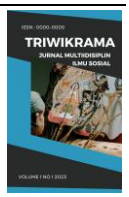
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



KOMUNIKASI MEDIASI KONFLIK DALAM LONG DISTANCE RELATIONSHIP (LDR) MELALUI MEDIA SOSIAL

Sin Dy [1)], Moch Nurcholis Majid [2)]
[1]Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Terbuka, Pontianak
[2]Dosen Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah, Universitas Uluwiyah, Mojokerto

ARTICLE INFO

Article history:
Received Januari 2026
Revised Januari 2026
Accepted Januari 2026
Available online Januari 2026

Email:
fangirl.sindy02@gmail.com[1],
nurcholis@lecturer.uluwiyah.ac.id[2]

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author.

Abstrak

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah cara manusia membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal termasuk dalam konteks Long Distance Relationship (LDR) yang dimana penelitian ini menguraikan peran komunikasi digital sebagai wadah dalam penyelesaian konflik hubungan jarak jauh yang dilakukan melalui media sosial serta studi ini menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologis dengan teknik sampling purposive guna mendapatkan responden dengan kriteria pasangan yang telah menjalin hubungan jarak jauh selama minimal enam bulan dan pernah terjadi konflik yang diselesaikan melalui media sosial. Data didapatkan melalui wawancara mendalam yang dilakukan di platform digital yang kemudian dianalisis berdasarkan topik yang telah ditentukan sebelumnya dan didapati hasil berupa enam topik utama yaitu menjaga kedekatan emosional lalu rutinitas komunikasi harian melalui media sosial serta faktor-faktor pemicu konflik di lingkungan digital yang selanjutnya pendekatan penyelesaian konflik dan pentingnya empati serta kepercayaan, selanjutnya makna komunikasi digital bagi keberlanjutan hubungan. Temuan utama menunjukkan komunikasi digital mempunyai fungsi sebagai mediator konflik yang efisien jika diterapkan dengan bijak dan penuh empati serta kesuksesan hubungan jarak jauh tidak ditentukan oleh intensitas interaksi tetapi dari kualitas interaksi yang didasarkan pada kepercayaan, transparansi, serta kemampuan untuk memahami emosi satu sama lain maka dari itu media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai arena emosional yang menggantikan kehadiran fisik untuk mempertahankan stabilitas hubungan romantis.

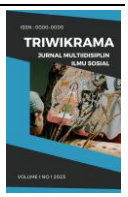
Kata Kunci: komunikasi antarpribadi, hubungan jarak jauh, media sosial, mediasi konflik

Abstract

The development of digital communication technology has changed the way humans build and maintain interpersonal relationships, including in the context of Long Distance Relationship (LDR), where this study describes the role of digital communication as a forum for resolving long-distance relationship conflicts through social media. This study uses a qualitative method through a phenomenological approach with a purposive sampling technique to obtain respondents with the criteria of couples who have been in a long-distance relationship for at least six months and have had conflicts resolved through social media. The data was obtained through in-depth interviews conducted on digital platforms which were then analyzed based on predetermined topics and the results were six main topics, namely maintaining emotional closeness, daily communication routines through social media, and factors that trigger conflict in the digital environment, then conflict resolution approaches and the importance of empathy and trust, then the meaning of digital communication for the sustainability of relationships. The main findings show that digital communication has a function as an efficient conflict mediator if applied wisely and with empathy and the success of long-distance relationships is not determined by the intensity of interaction but from the quality of interaction based on trust, transparency, and the ability to understand each other's emotions, therefore social media does not only function as a means of communication but also as an emotional arena that replaces physical presence to maintain the stability of romantic relationships.

Keywords: *conflict mediation, interpersonal communication, long distance relationship, social media*

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



PENDAHULUAN

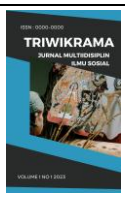
Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan besar terhadap cara orang menjalin dan menjaga hubungan antarpribadi di era teknologi yang semakin berkembang dan terhubung secara global hubungan yang terbentuk meskipun terpisah oleh jarak atau yang biasa dikenal dengan istilah Hubungan Jarak Jauh (*LDR*) kini menjadi fenomena yang umum. Interaksi sosial di era digital telah mengalami transformasi signifikan karena kini berlangsung di ruang virtual yang memerlukan adaptasi terhadap aspek nonverbal dan evolusi dalam dinamika sosial (Putriana 2023) sementara itu di era media sosial para individu memanfaatkan platform seperti WhatsApp lalu Instagram dan aplikasi serupa untuk berinteraksi meskipun terpisah oleh jarak sehingga hambatan geografis tidak lagi menjadi penghalang dalam membangun hubungan, pada studi sebelumnya pun menunjukkan bahwa lokasi geografis tidak selalu menjadi hambatan utama dalam memperkuat ikatan serta komunikasi yang konsisten dan bermakna memainkan peran yang lebih dominan dalam menjaga keseimbangan emosional pasangan.

Peristiwa ini semakin penting dalam konteks hubungan jarak jauh (LDR) yang dimana pasangan menggunakan teknologi digital untuk mempertahankan kedekatan emosional serta membangun kepercayaan dan mengatasi konflik yang timbul akibat pemisahan fisik karena terhalang jarak. Transformasi ini telah membentuk pola hubungan romantis di era ini karena hubungan jarak jauh (LDR) semakin banyak dilakukan terutama di kalangan generasi muda dan pasangan yang terpisah oleh faktor-faktor seperti pendidikan kemudian karier atau bisa juga karena kondisi sosial lainnya. Kondisi global seperti pandemi COVID-19 telah mengubah pandangan tentang cinta dan keintiman karena lebih banyak hubungan terbentuk dan dipertahankan melalui platform media sosial yang akibatnya media sosial memainkan peran krusial dalam membentuk ikatan emosional, memungkinkan pasangan merasa dekat meskipun terpisah oleh jarak fisik dari segi pandangan Portolan pada tahun 2022.

Hubungan yang dibangun melalui media sosial tidak terlepas dari hambatan karena hal ini keterbatasan dalam isyarat nonverbal serta perbedaan dalam interpretasi pesan dan keterlambatan dalam respons seringkali menjadi penyebab kesalahpahaman yang berpotensi memicu konflik. Studi sebelumnya oleh Ruppel dkk (2021) menjelaskan komunikasi berbasis teks umumnya bisa mengurangi pendekatan positif dalam penyelesaian konflik dibandingkan dengan pertemuan tatap muka hal itu karena kurangnya ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh dalam hal inilah menunjukkan bahwa interaksi melalui platform digital dapat mengurangi kesuksesan dalam menyelesaikan perselisihan terutama jika tidak didukung oleh keterampilan komunikasi interpersonal yang baik. Selain itu penggunaan media sosial dalam hubungan romantis juga menghadirkan tantangan emosional yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Emond et al (2023) menyatakan bahwa aktivitas pasangan di media sosial dapat memicu cemburu digital yang berpotensi menimbulkan konflik dan bahkan kekerasan emosional dalam hubungan. Situasi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga tempat yang dapat mempengaruhi pikiran, emosi, dan tingkat kepercayaan antara pasangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat kedekatan emosional jika digunakan dengan bijak. Holtzman et al (2021) menyatakan bahwa pesan yang berkualitas kemudian bermakna, dan penuh kasih sayang dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan jarak jauh. Hasil penelitian Afrilya et al (2024) menegaskan bahwa pasangan mahasiswa yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR) mampu mengatasi konflik melalui komunikasi secara saling terbuka, kepercayaan, dan penggunaan teknologi seperti *video call* untuk mempertahankan kedekatan emosional dari hasil penemuan ini menunjukkan komunikasi melalui saluran digital dapat menjadi alat yang efisien untuk menyelesaikan persoalan apabila dilakukan dengan empati dan kejujuran.

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Dalam teori komunikasi antarpersonal pada kemampuan untuk mengatur emosi dan menafsirkan pesan dengan akurat sangat penting untuk mempertahankan hubungan. Sudi dari Suwatno dan Arviana (2023) didapati hasil dari konflik antarpersonal dapat diminimalkan melalui interaksi yang berkualitas lalu mampu mendengarkan satu sama lainnya dan penggunaan kalimat yang baik. Kesuksesan pasangan dalam hubungan jarak jauh (LDR) tidak hanya ditentukan oleh kemajuan teknologi akan tetapi dari kualitas komunikasi di antara mereka yang dimana pandangan ini sejalan dengan Brooks (2021) bahwa perkembangan teknologi telah menghasilkan bentuk kedekatan buatan, sehingga seseorang dapat mengalami kekosongan emosional meskipun tanpa pertemuan langsung.

Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mempertahankan kedekatan autentik dalam lingkungan *virtual* pasangan dalam hubungan jarak jauh perlu menyeimbangkan ikatan emosional masing-masing. Pada situasi seperti ini komunikasi reflektif bisa berperan sebagai elemen kunci guna menjaga keseimbangan hubungan (Sahlstein 2024). Sebaliknya menekankan bahwa interaksi yang meningkat melalui media sosial meningkatkan risiko kesalahpahaman karena tidak adanya konteks nonverbal seperti intonasi suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh (Headlee 2023).

Masih banyak pertanyaan yang belum terjawab tentang bagaimana komunikasi digital dapat berfungsi sebagai sarana penyelesaian konflik dalam hubungan jarak jauh. Apakah komunikasi yang dilakukan melalui media sosial benar-benar efektif dalam meredakan emosi negatif dan membangun kembali rasa kepercayaan? Atau kehadiran media sosial justru menciptakan berbagai bentuk baru dari konflik, seperti cemburu di media sosial dan salah paham daring? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang menjadi fokus utama dalam rumusan masalah penelitian ini: bagaimana komunikasi digital membantu pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) dalam memediasi pertengkaran dan menjaga hubungan mereka?

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut maka penelitian ini sebagai sarana lebih lanjut untuk memahami bagaimana pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memanfaatkan media sosial dan aplikasi komunikasi digital dalam mengelola konflik kemudian penelitian ini untuk menganalisis pola komunikasi yang muncul selama proses mediasi dalam konteks konflik dan mengidentifikasi strategi komunikasi yang digunakan serta menggambarkan peran komunikasi digital untuk menjaga keseimbangan emosional dan kedekatan antara pasangan.

Dari penjelasan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa komunikasi digital menampilkan dua aspek yang bertentangan dalam hubungan jarak jauh yang bisa menjadi alat penghubung untuk memperkuat ikatan antara pasangan tetapi juga bisa berpotensi menimbulkan persoalan jika tidak ditangani dengan baik. Oleh sebab itu sangat penting untuk memahami fungsi komunikasi digital sebagai tempat mediasi untuk konflik yang terjadi pada hubungan jarak jauh (LDR) yang akan dikaji berdasarkan pengalaman pribadi dalam menangani konflik lalumembangun kepercayaan dan mempertahankan ketahanan hubungan melalui berbagai mode komunikasi digital di platform media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode fenomenologis yang bertujuan untuk menjelaskan pengalaman subjektif pasangan hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) pada saat menghadapi dan mengatasi konflik melalui platform media sosial. Kedalaman hubungan dalam komunikasi interpersonal tidak dapat diukur secara kuantitatif, melainkan melalui pemahaman atas makna pengalaman dan cara individu menafsirkan konflik (Prihantoro & Anisah, 2022).

Narasumber diperoleh melalui *purposive sampling* dengan kriteria sedang menjalani hubungan jarak jauh dalam kurun waktu minimal enam bulan lalu pernah mengalami konflik yang diselesaikan melalui media sosial dan bersedia diwawancarai secara online. Berdasarkan data yang terkumpul melalui wawancara semi-struktural yang dilakukan di platform WhatsApp

serta dilakukan pencatat poin-poin utama pada pembicaraan selama sesi wawancara selanjutnya dilakukan analisis data melalui tahapan membaca catatan wawancara dan menentukan pernyataan yang di identifikasi topik-topik utamanya lalu menyusu deskripsi pengalaman dan memverifikasi hasil dengan memperhatikan faktor moral dengan melindungi privasi identitas partisipan dan mendapatkan persetujuan secara sadar sebelum dilakukan kegiatan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis fenomenologi menghasilkan enam tema utama, yang mencakup: menjaga kedekatan emosional, rutinitas komunikasi setiap hari menggunakan media sosial, penyebab konflik dalam dunia digital, strategi penyelesaian konflik, pentingnya empati dan kepercayaan, serta makna komunikasi digital untuk kelangsungan hubungan.

Menjaga Kedekatan Emosional

Peneliti melaksanakan wawancara dengan pasangan pertama yaitu Hasan dan Yena yang terlibat dalam hubungan jarak jauh antara Palembang dan Malang karena salah satu di antara mereka tengah menempuh pendidikan kuliah di luar kota. Selanjutnya di pasangan kedua ada Michael dan Selyn dengan hubungan jarak jauh antara Jakarta dan Kalimantan serta belum pernah bertemu secara langsung karena mereka pertama kali berkenalam di media sosial yang dimana keduanya berbagi pandangan tentang cara mereka mempertahankan kedekatan dengan pasangan masing-masing selama hubungan tersebut. Hal ini serupa dengan apa yang dikatakan oleh pasangan pertama yaitu hasan dan yena sebagai berikut pada hasil wawancara:

> “Kami menjalani LDR karena saya lagi kuliah di luar kota. Jadi setiap hari pasti chat di WhatsApp, terus setidaknya dua kali seminggu kami melakukan *video call*. Kalau saya lagi sibuk kuliah, cukup kirim chat kasih kabar biar dia tahu saya nggak cuek.” (Hasan, 21 tahun)

> “Aku lebih suka *video call* karena bisa lihat ekspresinya langsung. Rasanya lebih dekat, kayak ketemu beneran walau cuma lewat layar.” (Yena, 21 tahun)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital berperan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi bagi pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh. Komunikasi melalui pesan teks lalu rekaman suara dan panggilan video dapat menggantikan interaksi fisik dan memperkuat ikatan di antara mereka. Holtzman et al. (2021) “*Text messaging can serve as a medium for maintaining emotional closeness and relationship satisfaction in long distance relationships*” artinya pesan teks dapat menjadi media untuk menjaga kedekatan emosional dan kepuasan hubungan dalam jarak jauh yang dimana media digital memainkan peran penting dalam membangun ikatan emosional yang langgeng. Hasil dari wawancara pada pasangan kedua menyatakan bahwa:

> “Kami awalnya kenal lewat Instagram. Sekarang tiap malam *call* biar tetap nyambung dan tahu kabar satu sama lain.” (Michael, 22 tahun)

> “Buat aku, komunikasi itu penting banget. Kalau sehari nggak chat, rasanya kayak ada yang hilang. Jadi walau sibuk, kami selalu sempatin waktu buat ngobrol.” (Selyn, 23 tahun)

Seperti pernyataan Putriana (2023) bahwa perlunya adaptasi pada batasan komunikasi nonverbal dan perubahan dalam interaksi dinamika sosial. Fenomena ini dapat dilihat pada

pasangan yang menggunakan kombinasi teks, suara, dan video untuk mempertahankan keintiman dalam hubungan mereka.

Rutinitas Komunikasi Setiap Hari Menggunakan Media Sosial

Dari kedua pasangan yang telah diwawancarai terdapat kesamaan pendapat tentang media sosial yang mereka andalkan untuk interaksi sehari-hari yaitu aplikasi WhatsApp hal ini didasari kemudahan fitur yang disediakan seperti mengirim foto dan video lalu pesan suara dan bisa melakukan panggilan suara dan video. Selain WhatsApp mereka juga menggunakan Instagram dan TikTok sebagai platform untuk bersenang-senang kemudian berbagi klip video pendek dan membahas berbagai topik lain agar interaksi tetap berjalan.

Penyebab Konflik dalam Dunia Digital

Pada konteks hubungan romantis seringkali masih terjadi konflik atau masalah yang timbul akibat miskomunikasi yang tidak terhindarkan terutama ketika interaksi terjadi melalui platform digital yang bisa dilihat pada pasangan pertama dan kedua yang dihadapkan dengan tantangan serta latar belakang yang berbeda seperti yang dinyatakan oleh pasangan pertama:

> "Pernah marah cuma gara-gara dia lama balas chat. Padahal dia lagi ngerjain tugas kampus. Tapi kalau nggak dijelasin bisa jadi panjang masalahnya." (Yena, 21 tahun)

> "Aku sering salah paham kalau dia tiba-tiba off padahal lagi sibuk. Kadang mikir dia sengaja mengabaikan aku." (Hasan, 21 tahun)

Dari konflik tersebut terjadi karena tidak adanya konteks yang bersifat nonverbal dalam komunikasi digital. Ruppel et al. (2021) menemukan bahwa "*Mediated conflict communication lacks nonverbal cues, which increases the potential for misinterpretation and reduces positive conflict behaviors*". Artinya, komunikasi konflik yang dimediasi (melalui media) tidak memiliki isyarat nonverbal, sehingga meningkatkan potensi terjadinya kesalahpahaman dan mengurangi perilaku konflik yang positif. Konflik yang berbeda juga dialami oleh pasangan kedua, mereka menceritakan:

> "Kita pernah ribut gara-gara aku follow teman cewek di Instagram. Dia langsung salah paham, padahal itu teman kuliah." (Michael, 22 tahun)

> "Aku sempat cemburu karena lihat dia sering online tapi nggak nge-*chat*. Rasanya kayak diabaikan." (Selyn, 23 tahun)

Selain itu, fenomena "cemburu digital" seperti penelitian Emond et al. (2023), yang menyatakan bahwa "*Social media interactions can trigger jealousy and emotional insecurity leading to tension or even aggressive behaviors in romantic relationships*". Ini berarti media sosial tidak hanya berfungsi sebagai platform untuk mengekspresikan kasih sayang, tetapi juga sebagai tempat di mana kecurigaan dan kecemasan emosional dapat muncul.

Strategi Penyelesaian Konflik

Dalam menangani perselisihan yang timbul akibat miskomunikasi di platform media sosial, para peserta menerapkan pendekatan penyelesaian yang menekankan kesabaran, transparansi, dan pemilihan saluran komunikasi yang tepat. Pada pasangan pertama, mereka menyatakan bahwa:

> "Biasanya kami diam dulu buat nenangin diri. Setelah itu, *call* buat ngobrol baik-baik." (Hasan, 21 tahun)

> "Aku lebih suka *voice note* karena bisa denger nada suara. Kalau teks, malah tambah salah arti." (Yena, 21 tahun)

> "Kami sepakat nggak boleh saling ngambek lama. Kalau ada masalah, langsung bahas biar cepat selesai." (Michael, 22 tahun)

> "Aku biasanya ngajak ngobrol duluan. Nggak suka masalah dibiarkan. Kadang lewat *video call* biar lebih jelas." (Selyn, 23 tahun)

Seluruh partisipan menyatakan jika komunikasi yang terbuka dan reflektif merupakan kunci utama dalam meredakan konflik. Hal ini sejalan dengan pandangan Prihantoro dan Anisah (2022) yang menyatakan bahwa "komunikasi interpersonal yang empatik dan terbuka merupakan kunci penyelesaian konflik dalam hubungan jarak jauh". Strategi penyelesaian konflik yang digunakan para pasangan *Long Distance Relationship* (LDR) dalam penelitian ini menunjukkan bentuk *emotional intelligence digital* kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat melalui media digital yang berperan penting dalam meredakan konflik dan menjaga kualitas hubungan.

Pentingnya Empati dan Kepercayaan

Kepercayaan menjadi fondasi dalam menjaga keberlangsungan hubungan jarak jauh, ketika interaksi lebih banyak dilakukan melalui platform digital. Semua partisipan mengatakan kalau kepercayaan terbentuk dari sikap terbuka lal kejujuran, dan kemampuan untuk memahami pasangan seperti pada pasangan pertama yang menekankan pentingnya bersikap terbuka dalam aktivitas sehari-hari yang mereka jalani memberikan pendapatnya yaitu sebagai berikut:

> "Kami saling kasih kabar. Kalau lagi sibuk, bilang. Kalau ada kegiatan, cerita." (Hasan, 21 tahun)

> "Aku percaya sama dia karena selalu jujur. Bahkan hal nggak penting pun dia cerita." (Yena, 21 tahun)

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Suwatno dan Arviana (2023) yang menekankan bahwa "dalam interaksi antarindividu kepercayaan dan empati merupakan dua landasan utama yang mendukung keberlanjutan hubungan di tengah tantangan komunikasi digital." Sementara itu pada pasangan kedua juga berbagi pandangan mereka sendiri, Michael mengungkapkan bahwa:

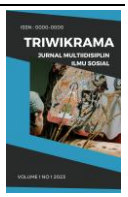
> "Kepercayaan itu dibangun secara bertahap. Kami sering berbagi cerita pribadi biar lebih dekat."

Selanjutnya dari Selyn memiliki sudut pandang yang berbeda dari orang lain ia menekankan pentingnya mengendalikan pikiran negatif untuk menjaga kepercayaan mutual dan melalui penjelasan ketika keraguan muncul dia juga menyampaikan pendapatnya, yaitu:

> "Bagiku, belajar buat nggak *overthinking*. Kalau ada yang bikin ragu, aku tanya langsung."

Melaui komunikasi yang tulus kemudian transparan dan saling mengerti sebagaimana yang sudah disampaikan oleh para narasumber dalam hal kepercayaan tidak semata-mata dianggap sebagai perjanjian melainkan juga sebagai proses komunikasi yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 10 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Makna Komunikasi Digital untuk Kelangsungan Hubungan

Bagi mereka, berinteraksi melalui platform digital memainkan peran penting dalam mempertahankan hubungan jarak jauh. Salah satu pasangan mengungkapkan pendapatnya sebagai berikut:

> "Tanpa komunikasi digital, mungkin hubungan ini nggak akan bisa jalan sejauh ini," (Hasan, 21 tahun)

> "Media sosial itu jembatan buat tetap dekat walau jauh." (Yena, 21 tahun)

Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa komunikasi digital berperan tidak hanya sebagai alat untuk bertukar informasi secara praktis, tetapi juga berfungsi sebagai area emosional yang menggantikan keterlibatan fisik dalam hubungan yang berlangsung jauh. Hal ini sejalan dengan pendapat Sahlstein (2004) yang menyatakan, "pasangan dalam hubungan jarak jauh terus-menerus mencari keseimbangan antara kedekatan dan jarak melalui komunikasi yang reflektif dan saling memahami. Sementara itu pasangan kedua Michael memandang komunikasi digital lebih dari sekadar aktivitas bertukar pesan melainkan bentuk nyata perhatian dan juga Selyn menekankan fungsi kehadiran emosional yang dihadirkan oleh teknologi:

> "Menurutku, komunikasi digital itu bukan sekadar *chatting*, tapi cara menunjukkan perhatian." (Michael, 22 tahun)

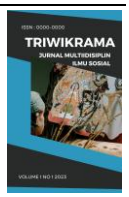
> "Lewat komunikasi digital, aku bisa ngerasa tetap punya dia di sisi aku, walau jarak jauh." (Selyn, 23 tahun)

Kedua pasangan secara aktif mengunakan komunikasi digital untuk mempertahankan rasa kedekatan di tengah kondisi yang terpisah oleh jarak. Jarak geografis tidak selalu menjadi prediktor ketidakstabilan hubungan pola komunikasi lah yang berperan artinya jarak geografis tidak selalu menentukan ketidakstabilan dalam suatu hubungan pola komunikasi justru memainkan peran yang lebih dominan. Pernyataan ini menekankan keberhasilan hubungan jarak jauh tidak bergantung pada seberapa jauh kedua belah pihak terpisah melainkan pada pendekatan komunikasi yang dikembangkan seiring waktu. Bagi narasumber berinteraksi melalui media digital bukan hanya sarana untuk bertukar data tetapi juga mekanisme untuk mempertahankan ikatan emosional kemudian konsistensi hubungan dan rasa memiliki meskipun terpisah oleh batas fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui wawancara menunjukkan bahwa komunikasi melalui saluran digital memainkan peran penting dalam mempertahankan hubungan jarak jauh dengan memanfaatkan media sosial seperti WhatsApp lal Instagram dan panggilan video pasangan dapat tetap merasakan ikatan emosional meskipun terpisah oleh batas geografis. Perangkat digital tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk bertukar informasi akan tetapi menciptakan lingkungan emosional yang dapat mengisi kekosongan kehadiran fisik. Selain itu penelitian ini menunjukkan bahwa perselisihan sering timbul dari hilangnya unsur nonverbal dan perasaan cemburu akibat interaksi di platform digital. Namun pasangan yang mampu berinteraksi secara terbuka memilih saluran yang tepat seperti panggilan suara atau video dan memahami perasaan satu sama lain dapat mengatasi masalah yang timbul dengan lebih efektif.



Saran

Pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh sebaiknya memprioritaskan kualitas komunikasi daripada kuantitas interaksi dan disarankan agar mereka memilih berbagai saluran komunikasi yang sesuai dengan situasi emosional yang mereka hadapi. Pesan-pesan sensitif sebaiknya tidak hanya dikirim melalui teks akan tetapi juga disampaikan melalui media yang memungkinkan transmisi suara atau ekspresi wajah. Penting bagi pasangan untuk membangun kepercayaan melalui transparansi dan empati bukan sekedar melalui kontrol atau pemantauan di platform media sosial dan untuk studi di masa depan disarankan untuk meningkatkan jumlah responden dan menerapkan pendekatan analisis interaksi digital untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang strategi pengelolaan konflik dalam komunikasi virtual melalui media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Prihantoro, E., & Anisah, N. (2022). *Komunikasi interpersonal penyelesaian konflik dan mempertahankan komitmen pada pasangan kekasih yang sedang long distance relationship (LDR). BComm Journal, 4*(2). https://doi.org/10.53856/bcomm.v4i2.243

Ruppel, E. K., Cherney, M. R., Quinn, S. F., & Richards, R. J. (2021). *Effects of mediated communication on conflict behavior, resolution, and affect in romantic couples. Journal of Social and Personal Relationships, 38*(10). https://doi.org/10.1177/02654075211040806

Emond, M., Vaillancourt-Morel, M.-P., Métellus, S., Brassard, A., & Daspe, M.-È. (2023). *Social media jealousy and intimate partner violence in young adults' romantic relationships: A longitudinal study. Telematics and Informatics, 82,* 101956. https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101956

Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). *Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 38*(12). https://doi.org/10.1177/02654075211043296

Afrilya, A., Azzahra, K., Nasichah, N., & Syarifah, T. (2024). *Konflik komunikasi interpersonal dalam long-distance relationship (LDR): Studi kasus pada mahasiswa. Jurnal Nosipakabelo, 5*(1). https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v5i01.3182

Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research, 37*(2), 275–297. https://doi.org/10.1177/0093650209356390

Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(5), 689–710. https://doi.org/10.1177/0265407504046115

Putriana, M. (2023). *Komunikasi interpersonal di era digital: Communication skill*. Yogyakarta: Deepublish.

Suwatno, S., & Arviana, N. (2023). *Komunikasi interpersonal: Panduan membangun keterampilan relasional kontemporer*. Bandung: Alfabeta.

Brooks, R. (2021). *Artificial intimacy: Virtual friends, digital lovers, and algorithmic matchmakers*. Allen & Unwin.

Portolan, L. (2022). *Love, intimacy and online dating: How a global pandemic redefined romantic relationships.* Routledge.

Headlee, C. (2023). *We need to talk: How to have conversations that matter*. HarperCollins Publishers.