@unud.ac.id³⁾

ABSTRACT

A long-distance relationship is a romantic relationship where both couples are physically separate and therefore have limited communication. Living a long distance relationship is not easy because there are some limitations in making physical contact and hard to fulfill each individual's emotional needs. Good application of relational maintenance also takes many roles in maintaining long- distance relationships. Relational maintenance refers to individuals behavior to make an effort for maintain a relationship at some levels. This study aims to see if the relationship maintenance strategies are implemented using relational maintenance theory by applying qualitative research methods. Data collection techniques that used in this research are documentations and interviews to three infromans using Canary and Stafford's five-points relationship maintenance theory which are positivity, openness, assurance, networks and sharing task. The result showed that the most effective way to maintaining long distance relationship is using openness and assurance strategies.

Keywords: *Relational Maintenance Theory, Romantic Relationship, Long Distance Relationship.*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hubungan romantis atau biasa disebut pacaran di Indonesia digambarkan sebagai hubungan pranikah antara seorang wanita dan seorang pria yang interaksinya didasari oleh perasaan kasih sayang dan komitmen untuk saling mencintai. Terdapat dua tipe hubungan berdasarkan jarak, yaitu *Long distance relationship* dan *Proximal Relationship*. *Proximal Relationship* merupakan hubungan dimana kedua belah individu berada pada wilayah geografis yang

berdekatan. Kemudian *Long Distance Relationship*, ialah hubungan romantis yang kedua belah individu terpisah karena adanya jarak geografis. (Belinda, 2022).

Penelitian yang berjudul *Would You Do It Again? Relationship Skills Gained in A Long-Distance Relationship* yang dilakukan oleh Sara Mietzner dan Lin Li-Wen (2005) mencoba mencari tahu dampak positif apa yang dihasilkan oleh hubungan jarak jauh.

Hasilnya menunjukkan banyak responden yang merasa lebih sabar dan mandiri, lebih percaya pada pasangannya,

dan lebih baik dalam berkomunikasi. Mempertahankan hubungan *LDR* memang tidaklah mudah. Terutama untuk pasangan yang berbeda pulau karena banyak membutuhkan biaya untuk bertemu sehingga menyebabkan intensitas pemenuhan kebutuhan emosional secara langsung sangat tinggi. (Lambuan, 2019).

Mitos tentang kegagalan hubungan jarak jauh diungkap oleh sebuah penelitian dari Studi di Amerika Serikat yaitu *Center for Study of Long Distance* oleh Dr Gregory Guldner. Studi tersebut menemukan bahwa sekitar 70% yang berjuang mempertahankan hubungan jarak jauh gagal karena kesulitan menghadapi perubahan yang telah terjadi sehingga menyebabkan hubungan tersebut bertahan selama enam bulan saja.

Lambuan (2019) menambahkan bahwa banyak orang beranggapan negatif tentang hubungan jarak jauh dan meragukan keberhasilan *LDR*. Tetapi dengan perkembangan teknologi komunikasi seperti saat ini, jarak seharusnya tidak menjadi kendala dalam menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan. Perkembangan teknologi komunikasi saat ini memungkinkan masyarakat untuk tetap terkoneksi dengan orang lain menggunakan jaringan internet. Dengan kata lain, kita dapat

berkomunikasi melalui panggilan telepon dan mengirim pesan video kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun selama memiliki jaringan internet.

Bagi pasangan yang sedang menjalani hubungan *LDR* juga perlu untuk menerapkan strategi *relational maintenance* atau strategi pemeliharaan hubungan agar hubungan yang terjalin tetap stabil dan nyaman untuk dijalani. *Relationship maintenance* atau pemeliharaan hubungan mengacu kepada hal yang dilakukan individu dalam upaya mempertahankan hubungannya atau memelihara hubungan tersebut pada tingkat yang diinginkan.

Canary dan Stafford dalam bukunya yang berjudul *Relational Maintenance Strategies and Equity in Marriage*, menjelaskan bahwa ada lima poin strategi pemeliharaan hubungan yang terbukti cocok diterapkan pada hubungan jangka panjang yaitu sikap positif (*positivity*), jaminan (*assurances*) keterbukaan (*openness*), jaringan (*networks*), serta pembagian tugas (*sharing tasks*).

Rumusan Masalah

Bagaimana strategi pemeliharaan hubungan yang diterapkan pasangan dewasa muda dalam menjalani hubungan jarak jauh?

Tujuan Penelitian

Bertujuan untuk mengetahui strategi pemeliharaan hubungan yang diterapkan oleh pasangan dewasa muda yang menjalani hubungan jarak jauh.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi Interpersonal di Era Digital

Menurut Devito dalam Effendy (2003:60) Komunikasi interpersonal merupakan suatu proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih yang menghasilkan umpan balik langsung. Selain itu, komunikasi interpersonal juga dikenal sebagai proses komunikasi antar individu yang terjadi secara langsung (tanpa medium) ataupun secara tidak langsung (melalui medium) dan bersifat personal.

Terjadinya komunikasi antar pasangan *LDR* tidak dapat terlepas dari peran alat bantu komunikasi dan erat kaitannya dengan CMC. *Computer Mediated Communication* atau CMC adalah media yang mendukung proses terjadinya komunikasi sekunder dengan menggunakan dua atau lebih komputer jaringan. Saat ini, komunikasi sudah mengalami banyak perubahan, terlebih dengan hadirnya era digitalisasi yang merupakan dampak dari perkembangan teknologi. Era digital saat ini sangat membantu masyarakat untuk tetap

saling berkomunikasi meskipun saling berjauhan dan berbagi informasi secara *real time*.

Romantic Relationship Pada Hubungan Jarak Jauh

Menurut Devito, hubungan romantis atau *romantic* merupakan segala bentuk perasaan yang dicirikan dengan kedekatan, kelembutan dan diiringi oleh tiga dimensi yaitu keintiman, gairah, dan komitmen. Woods (2014) memberikan definisi kepada ketiga dimensi tersebut dengan merepresentasikannya kedalam bentuk segitiga yang menunjukkan masing-masing dari dimensi itu saling berinteraksi dengan yang lainnya dan tumpang tindih.

Ketiga dimensi yang dimaksud antara lain, gairah yang mengacu pada keinginan individu untuk menjalin hubungan romantis, termasuk ketertarikan fisik maupun seksual. Selanjutnya, keintiman erat kaitannya dengan perasaan kedekatan, dan kehangatan yang menciptakan perasaan cinta, perasaan nyaman antar individu dalam sebuah hubungan. Komitmen mengarah pada keputusan individu untuk mencintai orang lain dan mempertahankan hubungan tersebut. Komitmen berjalan seiring dengan investasi dalam suatu hubungan (Woods, 2014).

Menurut Rindfuss & Stephen dalam Stafford (1990), menyatakan bahwa realitanya, semakin jauh jarak yang ada antar pasangan, maka semakin besar pula hambatan yang mereka hadapi. Intensitas pertemuan yang rendah membuat hubungan jarak jauh menjadi sulit. Dalam menjalani *LDR*, penting bagi pasangan untuk paham tentang tujuan dari hubungan yang sedang dijalani. Ketika pasangan sudah saling mengetahui arah serta tujuan komitmennya, maka akan lebih bersemangat dalam menjalani hubungan *LDR* dan menghadapi tantangan besar serta godaan yang muncul meskipun jaraknya berjauhan.

Teori Pemeliharaan Hubungan

Pada kajian komunikasi interpersonal, fase pembentukan dan pemeliharaan hubungan dapat menentukan nasib hubungan yang akan berjalan di masa depan. Dalam bukunya, Stafford dan Canary menjelaskan terkait lima poin dalam pemeliharaan hubungan yang paling cocok diterapkan untuk membangun hubungan jangka panjang. Kelima poin tersebut dijabarkan menjadi:

1. Sikap positif: memberikan sikap positif seperti riang/senang, memberikan tutur kata yang baik dan membuat pasangan menjadi nyaman.

2. Keterbukaan: dapat menceritakan segala hal kepada pasangan guna memunculkan timbulnya rasa kepercayaan satu dengan yang lainnya.
3. Jaminan: merujuk pada nasib suatu hubungan dimasa depan dengan membentuk komitmen bersama.
4. Jaringan: mengarah keada relasi, lingkaran pertemanan dan keluarga satu sama lain.
5. Pembagian tugas: merujuk pada kontribusi atau peran pasangan sehari hari sebagai sepasang manusia yang menjalani hubungan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan paradigma post-positivisme. Unit analisis yang digunakan adalah pasangan dewasa muda yang saat ini sedang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh dengan pasangannya. Penentuan informan dengan teknik *purposive* menggunakan 3 informan yang berpasangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini akan dituangkan dalam bentuk teks narasi yang berupa kumpulan kalimat untuk menjelaskan strategi pemeliharaan

hubungan yang diterapkan pasangan dewasa muda saat menjalani *LDR*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Hubungan jarak jauh adalah sebuah jenis hubungan yang mana dua individu terpisah karena adanya jarak sehingga memiliki keterbatasan untuk bertemu, berkomunikasi dan melakukan kontak fisik. Pasangan *LDR* juga memiliki lebih banyak kemungkinan untuk mengalami kendala miskomunikasi karena kesalahpahaman dalam berkomunikasi ataupun kurangnya sinkronisasi dalam menginterpretasikan pesan sehingga banyak pasangan yang hubungannya berhenti di tengah jalan (Ristiani, 2021).

Menjalani hubungan jarak jauh mempunyai sisi positif dan negatifnya tersendiri. Sisi positifnya, individu menjadi lebih sabar, mandiri, dan belajar memahami kondisi pasangannya. Namun sisi negatifnya adalah alur yang cenderung monoton sehingga rawan terjadi perselingkuhan. Terjadinya hubungan jarak jauh pada dewasa muda di Bali biasanya disebabkan oleh faktor pendidikan dan kebutuhan pekerjaan. Dimana salah satu pasangan akan melanjutkan studi ataupun menjalani penempatan kerja di luar pulau.

Untuk menganalisis penelitian ini, peneliti mengacu pada lima aspek strategi pemeliharaan hubungan milik Stafford dan Canary yaitu sikap positif, jaringan, jaminan, keterbukaan serta pembagian tugas. Berdasarkan hasil temuan penelitian, ketiga pasangan informan dengan kriteria pasangan yaitu menjalani hubungan *LDR* selama minimal enam bulan dengan jarak minima 50mil dengan pasangannya dan sudah berpacaran selama minimal 1 tahun. Ditemukan bahwa ketiga pasangan tersebut memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dalam melakukan strategi pemeliharaan hubungan.

Ketiga informan memiliki durasi berpacaran dan durasi *LDR* yang berbeda, maka dari itu strategi pemeliharaan hubungan yang dilakukan juga tidak sama persis. Informan 1 yaitu inisial N (22 tahun) dan R (22 tahun) saat ini sedang menjalani hubungan jarak jauh Bali – Australia. Informan 2 yaitu inisial C (22 tahun) dan I (23 tahun) sedang menjalani hubungan jarak jauh Bali – Labuan Bajo. Informan 3 yaitu dengan inisial S (25 tahun) dan A (30 tahun) sedang menjalani hubungan jarak jauh Bali – Amerika.

A. Sikap Positif

Informan 1 yang menjalani hubungan pacaran selama satu setengah tahun dapat saling memberikan semangat untuk satu sama lain dan mengutarakan banyak kata-kata positif ataupun motivasi apabila pasangannya sedang mengalami masalah. Bahkan tak jarang berinisiatif untuk membelikan sesuatu berupa barang ataupun makanan agar pasangan kembali ceria.

Informan 2 dan 3 yang masing masing sudah berpacaran selama 6 dan 7 tahun melakukan hal yang berbeda. Hanya salah satu diantara mereka yang aktif memberikan kata motivasi atau saran, pihak lain lebih pasif karena lebih sering menjadi pendengar.

B. Keterbukaan

Hal yang melandasi ketiga informan penelitian dalam berkomunikasi dengan terbuka kepada pasangan adalah untuk membangun kepercayaan saat menjalani hubungan jarak jauh, dengan begitu pasangan lebih merasa dekat dan dihargai. Keterbukaan yang dimaksud adalah ketika kedua belah pihak dapat bercerita dengan bebas termasuk yang menyangkut hal pribadi seperti masalah keluarga, keuangan dan sebagainya. Dalam hal ini, ketiga informan dapat saling bercerita tentang apapun tanpa terkecuali namun harus memilih bahasa dan

kata kata yang tepat agar pasangan tidak merasa tersinggung dan akhirnya menimbulkan konflik baru. Hal tersebut dilakukan agar menumbuhkan rasa saling percaya walaupun terpisah oleh jarak.

C. Jaminan

Salah satu cara memberi jaminan untuk masa depan adalah dengan membangun komitmen yang telah disepakati bersama. Ketiga informan membangun komitmen tersebut dengan cara yang relatif sama yaitu dengan menjaga batasan terutama dengan lawan jenis. Dengan menjaga batasan tersebut, pasangan menjadi lebih tenang dan aman dalam menjalani hubungan jarak jauh. Dalam menjaga komitmen, informan 2 juga saling bertukar sosial media yaitu instagram. Kemudian informan 3 yang sudah memutuskan untuk menikah juga membangun komitmen dengan menggunakan cincin pada jari manisnya.

Jika berbicara tentang jaminan untuk masa depan, maka tidak terlepas dari rencana yang dibuat untuk masa depan berdua. Adanya rencana yang dibuat bersama, membuat pasangan menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hubungan jarak jauh. Ketiga informan mengatakan hubungan yang mereka jalani saat ini adalah hubungan serius yang hanya tinggal

menunggu waktu untuk melangsungkan pernikahan.

D. Jaringan

Aspek jaringan yang dimaksud adalah kedekatan dan hubungan yang terjalin antara pasangan dengan teman maupun keluarga. Dalam hal ini, ketiga informan mengatakan saling mengenal teman maupun keluarga dari pasangan. Bagi informan 1 dan 2 lebih mudah untuk dekat dengan lingkungan pertemanan pasangan karena usia yang sama. Karena informan 3 memiliki jarak usia 5 tahun, maka mereka hanya sekedar kenal dan tidak terlalu akrab dengan teman pasangan. Namun untuk hubungan keluarga, informan 3 adalah yang paling dekat dengan keluarga masing masing karena sudah dewasa dan berencana untuk menikah.

E. Pembagian Tugas

Aspek pembagian tugas merujuk pada bagaimana peran atau kontribusi pasangan selama melakukan hubungan jarak jauh. Menjadi tempat bercerita dan berkeluh kesah adalah peran pasangan selama menjalani *LDR* bagi ketiga informan. Selain itu, informan 1 juga membantu mengelola UMKM yang dimiliki oleh pasangan dalam bidang marketing. Informan 2 yang keduanya samasama bekerja menjadi ASN membantu

memberi arahan terkait tugas yang di dapat oleh pasangannya.

Sedangkan informan 3 berkontribusi dengan memberikan tenaganya untuk membantu keluarga pasangan. Dalam hal ini adalah ikut turun langsung dalam membantu keluarga pasangan apabila terdapat upacara keagamaan dirumah seperti ikut membuat banten dan membeli buah buahan untuk sarana upacara. Hal tersebut dilakukannya karena sudah dekat dengan keluarga pasangan.

Komunikasi Pada Pasangan *LDR*

Menurut Belinda (2022) menjaga komunikasi yang baik merupakan kunci utama dalam pemeliharaan hubungan jarak jauh. Pasangan *LDR* yang bisa saling memahami kondisi satu sama lain menjadi faktor penting dalam keberlangsungan komunikasi pada hubungan jarak jauh. Terjadinya komunikasi pada pasangan *LDR* tidak dapat terlepas dari adanya alat bantu komunikasi.

Setelah melakukan wawancara kepada 3 informan, peneliti menemukan seluruh informan menggunakan aplikasi *Whatsapp* dalam berkomunikasi saat menjalani hubungan jarak jauh. *Whatsapp* adalah aplikasi berbasis internet dimana setiap penggunaanya dapat saling bertukar

informasi sesuai dengan fitur pendukungnya. Ketiga informan mengatakan fitur unggulan pada aplikasi *Whatsapp* seperti *live location*, *read, online* dan centang 2 sangat membantu mereka dalam menjalani hubungan jarak jauh.

Dalam penggunaannya, melakukan komunikasi menggunakan aplikasi *Whatsapp* dapat dilakukan dengan melakukan panggilan ataupun melalui pesan teks. Informan 1 dan 2 pada penelitian ini mengatakan lebih sering melakukan panggilan daripada bertukar pesan. Bahkan setiap harinya mereka selalu meluangkan waktu agar dapat melakukan komunikasi dengan cara panggilan video (*videocall*). Sedangkan informan 3 karena kesulitan dalam membagi waktu, mereka lebih sering bertukar pesan teks daripada melakukan panggilan video.

5. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti terhadap ketiga informan mengenai Strategi Pemeliharaan Hubungan Pada Pasangan Yang Menjalani *Long Distance Relationship*, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, ketiga informan pada penelitian ini menggunakan aplikasi *Whatsapp* sebagai media untuk tetap

berkomunikasi dengan pasangannya saat melakukan hubungan jarak jauh. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat 2 aspek dari strategi pemeliharaan hubungan yang menjadi fokus utama dalam melakukan hubungan jarak jauh yaitu keterbukaan (*openness*) dan jaminan (*assurance*). Maka dari itu strategi pemeliharaan hubungan yang paling cocok diterapkan pada pasangan *LDR* adalah keterbukaan dan jaminan.

Menerapkan strategi keterbukaan dapat dilakukan dengan cara terbuka kepada pasangan, dalam hal ini selalu menceritakan segala hal yang berhubungan dengan individu masing masing agar menumbuhkan rasa saling percaya saat menjalani hubungan jarak jauh. Sementara strategi jaminan diterapkan dengan cara menjaga komitmen yang ditetapkan bersama serta membuat rencana untuk keberlanjutan hubungan di masa depan, seperti menyusul atau kembali dari perantauan dan merencanakan pernikahan.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya yang mengangkat tema seputar pemeliharaan hubungan pada pasangan jarak jauh, diharapkan untuk mengembangkan penelitian dari segi analisis sehingga memunculkan penemuan baru dari fenomena

ini. Dapat pula melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode survei atau mengganti subjek dengan suami-istri yang baru menikah dan sedang menjalani *Long Distance Marriage*.

Bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh untuk lebih bisa saling memahami kondisi pasangan. Selain itu, tetap pegang teguh komitmen yang sudah dibuat bersama pasangan dan telah disetujui sebelumnya karena pasangan yang sedang berjauhan harus berupaya lebih keras dalam membangun kepercayaan. Jika terdapat waktu senggang, luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan baik itu dengan cara bertukar pesan teks ataupun melakukan panggilan.

6. DAFTAR PUSTAKA

Baldwin, J. (2004). *Communication Theories for Everyday Life*. Boston: Pearson Education.

Belinda, J., Yoanita D., Wahjudianata M. (2022). Pemeliharaan Hubungan Pasangan Jarak Jauh pada Masa

Persiapan Pernikahan. *Jurnal e- Komunikasi Vol 10, no 2*. Diakses pada: <https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/13182>

Effendy, Unong Uchjana. (1989). *Kamus Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.

Lambuan, H., Mas'amah, M., & Letuna, M. A.N. (2019). Penggunaan WhatsApp sebagai Media Komunikasi Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 8(2), 1362-1391. Diakses pada: https://www.researchgate.net/publication/338717359_PENGGUNAAN_WHATSAPP_SEBAGAI_MEDIA_KOMUNIKASI_PACARAN_JARAK_JAUH

Li-Wen, M. &. (2005). Would You Do It Again? Relationship Skills Gained in a Long-Distance Relationship. *College Student Journal Vol 39*. Diakses pada: https://www.researchgate.net/publication/284146119_Would_you_do_it_again_Relationship_skills_gained_in_a_long-distance_relationship

Olivia Charis A. S., Ido Prijana Hadi, Desi Yoanita. (2020). Strategi Relational Maintenance Pasangan Suami Istri Yang Menjalani Long Distance Relationship. *Jurnal e-Komunikasi Vol 8, No 2*. Diakses pada: <https://publication.petra.ac.id/index.p>

[hp/ilmu-komunikasi/article/download/11079/9847](http://ilmu-komunikasi/article/download/11079/9847)

Ristiani, D., Pudjo Santosa, H., & Naryoso, A. (2021). Pemeliharaan Hubungan Berpacaran Long Distance Relationship Sampai Ke Jenjang Menjalani Hubungan Berpacaran Dengan Seorang Pelaut Kapal Kargo. *Interaksi Online*, 9(3), 177-192. Diakses pada: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/31451/25619>

Stafford, Laura. (2007). Maintaining Long Distance and Cross Residential Relationship. *Ohio State University*.

Stenberg, J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135. Diakses pada https://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_stenberg_trianglelove.pdf

Wood, J. T. (2013). *Interpersonal Communication: Everyday Encounter*. Boston: Wadsworth.