



## Self Disclosure Pasangan Dewasa Awal Yang Menjalin Long Distance Relationship (LDR) Dalam Mempertahankan Hubungan Hingga Jenjang Pernikahan

Azha Hafidzha Husen

Jurusan Ilmu Komuniaksi, UPN Veteran Jawa Timur

### Abstract

Received: 07 September 2024

Revised: 14 September 2024

Accepted: 28 September 2024

*Self Disclosure merupakan kemampuan atau kemauan individu untuk melakukan tindakan keterbukaan diri pada individu lain. Keterbukaan ini bertujuan untuk menjalin relasi dengan individu lain. Dalam menjalin hubungan romantis, self Disclosure merupakan hal yang perlu dilakukan pasangan untuk menjalin komunikasi yang lebih intim. Hal ini didukung oleh teori penetrasi sosial yang menganalogikan hubungan seperti bawang yang berlapis. Keterbukaan yang dilakukan saat menjalin hubungan jarak jauh tentu tidak mudah, terutama bagi pasangan dewasa awal yang cenderung ingin menjalin hubungan jangka panjang atau pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self disclosure yang dilakukan oleh pasangan Long Distance Relationship (LDR) untuk mempertahankan hubungannya hingga jenjang pernikahan. Penelitian dilakukan dengan metode in-depth interview pada 4 pasangan suami istri yang pernah menjalin hubungan LDR. Dari penelitian ini didapati hasil bahwa pasangan LDR yang melakukan self disclosure dengan baik berhasil mempertahankan hubungannya hingga jenjang pernikahan. Self disclosure, long distance relationship (LDR), pasangan dewasa awal, hubungan romantis*

### Keywords:

(\*) Corresponding Author: [azhahafidzha@gmail.com](mailto:azhahafidzha@gmail.com)

**How to Cite:** Husen, A. (2024). Self Disclosure Pasangan Dewasa Awal Yang Menjalin Long Distance Relationship (LDR) Dalam Mempertahankan Hubungan Hingga Jenjang Pernikahan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 247-255. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13881571>

## PENDAHULUAN

Hubungan antar manusia adalah komunikasi antar pribadi yang manusiawi dimana komunikator dan komunikannya saling memahami pikiran, perasaan dan melakukan tindakan yang sama (Eka, 2014). Dalam kehidupan manusia memiliki berbagai jenis hubungan seperti pertemanan, persahabatan, keluarga dan hubungan romantis. Hubungan romantis sendiri merupakan hubungan antar individu yang merasa mereka akan menjadi bagian utama dan berkelanjutan dari kehidupan masing-masing (Wood, 2014). Hubungan romantis merupakan hubungan intim yang dijalani oleh pasangan dengan landasan cinta. Ada beberapa jenis hubungan romantis seperti HTS, FWB, taaruf, pacaran, bahkan pernikahan. Dalam menjalin hubungan romantis, komunikasi interpersonal merupakan model yang paling sesuai karena dianggap paling efektif untuk melakukan pendekatan seperti mengetahui kehidupan, motivasi, bahkan bisa mengubah pandangan seseorang karena melibatkan keterbukaan dengan lawan bicara. Komunikasi interpersonal sangat dipengaruhi oleh konsep diri, karena setiap orang bertingkah laku sesuai dengan konsep dirinya (Rakhmat, 2015). Dalam hubungan, komunikasi interpersonal

penting dilakukan agar hubungan menjadi lebih intim dan minim dari pengaruh eksternal, begitu pula bagi pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh atau LDR.

Pada dasarnya hubungan jarak jauh atau LDR sendiri merupakan hubungan yang dijalin oleh pasangan berbeda tempat dan dipisahkan oleh jarak, sehingga pasangan tersebut tidak memiliki kesempatan untuk melakukan kontak fisik di antara mereka dalam periode waktu tertentu (Tania dan Nurudin, 2021). Dalam hubungan LDR, individu dipisahkan oleh jarak sehingga intensitas dalam melakukan kontak fisik, komunikasi dan bertemu menjadi terbatas. Hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri bagi yang menjalaninya karena tak jarang pasangan yang menjalin hubungan LDR tidak dapat mempertahankan hubungan mereka. Berdasarkan survey yang dilakukan blog [henrymampiring.com](http://henrymampiring.com) (2012) yang diikuti oleh 1.504 responden mendapatkan hasil bahwa hampir 63% menjawab bahwa mereka putus atau cerai saat LDR, 14,9% berakhir saat sudah tidak menjalani LDR, 12% masih LDR, dan 10% berakhir ke pernikahan. Menurut survey ini ada beberapa alasan berakhirnya hubungan LDR yaitu 43,8% merasa hubungannya dingin, 29,8% sering bertengkar, 33,9% kasus perselingkuhan, 19,5% merasa kesepian dan sisanya adalah masalah lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan LDR merupakan hubungan yang menantang karena terbatasnya komunikasi yang bisa dilakukan.

Namun, seiring perkembangan kemajuan teknologi di zaman ini, pasangan yang melakukan hubungan LDR menjadi lebih mudah dalam berkomunikasi. Enggiashakeh (2013) mengungkapkan bahwa adanya teknologi komunikasi yang semakin canggih dapat menjadi solusi permasalahan hubungan jarak jauh sehingga dapat meminimalisir terjadinya perpisahan. Seperti halnya pada penelitian terbaru dari [jakpat.net](http://jakpat.net) pada 2023 yang diikuti 1331 responden mendapatkan hasil bahwa tingkat keberhasilan hubungan yang mencapai jenjang pernikahan saat ini mencapai 56,6%.

Dalam menjalin hubungan romantis, pernikahan menjadi *goals* atau tujuan dari hubungan romantis itu sendiri. Dalam menentukan status ini pasangan akan mengalami proses dimana keterbukaan diri mereka akan berkembang seiring berjalannya waktu dan tingkat keseriusan dalam hubungan tersebut. Pasangan dewasa awal antara 18-40 tahun bisa dianggap serius dalam menjalin hubungan romantis karena sudah memasuki usia dewasa yang berprinsip, tujuan dan kriteria yang diinginkan untuk menjadi pendamping hidup di masa depan. Hal ini berbeda dengan pasangan yang menikah di usia remaja yang cenderung menikah untuk bersenang-senang, sedangkan pasangan dewasa awal memikirkan segala aspek kehidupan dan hubungan jangka Panjang. Keseriusan usia dewasa awal dalam mencari pasangan hidup dapat dilihat dari data Badan Pusat Statistik tahun 2022 dalam website [Indonesiabaik.id](http://Indonesiabaik.id) yang menunjukkan mayoritas pemuda di Indonesia menikah muda dengan perolehan 19-21 tahun 33,7%, 22-24 tahun sebanyak 27%, 16-18 tahun sebanyak 19,2%, 25-30 tahun 17,6%, dan 2,26% bagi pemuda yang menikah di usia kurang dari 15 tahun.

Pernikahan menjadi tujuan setiap pasangan tak terkecuali pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh atau LDR. Pernikahan memiliki arti yaitu suatu perjanjian yang suci, kuat dan kokoh untuk hidup bersama secara sah (baik dalam hukum negara dan agama) antara lelaki dan Perempuan untuk membentuk keluarga yang kekal, saling mengasahi, tenteram dan Bahagia (Thalib, 1980). Oleh karena itu

pernikahan menjadi hal yang sakral bagi setiap pasangan. Untuk mencapai jenjang pernikahan, menurut Wood (2014) terdapat enam tahapan pertumbuhan yaitu *individuality*, *invitational communication*, *explorational communication*, *intensifying communication*, *revising communication*, dan *commitment*. Dalam mencapai semua tahapan pertumbuhan ini diperlukan keterbukaan yang terjadi antara pasangan agar hubungan semakin terasa intim.

Keterbukaan diri atau *self disclosure* adalah kemampuan dan kemauan seseorang untuk mengungkap atau menyampaikan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain. Informasi yang dibagikan bersifat personal seperti harapan, ketakutan, kekecewaan dan perasaan lain yang bersifat lebih privat. Melalui *self disclosure*, seseorang lebih memiliki keintiman dalam hubungan dengan orang lain dan lebih mampu menyelesaikan masalah yang ada dikarenakan individu tidak menyimpan rahasianya sendiri, sehingga beban yang ditanggung akan terasa lebih ringan (Devito, 2011 dalam Suryani & Nurwidawati, 2016). Menjaga komunikasi tetap berjalan dengan baik melalui pengungkapan diri yang dilakukan dalam suatu hubungan merupakan cara untuk mempertahankan hubungan (Handayani, 2016). Hal ini sejalan dengan *Social Penetration Theory* yang digagas oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor, dimana setiap individu dalam pasangan akan berusaha untuk mengupas kepribadian dan karakter dari pasangannya dengan melakukan komunikasi yang terbuka.

Seperti halnya pasangan pada umumnya, bagi pasangan yang menjalin hubungan LDR, komunikasi, kepercayaan dan keterbukaan diri menjadi beberapa faktor yang sangat mempengaruhi hubungan mereka. Namun yang menjadi berbeda adalah karena adanya keterbatasan pilihan komunikasi mengingat keadaan yang dipisahkan oleh jarak sehingga intensitas bertemu menjadi berkurang. Ketika pasangan melakukan hubungan jarak jauh, komunikasi yang ada menjadi terbatas, munculnya perasaan curiga karena adanya kemungkinan pasangan tidak setia dan kesulitan pemecahan masalah karena jarak, menimbulkan rendahnya kepuasan pada hubungan pasangan jarak jauh (Suryani dan Nurwidawati, 2016). Oleh karena itu, pasangan LDR harus berkomunikasi, mengungkapkan perasaan dan menyelesaikan konflik dengan menggunakan media sehingga terasa lebih menantang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang didasari oleh pengalaman narasumber secara subjektif. Metode yang digunakan adalah *in-depth interview* untuk mengetahui bentuk, motif, dan intensitas *self disclosure* yang dilakukan pasangan dewasa awal dalam menjalin hubungan LDR hingga berhasil ke jenjang pernikahan. Subjek dari penelitian ini yaitu sudah menikah, menjalani hubungan jarak jauh minimal 3 tahun sebelum menikah, berusia 18-40 tahun saat menjalin hubungan jarak jauh hingga menikah, intensitas pertemuan tatap muka (langsung) maksimal 1 kali dalam 3 bulan saat menjalani LDR. Penentuan kriteria ini bermaksud untuk memaksimalkan pengalaman LDR bagi pasangan tersebut. Selain melakukan wawancara terhadap para narasumber, peneliti juga melakukan studi kepustakaan untuk memperdalam teori dan pedoman sebelum melakukan wawancara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam pada 4 pasangan yaitu Gastimur dan Ivel, Doni dan Syafira, Pandu dan Nindy, serta Dimas dan Caca yang berhasil mempertahankan hubungan jarak jauhnya hingga menikah. Dari keempat pasangan ini didapatkan hasil sebagai berikut :

### **Bentuk Self Disclosure Bagi Pasangan LDR**

Bentuk merupakan suatu hal yang nyata atau nampak yang bisa dilihat atau dirasakan oleh individu. Bentuk *self disclosure* atau keterbukaan yang dirasakan oleh masing masing individu atau pasangan berbeda beda sesuai dengan kondisi pasangan itu sendiri. Bentuk keterbukaan yang dilakukan oleh pasangan dapat dilihat melalui beberapa aspek dibawah ini:

#### 1. Media Komunikasi yang Digunakan

Media komunikasi yang digunakan oleh masing masing pasangan cukup beragam. Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan, ada beberapa media yang digunakan untuk berkomunikasi seperti Whatsapp, Line, Telegram, Skype, BBM, Facebook. Bagi pasangan Gastimur dan Ivel, saat melakukan hubungan LDR mereka menggunakan Skype, Facebook dan BBM untuk berkomunikasi satu sama lain. Pasangan ini menggunakan Facebook dan BBM untuk saling bertukar pesan dan menggunakan Skype untuk melakukan *video call*. Mereka belum menggunakan Whatsapp karena saat itu aplikasi ini belum populer. Pasangan Doni dan Syafira lebih memilih bertukar pesan menggunakan aplikasi Line. Penggunaan Line bagi mereka lebih seru, selain untuk memisahkan percakapan bersama pasangan dengan percakapan lainnya, Line juga memiliki lebih banyak stiker lucu yang biasa digunakan. Meskipun begitu, untuk melakukan panggilan dan *video call*, Doni dan Syafira menggunakan Whatsapp karena lebih stabil.

Bagi pasangan Pandu dan Nindy, mereka lebih nyaman dengan hanya menggunakan satu aplikasi yaitu Whatsapp. Bagi pasangan Pandu dan Nindy, menggunakan satu aplikasi lebih memudahkan mereka untuk berbalas pesan. Mereka menggunakan Whatsapp untuk bertukar pesan, telfon serta *video call*. Sedangkan bagi pasangan Dimas dan Caca, mereka lebih memilih untuk menggunakan aplikasi Whatsapp dan Telegram. Pasangan Dimas dan Caca tidak memiliki pola yang tetap dalam menggunakan aplikasi tersebut, mereka cenderung melihat situasi dalam menggunakan kedua aplikasi itu. Namun selain menggunakan aplikasi untuk berkomunikasi intens seperti berbalas pesan, panggilan dan panggilan video, keempat pasangan ini juga menggunakan media penunjang dalam mempertahankan komunikasi mereka, seperti Facebook, Tiktok dan Instagram. Bagi pasangan Gastimur dan Ivel, saat menjalani hubungan LDR mereka menggunakan Facebook selain untuk berbalas pesan juga untuk mengirimkan informasi yang ingin mereka bagikan satu sama lain, sedangkan tiga pasangan lainnya menggunakan media sosial Instagram dan Tiktok untuk saling membagikan informasi, foto dan video. Bagi mereka penggunaan media komunikasi untuk saling berbagi bisa menumbuhkan kedekatan dan membagi pikiran kepada pasangan.

#### 2. Keterbukaan Diri

Pengungkapan diri merupakan proses penting dalam melakukan keterbukaan diri atau *self disclosure*. Saat melakukan pengungkapan diri pada pasangan, individu sadar bahwa mereka sedang melakukan keterbukaan diri untuk menjadikan hubungannya menjadi lebih intim dari sebelumnya. Pada proses ini individu akan membuka dirinya perlahan pada pasangannya. Keempat pasangan

menyatakan bahwa ada proses keterbukaan yang terjadi dalam hubungan mereka baik dari pasangan atau dirinya sendiri. Informan merasa terdapat perbedaan keterbukaan dari pasangan atau dirinya sendiri ketika menjalin hubungan romantis. Berikut adalah pernyataan dari informan pasangan 2,

“Awal e nggak tapi lama- lama terbuka, saiki aku mesti berusaha ngomongno apapun yang terjadi dalam keseharian soale syaf iku arek e yo pengen e aku cerita dadi yo aku selalu berusaha selalu ngomongno apapun yang terjadi” Doni

### 3. Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri berhubungan erat dengan perasaan masing masing individu ketika menjalani hubungan. Setiap individu pasti memiliki emosi positif dan negative yang bisa dirasakan. Namun dalam konteks berkomunikasi dengan individu lain, ada kalanya individu harus mengatur emosinya atau pengelolaan diri. Menurut para informan, mereka pernah merasakan berbagai emosi baik positif maupun negatif yang tidak bisa mereka bagikan dengan pasangan. Informan pasangan 1 yaitu Ivel pernah menyembunyikan perasaan marah dan sedihnya dari pasangan karena tidak ingin memperburuk permasalahan.

“Pernah, pernah dek. Waktu itu aku lagi sedih soale pas di kantor itu sempet kayak apa ya di bully gitu lah jadi agak minder gitu. Itu aku nangis-nangis se di rumah. Tapi nggak lama pas masih nangis-nangis itu mas Gas bilang mau ngobrol pake skype. Itu aku langsung bilang kalau aku mau keluar sama mama padahal aslinya nggak. Soalnya aku tau mas Gas itu nggak sueneng liat orang nangis, nek tau aku nangis pasti nek nggak ngomel ya uring-uringan sendiri nanti malah bikin ruwet soale kan masalahnya nggak gitu penting” Ivel

Sedangkan pasangan informan 3 yaitu Nindy pernah menyembunyikan perasaan bahagiannya terhadap pasangan karena sedang dalam suasana duka.

“Kalau emosi negatif nggak ada soalnya aku ngamukan jadi kalau marah ya tinggal ngamuk hahaha. Tapi kalau seneng pernah, ini sedih tapi epic sih. Jadi waktu aku diterima di BCA ini itu kan dapet email ya, abis aku baca itu aku buka WA mau ngabari Mas Pandu, tapi aku liat dia lagi ngetik, aku tungguin kan dia mau ngomong apa ternyata dia bilang kalau Mas Azam (kakak Pandu) meninggal kecelakaan ndek Gempol. Itu aku seneng banget soale pengen banget kerja di bank kan, tapi nggak mungkin bilang karena lagi situasi duka. Bahkan itu aku PP lo Surabaya Mojokerto soale kan harus kerja yo tapi tetep ikut pengajian ndek rumah e mas Pandu” Nindy

### 4. Kendala dalam Berkomunikasi

Dalam melakukan komunikasi, kendala bisa saja terjadi dimanapun dan kapanpun. Kendala komunikasi tidak hanya terjadi pada hubungan romantis, bagi hubungan pertemanan, keluarga, bahkan bisnis pun bisa terjadi kendala komunikasi. Namun, bagi pasangan LDR, kendala yang dihadapi bisa menjadi penghambat yang cukup intens karena mereka tidak bisa bertemu secara langsung. Dari empat pasangan LDR, kendala dalam berkomunikasi yang dihadapi memiliki beberapa kesamaan. Kebanyakan kendalanya adalah waktu dan media komunikasi.

“Kalau aku dulu ya, yang jadi kendala itu lebih ke apa ya sinyal sih ya, soalnya kan dia itu tinggalnya di pinggir laut itu sinyal susahnya minta ampun, jadi ya agak susah kalau ngobrol suka putus-putus jadi kadang nggak jadi telfon. Terus juga sama waktu, kan dia juga harus bagi waktu antara telfon aku sama telfon

keluarganya jadi dengan keterbatasan sinyal dan waktu itu yang jadi kendala sih” Ivel

“Aku sama dimas itu kalau komunikasi kendalanya di waktu aja se, soalnya dimas itu anaknya sibuk banget pagi kuliah, sore organisasi belum lagi ikut UKM gitu dulu ya. Jadi pasti waktu dia banyak disitu, pulang kadang dia capek kan, kalau udah gitu aku nggak berani ganggu sih. Apalagi selain dia, aku kan juga punya kegiatan jadi sibuk juga, paling2 kita ngobrol itu chat aja sih, untungnya dia selalu ngabarin dimana dan ngapain jadi aku nggak yang kelimpungan nyariin gitu. Tapi pas udah kerja itu malah nggak seberapa susah soale kan kegiatannya Cuma kerja, olah raga, main itu aja, gak banyak” Caca

### **Motif Self Disclosure Bagi Pasangan LDR**

Dalam melakukan sesuatu, setiap orang pasti memiliki alasan yang mendasari individu untuk melakukan hal tersebut. Hal inilah yang disebut motif. Selain alasan, motif memiliki cakupan yang cukup luas seperti pemahaman individu terkait sesuatu yang akan dilakukan.

#### **1. Pentingnya Pasangan Melakukan *Self Disclosure***

Keterbukaan pada pasangan merupakan hal yang penting untuk mendapatkan hubungan yang jujur. Keterbukaan menjauhkan pasangan dari berbagai kemungkinan buruk seperti kebohongan bahkan perselingkuhan. Pemahaman informan mengenai betapa pentingnya keterbukaan bisa menjadi penentu motif mereka melakukan *self disclosure* pada pasangannya, Peneliti memberi pertanyaan pada informan apakah keterbukaan pada pasangan merupakan hal yang penting dan seberapa penting bagi para informan. Keempat pasangan menyatakan bahwa keterbukaan merupakan hal yang penting untuk dilakukan pada pasangannya.

“Aku terbuka ke syaf yo karena emang kudu ngunu nggak se? dalam hubungan nek pengen langgeng yo nggak oleh onok seng ditutupi kan. Aku nerapno iku sih ndek hubunganku karo syaf soale aku komitmen buat bareng arek e terus. Kalau iki misal aku nggak iso terbuka, yo pasti nggak bakal nikah saiki. Soale menurutku nikah iku ‘ngobrol’ sama satu orang semur hidup, jadi yo gimana ngobrol apapun kalau ga terbuka, cuma yoiku tetep kudu ngerti situasi ae” Doni

#### **2. Pengelolaan konflik dalam hubungan**

Konflik yang muncul dalam hubungan bisa menjadi faktor yang mendasari keterbukaan atau bahkan menjadi motif individu melakukan keterbukaan. Sebagai faktor keterbukaan, konflik kerap terjadi dalam diri individu dimana individu bisa saja takut mengalami kecemburuan, kemarahan, atau hal negatif dari pasangannya sehingga memilih untuk terbuka pada pasangannya. Sedangkan dalam hubungan, konflik bisa menjadi motif keterbukaan. Dimana ketika sudah terjadi konflik dalam hubungan tersebut, barulah individu melakukan *self disclosure* untuk menghindari konflik lainnya. Informan mengungkapkan bahwa dirinya melakukan keterbukaan untuk menghindari kecemburuan yang ada dalam dirinya.

“oh aku nek onok masalah pasti langsung (selesaikan), kayak misal aku nggak suka dee lakuin sesuatu, aku langsung bilang, kadang yo dee duwe argumen dewe se tapi aku jelasin sampe paham. Mending capek ngasih tau dan jelasin se nek aku daripada ganjel nak ati kan. Sampe saiki pun ngunu iku” Pandu

#### **3. Alasan Dan Cara Mempertahankan Hubungan**

Bagi pasangan, melakukan *self disclosure* atau membuka diri merupakan hal yang penting untuk mempertahankan hubungan. Keempat pasangan setuju bahwa

komunikasi dan keterbukaan diri merupakan hal yang penting dalam berhubungan, dengan melakukan komunikasi yang baik dan keterbukaan diri pada pasangan, mereka merasa nyaman dalam berhubungan. Keempat pasangan menyatakan bahwa keterbukaan diri saat melakukan komunikasi membuat pasangannya menjadi lebih tenang dan tidak memikirkan kemungkinan buruk yang mungkin dilakukan oleh pasangannya seperti kebohongan, perselingkuhan, pengkhianatan atau hal buruk lainnya.

“Aku itu tipe yang cemburuan, aku gak suka kalau dia nggak suka kalau dia nggak cerita masalah atau apapun yang lagi dia rasain soale buat aku, yang penting itu terbuka sama pasangan biar sama-sama enak dan saling ngerti aja” Pandu

“Kalau aku udah terbuka sih selama ini sama Pandu, soalnya dia itu gak suka kalau aku nutupi sesuatu. Buat aku dan dia mungkin ya, cerita sesuatu sampe detail itu penting sih, soalnya jadi tau perasaan masing-masing. Kadang juga kalau ada masalah jadi cepet selesai” Nindy

### **Intensitas Self Disclosure Pasangan LDR**

Intensitas merupakan tingkat kedalaman pesan yang disampaikan oleh individu terhadap individu lainnya. Dalam berkomunikasi, intensitas mencakup beberapa aspek seperti frekuensi, durasi, perhatian, dan kedalaman komunikasi.

#### **1. Pengelolaan Waktu dalam berkomunikasi**

Dalam menjalin hubungan, frekuensi atau kekerapan dalam melakukan komunikasi penting dilakukan. Karena komunikasi dapat memberikan dampak yang besar bagi hubungan. Begitu pun dengan hubungan LDR. Bagi pasangan LDR frekuensi dan pengelolaan waktu saat melakukan komunikasi penting diperhatikan, apalagi dengan kondisi dimana komunikasi hanya dilakukan dengan menggunakan media.

Bagi keempat pasangan narasumber yang menjalin hubungan LDR, mereka sangat memperhatikan frekuensi dan pengaturan waktu dalam berkomunikasi. Bagi pasangan Gastimur dan Ivel yang terkendala oleh sinyal, mereka melakukan komunikasi setiap saat ketika tidak ada kendala. Mereka melakukan komunikasi sebisa mungkin dan *video call* sekali seminggu.

“Biasanya sekali seminggu soalnya kan susah sinyal, apalagi tahun tahun 2012an, itu masih susah sinyal, jadi ya komunikasinya agak susah. Tapi kalau ada kesempatan ya pasti langsung vc itu. Kalau komunikasi biasa se lebih sering pokoknya ada kesempatan dan sinyal ya pasti ngabarin, kadang ga ada sinyal pun aku tetep ngabari biar pas ada sinyal langsung ke kirim” Gastimur

Sedangkan bagi ketiga pasangan lainnya lebih sering berkomunikasi. Mereka memiliki kecenderungan komunikasi berupa *chat* setiap ada kesempatan dan melakukan telfon atau panggilan video hampir setiap hari.

“Mmm kalau *chat*-an gitu hampir setiap saat sih, kalau ada yang mau diomongin ya tinggal chat aja masalah dia jawab langsung atau nanti nggak masalah aku, tapi kalau telfon atau vc itu hampir setiap malam, nggak kalau pas repot aja. Cuma lebih sering telfon sih soalnya kan lebih fleksibel aja ga harus capek hahaha. Kalau vc itu paling seminggu satu dua kali aja se” Dimas

#### **2. Durasi melakukan komunikasi**

Durasi melakukan komunikasi bagi masing-masing pasangan pada hubungan LDR berbeda beda. Hal ini disesuaikan dengan kegiatan dan kesepakatan dari

pasangan masing masing. Namun berdasarkan wawancara yang dilakukan durasi mereka dalam melakukan komunikasi berkisar antara 2-3 jam.

“Aku karo syaf biasane sih dua jam an soale kan pas malem ya. Tapi waktu itu pernah se paling lama tiga setengah jam soale dee lagi di pulau terpecil dan iku pertama kali telfon setelah dua minggu dee sibuk kegiatan” Doni

“mmm, kayaknya dua sampe tiga jam sih, belum pernah lebih. Biasanya kalau yang diobrolin cuma kegiatan sehari-hari ya dua jam cukup, tapi kalau kadang tiba-tiba deep talk bahas masa depan atau masalah apa gitu baru tiga jam, tapi jarang se sampe tiga jam an. Biasanya deep talk pun dua jam cukup se kalau aku, kan harus bagi waktu juga” Caca

### 3. Keintiman Komunikasi

Keintiman merupakan perasaan dekat yang dirasakan oleh masing masing individu dalam hubungan. Keintiman tidak hanya dirasakan dalam hubungan romantis melainkan semua hubungan baik seperti persahabatan dan keluarga yang terasa lebih dekat daripada hubungan seperti pertemanan biasa. Pada hubungan dekat umumnya individu akan saling terbuka sehingga hubungan yang terjadi terasa nyaman dan dekat satu sama lain. Keintiman tidak dapat dirasakan apabila dalam hubungan tidak ada kedekatan dan rasa nyaman. Pada intensitas komunikasi, keintiman dapat diukur berdasarkan keluasan dan kedalaman topik pembahasan yang dilakukan oleh pasangan. Peneliti mempertanyakan topik apa yang membuat informan merasa dekat dan intim dengan pasangannya.

“Buanyak ya kalau yang diomongin, tapi kalau deep talk itu Cuma pas dia jadi serius. Jadi gini zha, Mas Pandu itu kan orang e guyonan banget jarang serius, kalau udah mode serius brarti emang dee merasa hal itu penting buat dibahas. Dee itu hampir semua hal dibuat guyon, tapi kalau udah mode serius berarti bahasan itu cukup berat buat dia”

“Contohe ya tentang masa depan se, ngg kayak dulu itu waktu udah pengen nikah tapi masih LDR itu tiap hari dikirimi weddingan terus, terus nanya maunya gimana, kalau habis nikah mau kontrak ta, siapa yang resign itu dibahas sama metenteng hahaha” Nindy

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada empat pasangan yang berhasil mempertahankan hubungan LDR hingga ke jenjang pernikahan diatas, dapat disimpulkan bahwa melakukan *self disclosure* pada pasangan merupakan hal yang penting untuk dilakukan untuk mempertahankan hubungan dan membangun kepercayaan pasangan. Keempat pasangan menyatakan bahwa keterbukaan yang menciptakan keintiman pada hubungan mereka dilakukan dengan perlahan dan bertahap. Namun, para informan yang menjalin hubungan LDR membuat mereka harus melakukan komunikasi termediasi ketika berkomunikasi sehingga ada beberapa kendala tak terduga. Namun dengan pemahaman diri, pengelolaan waktu, manajemen konflik yang baik serta keterbukaan yang dilakukan oleh masing-masing individu maka hubungan bisa dipertahankan dengan baik hingga jenjang pernikahan. Hal ini sesuai dengan teori penetrasi sosial yang dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmis Taylor yang mana menyatakan bahwa *self disclosure* dianalogikan sebagai bawang yang berlapis yang berarti hubungan adalah proses untuk menjadi lebih intim.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Cangara, H. (2014). Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta: Rajawali Pers
- Devito, J. A. (2011). Komunikasi Antar Manusia. Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group
- Eka, C., dkk. (2014). Pengaruh Human Relation (Hubungan Antar Manusia) dan Kondisi Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 17(2)
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, conflict resolution, Dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3).
- Hendy, M. (2012). Laporan Survei LDR Nasional. Diakses 04 Agustus 2023 dari <https://henrymanampiring.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>
- Rakhmat, J. (2015). Psikologi komunikasi. Bandung: PT Remaja.
- Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self disclosure Dan Trust Pada Pasangan dewasa Muda Yang Menikah Dan Menjalani hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 9.
- Wood, J.T., (2014). *Interpersonal Communication: Everyday Encounter*. Boston: Wadsworth