

KAJIAN LITERATUR: KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM KEPUASAN HUBUNGAN JARAK JAUH

Dzhabiyyah Farras Yadi¹, Muhammad Hannan Khoirudin²,

^{1, 2}, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial,
Universitas Indraprasta PGRI

dfarrasyadi@gmail.com, hanankhoiru16@gmail.com

Abstract

Long-distance relationships are vulnerable to various communication challenges, such as miscommunication and decreased emotional closeness. This article aims to review research findings related to the role of interpersonal communication in maintaining the quality of long-distance relationships. The study results show that interpersonal communication has a significant impact on relationship stability and satisfaction. Communication barriers can be reduced through the use of digital technology and trust. Furthermore, consistent behavior contributes to strengthening the quality of interactions in long-distance relationships. Overall, the study results confirm that interpersonal communication serves as a key pillar determining the success of long-distance relationships, as it can increase trust, relationship satisfaction, and emotional closeness between partners.

Keyword: *Interpersonal communication, digital communication media, relationship satisfaction, communication strategies. And long distance relationships*

Abstrak

Hubungan jarak jauh menjadi salah satu bentuk relasi yang rentan terhadap berbagai tantangan komunikasi, seperti miskomunikasi, hingga menurunnya kedekatan emosional. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kembali hasil penelitian terkait peran komunikasi interpersonal dalam menjaga kualitas hubungan jarak jauh. Hasil kajian menunjukkan bahwa, komunikasi interpersonal terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap stabilitas dan kepuasan hubungan. Hambatan dalam komunikasi dapat dikurangi dengan pemanfaatan teknologi digital, dan kepercayaan. Selain itu, konsistensi perilaku turut memperkuat kualitas interaksi dalam hubungan LDR. Secara keseluruhan, hasil kajian menegaskan bahwa komunikasi interpersonal berfungsi sebagai pilar utama yang menentukan keberhasilan hubungan jarak jauh, karena mampu meningkatkan rasa percaya, kepuasan hubungan, dan kedekatan emosional antar pasangan.

Kata kunci: Komunikasi interpersonal, media komunikasi digital, kepuasan hubungan, strategi komunikasi. Dan hubungan jarak jauh

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin maju, hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) menjadi semakin umum di kalangan remaja dan dewasa muda. Kemudahan teknologi seperti pesan instan, panggilan suara dan video, media sosial mempermudah pasangan untuk tetap menjaga komunikasi meskipun terpisah jarak. Namun demikian, kendala jarak fisik tetap memberikan tantangan tersendiri bagi kualitas hubungan, terutama dalam aspek kedekatan emosional, pemenuhan kebutuhan komunikasi, dan kepuasan hubungan secara keseluruhan.

Long Distance Relationship (Hubungan jarak jauh) adalah sepasang kekasih yang menjalin hubungan yang terpisah oleh jarak. Jarak hubungan ini mengarah pada fakta bahwa mereka jarang bertemu secara langsung. Sebagian manusia menyatakan bahwa LDR merupakan hubungan lintas negara. Artinya, salah satu pasangannya berada di negara lain. Tetapi sebagainya juga mengartikan LDR yaitu menjalin hubungan di kota yang berbeda, namun berada dalam satu negara seperti, Pulau Nias dan Jakarta. Pasangan yang tidak berada dalam hubungan jarak jauh sering dapat pergi bersama, seperti jalan-jalan, menonton film, makan bersama, dan melakukan hal lain bersama tanpa harus menunggu lama. Sementara itu, pasangan dengan hubungan jarak jauh tidak dapat melakukan semuanya bersama-sama di masa depan. Butuh kesabaran lebih untuk menunggu waktu yang tepat untuk pergi bersama.

Hubungan merupakan interaksi yang terjalin antara dua individu atau lebih yang saling memengaruhi, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis. Dalam konteks komunikasi, hubungan terbentuk dan berkembang melalui pertukaran pesan yang terus-menerus dan bermakna. Menurut Rakhmat (2011), hubungan antar pribadi terbentuk ketika komunikasi berlangsung secara intensif, terbuka, dan melibatkan keterlibatan emosional yang tinggi. Dengan demikian, kualitas suatu hubungan sangat ditentukan oleh sejauh mana individu mampu berkomunikasi secara efektif dan saling memahami satu sama lain.

Komunikasi interpersonal yakni proses pertukaran pesan antara dua individu yang saling berinteraksi secara langsung maupun melalui media menjadi faktor sentral dalam mempertahankan kualitas sebuah hubungan romantis. Menurut Devito (2013), komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antara dua orang yang memiliki hubungan yang signifikan, ditandai dengan keterbukaan, empati, dan dukungan. Dalam konteks LDR, aspek-aspek tersebut menjadi lebih krusial karena pasangan tidak dapat mengandalkan komunikasi nonverbal secara langsung, seperti sentuhan atau ekspresi wajah secara fisik. Sebagai gantinya, mereka mengandalkan teknologi komunikasi seperti pesan teks, panggilan suara, dan panggilan video untuk menjaga keintiman emosional dan keterhubungan secara psikologis. Hal ini membuat komunikasi dalam hubungan jarak jauh tidak hanya berfungsi sebagai penyampai pesan, tetapi juga sebagai sarana membangun kepercayaan dan keamanan emosional satu sama lain.

Di Indonesia, riset terkini menunjukkan bahwa pola komunikasi interpersonal telah mengalami perubahan signifikan di era teknologi digital: generasi muda cenderung memilih media pesan instan dibanding tatap muka langsung, namun kualitas komunikasi sering terpengaruh oleh hambatan seperti, miskomunikasi teks, keterlambatan balasan, dan kurangnya konteks emosional. Sebagai contoh, penelitian terhadap transformasi pola komunikasi interpersonal di era digital menemukan bahwa meskipun media mempermudah hubungan jarak jauh, kualitas kedekatan interpersonal dapat menurun bila komunikasi hanya bersifat superfisial atau terfragmentasi.

Sementara itu, kepuasan hubungan romantis dapat dipahami sebagai tingkat kebahagiaan, pemenuhan emosional, dan realisasi harapan yang dirasakan seseorang dalam hubungannya dengan pasangan. Kepuasan hubungan bukan hanya dipengaruhi oleh frekuensi kontak, tetapi juga oleh kualitas interaksi apakah pasangan merasa didengar, dipahami, dan diterima. Menurut Stinnet et al (1984), kepuasan hubungan romantis merupakan dukungan

emosional yang diberikan secara utuh yang dirasakan seseorang sehingga pasangan merasa yang diharapkan dari hubungan tersebut dapat terpenuhi dengan baik.

Dalam konteks LDR, pasangan yang mampu menjaga komunikasi interpersonal secara bermakna memiliki peluang lebih besar untuk merasakan kepuasan yang tinggi, meskipun mereka terpisah secara geografis. Kepuasan dalam hubungan romantis menjadi salah satu komponen derajat rasa senang mengenai hubungan yang sedang dijalani dan kepercayaan bahwa hubungan tersebut memiliki banyak kualitas yang baik (Reis & Sprecher, 2009).

Penggabungan antara tantangan LDR dan pentingnya komunikasi interpersonal menegaskan mengapa penelitian ini menjadi relevan. Karena meskipun teknologi memberikan sarana, tetap dibutuhkan strategi komunikasi yang efektif agar hubungan jarak jauh tidak hanya bertahan, tetapi juga terasa memuaskan, pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh memiliki cara tersendiri untuk dapat saling memberikan kepuasan pada pasangannya. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirancang untuk menggali hubungan antara kualitas komunikasi interpersonal dengan tingkat kepuasan hubungan pada pasangan yang menjalani LDR.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan pada pasangan yang sedang menjalani LDR? Selain itu, penelitian diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi pasangan LDR, konselor maupun praktisi hubungan dalam merancang strategi komunikasi yang mendukung kualitas hubungan, dan secara teoritis memperluas pemahaman lokal di Indonesia pada topik ini.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur kualitatif. Kajian literatur merupakan kegiatan ilmiah yang mengkaji suatu topik secara mendalam. Metode ini digunakan sebagai cara untuk membuktikan atau mendekati suatu masalah. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kajian literatur merupakan proses ilmiah yang menghasilkan suatu laporan sebagai dasar untuk melakukan penelitian atau memfokuskan kajian tertentu (Cahyono, Sutomo, & Harsono, 2019).

Selain itu, penelitian kualitatif fokus memberikan pemahaman mengenai komunikasi interpersonal kepuasan hubungan jarak jauh, kajian literatur ini dilakukan dengan mencari dan membaca berbagai sumber, seperti buku, jurnal, dan publikasi lain yang relevan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan dan menggabungkan beberapa referensi dari penelitian sebelumnya. Metode analisis yang digunakan adalah deskriptif. Sebagai referensi, peneliti menggunakan 16 artikel yang dianggap relevan dengan variabel dan judul penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

1.1 Hasil

Tahap awal penelitian ini adalah mengumpulkan artikel-artikel yang relevan dengan variabel dalam judul penelitian, yaitu kajian literatur tentang hubungan komunikasi interpersonal dengan kepuasan hubungan pada pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh. Melalui metode ini, diperoleh 16 artikel yang sesuai dengan variabel penelitian. Artikel-artikel tersebut kemudian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Artikel yang sesuai dengan judul variabel yang diteliti

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Nama Jurnal	Partisipan	Hasil Peneliti
1.	Komunikasi Interpersonal Antara Istri dan Suami Dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh	Shafa Shabila, Lucy Pujasari, Supratman.	Jurnal ilmiah komunikasi	15 pasangan suami-istri yang menjalani hubungan jarak jauh di perumahan Citra Gran Cibubur.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan suami istri yang menjalani LDR menghadapi hambatan komunikasi seperti miskomunikasi. Namun, setiap pasangan memiliki strategi komunikasi interpersonal yang berbeda dalam mengatasi hambatan tersebut, bisa dengan adanya pemanfaatan teknologi.
2.	Studi Kasus Pasangan Hubungan Jarak Jauh Dalam Membangun Ketertarikan Interpersonal pada Dasar Afektif	Ayu Puji Chiisai, Sesya Dias Mumpuni.	Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop	4 responden dari 2 pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh.	Hasil penelitian menunjukan bahwa individu dalam hubungan jarak jauh sering mengalami emosi negatif, terutama rasa curiga akibat kurangnya kehadiran fisik dan komunikasi yang tidak sesuai harapan, pasangan tetap berusaha membangun ketertarikan interpersonal.
3.	Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Hubungan pada	Rebecca Hananiah, Ersan Lanang Sanjaya.	JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)	100 orang dewasa awal yang menikah dalam menjalani	Hasil penelitian menunjukan bahwa pada komunikasi interpersonal meliputi empati,

	Pernikahan Jarak Jauh Pasangan Dewasa Awal			<i>Long Distance Mariage (LDM).</i>	kemampuan memahami diri, dll berperan penting dalam menjaga kualitas hubungan. Komunikasi yang intensif dan terbuka membantu pasangan saling kepuasan dalam pernikahan jarak jauh.
4.	Komunikasi Interpersonal Penyelesaian Konflik dan Mempertahankan Komitmen pada Pasangan Kekasih yang Sedang <i>Long Distance Relationship (LDR)</i>	Edy Prihantoro, Nadia Anisah.	Jurnal akmrvtv	Pasangan kekasih yang menjalani hubungan jarak jauh.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal sangat menentukan keberhasilan hubungan jarak jauh. Komunikasi yang terbuka dan intens membantu menjaga kedekatan emosional, kepercayaan, serta mencegah konflik, sehingga hubungan tetap stabil meskipun dipisahkan jarak.
5.	Pengaruh Kepercayaan Pasangan Terhadap Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa yang Mengalami <i>Long Distance Relationship</i> Di Universitas	Citra Lutfiah Maharani, Sri Nugroho Jati, Riszky Ramadhan.	Jurnal Multidisplin Inovatif.	118 mahasiswa Universitas Pontianak.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan pasangan sangat berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa LDR. Sebesar

	Muhammadiyah Pontianak				74,9% kualitas komunikasi interpersonal dapat dijelaskan oleh tingkat kepercayaan, sehingga semakin tinggi kepercayaan, semakin baik komunikasi antar pasangan jarak jauh.
6.	Komunikasi Interpersonal Pasangan Berpacaran <i>Long Distance Relationship</i> Di Kalangan Mahasiswa	Melgajanarsyah, M. K. & Aw, S..	Jurnal Ilmu Komunikasi.	3 pasangan mahasiswa LDR.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses komunikasi interpersonal mencakup elemen: komunikator, pesan, media, konteks, efek & feedback, noise. Hambatan mencakup kurangnya interaksi non-verbal.
7.	Komunikasi Interpersonal Dalam Mempertahankan Hubungan Long Distance Relationship melalui WhatsApp	Fakhira D. N. Nurmalikhah, H. Suryo & N. H. Hatut.	Jurnal Ilmu Sosial	4 Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISRI dan pasangannya yang LDR	Hasil penelitian menunjukkan bahwa WhatsApp efektif sebagai media komunikasi bagi pasangan LDR; komunikasi yang terbuka, empati, dukungan, kesetaraan, dan komitmen membantu mempertahankan hubungan.
8.	Strategi Komunikasi dalam Hubungan Jarak Jauh: Studi Fenomenologi	Sayidatul Azizah.	Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati.	Pasangan yang menjalani LDR.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan LDR menggunakan strategi

	pada Pasangan LDR				komunikasi seperti rutinitas komunikasi via digital, bahasa penuh kasih, keterbukaan emosional, video call/voice message; kepercayaan dan komitmen menjadi faktor penting stabilitas hubungan.
9.	Kontribusi Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Suami yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh	Trikanti, T., Hadis, F. A., & Rahardjo, W.	Ranah Research Journal.	Suami dalam LDM (5 pasangan)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Komunikasi interpersonal memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan (koefisien 0.652, $p < 0,01$).
10.	Dinamika Komunikasi Pasangan Suami Istri Long Distance Marriage: Studi Interpersonal di Desa Tanah Hitam Bengkulu Utara	Hepi Dayanti & Yanto.	Jurnal Ilmu Komunikasi.	5 pasangan LDM (10 individu)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika komunikasi interpersonal (keterbukaan, empati, dukungan emosional) membantu pasangan mempertahankan hubungan stabil meskipun berjauhan.
11.	Identifikasi Hambatan dan Upaya Komunikasi Efektif dalam	Grace, C., Bastian, H., Sundoro, M., Djoyo, J., Gracia, V.,	Jurnal UKWMS.	Pasangan kekasih yang menjalani hubungan jarak jauh.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa harapan awal terhadap LDR sangat

	Hubungan Jarak Jauh (LDR)	Kezia, S., & Dorkas, M.			memengaruhi bagaimana pasangan menghadapi konflik dan kelelahan emosional.
12.	Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh (LDR) pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura	Beti Pratiwi, G., & Nur Wijayani, Q.	Gandiwa: Jurnal Komunikasi Unindra	Pasangan kekasih yang menjalin hubungan jarak jauh.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam menjaga hubungan jarak jauh (LDR) pada mahasiswa, karena pasangan LDR menghadapi kecemasan, kesepian, dll.
13.	Jembatan Jarak Jauh: Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Intimacy Pasangan LDM melalui Love Language	Fatya Maulidina, Raras Sutatminingsih, & Rahma Fauzia.	Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan.	233 pasangan LDM (Long Distance Marriage).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh signifikan terhadap keintiman pasangan pernikahan jarak jauh (LDM). Seluruh <i>love language</i> memediasi hubungan tersebut, dengan sentuhan fisik sebagai mediator paling dominan.
14.	Intensitas Komunikasi dan Komitmen Pernikahan pada Pasangan Long Distance Marriage (LDM)	Akbar, A. A.	Jurnal Penelitian Psikologi	36-40. (15 psangan)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas komunikasi yang terjalin antara pasangan, maka semakin kuat

					pula komitmen pernikahan yang mereka rasakan dan pertahankan.
15.	Analisis Media Komunikasi pada Pasangan Long Distance Relationship (LDR) Beda Negara	Anggreswari, N. P. Y., & Zulkha, I.	Jurnal Riset Ilmiah	Pasangan kekasih yang menjalin hubungan jarak jauh	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media komunikasi digital memainkan peran sentral dalam mempertahankan hubungan romantis jarak jauh lintas negara.
16.	Pengelolaan Konflik Dalam Hubungan LDR Pada Gadis Remaja Melalui Media Komunikasi Whatsapp	Putri Juana, S. R., Arief, M., & Ayodya, B. P.	Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (SEMAKOM)	3 perempuan yang menjalin hubungan jarak jauh	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ahwa adaptasi komunikasi digital sangat krusial dalam menjaga stabilitas hubungan LDR, serta menyoroti perlunya pemahaman lebih dalam mengenai peran media sosial dalam dinamika relasi interpersonal remaja.

1.2 Pembahasan

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah ditinjau, komunikasi interpersonal terbukti menjadi hal penting dalam menjaga kualitas hubungan jarak jauh, baik pada pasangan suami istri maupun pasangan yang masih berpacaran. Temuan-temuan penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif tidak hanya berfungsi sebagai sarana bertukar informasi, tetapi juga berperan dalam menciptakan kedekatan emosional, rasa aman, dan kepuasan dalam hubungan.

Pada artikel satu yang ditulis oleh Shaffa Shabila, Lucy Pujasari Supratman (2023). Mengungkapkan bahwa pasangan suami istri yang menjalani LDR menghadapi hambatan komunikasi seperti miskomunikasi. Oleh karena itu, pasangan perlu memahami konsekuensi LDR dan mengelola hambatan tersebut agar masalah tidak berlarut, sekaligus mengurangi ketidakpastian dalam hubungan. Namun, setiap pasangan memiliki strategi komunikasi interpersonal yang berbeda dalam mengatasi hambatan tersebut, bisa dengan adanya pemanfaatan teknologi.

Pada artikel dua yang ditulis oleh Ayu Puji Chiisai, Sesya Dias Mumpuni (2021). Mengungkapkan bahwa individu dalam hubungan jarak jauh sering mengalami emosi negatif, terutama rasa curiga akibat kurangnya kehadiran fisik dan komunikasi yang tidak sesuai harapan, pasangan tetap berusaha membangun ketertarikan interpersonal melalui komunikasi yang mereka bangun, sehingga mereka di sini memiliki komitmen kuat untuk mempertahankan hubungan jarak jauh ini.

Pada artikel tiga yang ditulis oleh Rebecca Hananiah, Ersya Lanang Sanjaya (2023). Mengungkapkan bahwa dari 100 partisipan yang diteliti, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Dimana komunikasi interpersonal berperan dalam membantu individu bisa berempati, memahami dirinya sendiri agar dapat menangani perasaan marah, serta dapat mendengarkan orang lain.

Pada artikel empat yang ditulis Edy Prihantoro, Nadia Anisah (2022). Mengungkapkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal sangat menentukan keberhasilan hubungan jarak jauh. Komunikasi yang terbuka dan intens membantu menjaga kedekatan emosional, kepercayaan, serta mencegah konflik, sehingga hubungan dapat tetap stabil meskipun dipisahkan jarak.

Pada artikel lima yang ditulis oleh Citra Lutfiah Maharani, Sri Nugroho Jati, Riszky Ramadhan (2025). Mengungkapkan kepercayaan pasangan sangat berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa LDR. Sebesar 74,9% kualitas komunikasi interpersonal dapat dijelaskan oleh tingkat kepercayaan, sehingga semakin tinggi kepercayaan, semakin baik komunikasi antar pasangan jarak jauh.

Pada artikel enam Melgajanarsyah dan Aw (2023). Mengungkapkan bahwa pada mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam menjaga kelangsungan hubungan mereka. Pasangan yang memanfaatkan komunikasi secara intens baik melalui pesan teks, telepon, maupun video call cenderung lebih mampu mempertahankan kelekatan emosional meskipun secara fisik berjauhan. Temuan ini menegaskan bahwa teknologi digital menjadi media utama yang membantu pasangan LDR membangun kualitas interaksi yang lebih intim.

Pada artikel tujuh Nurmalikhah et al. (2023). Mengungkapkan bahwa hasil tersebut dengan menekankan bahwa WhatsApp menjadi media komunikasi yang paling sering digunakan oleh pasangan LDR. Melalui aplikasi tersebut, pasangan dapat mengekspresikan perhatian, memberikan kabar, serta menyampaikan dukungan emosional. Ketiga hal ini terbukti meningkatkan perasaan aman dalam hubungan. Dengan kata lain, kualitas komunikasi melalui media digital dapat berfungsi sebagai “pengganti kedekatan fisik” bagi pasangan yang berjauhan.

Pada artikel delapan Azizah (2025). Mengungkap bahwa pasangan LDR menerapkan berbagai strategi komunikasi, seperti penjadwalan waktu komunikasi, penggunaan media digital secara kreatif, serta membangun kepercayaan melalui konsistensi perilaku. Strategi ini membantu pasangan mengatasi hambatan jarak serta menjaga hubungan tetap sehat dan harmonis.

Pada artikel sembilan Triianti et al. (2025). Mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM), dengan koefisien sebesar 0.652 ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas komunikasi antar pasangan, semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan mereka. Dalam konteks LDM yang rentan menimbulkan rasa curiga, kesepian, atau miskomunikasi, komunikasi yang terbuka dan hangat menjadi kebutuhan utama untuk mempertahankan keharmonisan.

Pada artikel sepuluh Dayanti dan Yanto (2024). Mengungkapkan bahwa pada pasangan suami-istri LDM juga menunjukkan dinamika komunikasi interpersonal yang meliputi keterbukaan, empati, dan dukungan emosional. Ketiga aspek tersebut membantu pasangan tetap mempertahankan hubungan yang stabil. Dalam konteks LDM, keterbukaan menjadi penting untuk mencegah kesalahpahaman, sedangkan empati dan dukungan emosional berperan dalam menjaga perasaan dihargai dan dipahami oleh pasangan.

Pada artikel sebelas Grace, C., Bastian, H., Sundoro, M., Djoyo, J., Gracia, V., Kezia, S., & Dorkas, M. (2023). Mengungkapkan bahwa berbagai hambatan komunikasi dalam hubungan jarak jauh (LDR), seperti kecemburuan, kesepian, amarah, keterbatasan waktu, dan kesulitan mengekspresikan emosi. Untuk mengatasi hambatan tersebut, pasangan LDR menerapkan beberapa strategi, antara lain komunikasi yang terbuka, kemampuan berkompromi, penggunaan panggilan video secara intens, serta percakapan mendalam untuk menjaga keterikatan emosional. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa harapan awal terhadap LDR memiliki pengaruh besar terhadap cara pasangan menghadapi konflik dan kelelahan emosional selama menjalani hubungan jarak jauh.

Pada artikel dua belas Beti Pratiwi, G., & Nur Wijayani, Q. (2023). Mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan hubungan jarak jauh (LDR) pada mahasiswa. Pasangan yang menjalani LDR kerap menghadapi berbagai dampak emosional, seperti kecemasan, kegelisahan, kesepian, serta persoalan terkait kepercayaan. Untuk mempertahankan hubungan agar tetap stabil, mereka membutuhkan rasa saling percaya, keterbukaan dalam berkomunikasi, serta komitmen yang kuat antara satu sama lain. Selain itu, teknologi komunikasi terutama media digital memberikan kontribusi besar karena mampu mempermudah interaksi dan menjaga kedekatan meskipun pasangan terpisah jarak.

Pada artikel tiga belas Fatya Maulidina, Raras Sutatminingsih, & Rahma Fauzia (2025). Mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat keintiman pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (LDM). Seluruh aspek *love language* mulai dari kata afirmasi, waktu berkualitas, pemberian hadiah, tindakan pelayanan, hingga sentuhan fisik terbukti memediasi hubungan antara komunikasi interpersonal dan *intimacy*. Dari kelima *love language* tersebut, sentuhan fisik menjadi mediator paling dominan meskipun pasangan berada dalam kondisi terpisah jarak. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan pasangan untuk mengekspresikan kasih sayang melalui *love language*, termasuk bentuk simbolik dari sentuhan fisik, sangat penting dalam menjaga kelekatan emosional. Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi konseling pernikahan, yaitu perlunya memperkuat komunikasi interpersonal dan pemahaman *love language* pasangan agar *intimacy* dalam hubungan LDM tetap terjaga.

Pada artikel empat belas Akbar, A. A. (2023). Mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas komunikasi dengan komitmen pernikahan pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage* atau LDM). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas komunikasi yang terjalin antara pasangan, maka

semakin kuat pula komitmen pernikahan yang mereka rasakan dan pertahankan. Temuan ini menguatkan hipotesis bahwa meskipun terpisah secara fisik, pasangan LDM mampu menjaga kualitas hubungan mereka melalui upaya komunikasi yang teratur dan intensif. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi intensif menjadi faktor krusial yang memungkinkan pasangan LDM untuk mengatasi tantangan jarak dan berhasil mempertahankan komitmen mereka terhadap perkawinan.

Pada artikel lima belas Anggreswari, N. P. Y., & Zulkha, I. (2025). Menunjukkan bahwa media komunikasi digital memainkan peran sentral dalam mempertahankan hubungan romantis jarak jauh lintas negara. Platform seperti WhatsApp dan Instagram menjadi alat utama yang digunakan pasangan untuk menjaga keintiman emosional, menumbuhkan kepercayaan, dan memfasilitasi interaksi sehari-hari, memungkinkan mereka berbagi pembaruan waktu nyata dan menjaga rasa kehadiran satu sama lain. Meskipun demikian, hubungan LDR lintas negara menghadapi tantangan signifikan, terutama miskomunikasi yang sering terjadi akibat ambiguitas pesan, perbedaan zona waktu yang mengganggu komunikasi sinkron, dan hambatan budaya yang berpotensi menyebabkan kesalahpahaman. Untuk mengatasi hambatan tersebut, pasangan yang efektif menerapkan strategi komunikasi adaptif, seperti menjadwalkan panggilan video secara terstruktur, mempertahankan keterbukaan, melakukan active listening, dan melakukan self-disclosure timbal balik. Strategi-strategi ini terbukti efektif dalam mengurangi ketidakpastian, meningkatkan kepuasan hubungan, dan memberikan rasa aman secara emosional, sehingga menjaga stabilitas hubungan LDR lintas negara.

Pada artikel enam belas Putri Juana, S. R., Arief, M., & Ayodya, B. P. (2025). Menunjukkan bahwa remaja perempuan dalam hubungan jarak jauh (LDR) menggunakan berbagai strategi manajemen konflik, dan bagaimana mereka menafsirkan pesan-pesan digital. Aplikasi WhatsApp tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang simbolik penting untuk membangun kelekatan emosional. Remaja menggunakan video call, emoji, dan pengaturan waktu komunikasi sebagai sarana untuk meredakan konflik dan menjaga kedekatan emosional. Penelitian ini menegaskan bahwa adaptasi komunikasi digital sangat krusial dalam menjaga stabilitas hubungan LDR, serta menyoroti perlunya pemahaman lebih dalam mengenai peran media sosial dalam dinamika relasi interpersonal remaja.

Secara keseluruhan, seluruh penelitian tersebut konsisten menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan pilar utama untuk keberhasilan hubungan jarak jauh. Komunikasi yang terbuka, intens, dan penuh dukungan emosional mampu mengurangi perasaan cemas, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat rasa saling percaya. Hal ini menjadikan komunikasi interpersonal bukan hanya sekadar proses bertukar pesan, tetapi juga mekanisme penting dalam mempertahankan kualitas hubungan LDR.

4. Simpulan

Berdasarkan dari hasil kajian literatur tentang Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Hubungan pada Pasangan yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh (*Long Distance Relationship*), yang mana ditemukannya 16 artikel yang sesuai dengan variabel pada judul penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan pilar utama dan faktor penentu keberhasilan dalam menjaga kualitas hubungan jarak jauh (LDR), baik bagi pasangan suami-istri maupun yang berpacaran.

Komunikasi yang efektif, dicirikan oleh keterbukaan, intensitas, empati, dan dukungan emosional, terbukti secara signifikan berkorelasi positif dengan peningkatan kepuasan hubungan dan berfungsi sebagai mekanisme esensial untuk mengatasi hambatan LDR seperti miskomunikasi, kecurigaan, dan rasa cemas. Lebih lanjut, tingkat kepercayaan pasangan sangat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal, dan pemanfaatan konsisten media digital (seperti video call dan pesan teks) memainkan peran krusial sebagai pengganti kedekatan fisik, yang memungkinkan pasangan untuk mempertahankan kelekatan emosional dan rasa aman

dalam hubungan. Dengan demikian, komunikasi interpersonal bukan hanya proses pertukaran pesan, tetapi merupakan fondasi untuk menstabilkan dan mempertahankan keharmonisan hubungan yang terpisah oleh jarak.

Daftar Pustaka

- Akbar, A. A. (2023). Intensitas Komunikasi dan Komitmen Pernikahan pada Pasangan *Long Distance Marriage* (LDM). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 36-40.
- Anggreswari, N. P. Y., & Zulkha, I. (2025). Analisis Media Komunikasi pada Pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) Beda Negara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(9), 1932-1938.
- Azizah, S. (2025). Strategi Komunikasi dalam Hubungan Jarak Jauh: Studi Fenomenologi pada Pasangan *Long Distance Relationship* (LDR). *Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, 6(1), 415-425.
- Cahyono, E. A. (2019). *Literatur Review; Panduan Penulisan dan Penyusunan*. *Jurnal Keperawatan (JK)*, 2(2), 75-81. e-Journal LPPM Dian Husada.
- Chiisai, A. P., & Mumpuni, S. D. (2021). Studi Kasus Pasangan Hubungan Jarak Jauh Dalam Membangun Ketertarikan Interpersonal Pada Dasar Afektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(2), 10-22.
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (studi deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1-3.
- Dayanti, H., & Yanto. (2024). Dinamika Komunikasi Pasangan Suami Istri Long Distance Marriage: Studi Interpersonal di Desa Tanah Hitam Bengkulu Utara. *TRIWIKRAMA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(4), 159-170.
- Devito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book*. (13th ed.). *Boston: Pearson*.
- Grace, C., Bastian, H., Sundoro, M., Djoyo, J., Gracia, V., Kezia, S., & Dorkas, M. (2023). Identifikasi Hambatan dan Upaya Komunikasi Efektif dalam Hubungan Jarak Jauh (LDR). *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia UKWMS*, 12(2).
- Hananiah, R., & Sanjaya, E. L. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Hubungan pada Pernikahan Jarak Jauh. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6009-6015.
- Maharani, C. L., Jati, S. N., & Ramadhan, R. (2025). Pengaruh kepercayaan pasangan terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa yang mengalami *long distance relationship* di Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 9(6).
- Maulidina, F., Sutatminingsih, R., & Fauzia, R. (2025). Jembatan Jarak Jauh: Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap *Intimacy* Pasangan LDM melalui *Love Language*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4523-4527.
- Melgajansyah, M. K., & Aw, S. (2023). Komunikasi interpersonal pasangan berpacaran *long distance relationship* di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHIPOL UNY. *Lektur: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1).
- Nurmalikhah, F. D. N., Suryo, H., & Hatuti, N. H. (2023). Komunikasi Interpersonal Dalam Mempertahankan Hubungan *Long Distance Relationship* melalui WhatsApp. *Solidaritas*, 7(1).

- Pratiwi, G. B., & Wijayani, Q. N. (2023). Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh (LDR) pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. *Gandiwa: Jurnal Komunikasi Unindra*, 3(2), 34-40.
- Prihantoro, E., & Anisah, N. (2022). Komunikasi interpersonal: Penyelesaian konflik dan mempertahankan komitmen pada pasangan kekasih yang sedang *long distance relationship* (LDR). *BroadComm*, 4(2), 63-72.
- Putri Juana, S. R., Arief, M., & Ayodya, B. P. (2025). Pengelolaan konflik dalam hubungan LDR pada gadis remaja melalui media komunikasi WhatsApp. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (SEMAKOM)*. 3(2) 02, 155-159.
- Rakhmat, Jalaludin. (2011). *Psikologi Komunikasi (Edisi Revisi)*. Bandung:PT. Remaja Rosdakarya
- Ramdhan, M., Ema, & Oxcygentri, O. (2025). Komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang di luar Pulau Jawa. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(6).
- Reis, H. T. , & Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of human relationship*. *Sage Publication*.
- Shabila, S., & Supratman, L. P. (2023). Komunikasi Interpersonal Antara Istri dan Suami dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM)*, 15(02), 66-72.
- Stinnet, N., Walter, J., & Kaye. (1984). *Relationship in marriage and the family*. *Macmillan Publishing Company*.
- Trianti, T., Hadis, F. A., & Rahardjo, W. (2025). Kontribusi Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Suami yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *R2J: Ranah Research Journal*, 2(1), 160-168.